

Der Sommer kommt!

Gemeinsam aktiv genießen

**PLUS**

Zwei 0,50 € Gutscheine

Nur Online:  
Grillrezept-Ideen

## Leichter Sommergenuss mit Alpro soya



Endlich wieder Sommer! Wenn die Temperaturen in die Höhe klettern, verbringen wir am liebsten unsere Tage im Freien. Endlich kann man wieder draußen Baden gehen, die Wärme der Sonne auf der Haut, das Gras unter den nackten Füßen spüren oder milde Sommernächte auf dem Balkon verbringen – für viele lang ersehnter Balsam für die Seele. Im Park oder auf der Straße trifft man sich zum Frisbee, Federball oder Boccia spielen. Und am Wochenende lockt ein Picknick oder das Grillen mit Freunden und der Familie. Machen Sie doch einfach mal blau und entdecken Sie in diesem Newsletter viele tolle Ideen für eine schöne und aktive Zeit unter freiem Himmel. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

[www.alpro-soya.de](http://www.alpro-soya.de)



## Natürlich bewegen Outdoor-Spiele für Groß und Klein

Während die Profis in diesem Sommer Fußball spielen, gönnen Sie sich ruhig mal eine Auszeit von der WM. Die Freizeit aktiv und an der frischen Luft zu gestalten, bringt nicht nur Kindern Spaß, sondern sorgt auch bei Erwachsenen für gute Laune. Nutzen Sie das schöne Wetter doch einmal für ausgedehnte Ausflüge in den Wald oder den angrenzenden Stadtpark. Hier können Sie gemeinsam mit Freunden, Kindern und der Familie viele abwechslungsreiche Outdoor-Spiele erleben. Eine Schnitzeljagd beispielsweise weckt nicht nur den Entdeckergeist – mit einer Schatzsuche verbunden wird das beliebte Geländespiel zu einem spannenden Abenteuer für jedermann, an dessen Ende sogar noch ein Schatz als Belohnung winkt. Auch wenn diese Freizeitgestaltung etwas Vorbereitung bedarf – ein gelungener Tag ist so garantiert. (Hier finden Sie nette Ideen: [www.spielbibel.de/schnitzeljagd](http://www.spielbibel.de/schnitzeljagd))

Immer größerer Beliebtheit erfreut sich in Deutschland das Croquet-Spiel, das mit markierten Holzkugeln, Croquet-Schlägern und in der Regel 10 Toren gespielt wird. Es ist ideal für mehrere Personen, erfordert Geschicklichkeit und bringt jede Menge Spaß. (Unter [www.amazon.de](http://www.amazon.de) einfach das „Suchwort „Croquet“ eingeben – eine Anfängerausstattung ist hier bereits für nur 16€ erhältlich.)



## Rezept-Tipp

### Himbeer-Minz-Smoothie

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g Himbeeren (frisch oder TK), 2 EL Puderzucker, 400 g Alpro soya Joghurtalternative Natur, 50 ml Alpro soya Drink Natural, zerstoßenes Eis, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Zucker, 6 Stiele frische Minze

#### Zubereitung:

100 g Himbeeren mit 1 EL Puderzucker pürieren. Beiseite stellen. Einige Himbeeren aufheben, Rest mit der Alpro soya Joghurtalternative Natur, dem Alpro soya Drink Natural, Eis, Zitronensaft und dem restlichen Puderzucker pürieren. 4 Minzzweige aufheben. Die restlichen Blätter klein schneiden, unterrühren und alles kalt stellen. Himbeer-Puderzucker-Masse am Rand in die Gläser hinunterlaufen lassen. Sofort die Himbeer-Joghurtalternative-Masse einfüllen. Mit Himbeeren und Minzstielen garnieren.



Auch klassische Outdoor-Aktivitäten wie bspw. Federball, Fang- und Versteckspiele und das Spiel mit der Frisbee-Scheibe machen nicht nur den Kleinen Freude, sondern wecken auch bei den Großen Erinnerungen an die eigene Kindheit.

Doch nicht nur am Wochenende, sondern auch im Alltag können Sie spielerisch aktiv werden. Nutzen Sie die langen Sommertage für ein geselliges Boccia-Spiel am Feierabend. Das entspannt so richtig und erinnert vielleicht an den letzten Griechenlandurlaub, wo das Spiel ursprünglich herkommt. Und ist Ihnen danach nach einer kühlen Erfrischung, passt ein köstlicher Himbeer-Minz-Smoothie ideal. Mit frischen Himbeeren, der Alpro soya Joghurtalternative Natur und dem Alpro soya Drink Natural eine leckere Abwechslung für die ganze Familie.

## Natürlich genießen Obst – frisch, gesund und lecker

Holen Sie sich mit frischen Früchten der Saison den Sommer auf den Tisch. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen & Co sind nicht nur ein gesunder und saftiger Snack für Zwischendurch, sondern versorgen Ihren Körper auch mit wertvollen Vitaminen und halten fit.

Als leichte Zwischenmahlzeit können Sie klein geschnittene Früchte auch perfekt mit der Alpro soya Joghurtalternative Natur kombinieren. Und wenn es mal ganz schnell gehen muss, gibt es etwas besonders Fruchtiges jetzt auch schon fertig zum Löffeln - mit den kleinen Frucht-Joghurtalternativen von Alpro soya in den Geschmacksrichtungen Kirsche/Heidelbeere und Exotic/Pfirsich.



# Natürlich gewinnen

## Senden Sie uns Ihren Genussmoment



Entspannen bei einer Urlaubsreise oder erfrischen am Badesee. Bei einem guten Buch in der Hängematte relaxen oder zusammen mit den Lieben bei einer Grillparty schlemmen. Jeder genießt den Sommer anders und möchte diese Momente der Erholung und Entspannung nicht missen.

### Halten Sie besondere Momente fest – in einem Fotobuch

Egal wie Sie es sich gut gehen lassen und den Sommer genießen, mit einer Fotokamera lassen sich die vielen schönen Eindrücke und Erlebnisse als bleibende Erinnerung einfangen.

Unser Tipp: Im Internet können Sie Ihre schönsten Momente als Fotobuch gestalten und nach Hause bestellen. So stellen Sie sich den Sommer ins Regal und wenn das Wetter schlechter wird, blättern Sie einfach Ihr Fotobuch durch und freuen sich auf den nächsten Sommer.

### Wohlfühlen mit Genuss

Schöne Momente werden oft erst durch einen leckeren Gaumenschmaus perfekt.

Alle, die den Sommer rein pflanzlich genießen wollen, finden auf unserer Internetseite [www.alprosoya.de/rezepte](http://www.alprosoya.de/rezepte) zahlreiche und köstliche Rezept-Ideen. Kombiniert mit frischem Obst und Gemüse lassen sich mit unseren leckeren, rein pflanzlichen Soja-Joghurtalternativen, Drinks, Desserts oder der Sojacrème Cuisine viele sommerliche Genießer-Rezepte zubereiten.

### Mitmachen und Fotobuch gewinnen

Und wie genießen Sie unsere köstlichen Alpro soya Produkte in der sonnigen Jahreszeit? Senden Sie uns bis zum 30.08.2010 ein Foto von Ihrem persönlichen Genussmoment mit Alpro soya.

Per E-Mail an [newsletter@alprosoya.de](mailto:newsletter@alprosoya.de) oder per Post an Alpro soya, 51167 Köln – Stichwort „Genussmoment“. Aus allen Einsendungen wählen wir 10 Fotos aus und veröffentlichen diese auf unserer Internetseite. Die Gewinner können sich zusätzlich auf einen 25 € Gutschein von [www.fotobuch.de](http://www.fotobuch.de) freuen und ihre Sommermomente als gebundenes Buch festhalten.



\* Unter allen Einsendungen werden die Gewinner unter Ausschluss des Rechtsweges ausgelost. Mit der Einsendung stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Bildes zu. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.08.2010.

## Natürlich mitmachen

### Countdown: E-Cards für UNICEF

Wer es bis jetzt noch nicht geschafft hat, der ist herzlich eingeladen, mit uns zusammen Gutes zu tun. Versenden Sie ganz einfach eine E-Card mit schönen Sommermotiven an Freunde, Kollegen und Verwandte. Sie erfreuen damit nicht nur den Empfänger. Alpro soya spendet 2.500 € an UNICEF, wenn wir es gemeinsam schaffen bis zum 30.06.2010 mindestens 1.000 E-Cards zu versenden. Wir stehen kurz vor dem Ziel, jede E-Card zählt!

### Jetzt Grüße versenden – und Gutes tun

Auf unserer Internetseite [www.alprosoya.de/e-cards](http://www.alprosoya.de/e-cards) haben wir für Sie einen E-Card Grußbereich eingerichtet. Nutzen Sie also schnell die Gelegenheit, an alte Freunde und Bekannte kostenlos herzliche Grüße zu senden.

### Ihr Geburtstag ist uns wichtig

Gerne möchten wir unsere Freundschaft mit Ihnen pflegen, denn Sie sind uns wichtig. Wir würden uns daher freuen, wenn Sie uns unter [www.alprosoya.de/was-gibts-neues/newsletter](http://www.alprosoya.de/was-gibts-neues/newsletter) Ihren Geburtstag mitteilen. In Zukunft können Sie sich dann an Ihrem Ehrentag auf eine kleine Aufmerksamkeit von uns freuen.



## Natürlich kochen

# Schon einmal ohne Fleisch gegrillt?

Wenn sich die Temperaturen dauerhaft über 20 Grad halten, duftet es aus Gärten, von Balkonen und Terrassen oft verlockend nach Holzkohlefeuer und lecker Gebratenem.

Wem würde da nicht das Wasser im Munde zusammen laufen? Aber es muss nicht immer Fleisch sein, was auf den Grill kommt. Wussten Sie schon, dass Fisch wie Lachs, Forelle und Gambas sowie viele Gemüsesorten, Kartoffeln und sogar Obst gegrillt mindestens genau so gut schmecken wie Würstchen oder Steaks? Besonders köstlich sind gegrillte Maiskolben und die berühmte Folienkartoffel. Oder versuchen Sie doch einmal fein marinierte Gemüsespieße aus Paprika, Champignons, Zucchini und Aubergine.

Dazu passen leckere Dips aus der Alpro soya Rezeptkiste. Ideal zum Verfeinern ist die Alpro Sojacrème Cuisine mit nur 17% Fett auf rein pflanzlicher Basis. Ein Baguette mit selbst gemachter Kräuterbutter kurz auf den Grill gelegt, rundet das leichte Sommervergnügen perfekt ab.

Noch mehr Tipps zum Schlemmen finden Sie in unserem Grill-Rezept-Buch (siehe unten) oder auf unserer Website unter [www.alprosoya.de/rezepte](http://www.alprosoya.de/rezepte).

## Rezept-Tipp

### Grüner Kräuterdip

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Handvoll frische Petersilie, 1 Handvoll frischer Kerbel, 2 EL Olivenöl extra vergine, 100 ml Alpro Sojacrème Cuisine, etwas schwarzen Pfeffer, 1 Prise Meersalz

#### Zubereitung:

Petersilie und Kerbel putzen, waschen und zusammen mit dem Olivenöl in einem Mixer zerkleinern.

Anschließend durch ein Spitzsieb pressen. Den so gewonnenen Saft mit Alpro Sojacrème Cuisine verrühren. Den Dip mit schwarzem Pfeffer und Meersalz abschmecken.



## Natürlich nachhaltig Klimafreundlich grillen



Die diesjährige Grillsaison ist eine gute Gelegenheit, alte Ess-Gewohnheiten zu ändern und etwas für Ihre persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz zu tun. Fakt ist, dass durchschnittlich 20% aller Treibhausgasemissionen durch unsere Nahrungsproduktion verursacht werden. Die Herstellung tierischer Lebensmittel hat dabei mit 44% den größten Emissionsanteil. Pflanzliche Nahrungsmittel liegen im Vergleich bei nur 8%. Statt eines 200g Steaks könnte man daher 19 kg Gemüse grillen. Auch der Holzkohlegrill ist im Hinblick auf den so genannten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck nicht mehr zu empfehlen. Nach neuesten Untersuchungen ist der Wert für die Treibhausgasemission von Holzkohle gegenüber der von Flüssiggas 3 x so hoch. Daher ist Grillen mit Holzkohle erheblich klimaschädlicher als das Grillen mit Flüssiggas.

Bereits Anfang 2010 startete Alpro soya unter dem Motto „Join the movement now“ eine Bewegung für alle, die durch eine ausgewogene Ernährung ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen reduzieren wollen. Laden Sie doch beim nächsten Grillfest Ihre Familie und Freunde ein, uns dabei zu unterstützen. Auf [www.jointhemovementnow.org](http://www.jointhemovementnow.org) können Sie verfolgen, wie viel wir schon eingespart haben. Bleiben Sie mit uns am Ball für eine lebenswerte Zukunft.

## Zum guten Schluss Wussten Sie schon ...

... dass die erste Fußball-WM 1930 mit nur 13 Mannschaften ausgerichtet wurde?

... dass Toni Schumacher im EM-Finale 1980 mit gebrochener Mittelhand gespielt hat. Es passierte im Abschlusstraining, als ihm jemand drauf getreten war. Er ließ sich die Hand von seinem Arzt betäuben, um beim Endspiel mit dabei sein zu können.

... dass das erste Golden Goal der Herren Oliver Bierhoff schoss, am 30. Juni 1996 im Endspiel der Fußball-Europameisterschaft gegen Tschechien. Deutschland wurde damit zum dritten Mal Europameister.

## Exklusiv genießen Sommer- und Grillrezepte

Für Sie als Newsletter-Abonnent haben wir exklusiv eine kleine Sammlung köstlicher Sommer- und Grillrezepte zusammengestellt, die Sie unter [www.alprosoya.de/grillrezepte](http://www.alprosoya.de/grillrezepte) herunterladen können.



Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte einfach ausdrucken, ausschneiden und in der Mitte falten und zusammen kleben. Fertig sind die praktischen Alpro soya Rezeptkarten.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht  
Ihr Alpro soya Team



Alpro GmbH, Kundenservice, Münsterstraße 306, D-40470 Düsseldorf  
Service-Telefon: 0800 - 58 58 567 (gebührenfrei), Service-Fax: 05921 - 72 84 535  
[www.alpro-soya.de](http://www.alpro-soya.de), E-Mail: [kundenservice@alpro-soya.de](mailto:kundenservice@alpro-soya.de)