

MAGAZIN FÜR LÄNDLEGENIESSER

# Heimat

N°01 . Mai . 2018



[www.spar.at/vorarlberg](http://www.spar.at/vorarlberg)

## NEU! Kochsalon

Ulrike Hagen kocht  
mit SPAR und ...

MIT SPAR-  
JUBILÄUMS-  
BEILAGE!

# WACHSEN & FEIERN!

### SPAR-TANNE STATT SPARFLAMME

60 Jahre SPAR -  
60 Jahre Wachstum

### VOM HEIMISCHEN BODEN IN DEN KOCHTOPF

Kräuter unserer Partner-  
Gärtnerei Angeloff

### GROSS UND STARK WERDEN

SPAR fördert und  
fordert Mitarbeiter



STORE  
ONLINE  
MOBILE

HOL DIR DIE

ÖKO

FÖRDERUNG



2.999.<sup>99</sup>

-300.- ÖKO FÖRDERUNG

2.699.<sup>99</sup>

\*\*Richtwert

MOTOR Bosch Performance	AKKU 500 Wh	REICHWEITE** 80 – 160 km	LADEZEIT** ca. 4,5 h
----------------------------	----------------	-----------------------------	-------------------------

### E-BIKE MACINA TOUR 10 P5

Gänge: 10 // Schaltung: Shimano Deore // Shimano Deore Scheibenbremse // Gabel: Suntour

Angebote gültig in allen österreichischen Hervis Stores, bis 30.06.2018 bzw. solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

\*Stattpreis=vom Lieferanten/Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis.

Stattpreis*	Hervis Öko-Förderung	Online Code
€ 1.000 bis € 1.599	€ 150 Hervis Förderung	ÖKO-150
€ 1.600 bis € 2.099	€ 200 Hervis Förderung	ÖKO-200
€ 2.100 bis € 2.599	€ 250 Hervis Förderung	ÖKO-250
€ 2.600 bis € 3.099	€ 300 Hervis Förderung	ÖKO-300
€ 3.100 bis € 4.099	€ 350 Hervis Förderung	ÖKO-350
€ 4.100 bis € 5.499	€ 500 Hervis Förderung	ÖKO-500

Gültig bis 31.12.2018 auf alle lagernden E-Bikes. Nicht gültig bei 1. Preis, Power Preis und Preisbeweis Artikeln und bereits reduzierter Ware. Einzulösen in allen österreichischen Stores. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.

\*Stattpreis=vom Lieferanten/Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis.



# Editorial

Liebe Leserinnen  
und Leser,

wenn man bereits zum 60. Mal die Kerzen einer Geburtstagstorte aus-pusten darf, wie besonders ist dann dieses Ereignis noch? Manche behaupten, es wird immer einzigartiger, denn man darf das zunehmende Alter nicht als Selbstverständlichkeit sehen – so auch nicht bei einem Unternehmen. 60 Jahre SPAR im Ländle, 60 Jahre Nahversorgung, 60 Jahre WACHSEN. Dies ist für uns ein Grund zum Feiern! Deshalb widmen wir diesem besonderen Anlass die neu gestaltete Ausgabe der SPAR Heimat. Auf über 60 Seiten wachsen unsere Mitarbeiter, Partner und Wegbegleiter über sich hinaus und bieten eine Vielfalt an Genuss, Ideen und Motivation. Wir wünschen viel Freude beim Lesen der neuen SPAR Heimat, des Magazins für Ländlegenießer.

Vielen Dank für Ihre Treue.

Ihre  
Judith Hanspeter



### Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger:  
SPAR-Zentrale Dornbirn, A-6850 Dornbirn,  
Wallenmahd 46 E-Mail an die Redaktion:  
heimat.vorarlberg@spar.at Websites: www.spar.at/  
vorarlberg, www.spar.at Chefredakteurin:  
Judith Hanspeter Konzept & Gestaltung:  
zurgams Kommunikationsagentur, Dornbirn

Fotografen, Bildmaterial: Markus Gmeiner,  
Lustenau; Andy Sillaber, Dornbirn; Fotolia;  
iStockphoto Lektorat: Lektorat Verbusus  
Druck: NP Druck Gesellschaft m.b.H., St. Pölten  
Auflage: 200000  
Titelmodell: Magdalena Sojic, Auszubildende bei  
SPAR Fotograf: Markus Gmeiner, Lustenau

# Messepark



zurgangs.com

## Eine Tüte voller Kinderlachen!

Herzlich willkommen in unserem Messepark-Kindergarten. Hier ist Toben erlaubt und Lachen ein Muss! Wir betreuen Ihre Kinder von 3 bis 7 Jahren mit Spiel und Spaß. Und direkt nebenan in unserer kostenlosen Dschungelwelt können alle Kinder – ohne Altersbeschränkung – wie Mogli klettern, balancieren und Abenteuer erleben. Und Sie? Sie genießen Ihr Einkaufserlebnis!

Beste  
Kinderbetreuung  
von 3-7 Jahren  
im 2. OG  
90 Cent/Stunde  
max. 3 Stunden



Ich freu mich drauf!  
[www.messepark.at](http://www.messepark.at)

## Inhalt

- 3 Editorial
- 5 Inhaltsverzeichnis
- 16 Partner  
Kräuter für SPAR –  
direkt von nebenan:  
Gärtnerei Angeloff,  
Rankweil.
- 26 Leser-Rezepte
- 33 Gutscheine
- 40 Produktcheck
- 42 Haus & Garten  
„Wachsen lassen“ –  
so einfach ziehen Sie  
Gemüse aus Resten!
- 46 Karriere  
Wachsen bei SPAR.  
Von Werdegängen und  
SPAR-Karrieren.
- 52 Was Sie schon immer  
über Milch wissen wollten.
- 58 Ländle-Tipps  
Tipps für die nächste  
Picknick-Tour.
- 61 Haushaltstipps
- 63 Gewinnspiel

# 6

### Nähe

SPAR in Ihrer Nachbarschaft:  
In Tschagguns seit 1958,  
in Doren seit 2018.



# 54

### An die Theke

Marinieren oder  
marinieren lassen?  
Entscheiden Sie selbst!

# 10

### Titelstory

Wir werden 60!  
Luis Drexel und  
drei weitere  
SPAR-Zeit-  
zeugen im  
Interview mit  
SPAR-Lehr-  
ling Magdalena  
Sojic.



# 20

### Kochsalon

Ulrike Hagen kocht  
mit Familie Leu!



# 30

### Selbstgemacht

Blumenvasen-  
Upcycling.



se

SPAR-Markt Bitschnau,  
Tschagguns

Schon immer

**1958**

Was eine Generation zuvor als erster „SPAR-Freiwahl Laden“ im Land begonnen hat, ist heute 365 Tage lang im Jahr fixer Bestandteil in Tschagguns.

SPAR-Markt Kramer,  
Doren

Ab jetzt

**2018**

Bereits 1906 sorgte ein kleiner Lebensmittel Laden für die Nahversorgung in Doren. Auch über 100 Jahre später hat sich lediglich das Outfit des Marktes verändert.



Egal, ob heute oder vor 60 Jahren - freundliche Bedienung wird im SPAR-Markt Bitschnau großgeschrieben.



## „Die Kombination aus Tradition und Modernität bringt uns Erfolg seit über 60 Jahren.“

*Herbert Bitschnau, SPAR-Markt Bitschnau, Tschagguns*

### Bürgermeister und SPAR-Kaufmann scheinen in Tschagguns Hand in Hand zu gehen.

Wie einst sein Vater Eduard Bitschnau, Gründungsmitglied der SPAR im Ländle, führt auch Herbert Bitschnau seit 1991 den traditionellen SPAR-Laden in der Gemeinde und vertritt sie als Bürgermeister. Bereits 1958 landete Eduard Bitschnau mit seinem ersten SPAR-Freiwahlladen eine Sensation und wurde mit stark wachsenden Umsatzzahlen belohnt, so dass der Markt mit 50 m<sup>2</sup> bald zu klein wurde.

Gemeinsam mit der damaligen Firma Johann Drexel OHG (später SPAR) wurde das ehemalige Sporthotel Adler in knapp 100 Metern Entfernung erworben und das Haus Piz Buin errichtet, wo sich



**Sandra & Herbert Bitschnau**  
Geschäftsführerin & SPAR-Kaufmann

der SPAR-Markt noch heute befindet. „Damals wollte ich Schreiner werden,“ erzählt Herbert Bitschnau mit einem Schmunzeln. Weder Kaufmann noch Bürgermeister war sein Traumberuf. „Doch heute bin ich rundum zufrieden und froh, dass die Dinge ihren Lauf nahmen.“

Als Herbert Bitschnau 2005 der zweiten Berufung begegnete und er Bürgermeister der Gemeinde Tschagguns wurde, übernahm Sandra Bitschnau die Geschäftsführung des SPAR-Marktes. Die stolze „Muntaufenerin“ und ihr Team sind stets engagiert und zeigen jeden Tag aufs Neue, warum SPAR in der Gemeinde Beständigkeit hat. 365 Tage im Jahr hält der Markt in der Tourismusregion für seine Kunden geöffnet, die Zustellung ist eine Selbstverständlichkeit, Brötchenservice zum Frühstück – Chef(in)sache. Fein, dass es das noch gibt.

## „lkoufa - guat leba - gnüssa - im Dorf!“

*Klaus Kramer, SPAR-Markt Kramer, Doren*

Ein überschaubarer Tante-Emma-Laden begleitete Doren seit dem frühen 20. Jahrhundert. Jetzt kann das Dorf neu genießen - mit dem neuesten SPAR-Markt in Vorarlberg.

Schon 2011 durfte SPAR die Nahversorgung in Doren übernehmen. 2018 erstrahlt der langjährige Lebensmittel in neuem Glanz und unter neuer Führung: Kramers SPAR hält Einzug. Als sich der langjährige Bäcker und Vizebürgermeister der Gemeinde Doren, Klaus Kramer, vor knapp eineinhalb Jahren zu einem beruflichen Neuanfang entschieden hat, war die Gemeinde mitten in den Verhandlungen zum neuen SPAR-Markt, unwissend, dass der zukünftige „Dorfladenchef“ bereits unter ihnen saß.



**Klaus Kramer**  
SPAR-Kaufmann,  
Doren

„Natürlich fragte ich mich, ob ich das kann. Ich glaube, man kann alles lernen. Und ich kenne das Projekt und die Gemeinde Doren – beides liegt mir sehr am Herzen. Also: Ja, ich kann das“, freut sich der 45-Jährige über seine Entscheidung. Das gute Leben ist für den Neu-SPARianer unter anderem mit einer nachhaltigen Unternehmensausrichtung verknüpft. Energieeffizienz und saubere Energie gehören einfach dazu. So sind eine Wärmerückgewinnungsanlage sowie ein E-Auto Teil seines Geschäftskonzepts. Es trägt zudem zum Kundenservice bei. Denn mit dem E-Auto werden größere Einkäufe für Vereine oder Einkäufe von älteren Menschen und all jene, die nicht mehr leicht zu ihm ins Geschäft kommen, direkt nach Hause geliefert. Der Quereinsteiger ist glücklich in seiner neuen Rolle, wundert sich aber ab und zu selbst, wie gut alles funktioniert. „Aber mit einer ordentlichen Portion Motivation und Ehrgeiz ist vieles möglich.“



Bild rechts:  
Der SPAR-Dorfladen in Doren vor dem Umbau. (Bild: Gemeinde Doren)



# Ich werde 60!

Magdalena Sojic, Auszubildende bei SPAR, feiert 60 Jahre SPAR Vorarlberg und befragt vier Zeitzeugen der SPAR-Geschichte im Ländle.



Luis Drexel  
SPAR-Pionier

### Mein Geburtstags-Wunsch für SPAR:

„Zum Geburtstag wünscht man üblicherweise viel Glück, Erfolg und Gesundheit. Gesundheit bedeutet für ein Unternehmen qualitatives und quantitatives Wachstum, Modernität durch ständige Anpassung an die Marktveränderungen, Erkennen von neuen Trends, nachhaltiges Management, kompetente, engagierte und gut ausgebildete Führungskräfte, freundliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ... Wir dürfen aber nie vergessen, dass der Kunde im Mittelpunkt unseres Handelns steht. Erfolgreich sind wir nur durch zufriedene und treue Konsumenten!“



Elli Rhomberg  
SPAR-Kauffrau Gargellen, seit 1962

### Mein Geburtstags-Wunsch für SPAR:

„SPAR soll menschlich bleiben, wie bisher - persönliche Beziehungen sind auch im Geschäftsleben wichtig.“

## Wir auch! Ein Hoch auf SPAR!



Heinz Wohlgenannt  
Ehemaliger Geschäftsführer  
SPAR Vorarlberg

### Mein Geburtstags-Wunsch für SPAR:

„Die Fortsetzung der Erfolgsgeschichte der SPAR Vorarlberg. Auf dass die Nahversorgung durch SPAR im ganzen Ländle weiterhin so hervorragend gewährleistet ist und bleibt.“



Gerhard Ritter  
Geschäftsführer SPAR Vorarlberg

### Mein Geburtstags-Wunsch für SPAR:

„SPAR steht im Ländle in erster Linie für Nahversorgung. Garant dafür sind die selbstständigen SPAR-Einzelhandelskaufleute. Ihnen und uns wünsche ich gute Nachfolger/innen und qualifizierte Mitarbeiter/innen.“

# Ein schönes Gespräch.

Natürlich mit Sahne!

## 60 Jahre jung.

Magdalena fragt vier SPAR-Zeitzeugen.

Das Motto dieses Hefts heißt „WACHSEN“. Was ist für Sie in 60 Jahren SPAR am meisten gewachsen?

*Luis Drexel:* Wenn man den Supermarkt heute mit einem Geschäft von 1958 vergleicht, würde ich sagen, es ist das Sortiment. Ich erinnere mich noch an die Zeit, als der Kaufmann Mehl und Zucker aus den Schubladen in Säcke gefüllt hat. Das ist im Vergleich zu jetzt ein gewaltiger Zeitsprung. In meinem Alter erscheint mir das heutige Sortiment zu umfangreich – sowohl in der Breite als auch in der Tiefe.

*Elli Rhomberg:* In Gargellen sind wir seit 1957 von 35 m<sup>2</sup> auf 170 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche gewachsen. Zudem haben wir 1963 begonnen, Lebensmittel selbst abzapacken, um sie in Selbstbedienung anzubieten. Dies war für uns der erste Schritt weg vom vollständigen Bedienungsladen.

*Heinz Wohlgenannt:* Wir sind auf allen Ebenen gewachsen, angefangen vom SPAR-Geschäft über EUROSPAR, INTERSPAR bis zu unseren Einkaufszentren. Diese Vielfalt in der Einheit der SPAR-Gemeinschaft hat uns gestärkt und internationale Anerkennung gebracht.

*Gerhard Ritter:* Mit Wachstum suggeriert man meistens „größer, schneller, höher“ – also quantitatives Wachsen. Für mich bedeutet wachsen aber vor allem qualitatives Wachstum. Z. B. qualitativ hochwertige Nahversorgung wie die neuen SPAR-Märkte in Schwarzenberg, Bizau, Doren oder jetzt neu in Lochau oder Fußach.

Sind 60 Jahre für Sie jung oder alt?

*Elli Rhomberg:* In Anbetracht meines Alters weder noch. SPAR ist jung geblieben und hat den Kaufleuten stets gezeigt, was Fortschritt ist.

*Heinz Wohlgenannt:* Für ein Unternehmen sind 60 Jahre jung.

*Gerhard Ritter:* Es gibt nur „60 Jahre jung“. Wer Erfolg haben will, muss seinen Blick immer nach vorne richten.

Können Sie sich an Ihren Einstieg bei SPAR erinnern? Wann und wie war das?

*Luis Drexel:* Begonnen hat alles 1954, ich war mit meiner Frau auf dem Hausball im Hirschen in Dornbirn. Durch Zufall setzte sich ein Gewürzhändler zu uns an den Tisch. Von ihm habe ich von der SPAR-Idee erfahren. Da wurde mir erst klar, wie umständlich unser Familienbetrieb ist und wie rationell man arbeiten kann. Ich beschloss, unser Sortiment vom Mehlhandel auf Lebensmittel auszuweiten und gab mir zwei Jahre, um die Idee der SPAR in Vorarlberg zu verwirklichen. Es sind dann beinahe drei Jahre geworden. Ende 1957 haben wir – mein Vater und meine zwei jüngeren Brüder Herbert und Hans – mit dem ersten SPAR-Angebot gestartet und die Namen aller 70 SPAR-Einzelhändler in Vorarlberg veröffentlicht.

*Elli Rhomberg:* Bei der Gründung 1957 war ich noch als Bedienung in der Madrisa angestellt. Ich kann mich aber noch genau an die Eröffnung erinnern. Meine zukünftige Schwiegermutter führte den SPAR-Laden. Später, im Jahr 1962, entschieden sich mein Mann Robert und ich, das Geschäft zu übernehmen.

*Heinz Wohlgenannt:* 1963 hat mich mein damaliger Klassenvorstand in der Handelsakademie Bregenz, Prof. Bernhard Albl, vermittelt. Bei Luis Drexel habe ich mich vorgestellt. Begonnen habe ich mit einer Trainee-Ausbildung und danach im Einkauf. Von Luis Drexel habe ich sehr viel gelernt. Für diese prägende Erfahrung bin ich sehr dankbar.

*Gerhard Ritter:* Natürlich. Nach Handelsakademie (Bregenz) und Präsenzdienst durfte ich als „Trainee“ starten. „Trainee“ war damals aber nicht klar vorgegebener Ausbildungsplan, sondern war eher „Mädchen für alles“. SPAR hat mir – vor mehr als 40 Jahren – ermöglicht, neben meinem Beruf ziemlich hochklassig Fußball zu spielen. Danke SPAR! Ich hoffe, ich konnte und kann einiges zurückgeben.

In der SPAR-Geschichte ist vieles passiert – woran erinnern Sie sich ganz besonders?

*Luis Drexel:* Einerseits ist es natürlich die Gründung der SPAR in Vorarlberg. Aber auch in allen anderen Bundesländern Österreichs startete SPAR – ähnlich wie bei uns im Ländle – mit der SPAR-Idee. 1970 war österreichweit ein sehr bedeutendes Jahr. 10 Großhändler Österreichs – unter anderem auch unser Familienbetrieb Drexel – schlossen sich zusammen zur SPAR-AG. Ziel war es, durch diesen Zusammenschluss

# WAS TRINKSCH?



**KALUKO** TEEGETRÄNK – OHNE ZUCKERZUSATZE  
100% NATÜRLICHE ZUTATEN

die Kräfte zu bündeln und die Basis zu schaffen, um gemeinsam den Trend Richtung Großmärkte umsetzen zu können. Es war für jeden von uns Großhändlern nicht einfach, „seine“ Firma in die nunmehrige SPAR-AG einzubringen. Denn jeder von uns hatte viel Herzblut in die eigene Firma und deren Entwicklung investiert. Dieser Zusammenschluss war ein Meilenstein in der SPAR Österreich-Geschichte. Im Jahr 1971 entstanden dann die ersten drei INTERSPAR-Märkte, einer davon war der INTERSPAR in Dornbirn am jetzigen Messepark-Standort.

*Elli Rhomberg:* Früher haben wir die Bestellungen mittels Bestellschein ausgefüllt und diesen dann an den Schrunser Bahnhof gebracht, von wo er dann am nächsten Tag in die Zentrale überstellt wurde. Als wir in den 70er-Jahren das erste Mal mittels einem digitalen Gerät eine Bestellung machen konnten, war das eine Revolution!

*Heinz Wohlgenannt:* Die Übernahme der familia-Gruppe im Jahre 1996. Dies hatte eine volkswirtschaftliche Dimension (Rückholung eines Vorarlberger Traditionsunternehmens vom Ausland), eine wirtschaftliche Dimension (Übernahme eines Verlustbetriebes) und eine große soziale Dimension (Übernahme von 900 Mitarbeitern). Damit verbunden der Neubau der SPAR-Zentrale in Dornbirn-Wallenmähd.

*Gerhard Ritter:* Die Geschichte der SPAR Vorarlberg ist untrennbar mit der Familie Drexel verbunden. Ich bin stolz darauf, alle Gründer persönlich kennengelernt zu haben. Die Begegnungen mit Luis und Hans Drexel werden mir unvergessen bleiben. Das wirtschaftliche Highlight war sicherlich die Übernahme der „familia“ von der MIGROS im Jahr 1996.

## 60 Jahre jung.

Magdalena fragt vier SPAR-Zeitzeugen.

### Was war persönlich Ihr schönstes SPAR-Erlebnis?

*Luis Drexel:* Das war, als mein Sohn Gerhard ins Unternehmen eingestiegen ist. Es ist eine besondere Freude, wenn der eigene Sohn das übernimmt, was der Vater gemacht hat. Ich habe es ihm aber immer freigestellt, es war nie ein Muss, dass er in den Betrieb einsteigt. Seine Entscheidung hat mich außerordentlich gefreut!

*Heinz Wohlgenannt:* SPAR ist ein Teil meines Lebens. Unterstützende Zusammenarbeit und schöne Begegnungen verbinden mich mit vielen treuen Kunden, tüchtigen SPAR-Kaufleuten, engagierten Mitarbeitern, den Partnern aus Industrie, Gewerbe und Landwirtschaft und den Vertretern des öffentlichen Lebens. Dafür bin ich sehr dankbar.

*Gerhard Ritter:* Mein schönstes SPAR-Erlebnis passiert jeden Tag neu, wenn ich gesund und mit viel Freude zu einem großartigen Team in der SPAR-Zentrale zur Arbeit gehen darf ...

Sie haben nur drei Worte zur Auswahl. Mit welchen dreien würden Sie SPAR beschreiben?

*Elli Rhomberg:* Qualität – Verlässlichkeit – Vertrauen.

*Heinz Wohlgenannt:* SPAR ist mehr als drei Worte, eine eigene Philosophie.

*Gerhard Ritter:* Heimat, Partner, Freunde.

Welche SPAR-Produkte gehören zu Ihren Lieblingsprodukten?

*Elli Rhomberg:* Die Eigenmarken haben Qualität – diese landen bei mir stets im Einkaufskorb. Ob verschiedene Ländle-Produkte, die Tomatensauce von SPAR Premium oder der Rohschinken von TANN – einfach ein Genuss.

*Heinz Wohlgenannt:* Eigentlich ein kleines Bier. Zur Frage: SPAR Premium Piccolo Gurken (unter anderem).

*Gerhard Ritter:* Ich bin weder Veganer noch Vegetarier oder Flexitarier. Meine Lieblinge sind die regionalen TANN Fleisch- und Wurstwaren.

Ergänzen Sie bitte den Satz: „SPAR gehört zum Ländle wie ...“

*Elli Rhomberg:* ... die Butter aufs Brot. Ich bin definitiv mit SPAR verwurzelt.

*Heinz Wohlgenannt:* SPAR ist aus kleinsten Anfängen zu einer Institution im Ländle geworden.

*Gerhard Ritter:* SPAR gehört zum Ländle wie der Ball zum Fußballspiel.

**GROSSES KINO ZUM KLEINEN PREIS!**  
**JETZT MIT SPAR UM NUR €6 INS CINEPLEXX!**

**CINEPLEXX**  
UNSERE WELT DES KINOS

**KOSTENLOSE GUTSCHEINE AN DER KASSA VON SPAR, EUROSPAR UND INTERSPAR!**

**GUTSCHEIN**  
UM NUR €6 INS CINEPLEXX

Gutscheine erhältlich von **Fr, 25.05.2018 bis Mi, 06.06.2018** solange der Vorrat reicht.

Der Erhalt des Gutscheins ist an keinen Kauf gebunden. Pro Person und Tag wird nur ein Gutschein abgegeben.

WWW.CINEPLEXX.AT

SPAR

EUROSPAR

INTERSPAR



Gärtnerei Angeloff

# Dagegen ist ein Kraut gewachsen.

Duftendes Grün, wohin das Auge reicht. Das Kräuterparadies von Alexander Angeloff in Rankweil ist nun auch Geburtsstätte der Basilikum- und Petersilie-Töpfe von SPAR. Bei insgesamt 450 Kräutervariationen wächst die Lust auf mehr.



## Erfahrung, Tradition und der Drang zum Perfektionismus bringen Qualität und Genuss.

Seit 1965 legt die familiengeführte Gärtnerei Angeloff darauf großen Wert. „Bereits als 10-Jähriger habe ich meine eigenen Tomaten gezüchtet“, verrät der Daniel Düsentrieb der Gartenszene. Wie vor über 25 Jahren steht Alexander Angeloff auch heute noch vor seinen Pflanzentöpfen, blickt kritisch auf das Ergebnis und lässt seinen Perfektionismus walten. „Nur, wenn ich absolut zufrieden mit dem bin, was ich sehe, kann ich auch Geld von unseren Kunden dafür verlangen,“ ist der Jung-Unternehmer überzeugt. Alexander und sein

Team sind ständig in Bewegung und darum bemüht, die Luft nach oben stets noch dünner werden zu lassen.

Qualität und unverkennbarer Geschmack sind auch SPAR ein großes Anliegen – gerade deswegen finden die Basilikum- und Petersilie-Töpfe aus Rankweil einen sehr prominenten Platz in den SPAR-Märkten im Ländle. Die üppigen Kräutertöpfchen werden von der Gärtnerei eigens aufgezogen und entwickeln sich so in den großen Gewächshäusern in Rankweil vom Samen bis zur verkaufsfertigen Pflanze. Sie sind dadurch optimal an die klimatischen Bedingungen angepasst, sind robust und widerstandsfähig. →

### Gärtnerei Angeloff auf einen Blick

**1965**

Start  
Seitdem ein familiengeführtes Unternehmen

Jährlich werden in den Gewächshäusern

**200.000**  
Pflanzen

verschiedenster Sorten gezogen

Gesamtanbaufläche

**1,5** Hektar

**450**  
Kräutersorten



## Kleine Kräuterkunde

**Petersilie im Topf**  
Gärtnerei  
Angeloff  
Rankweil



**Jeder kennt die Aromen der Kräuter beim Kochen. Doch wissen Sie auch über deren Heilkraft Bescheid? Hier ein kleiner Einblick ...**

### Petersilie

Sie ist voll von hochwertigen Stoffen, die über das Essen sofort in den menschlichen Körper gelangen. Sie helfen gegen Aufstoßen und Sodbrennen genauso wie gegen Erschöpfung und steigern somit die Leistungsfähigkeit. Zudem kräftigen sie das Herz, helfen den Nieren bei deren Arbeit und werden gegen Cholesterinprobleme eingesetzt.



### Basilikum

Basilikum ist nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze. Basilikum lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist Basilikum eine gute Quelle für Vitamin K, Kalzium, Eisen und Betacarotin.

**SPAR Natur\*pur Bio-Rosmarin im Topf**  
Tirol



**Basilikum im Topf**  
Gärtnerei Angeloff  
Rankweil

### Rosmarin

Die alten Griechen und Wissenschaftler des 21. Jahrhunderts sind sich einig: Rosmarin steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die entscheidenden Wirkstoffe, die das Gedächtnis stärken und auch vor Demenz und Alzheimer schützen sollen, stecken im ätherischen Öl der Heilpflanze.

**SPAR Natur\*pur Bio-Koriander im Topf**  
Tirol



### Koriander

Das grüne Kraut und seine Samen leisten im menschlichen Körper unermüdlich Aufräumarbeiten. Ob Magen-Darm-Beschwerden, antibiotikaresistente Infektionen oder chronische Entzündungskrankheiten, die heilsamen Koriander-Wirkstoffe nehmen es mit den hartnäckigsten Krankheitserregern auf und fördern die Ausleitung von Giftstoffen.

### Liebstockel

Im Mittelalter gaben Mütter Liebstockel in das Bad ihrer Töchter, um deren Schönheit zu fördern; auch Zubereitungen zum Auftragen auf die Haut sollten diesen Zweck erfüllen. Liebstockel wird – wie der Name schon sagt – seit Jahrhunderten aphrodisierende Wirkung zugesprochen.



**SPAR Natur\*pur Bio-Liebstockel im Topf**  
Tirol



**SPAR Natur\*pur Bio-Minze im Topf**  
Tirol

### Minze

Die Pfefferminze wirkt durch den hohen Gehalt an Menthol erfrischend und kühlend. Als Tee ist sie magenberuhigend und entzündungshemmend. Man kann sie innerlich und äußerlich anwenden. Bäder entspannen, das Inhalieren befreit die Atemwege.



**SPAR Natur\*pur Bio-Thymian im Topf**  
Tirol

### Thymian

Durch seine Wirkstoffe wird der Thymian berechtigterweise als Hustenkrampflösendes Mittel bei akuter und chronischer Bronchitis sowie Katarrhen der oberen Luftwege verwendet. Er dient auch zur äußerlichen Anwendung als Mund- und Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

→ **„Unsere Kräuter bekommen die notwendige Zeit, um genügend zu wachsen.“**

Dieses Erfolgsgeheimnis verrät uns Alexander Angeloff im Gespräch. Mit dem Ländle-Gütesiegel zudem ausgezeichnet, verpflichtet er sich zur Einhaltung strenger Qualitätsrichtlinien, unter anderem im Pflanzenschutz. Auch auf Wachshormone, Hemmstoffe sowie auf die für Bienen gefährlichen Neonicotinoide wird verzichtet.



Gewächshäuser ermöglicht ihm, die zusätzlichen Mengen im Ländle umzusetzen, hat doch sein Vorgänger Otto Alge aus Lustenau, der der Rankweiler Gärtnerei gerne beratend zur Seite steht, alleine über 80.000 Basilikum-Töpfe in den Vorjahren für SPAR produziert. „Die jung gewonnene Partnerschaft ist für mich der Einstieg in ein neues Geschäftsfeld“, betont Angeloff mit Zukunftsmusik in den Ohren. „Ich freue mich auf alles, was noch kommen wird.“ SPAR Vorarlberg ebenso.



Bis vor kurzem wurden 90 % der Produktion über den Endverkauf abgesetzt – die neue Kooperation mit SPAR sieht Angeloff als große Chance, seinen Betrieb weiter wachsen zu lassen. Der Bau der neuen



Gelitten, gesammelt und geschleudert

... in Vorarlberg!

Ländle  
HONIG



### Honig mit Ländle Gütesiegel

- echtes Ländle Produkt von Vorarlberger Imkern (Vorarlberger Imkerverband)
- reines Naturprodukt
- garantiert kontrolliert
- 100 % rückverfolgbar
- kurze Transportwege
- gentechnikfrei

[www.laendle.at/honig](http://www.laendle.at/honig)



Erhältlich bei:

**EUROSPAR**

**SPAR**

in ausgesuchten Filialen



# Ulrike Hagen kocht ...

Sie ist nicht nur der Voralberger  
Star am Herd, sie ist auch der Star  
unseres Kochsalons:  
**Ulrike Hagen.**

Sie kocht mit SPAR, mit Leidenschaft und  
jedes Mal mit anderen Küchenpartnern.  
Wir freuen uns auf tolle Rezepte!



**Am Anfang ist:  
der Korb!**

**Darin sind Ulrikes  
Einkäufe von SPAR,  
mit denen sie und  
Familie Leu  
ein Menü in zwei  
Gängen zaubern.**

**Heute:  
Sommerliche  
Genießerküche!**

Familie Leu, unsere SPAR-Kaufmannsfamilie aus Dalaas, freut sich schon auf ihre kulinarische Aufgabe. Wie in ihrem Familienbetrieb, der von drei Generationen geführt wird, teilen sich Patricia, Christof und Rosa auch in Ulrike Hagens Küche die Arbeiten auf. Harmonisch, freundlich und mit viel Freude am gemeinsamen Werkeln. Alle sind bereit, deshalb heißt es nun:  
**Ran an den Herd!**



**Ulrikes  
TIPP**

Der feine Bio-Schlagobers lässt sich immer gut aufschlagen.  
Für 1,24 € bei SPAR erhältlich.



# ... mit Familie Leu

SPAR-Kaufmannsfamilie aus Dalaas



Ulrike Hagens



**Koch-TIPPS**



**Kräuterkruste**

Wird diese kurz im Kühlfach gekühlt, lässt sie sich ganz einfach auf Steak-Größe ausstechen.



**Fleisch anbraten**

Immer die Seiten mit anbraten. Nicht ins Fleisch stechen, sondern eine Zange verwenden.



**Pavlova**

Erst kurz vor dem Verzehr mit Creme und Beeren versehen, dann bleibt das Baiser knusprig.



**Servier-TIPP**

Das Dessert nur mit einem Servierlöffel abstechen und auf den Tellern verteilen.

*Sommer auf dem Teller!*



## Hauptspeise

# Kalbsmedaillons

mit Kräuterkruste & Krüterrisotto

in 60 Minuten  für 6 Personen

### Zutaten

- 8 Medaillons vom Kalbsfilet (à ca. 100 g)
- Salz und Pfeffer
- ca. 1 EL SPAR-Butterschmalz

#### Für die Kräuterkruste

- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- ½ Bund Basilikum, fein gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 3 entrindete, leicht angetrocknete Toastbrot-scheiben
- 3 EL weiche Butter
- Salz und Pfeffer

#### Für das Sößle

- 1 Schuss Madeira oder Sherry
- 400 ml SPAR Premium Kalbsfond
- Salz und Pfeffer
- 2 EL kalte Butterstücke

#### Für das Risotto

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- ca. 900 ml heißer SPAR Premium Gemüsefond
- 1 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer

- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 4 getrocknete Tomaten in Öl, gewürfelt
- 1 EL Butter
- 2 - 3 EL Pinienkerne
- frische Kräuterzweiglein zum Garnieren

## Zubereitung

### Los geht's.

Die Kalbsfiletmedaillons mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Kräuterkruste die Toastbrot-scheiben in Stücke schneiden und im Blitzhacker zerkleinern. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend zwischen zwei Tiefkühl-beuteln ca. 2 - 3 mm stark ausrollen und in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und im Backofen erwärmen. Die Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne heben und auf das Backblech setzen. Ca. 15 - 20 Minuten sanft garen. Den Bratensatz mit Madeira ablöschen, etwas einkochen lassen und den Kalbsfond dazugießen. Auf starker Hitze auf ein Drittel reduzieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit kalten Butterstücken mon-tieren. Danach nicht mehr kochen.

### Weiter geht's.

Während die Kalbsmedaillons garen, das Risotto zubereiten, dazu die Schalotten-würfelchen in der aufschäumenden Butter anschwitzen. Den Risottoreis einrühren und dünsten, bis der Reis glasig wird. Mit Weißwein aufgießen und einkochen lassen. Anschließend immer wieder etwas vom heißen Gemüsefond zum Reis geben und rühren. Währenddessen in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Frühlings-zwiebeln mit den Tomaten sowie den Pinienkernen kurz andünsten und zum Risotto geben. Wenn dieser den gewünsch-ten Biss erreicht hat, Parmesan, Butter und Kräuter dazugeben, kurz durchrühren, vom Feuer nehmen und zugedeckt 5 Minu-ten ziehen lassen.

Das Backblech aus dem Backofen nehmen und den Backofengrill einschalten. Die Medaillons mit der Kräuterkruste belegen und auf der obersten Schiene unter dem Grill unter ständiger Beobachtung 2 - 3 Minuten goldbraun gratinieren.

### Finale.

Das Risotto auf vorgewärmte Teller ver-teilen, Kalbsfiletmedaillons dazusetzen und mit Kräutern garniert servieren. Das Sößle separat dazureichen.



# Schmeckt!



”

### Was für ein Glück!

Dass unsere Erd-beeren vom See noch richtig süß und saftig sind. Wie in meiner Kindheit ...

## Dessert

# Pavlova

mit Beeren

1, 5 Stunden  für 6 Personen

Über Nacht im Backrohr ruhen lassen

### Zutaten

- 4 Eiklar (Eier Größe M), Raumtemperatur
- 1 Prise Salz
- 200 g Feinkristallzucker
- 1 TL Essig
- 1 1/2 TL Maizena

#### Für die Creme

- ca. 250 ml Obers
- 2 - 3 EL Staubzucker
- etwas Vanillemark

#### Zum Servieren

- mind. 500 g Beeren nach Wahl (Erdbeeren, Himbeeren, Heidel-beeren, Johannisbeeren ...)
- frische Minzezweiglein als Garnitur
- etwas Staubzucker zum Bestreuen



## Zubereitung

Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backpapier auf ein Back-blech legen und einen ca. 22 cm großen Kreis aufmalen. Die Eiklar in eine fettfreie Rührschüssel füllen und mit einer Prise Salz zu einer cremigen Masse rühren. Dann langsam löffelweise den Zucker - mit Maizena vermengt - einrühren, dabei immer wieder mixen, ca. 10 - 15 Minuten. Zum Schluss Essig untermixen. Die Masse auf das Backblech geben und auf die Größe des Kreises gleichmäßig verteilen. Im Back-oven auf mittlerer Schiene ca. 80 Minuten backen. Anschließend den Backofen ausschalten und über Nacht im Backofen auskühlen lassen. Am nächsten Tag vor-sichtig auf eine Tortenplatte heben und bis zum Servieren zugedeckt aufbewahren. Die Beeren waschen, trocknen und die Erdbeeren - je nach Größe - halbieren oder vierteln. Vor dem Servieren Obers mit Zucker und Vanille steif schlagen und auf dem Pavlovaboden verteilen. Beeren dekorativ darauf anrichten, mit Minze gar-nieren und mit einem Hauch Staubzucker bestreut servieren.

# Bodensee-Erdbeeren



# 55.355 kg

### Kilogramm Erdbeeren

hat SPAR vom regionalen Partner Obsthof Haller aus Gossetsweiler im Jahr 2017 bezogen.





## Wir suchen Ihr Lieblingsrezept!

Schicken Sie uns Ihr Rezept per E-Mail oder Post mit Zutatenliste und Anleitung zur Zubereitung. Zwei Fotos, eines von Ihnen und eines vom Gericht, und noch eine Info, warum Sie es so gerne kochen.

An: [leserrezepte@spar.at](mailto:leserrezepte@spar.at),  
Betreff „Mein Leserrezept“ oder  
per Post an SPAR-Zentrale Dornbirn,  
Wallenmahd 46, A-6850 Dornbirn

Jörg Ströhle,  
Frastanz

## Bruschetta mit Pilzen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 200 g Champignons oder Egerlinge
- 50 g Pancetta oder durchwachsener Speck
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL SPAR Premium Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 große Scheiben italienisches Weißbrot
- 4 Knoblauchzehen

### Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne rauszupfen. Hälften klein schneiden. Stielenden von den Pilzen abschneiden, Pilze sauber abreiben und in feine Streifen schneiden. Speck würfeln. Petersilie klein schneiden.
2. In einer Pfanne die Hälfte des Öls heiß werden lassen. Speck, Pilze und Paprika bei starker Hitze braten. Umrühren nicht vergessen. Petersilie dazu. Salzen und pfeffern.
3. Brotscheiben im Toaster oder im Backofen auf höchster Stufe rösten. Knoblauch schälen und auf dem gerösteten Brot verreiben. Pilze mit restlichem Öl verrühren, auf die Brote verteilen.



„Einfach köstlich - köstlich einfach ... und in weniger als 30 Minuten fertig!“



Schicken Sie uns  
Ihr Rezept!  
[leserrezepte@spar.at](mailto:leserrezepte@spar.at)

FÜR DEN PERFEKTEN  
START IN DIE GRILLSAISON!

**Wiesbauer**  
TYPISCH ÖSTERREICHISCH



JETZT  
NEU!

- EGAL OB PFANNE ODER GRILL - ES WIRD GENAU SO WIE MAN'S WILL!
- AUS FEINSTEM FLEISCH
- HAUTLOS

Linda Luksetic,  
Bregenz

## Pljeskavica mit Salat

Zubereitungszeit: 35 Minuten



„Die Pljeskavica gehört zu den traditionellen kroatischen Grillgerichten, ist sehr einfach und schmeckt nicht nur uns Kroaten!“

### Zutaten Pljeskavica

Für 4 Personen

- 1.500 Gramm Rinderhackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- etwas Öl
- Salz und Pfeffer

### Zutaten Salat

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 4 frische Spitzpaprikas
- 1 Zwiebel
- 120 g Schafskäse
- Pflanzen- oder Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit der sehr fein geschnittenen oder geriebenen Zwiebel sowie Salz und Pfeffer vermengen und etwa 5 Minuten lang mit den Händen (und nicht mit dem Mixer!) gut durchkneten, so dass eine kompaktere Masse entsteht. Damit die Pljeskavica eine schönere Textur aufweist, gibt man zwischendurch einen kleinen Schuss Mineralwasser dazu. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Danach formt man aus ca. 100 – 200 Gramm der Hackfleischmasse einen runden Fladen, ca. 1,5 cm dick, und ölt ihn ein wenig ein. Am besten schmeckt die Pljeskavica, wenn sie kurz von beiden Seiten über Holzkohle und stärkerer Hitze gegrillt wird. Alternativ dazu kann man sie natürlich auch mit sehr wenig Öl kurz in der Pfanne braten.

Dazu passt ein Schopska-Salat:

Das Gemüse säubern, waschen und klein schneiden. Alles in einer Schüssel mischen und nach Geschmack würzen. Danach in einer kleinen Schüssel anrichten und darüber den Schafskäse reiben.



„Bisher war jeder Gast von meinem Crumble hellauf begeistert!“

Simone Fröhlich,  
Koblach

## Obst-Crumble

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Zutaten

Portionen: 4 x 2 Stück

- 500 g vollreifes Obst, z. B. Zwetschgen, Aprikosen oder Kirschen
- 95 g Zucker
- 0,5 TL Zimt
- 50 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 45 g Butter (kalt in Stücke geschnitten)
- 70 g Zucker (braun)
- Vanilleeis

### Zubereitung

1. Backofen vorheizen (190 °C), eine Auflaufform ausfetten. Das Obst waschen, entkernen und vierteln, mit dem Zucker mischen und in die Auflaufform geben.

2. Das Mehl mit braunem Zucker und Salz vermischen – die in Stücke geschnittene kalte Butter hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verkneten (evtl. kurz ins Gefrierfach geben). Die Masse gleichmäßig über dem Obst verteilen.

3. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und 25 Min. backen, anschließend die Folie entfernen und weitere 15 – 20 Minuten fertig backen, bis die Crumbles knusprig und braun sind.

4. Den Crumble mit etwas Zimt bestreuen und noch heiß mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

fantastisch.  
Bomba

Österreichs  
Bombengeschmack

(Anzeige  
Schartnerbombe)

SCHARTNER  
BOMBE  
Orange

OHNE  
ZUSATZ VON  
KONSERVIERUNGS-  
MITTELN UND  
KÜNSTLICHEN  
FARBSTOFFEN

Auch zuckerfrei  
erhältlich.

schartnerbombe.at

# Upcycling!



## Oder auf gut Deutsch: aus Alt mach Neu!

Leere Flaschen, Gläser, Dosen landen nicht mehr auf dem Müll, sondern starten eine neue Karriere als Vase oder Pflanzgefäß. Ganz einfach. Ganz schön!



## Die Vasen unter den Flaschen.

Bunte Ideen für Ihr Altglas.



### Mit einfachen Schritten zu farbenfrohen Vasen.

1. Alte Gläser und Flaschen in verschiedenen Größen suchen. Etikettenreste entfernen: im heißen Wasserbad, mit Alkohol, Nagellackentferner oder einem Stahlschwämmchen.
2. Mit einem Tape oder Klebeband Streifen abdecken.
3. Mit Sprühlack – hier Acryllack und Kreidespray – einsprühen. Wichtig: an eine Unterlage in ausreichender Größe denken!
4. Klebeband abziehen, bevor der Lack getrocknet ist.



### Unser TIPP

Ein kleiner Drahtvogel fliegt auf die Vasen!



**Benötigt wird:** Bindedraht fest, eine Holzperle, eine Feder, Hanffaden, eine Zange, um den Draht zu schneiden.

1. Mit dem Draht nach Vorlage einen Vogel formen. Die Drahtstücke am Rücken des Vogels miteinander verdrehen.
2. Überschüssigen Draht abknipsen, sodass nur ein kleiner Rest übrig bleibt.
3. Den Hanffaden durch den Vogelkörper fädeln, beide Enden durch die Holzperle fädeln und verknoten.
4. Holzperle auf den überschüssigen Draht und die Feder in die Perle stecken. Fertig!

Mohren  
Rezept Tipp:  
Burger Spezial



Ein herzhaftes Stück Fleisch, ein feines, kühles Bier und der Sommer kann beginnen! Unser Mohren Spezial harmoniert mit seinem vollmundigen Geschmack und der angenehm spürbaren Bittere ausgezeichnet mit Speisen vom Grill.

Das Mohren Spezial genießt man zu Eintopf, gebratenem Fisch, Braten, Steak, Burger, würzigem Käse.

Mohren Spezial, das Vorarlberger Bier.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 6 Burgerbrötchen
- 1 kg Rinderfaschiertes
- 1 Gemüsezwiebel, geschält und gehackt
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Ei, Größe M
- 1 EL BBQ-Rub (alternativ Grillgewürz)
- 1/2 Salatgurke
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 4 Scheiben Emmentaler Käse
- 1 Tomate
- frische Salatblätter
- gute BBQ-Sauce

**Vorbereitung:**

Eine Burgerpresse vorbereiten, um später die Laibchen zu formen. Die Brötchen dritteln und kurz in der Pfanne oder auf dem Grill unten anrösten und beiseite legen.

**Zubereitung:**

Das Rinderfaschierte mit den Zwiebelwürfeln, den getrockneten Tomaten, dem Ei und dem BBQ-Rub mischen. In der Burgerpresse 6 gleich große Laibchen formen. Auf dem Grill oder in der Pfanne beidseitig je 2 Min. braten (das Fleisch darf ruhig in der Mitte rosa sein).

Die Burger schichten: Dafür einen Brötchenboden nehmen, ein Laibchen darauf legen, mit Käse, Salat, Tomaten & Gurken belegen und mit BBQ-Sauce toppen. Dann die nächste Schicht beginnen: Laibchen, Gurke, Tomate, Salat, Speck und BBQ Sauce. Abschließend den Deckel darauf geben und mit Pommes Frites oder Potato Wedges servieren.



Sie sparen: € 3,18



Mit Gutschein je Flasche € 0,79 (per Liter 0,53)

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 6 Flaschen **DIEZANO LIMONADE** Spezi, Cola oder Zitro, 1,5-Liter-EW statt € 1,32



**40% billiger**

Gültig von 28.05.2018 bis 02.06.2018.

Sie sparen: € 1,59



Mit Gutschein je Becher € 1,06 (per Liter 4,61)

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 3 Bechern **EMMI CAFFÉ** versch. Sorten, 230 ml statt € 1,59



**2+1 gratis**

Gültig von 28.05.2018 bis 02.06.2018.

Sie sparen: € 0,75



Mit Gutschein je Becher € 0,37 (per kg 2,06)

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 2 Bechern **LÄNDLE BIO-JOGHURT** von Vorarlberg Milch versch. Sorten, 180 g statt € 0,75



**1+1 gratis**

Gültig von 04.06.2018 bis 09.06.2018.

Sie sparen: € 2,20



Mit Gutschein je Packung € 3,29 (per kg 10,97/1,75)

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 1 Packung **ZWEIFEL ORIGINAL CHIPS** Nature 300 g oder Paprika 280 g statt € 5,49



**40% billiger**

Gültig von 04.06.2018 bis 09.06.2018.

Sie sparen: € 2,94



Mit Gutschein je 6er-Tray € 1,47 (per 0,5 Liter 0,25)

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 2 6er-Trays **ALPQUELL MINERALWASSER** prickelnd, mild oder ohne Kohlensäure, 6 x 0,5-Liter-EW statt € 2,94



**1+1 gratis**

Gültig von 28.05.2018 bis 02.06.2018.

Sie sparen: € 2,19



Mit Gutschein je Stange € 1,09 (per kg 3,30)

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 2 Stangen **EXTRA US'M LÄNDLE** von TANN Dornbirn 330 g statt € 2,19



**1+1 gratis**

Gültig von 28.05.2018 bis 02.06.2018.

Sie sparen: € 2,01



Mit Gutschein je Packung € 1,32

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 3 Packungen **SORGER LANDJÄGER** 100 g statt € 1,99



**2+1 gratis**

Gültig von 04.06.2018 bis 09.06.2018.

Sie sparen: € 2,64



Mit Gutschein je Flasche € 0,32

Heimat GUTSCHEIN

Beim Kauf von 8 Flaschen **VÖSLAUER MINERALWASSER** prickelnd, mild oder ohne Kohlensäure, 1-Liter-MW statt € 0,65



**4 + 4 gratis**

Gültig von 04.06.2018 bis 09.06.2018.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 28.05.2018 bis 02.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 28.05.2018 bis 02.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 28.05.2018 bis 02.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 28.05.2018 bis 02.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 04.06.2018 bis 09.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 04.06.2018 bis 09.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 04.06.2018 bis 09.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

# Jetzt sparen in der Heimat!

Gültig vom 04.06.2018 bis 09.06.2018!

Gutschein bitte heraustrennen und gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Markt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Solange der Vorrat reicht.

**GEWINNSPIEL**  
auf facebook.com/Salanettis & www.salanettis.at

1. Preis: Reise nach LONDON  
inkl. Warner Brothers Studio Harry Potter Tour

2. Preis: Thermenhotel STOISER – Loipersdorf

3. Preis: Genuss im SORGERHOF – Frauental

Mitmachen bis 30.06.2018

Teilnahmebedingungen und weitere Infos auf [www.salanettis.at](http://www.salanettis.at)



## Der Salami- & Rohwurstmeister!

Von edlen Salamis über schmackhafte Rohwurst-Kreationen bis hin zu saftigen Jausenspezialitäten – beim Sorger, dem Salami- und Rohwurstmeister aus dem Frauental stehen einzigartiger Geschmack und oberste Qualität im Mittelpunkt. Und das seit über 110 Jahren!



SORGER Wurst- und Schinkenspezialitäten GmbH, Grazerstraße 249, A-8523 Frauental, Tel.: +43 (0) 3462/2302, [www.sorger.co.at](http://www.sorger.co.at)

## Für den feinen Unterschied: DIE 1 LITER GLASFLASCHE.

#jungbleiben



# Durch die Blume.



### Ab auf die Fensterbank statt auf den Plastikmüll.

In wenigen Schritten zu einer Vase im Scandi-Style.

### Utensilien:

- 1 Tetra-Pak, z.B. eine Milchverpackung
- Beton-Effekt-Paste
- Tortenspitze
- Spachtel, evtl. Schwämmchen



**1.** Den Tetra-Pak gut ausspülen und trocknen lassen.



**2.** Mit einer Schere die Tüte zurechtschneiden und mit der Beton-Effekt-Paste einspachteln. Für bessere Standfestigkeit auch den Boden einspachteln und 3 – 5 cm innen an der Öffnung. Trocknen lassen.



**3.** Tortenspitze auf der Packung platzieren und mit Beton-Effekt-Paste bestreichen. Tortenspitze vorsichtig ablösen und trocknen lassen.



**4.** Eventuell nach dem Trocknen das Muster mit einer helleren Farbe behandeln. Dazu nochmals die Tortenspitze platzieren und mit einem Schwämmchen weiße Farbe auf tupfen.



### Brigitte's TIPP

Unten sollte der Tetra-Pak flach sein, nicht gefaltet – für bessere Standfestigkeit.



# Die Stimme der Natur aus den Tiroler Alpen.

Qualität steht bei Rieder's Quellenbetriebe schließlich im Mittelpunkt. Dies belegt die IFS-Zertifizierung (International Food Standard), welche besagt, dass unsere Produktionsprozesse die höchsten Standards der Lebensmittelindustrie erfüllen.



Rieder's Quellenbetriebe Ges.m.b.H., Lichtwerth 403, A-6232 Münster, Telefon Zentrale: +43 5337 6150-0, E-Mail: office@alpequell.com

[www.alpequell.com](http://www.alpequell.com)



**VON MEINEM  
Lieblingsbarista**

## 1, 2, 3 zur Katzen- Vase!



### Utensilien:

- 1-l-Plastikflasche
- 1 abwaschbarer Foliestift
- Weißer Lackspray
- Wasserfeste Stifte in Rosa und Schwarz

**1.** Mit dem abwaschbaren Foliestift die Umrisse der Katze vorzeichnen und mit der Schere ausschneiden. Reste des gezeichneten Umrisses entfernen.

**2.** Zeitungspapier auslegen und den Topf mit der Farbe einsprühen. Gut trocknen lassen.

**3.** Das Katzengesicht auf den Topf malen.

**4.** Blümchen einpflanzen.

**Fertig!**



# LIFE IS TASTE

LIMITED SOMMER EDITION 2018



## Auf dem Trockenen?

Jetzt mitten im Sommer brauchen wir dringend flüssigen Nachschub. Ob Riesendurst oder Dürstle, alle Vorschläge sind ein Gewinn bei Flüssigkeitsverlust.



**Ganahl**  
Arlberg Apfelsaft  
gespritzt

**Was genau**  
Gespritzter Apfelsaft –  
sowas wie Muttermilch für  
alle in Bodenseenähe.

**Wo kommt's her**  
Bludenz

**Wer steckt dahinter**  
Familie Ganahl,  
ein Familienunternehmen  
mit 100-jähriger Tradition.

**Mehr Nährwert  
oder weniger**  
Energie: 116 kJ / 27 kcal  
Zucker: 6,1 g

**Coolnessfaktor**  
Egal, ob gekühlt  
oder warm.



**SPAR Enjoy**  
Bio-Cola

**Was genau**  
Eine Cola mit gutem  
Gewissen: nach altem  
Rezept gebraut und von  
Hand hergestellt.

**Wo kommt's her**  
Salzburg

**Wer steckt dahinter**  
Eigenmarke  
der SPAR.

**Mehr Nährwert  
oder weniger**  
Energie: 150 kJ / 36 kcal  
Zucker: 8,7 g

**Coolnessfaktor**  
Egal, ob gekühlt  
oder warm.



**Rauch**  
Happy Day  
Lemon Sprizz

**Was genau**  
Zitronenlimonade mit extrem  
viel Frische und extrem wenig  
Kalorien.

**Wo kommt's her**  
Rankweil

**Wer steckt dahinter**  
Rauch – von einer kleinen  
Mosterei zur internationalen  
Fruchtsaftgröße.

**Mehr Nährwert  
oder weniger**  
Energie: 126 kJ / 30 kcal  
Zucker: 7,0 g

**Coolnessfaktor**  
Egal, ob gekühlt  
oder warm.



**Kaluko**

**Was genau**  
Eistee aus Alpquellwasser  
und Kräutertee mit  
Szenelokal-Erfahrung.

**Wo kommt's her**  
Wien und Rankweil

**Wer steckt dahinter**  
Die zwei Bregenzerwälder  
Luke Bereuter und Mathias  
Kappaurer – und Rauch.

**Mehr Nährwert  
oder weniger**  
Energie: 71 kJ / 17 kcal  
Zucker: 3,4 g

**Coolnessfaktor**  
Egal, ob gekühlt  
oder warm.





*Wachsen lassen*

*So einfach können Sie jemanden mal richtig aufziehen.  
Wen? Obst- oder Gemüsereste, die sonst auf den Kompost wandern.  
Was Sie dazu brauchen? Ein paar Ideen, manchmal etwas Geduld  
und gar keinen Garten!*



### Frühlingszwiebeln



1

Ein Bund Frühlingszwiebeln, von dem schon etwas Grün abgeschnitten und verwendet wurde, in ein Glas stellen und etwas Wasser zugeben, das alle zwei Tage ausgetauscht werden muss.



2

Die neuen Triebe wachsen von innen heraus nach und können regelmäßig geerntet werden.



3

Ab und zu die trockene äußere Hülle entfernen. Die Frühlingszwiebel wächst so schnell nach, dass Sie fast jeden Tag Nachschub für den Salat ernten können.

### Knoblauch



1

Eine Bio-Knoblauchzehe, die bereits zu trocken geworden ist, eignet sich ideal für die kleine Gemüsegärtnerei. Hier die lose Haut entfernen (ohne Messer!). Wichtig ist, bereits faulige und braune Zehen auszusortieren. Die Zehe mit der Spitze nach oben in einen Blumentopf mit Blumenerde 5 - 7 cm tief einpflanzen.



2

Und jetzt das Beste: Der Pflegeaufwand beschränkt sich auf ein Minimum! Einfach in die Sonne stellen, wenig gießen - und etwas Geduld haben.



3

Nach einem halben Jahr ist Erntezeit, wenn die grünen Halme an den oberen Spitzen zu ca. 1/3 welk werden.

### Ingwer



1

Ein frische, saftige Bio-Ingwerknolle über Nacht wässern und in 5 cm große Stücke schneiden.



2

Mit der Schnittseite nach unten in einen Blumentopf geben und leicht mit Erde bedecken. Mäßig gießen und nicht zu feucht halten, da sonst die Wurzel verschimmelt.



3

Nach acht bis zehn Monaten kann man Teile der Knolle ernten.

### Romana-Salat

1

Den Strunk mit etwas Blattgrün (ca. 5 mm) abschneiden und in ein Glas oder eine kleine Schüssel mit Wasser geben. Der obere Teil muss trocken bleiben.



2

Das Wasser täglich wechseln, damit sich am Strunk kein Schimmel bildet. Die ersten Blättchen werden nach ca. einer Woche sprießen.



3

Jetzt können Sie die neue Salatpflanze komplett in einen Blumentopf pflanzen. Darauf achten, dass nur die Blätter über der Erde sind.



# Krasse Kresse

Unser Aufmacherbild für diesen Artikel wurde mit SPAR-Kresse gestaltet. Kresse ist nicht nur gesund, sondern auch superlecker. Die schnellen Genießer finden bei SPAR die Bio-Kresse im Schiffchen, für Hobbygärtner ist der grüne Alleskönner auch als Samen erhältlich.



**Z ZWEIFEL**

**Paprika Nature ORIGINAL CHIPS**

**Familienbetrieb seit 1958**

**Anzeige Zweifel**

**Auch wir feiern Geburtstag: 60 Jahre Schweizer Qualitäts-Chips!**

**Profitieren Sie von unserem Bon im Heft.**

# Jeder! Kann! Wachsen!

Marktleitung

Zusatzqualifikation

Weiterbildung

Anstellung

Ausbildung

Als junges Pflänzchen weiß noch nicht jeder genau, was die Zukunft bringt. Ausschlaggebend für ein gesundes Wachstum sind äußere Einflüsse wie Sonneneinstrahlung, Bodenbeschaffenheit, aber auch die regelmäßige Pflege. Nachdem die Wurzeln gefestigt sind, wachsen die jungen Triebe in unterschiedlichste Richtungen und bahnen sich ihren Weg. SPAR unterstützt dieses Wachstum der Mitarbeiter mit aller Kraft.

Simon Gombotz

„Junge Menschen sind unsere Zukunft - und ich begleite sie dorthin.“

Wachstumsphasen:

- Lehre bei SPAR
- Marktmitarbeiter
- Zivildienst beim Roten Kreuz
- Lehrlingsverantwortlicher

Seine offene Art und die Kontaktfreudigkeit zeichnen den 22-jährigen Lauteracher schon während seiner ganzen SPAR-Laufbahn aus und haben mit Sicherheit sein Wachstum gefördert. Nach der dreijährigen Lehre im Filialbetrieb ist Simon nun für über 200 Lehrlinge im Ländle verantwortlich und begleitet sie tatkräftig auf ihrem beruflichen Lebensweg. Für den freiwilligen Rettungssanitäter ist sein Beruf nicht nur Beruf, er freut sich auch auf die täglich neuen Herausforderungen. „Auch ich bin mitten im Wachstum und bilde mich stetig weiter, um auf dem neuesten Stand zu sein. Luft nach oben ist stets gegeben.“



Bewirb  
Dich jetzt!

Wachse auch Du!  
[www.spar.at/karriere](http://www.spar.at/karriere)

Wachstumsphasen:

- Ausbildung zur Fleischfachverkäuferin
- Meisterprüfung im Fleischerhandwerk
- Karenz
- Feinkost-Abteilungsleiterin bei SPAR
- Feinkost-Gebietsleiterin

SPAR als österreichweites Unternehmen, das viel Wert auf die Ausbildung neuer Mitarbeiter legt, wodurch die Aufstiegschancen jedes Einzelnen deutlich höher sind als bei kleinen Unternehmen – das hat Grit Rudolph von Anfang an fasziniert. Jetzt hat sie ihren Traumberuf erreicht – mit Fleiß, Ehrgeiz und immensen Interesse an ihrem Beruf. Seit April 2018 ist die 38-Jährige als Feinkost-Gebietsleiterin verantwortlich für die Frischetheken in den SPAR-Märkten und blüht förmlich zur Hochform auf. „Nur durch fundierte interne Ausbildungsmöglichkeiten konnte ich mich für diesen Job qualifizieren – es hat sich mehr als gelohnt.“ Auch ihre zweite große Leidenschaft, das Mama-Sein, steht für Grit seit 2007 im Mittelpunkt. Durch flexible Arbeitszeiten war es ihr immer möglich, beides unter einen Hut zu bringen.

Grit Rudolph

„Interesse, Ehrgeiz und Freude am Job sind das Um und Auf.“



JOBS MIT AUSSICHTEN

„Jeder fängt mal klein an.  
Aber hier werd' ich groß!“

**LEHRLINGE  
GESUCHT!**



JOBS MIT  ÖSTERREICH DRIN.

SPAR ist der trendige Nahversorger - und mit 14 verschiedenen Lehrberufen im Ländle eine vielfältige Ausbildungsstelle mit abwechslungsreichen Ausbildungsschwerpunkten. Wer Freude am Kontakt mit Menschen hat und offen für Neues ist, ist bei SPAR genau richtig! Sehr guten Lehrlingen winkt neben Zusatz-Prämien von über 4.500 Euro auch noch der Gratis-B-Führerschein. Und interne Aufstiegsmöglichkeiten nach der Lehre gibt's genug!

Besuche uns auf [www.spar.at/lehre](http://www.spar.at/lehre).



Gerhard Dornbach

“

„Eine fundierte Ausbildung  
ist der Schlüssel  
zum Erfolg.“



Wachstumsphasen:

- Lehre bei SPAR
- Marktmitarbeiter
- Marktleiter
- Selbstständiger Kaufmann in Dornbirn
- Selbstständiger Kaufmann in Alberschwende

Ein Beruf, der Spaß macht, ist entscheidend, um nachhaltig erfolgreich zu sein. Gerhard Dornbach hat als Lehrling begonnen und führt jetzt seit bald 30 Jahren selbstständig einen SPAR-Markt – unter keinen Umständen möchte er seine Selbstständigkeit aufgeben. „So bin ich mein eigener Chef und habe trotzdem einen starken Partner an der Seite.“ Modernisierung, neue Konzepte und wachsende Trendsortimente motivieren den Alberschwender, auch nach über 40 Jahren seinen erfolgreichen Weg fortzusetzen.

**NEW!**  
Pringles  
SEASALT & HERBS

**Pringles**

**2x NEUER  
GESCHMACK!**

**Jetzt  
PROBIEREN**

[www.pringles.at](http://www.pringles.at)

**NEW!**  
Pringles  
SPRING ONION

# Milch macht müde Mädchen munter. Jungs auch.

## DIE FRISCHE Ländle Vollmilch

Die Ländle Milch ist ein hochwertiges Naturprodukt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen wie Kalzium, Vitamine A, D und E.



## DIE BIO Ländle Bio-Milch

Ausschließlich von biologischen Ländle-Bauernhöfen gewonnen und im schonenden Verfahren erhitzt.



## DIE REINE Ländle Heumilch

Die Herstellung von Heumilch ist die ursprünglichste Form der Milchgewinnung. Silofreie Fütterung mit Gräsern und Kräutern, Heu sowie mineralstoffreichem Getreideschrot sind essenziell.



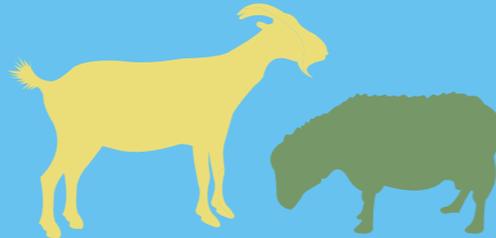
## Pro-Kopf-Verbrauch in Österreich:

Im Jahr 2016 wurden pro Kopf der Bevölkerung rund

**78,1**  
Liter  
Milch verbraucht.

**10.000**  
Jahre

Die Entwicklung der Milchwirtschaft begann vor 10.000 Jahren, in Westasien.



Hier wurden Ziegen und Schafe gemolken. In Südosteuropa vor 8.500 Jahren durch die Zähmung von Auerochsen.

## LECKER!

Milch ist eine weiße, trübe Emulsion bzw. kolloidale Dispersion von Proteinen, Milchzucker und Milchfett in Wasser, sagt Wikipedia.



## DIE OHNE SPAR Free From Milch

Der allseits bekannten Milch wird das Enzym Laktase zugegeben. Es spaltet die Laktose in ihre beiden natürlichen Bestandteile Glukose und Galaktose auf – ein Schritt, den normalerweise der Körper selbst übernimmt.



**1 Gramm Kalzium PRO Tag**

Milchprodukte haben einen hohen Stellenwert als Kalzium-Quelle. Etwa 1 Gramm Kalzium benötigen wir pro Tag, um u. a. den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen zu gewährleisten.

**TÄGLICH ¼ LITER MILCH, 1 JOGHURT SOWIE 50 G KÄSE - IN DIESER MENGE AN MILCH-PRODUKTEN BEFINDET SICH CA. 1 GRAMM KALZIUM.**



## Milch macht groß und stark

Hatten unsere Mütter recht, wenn sie uns Milch gaben und dabei auf ein gutes Längenwachstum hofften?

Ausnahmsweise ist sich die Wissenschaft in diesem Punkt einig: Kinder, die während des Wachstums Milch konsumieren, haben ein höheres Längenwachstum als Kinder, die keine Milch bekommen. Besonders gut konnte dieser Effekt in Ländern festgestellt werden, in denen traditionell keine Milch verzehrt wird, beispielsweise in Asien. Seit dort der westliche Lebensstil und dessen Ernährung mit Käse und anderen Milchprodukten Einzug gehalten hat und man die Babys mit europäischem Milchpulver füttert, steigt das Längenwachstum an.

## Wer trinkt was?



**Europa:**  
Kuhmilch



**Asien:**  
Wasserbüffelmilch



**Südamerika:**  
Lamamilch



**Arabischer Raum:**  
Ziegenmilch, Schafsmilch, Kamelmilch



**Norwegen:**  
Rentiermilch



**China:**  
Yakmilch

„Das ist doch zum Mäusemelken!“

Die Mäusemilch gibt es nicht nur in der Redewendung, sondern tatsächlich:

**Für einen Liter müssen etwa zwischen 4.000 und 4.500 Mäuse gemolken werden.**

Ein Liter Mäusemilch, die z. B. zur Herstellung eines Malaria-Mittels verwendet wird, hat einen Wert von rund 20.000 Euro. Zur maschinellen Unterstützung des Melkvorganges wurde an der Universität Ulm 1981 eine Mäusemelkmaschine erfunden.



## DIE LEICHTE SPAR Veggie Reisdrink

Der zuckerfreie, vegane Kalziumlieferant ist besonders gut verträglich und leicht bekömmlich, da er von Natur aus laktose- und glutenfrei ist.



## DIE UNGESÜSSTE SPAR Natur\*pur Bio-Haferdrink

Der pflanzliche Milchdrink aus österreichischem Bio-Hafer ist von Natur aus laktosefrei.

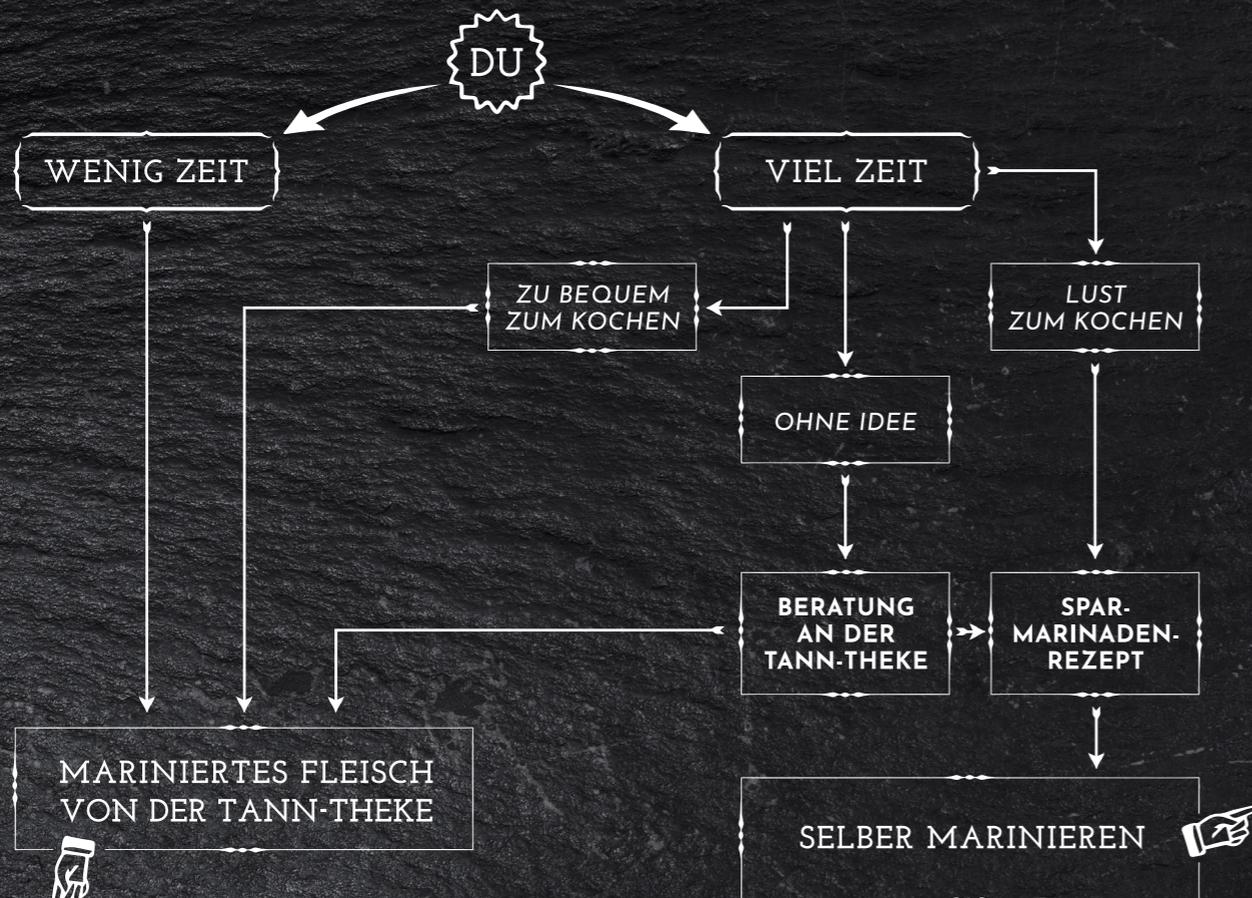


## DIE VEGANE SPAR Veggie veganer Mandeldrink

Geröstete Mandeln liefern den sanften und herrlich nussigen Geschmack.

# Marinieren oder marinieren lassen - das ist hier die Frage!

Gehören Sie zu denen, die gerne zu fertig mariniertem Fleisch greifen? Oder würzen Sie Ihr Grillfleisch lieber selbst? Sie wissen es nicht genau? Dann geben wir Ihnen eine Entscheidungshilfe. Und das Schöne ist, egal was Sie wählen, Sie haben immer Top-TANN-Qualität auf dem Feuer!



Alte SPAR-Grillregel:  
„Egal, wer letztlich mariniert,  
TANN schmeckt immer, wenn serviert.“



Rindfleisch

 **Gewürzmarinade mit frischen Kräutern**

 **Marinierzeit: 2 Stunden**

## ZUTATEN

- 600 - 800 g Rumpsteak
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin

Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Kreuzkümmel in einem Mörser grob zerstoßen. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Gewürze und Knoblauch mit Sonnenblumenöl und Paprikapulver verrühren. Zum Schluss die Kräuter zugeben und die Marinade einige Stunden ziehen lassen. Anschließend das Fleisch zur Marinade geben und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Michael Ritters

 **Grill-TIPP**

„Vor dem Marinieren das Fleisch säubern, trocken tupfen und mit der Marinade das komplette Fleisch bedecken. Einfach geht dies in einem Tiefkühlbeutel – es ist sauber und man braucht weniger Marinade. Anschließend indirekt grillen.“



Spareribs

 Amerikanische BBQ-Marinade

 Marinierzeit: 1 Stunde



Zutaten

- 0,5 kg Spareribs vom Schwein
- Je 2 EL Salz, grober Pfeffer, brauner Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- Chili- und Paprikapulver nach Belieben
- 500 ml Tomaten aus der Dose oder Tomatenketchup
- 50 ml Öl
- 100 ml Apfelessig
- 2 EL Worcestersoße
- 3 EL Honig oder Ahornsirup

Die Knoblauchzehen möglichst fein schneiden und in einem großen Topf leicht rösten. Anschließend den Honig und den Zucker unterrühren, damit er sich gleichmäßig verflüssigt und leicht karamellisiert. Rühren Sie nun die weiteren Zutaten unter und lassen Sie die BBQ-Marinade kurz aufkochen. Anschließend abkühlen lassen.

Legen Sie nun die Spareribs in der BBQ-Marinade ein und achten Sie darauf, dass sie gleichmäßig mit Marinade bedeckt sind. Lassen Sie das Fleisch mindestens eine Stunde, besser aber über Nacht marinieren - je länger, desto zarter und saftiger wird es.

Lamm

 Leckere und leichte Marinade für Lammkoteletts

 Marinierzeit: 1 - 2 Stunden



Zutaten

- 600 g Lammkoteletts
- 2 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Majoran
- ½ Bund Petersilie
- Olivenöl
- Pfeffer

Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf einige Blätter bzw. Zweige zum Garnieren fein hacken. Alles mit Olivenöl und Pfeffer verrühren.

Die Lammkoteletts kalt abwaschen und trocken tupfen, in der Marinade wenden und zugedeckt 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Lammkoteletts von jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten grillen. Am Schluss salzen.



# LÄNDLE RIND

## FLEISCH MIT KLASSE



Exklusiv bei



MUSIKVEREIN **BUCH** A STIMMIGES BUCHGEFÜHL

**51.** Bregenzerwälder Bezirksmusikfest

5.-8.7.18 Buch

DO, 5.7.18  
**LA BRASS BANDA**

Mit köstlichen Fleischspezialitäten von  Dornbirn.

# Picknicktouren zum Genießen!

Im Grünen sitzen, ins Blaue schauen und den Korb voll bunter Köstlichkeiten genießen ... Entdecken Sie mit uns die schönsten Wanderungen in der Heimat!



Raus-gepickt:

SPAR enjoy Bunter Obstmix € 1,99



SPAR Cookies Triple € 1,39



Weingut Schloss Fels Brut Sekt € 14,99



## Den See sehn



### Söle Götzis

Länge & Zeit: 4 km, 1,5 Std.  
Höhenunterschied: 210 m  
Höchster Punkt: 620 m

**Start: Kreisverkehr „Im Buch“, Götzis**

**Snack-Tankstelle: SPAR-Markt Fleisch, Götzis oder EUROSPAR, Götzis**

Am Kreisverkehr „Im Buch“ rechts auf den geologisch-botanischen Wanderweg. Der Weg verläuft am Fuß des Bergs entlang Richtung Hohenems. Auf Höhe der Schreiber-gartenhäuschen (nach ca. 15 Min.) beim Schild „Fallenkobelweg“ rechts aufwärts Richtung Söle.

### Tolle Wege, toller Blick.

Der ab und zu steile Weg (durchhalten!) eröffnet wunderschöne Weitblicke über das Tal. Am Ende des Anstiegs noch etwas flach weiter und bei der Tafel „Fallenkobel“ rechts aufwärts Richtung Söle Aussicht. Bei der Gabelung nach rechts (rot/weiß), aufwärts zum Aussichtspunkt.

Und jetzt? Picknick verdient!

## Zu neuen Ufern



### Zum Rohrspitz

Länge & Zeit: 8 km, 2 Std.  
Höhenunterschied: 50 m  
Höchster Punkt: niedrig

**Start: St. Nikolaus, Fußach**

**Snack-Tankstelle: SPAR-Supermarkt, Fußach**

An der Kirche St. Nikolaus startet unsere Picknick-Wanderung, ganz ohne Steigung! Zu Anfang Richtung Westen auf die Riedstraße und ab dort immer am Damm entlang. Der Polderdamm durchzieht das komplette Naturschutzgebiet.

### Schatztruhe Naturschutz!

Beim Fußacher Schöpfwerk folgt die Route dem Radweg am Fuße des Polderdamms zum Rohrspitz. Hier gilt's den schönsten Picknickplatz auszuwählen, ganz nach eigenem Gusto – im Ried, umgeben vom Grün, oder direkt am Seeufer an der Spitze des Rohrspitzes.

Egal, wo Sie rasten, wir wünschen guten Appetit!

## Tierisch



### Wildpark Feldkirch

Länge & Zeit: 5 km, 1,5 Std.  
Höhenunterschied: 220 m  
Höchster Punkt: 639 m

**Start: Busplatz, Feldkirch**

**Snack-Tankstelle: SPAR-Supermarkt Albrecht, Feldkirch**

Bald wird's wild – aber zuerst gehen wir von unserem Parkplatz am Busplatz an der Polytechnischen Schule vorbei, an der Ampel rechts in die Churer Straße und weiter durch die Kapfchlucht. Beeindruckend: Der Blick auf die auf Felsen gebauten Häuser! Unser Weg führt uns weiter entlang der Ill an der alten Vereinigungsbrücke vorbei.

### Wilde Tiere entdecken!

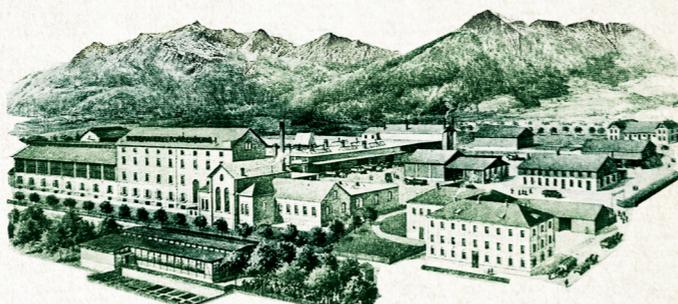
Wir queren rechts die Straße und steigen den romantischen, aus Fels gehauenen Fußsteig zum „Veitskapf“ hinauf. Auf dem Ardetzenberg angelangt, gibt es eine Vielzahl von Rundwandermöglichkeiten und Plätzen für die Picknickdecke.

Auf zur persönlichen Wildtierfütterung!



# Alles Gute aus dem Oberland!

DAS OBERLÄNDER UR-SPEZIALBIER  
GRATULIERT ZU 60 JAHREN SPAR



Einen runden Geburtstag feiert man am besten mit einem Fohrenburger Oberländer – dem urtypischen Spezialbier, wie es nur im Oberland gebraut wird. Unverfälscht und echt im Geschmack, kräftig-vollmundig im Charakter und herrlich süffig. Für diese Oberländer Bierspezialität verwenden wir ausgewählte Spezialmalze und feinsten Doldenhopfen aus der Region. Wie schon vor 135 Jahren brauen unsere Braumeister daraus in schonender Kaltgärung und mit besonders langer Kellerreife dieses Ur-Spezialbier.



## Supertalent Backpulver!



### 1. Aus für Eingebanntes.

Hartnäckige Reste in Pfannen und Töpfen kannst Du mit einer halben bis ganzen Tüte Backpulver eliminieren. Etwas warmes Wasser hinzugeben und über Nacht einwirken lassen. Geht auch mit Grillrosten oder im Backofen.

### 2. Tschüss Geruch!

Backpulver lässt unangenehme Gerüche im Kühlschrank, in Schuhen oder im Katzenklo einfach verschwinden. Eine halbe Tüte auf einen Teller streuen, ins kontaminierte Gebiet stellen – fertig!

### 3. Gegen Blattläuse!

Etwas Backpulver in eine Sprühflasche geben und die betroffenen Blätter einsprühen. Alle zwei Tage wiederholen, bis die Pflanze wieder frei ist.

### 4. Blond, blonder, Backpulver!

Backpulver kann naturblonde Haare aufhellen. Dazu bis zu drei Päckchen, je nach Haarlänge, mit Wasser mischen. Die Paste auf die Haare oder einzelne Strähnen auftragen und den Kopf in ein Handtuch wickeln. Ca. 1 Std. unter leichter Wärme, am besten in der Sonne, einwirken lassen.

**Backpulver ist aus der Küche nicht wegzudenken.**

Aber es hat noch viel mehr drauf, als unsere Kuchen locker zu machen. Das unscheinbare Pulver aus der Tüte ist ein kleiner Alleskönner im Haushalt – das beweisen hier unsere vier Backpulver-Haushaltswelt-Wunder.

NEU

# Ländle Arlberger

## AUS HEUMILCH

Die Aromen der Bergkräuter verleihen dem 5 Monate gereiften Ländle Arlberger ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Geröstete Erdnüsse, helles Karamell und Rahm sind in der Nase zu vernehmen.

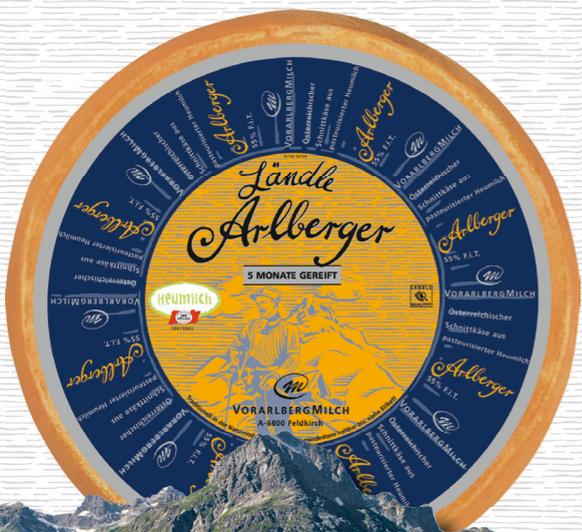


Foto: Lech-Tourismus Alex Kaiser

## Bestes Handwerk aus dem Bregenzerwald.



Wunderbar süffig,  
frisch und natürlich.  
Vollmundig mit typisch  
goldgelber Farbe.

WÄLDER

Bregenzerwälder Brauhandwerk.

Heimat GEWINNSPIEL

# Gewinnspiel Erst raten, dann braten!

### 1. Preis

1 Grillfest für 10 Personen  
mit Grillgut und Lebensmitteln,  
zusammengestellt von SPAR



### 2. Preis

3 aufblasbare Flamingos



### 3. Preis

10 x 2 Kinotickets für  
das Cineplexx Hohenems



### Gewinnfrage:

Welches Thema behandelt diese  
SPAR Heimat-Ausgabe:

Wachsen & feiern  
Klein bleiben & Trübsal blasen

Für die Teilnahme am Gewinnspiel eine E-Mail mit dem Betreff „SPAR Heimat Sommermagazin“ sowie der richtigen Antwort an [heimat.vorarlberg@spar.at](mailto:heimat.vorarlberg@spar.at) senden. Oder die richtige Antwort per Postkarte an folgende Adresse senden:  
SPAR-Zentrale Dornbirn, Wallenmahd 46,  
A-6850 Dornbirn

Einsendeschluss ist der 30.06.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barabläse ist nicht möglich. Nur frankierte Coupons mit korrekter Antwort sowie E-Mails mit korrekter Antwort nehmen am Gewinnspiel teil. Mitarbeiter von SPAR sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Nennung seines Namens in der SPAR Heimat oder auf spar.at. Der Teilnehmer erklärt sich einverstanden, dass die persönlichen Daten, nämlich Name und E-Mail-Adresse, elektronisch verarbeitet werden dürfen.



VORARLBERGMILCH

# INTERNATIONAL AUSGEZEICHNETER GESCHMACK



Die INTERSPAR-Backstube freut sich über  
13x Gold, 20x Silber und 9x Bronze beim  
Internationalen Brotwettbewerb 2018 in Linz! (OÖ)