

**brandnooz**  
taste the news

# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€  
unverbindliche  
Preiseempfehlung



**Go East!**  
*brandnooz expandiert*

**Hilfe, es gibt Essen!**  
*Zwischen Phantasie und Wissenschaft*

**PRODUKTTEST: BUTTRIGE AUSSICHTEN**  
2.500 Noozies können im neuen Test vier Buttervariationen probieren

**Vegan for Youth**  
*Schlanker, gesünder und messbar jünger!*

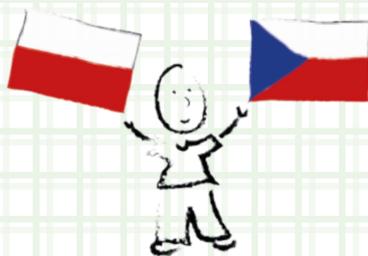
Besuche jetzt  
[www.brandnooz.de/app](http://www.brandnooz.de/app)  
für mehr Infos!

# Geld zurück mit brandnooz Cashback!

Einfach Kassenbon über PC oder Smartphone hochladen und von vielen Rabatten profitieren!



# Liebe Noozies,



## INHALT

neulich beim Essen verkündete die vegetarisch lebende Gastgeberin auf die Frage, was auf den Tisch käme: „Forelle“. Da blieb Verwirrung nicht aus. Nach etwas Recherche stand fest: Esser, bei denen niemals Fleisch, jedoch hin und wieder Fisch auf dem Teller landet, heißen „Pescetarier“.

Dass es selbst dafür einen Namen gibt, war für die interessierte Runde neu und für Gesprächsstoff satt war gesorgt. Das Thema Essen wird heute so heiß diskutiert wie es gekocht wird. Und das ist auch gut so. Mehr dazu findet Ihr unter „Im Trend“. Das Fazit sei an dieser Stelle jedoch bereits verraten: Verantwortungsvoller Konsum und Genuss sind keine Gegensätze!

Das Salz in der Suppe stammt in dieser Ausgabe übrigens aus dem Hamburger Gewürzparadies „Violas“™ – einem Geheimtipp für einen Besuch in der Hansestadt. Dazu erfahrt Ihr mehr über unser liebstes Grundnahrungsmittel Brot und wenn wir schon backen, dann doch auch gleich die besten Waffeln der Welt.

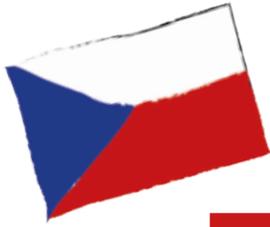
Ab sofort übrigens mit dabei: brandneue brandnooz-Leser in Tschechien und bald in Polen. Willkommen!

*In diesem Sinne genussvolle,  
internationale Grüße!*

*Herzlich, Eure  
Ulrike Dittloff  
& Euer  
brandnooz Team*



- S. 4** **Unsere Nooz Go East!**
- S. 6** **Nooz Promotion** Neue Produkte zum Ausprobieren
- S. 8** **Mhm... Rezepte** Zeit für Spinat
- S. 12** **Mhm... Rezepte** Veganer Jungbrunnen
- S. 16** **Aufgedeckt** Hilfe, es gibt Essen!
- S. 18** **Tipps & Tricks** Ein Herz für Waffeln
- S. 20** **Genusswelt** Geschnitten oder am Stück?
- S. 22** **10 Fakten über** Ei der Daus, das schmeckt!
- S. 24** **Produkttest** Buttrige Aus-sichten
- S. 26** **Im Trend** Gemüse ist mein Gemüse
- S. 28** **Schöner Leben** 3-Tages-Frühlingskur
- S. 31** **Nooz Gewinnspiel** 10 HAFERVOLL Boxen
- S. 32** **Unterwegs** Umami für 's Herz
- S. 34** **Vorschau & Impressum**



# GO EAST!



SEIT KNAPP ZWEI JAHREN MACHT DIE BRANDNOOZ BOX MIT LECKEREN UND ÜBERRASCHENDEN INHALTEN NOOZIES IN GANZ DEUTSCHLAND GLÜCKLICH.

SEIT KURZEM GIBT ES SIE AUCH IN TSCHECHIEN – UND BALD WIRD AUCH POLEN DAZUKOMMEN.

## Der Erstling

Mirek und Romana sind stolz – sie halten die erste tschechische brandnooz Box in den Händen, für die sie seit über einem halben Jahr hart gearbeitet haben. Und die Arbeit hat sich gelohnt – die Erstausgabe ist randvoll mit neuen Lebensmitteln, die in den letzten Monaten auf dem tschechischen Markt neu herausgebracht wurden.

Schon vorher konnten die tschechischen Noozies in ihrem ersten Produkttest das neue Bouillon von Knorr auf Herz und Nieren testen und Rezepte von Star Koch Emanuel Ridi nachkochen – mit durchweg positiver Resonanz.



Team Tschechien: Romana, Juraj, Mirek

Und auch die Zahl der Box-Abonnenten in unserem Nachbarland wächst stetig, denn auch in Tschechien überzeugt die Box mit ihrem Mix aus Vorfreude, Überraschung und Genuss. „So wie in Deutschland lassen sich auch die tschechischen Noozies gerne jeden Monat überraschen und probieren gerne neue Lebensmittel aus“, meinen Romana und Mirek. „Ganz neu ist auch die Möglichkeit, durch die Bewertung den Produzenten ein Feedback zu geben und die Produkte weiter zu empfehlen. Wir freuen uns sehr, dass unsere Noozie-Community jeden Tag wächst und dass die brandnooz Box in Tschechien gleich von Anfang an so gut angenommen wurde!“

## In den Startlöchern

In Polen steht die erste Box erst noch an und auch der erste Produkttest ist noch in Arbeit. Doch was Team Tschechien kann, können Paulina und Maurycy vom Team Polen erst recht: Noozies begeistern, die erste Box befüllen, und viele neue Projekte für die polnische brandnooz Seite planen.

Warum die Box unbedingt auch nach Polen muss? Paulina kennt die Antwort: „Natürlich möchten wir, dass in jedem polnischen Haushalt Monat für Monat köstliche neue Lebensmittel entdeckt werden können, weil die Menschen Neuheiten einfach lieben. Außer-

dem erhoffen wir uns, dass von der großen Produktauswahl jeder Noozie seinen langfristigen Favoriten finden wird. Das Konzept der Überraschung finde ich persönlich sehr spannend, und das verbunden mit der Nationalleidenschaft der Polen – gutes Essen – bildet ein ideales Erfolgsrezept.“

## Die Zukunft

Mittlerweile ist bereits die dritte tschechische Box in Planung und Mirek und Romana haben mit Juraj Unterstützung bekommen, um den Markt weiter zu erobern und noch mehr Noozies für brandnooz zu begeistern. Auch Paulina und Maurycy können sich über Teamzuwachs vor Ort freuen: Ab sofort hält Iza die brandnooz Flagge in der Hauptstadt Warschau hoch.

Wer jetzt neugierig geworden ist, kann sich unter [brandnooz.cz](http://brandnooz.cz) und [brandnooz.pl](http://brandnooz.pl) informieren und unseren Teams auf der tschechischen oder polnischen Facebook Fanseite eine nette Nachricht hinterlassen – gerne auch in Landessprache, wer kann!



Team Polen: Paulina, Maurycy

# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Toblerone

## Osteredition

Passend zu Ostern wartet die beliebte Schweizer Schokolade mit einem lustigen neuen Design auf: Bunte Ostereier in Form von „Toblerone-Küken“ mit Schoko-Schnabel hüpfen fröhlich auf der markanten dreieckigen Packung. Damit wird jedes Osternest zur Attraktion, denn natürlich schmeckt die Toblerone mit Mandel- und Honig-Torrone so lecker wie immer!

UVP 4,99 € (400 g)



apetito

## Lunch Box Tomate total

Schnell und einfach, als Lunch im Büro, zuhause nach der Schule oder wann immer der große Hunger kommt: Mit der neuen Lunch Box von apetito werden alle Familienmitglieder schnell und einfach satt, egal, wie gut sie kochen können und egal, wie viel Zeit gerade übrig ist. Auch in vier weiteren Rezepturen erhältlich.

UVP € 2,49 (350 g)



Viva con Agua

## Quellwasser „Leise“

Ganz bequem im Alltag etwas Gutes tun ist ganz einfach: Mit den Mineralwassern von Viva con Agua werden weltweit langfristige Wasserprojekte unterstützt. Mit dem Kauf einer Flasche Wasser gehen 60 Prozent der Einnahmen an die Viva con Agua Stiftung, die sich damit dauerhaft für den Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitärer Basisversorgung engagiert.

Preis je nach Händler (200 ml)



Argand'Or

## Arganöl

Das einzigartige Gourmet-Arganöl wird nach alter Tradition mittels Handpressung aus den gerösteten Mandeln des Arganbaumes gewonnen. Ganze zwei Tage werden benötigt, um einen Liter des Öles zu gewinnen, das auch von Sterneköchen wie Johann Lafer geschätzt wird. Das Herstellungsgebiet im Südwesten Marokkos wurde von der UNESCO zum Biosphären-Reservat erklärt. Rezeptideen gibt's auf [www.argandor.de](http://www.argandor.de)

UVP € 14,90 (100 ml)



Jack Link's

## Beef Snack Original

Die leckeren Fleischsnacks im praktischen Riegelformat sind nicht nur etwas für Outdoorfans und Überlebenskünstler: Auch zwischendurch und unterwegs im urbanen Umfeld sind sie ein leckerer Snack für den herzhaften Appetit. Hergestellt aus bestem neuseeländischen Rindfleisch passen sie in jede Hand- und Hosentasche.

UVP € 1,49 (25 g)



DeBeukelaer

## CheeOps

Die Kombination aus zwei Käsesorten zu einer kross gebackenen Knabberei mit kernigem Biss ist nicht nur einzigartig, sondern auch unglaublich lecker. Dabei kann sie nicht nur kalt geknabbert, sondern auch warm aus der Mikrowelle genossen werden. Die Sorten Gouda & Parmesan, Gouda & Romano und Gouda & Cheddar sind die perfekten Begleiter für jeden Fernsehabend.

UVP € 2,49 (125 g)



Thomas Henry

## Elderflower Tonic

Veredelt mit den Blüten des Flieders kommt das neue Elderflower Tonic leicht und blumig daher. Die hochwertigen Zutaten des spritzigen Soda Water passen dabei am besten zu einem guten Gin oder Vodka, aber natürlich auch zu vielen anderen hochprozentigen Spirituosen. Aromen entfalten sich dabei besser, die Stärke des Alkohols wird neutralisiert.

UVP € 2 (200 ml)

# ZEIT FÜR SPINAT

SPINAT IST GESUND – ZWAR WENIGER WEGEN DES ANGEBLICH BESONDERS HOHEN EISENWERTES, SONDERN WEIL ER GUT IST FÜR MUSKULATUR UND STOFFWECHSEL. GRUND GENUG, EINIGE REZEPTE VORZUSTELLEN, DIE SICH LEICHT MIT DER GANZEN FAMILIE GENIESSEN LASSEN.



# Spinatplätzchen mit Gartenkräuter-Quark und Chicken Nuggets

Zutaten für 4 Portionen

1 Packung (500 g)	<b>IGLO JUNGER SPINAT</b>
250 g	<b>MAGERQUARK</b>
100 g	<b>JOGHURT</b>
½ Becher (20 g)	<b>IGLO GARTENKRÄUTER</b>
2	<b>EIGELB</b>
1 Becher (70 g)	<b>IGLO ZWIEBEL-DUO</b>
ca. 120 g	<b>SEMMELBROSEL</b>
200 g	<b>SCHAFSKÄSE</b>
	<b>RAPSÖL ZUM BRATEN</b>
2 (je 250 g)	<b>PACKUNGEN IGLO CHICKEN NUGGETS</b>
	<b>SALZ, PFEFFER</b>

**1.** iglo Junger Spinat eine halbe Stunde in einem Sieb auftauen lassen. Quark mit Joghurt und iglo Gartenkräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** iglo Junger Spinat kräftig ausdrücken und mit Eigelb und iglo Zwiebel-Duo verrühren. Nach und nach die Semmelbrösel (100 g) hinzugeben, bis die Masse kompakter und formbar wird (ähnlich einer Frikadellen-Masse). Masse mit Salz und Pfeffer gut würzen.

**3.** Nun den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C / Umluft: 200 °C). Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Um jeden Schafskäsewürfel etwas Spinat-Masse geben, zu kleinen Talern formen und in

den restlichen Semmelbröseln wenden.

**4.** Die iglo Chicken Nuggets im Ofen nach Packungsanweisung backen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Plätzchen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 3–4 Min. goldbraun braten. Dann herausnehmen und ca. 10 Min. vor Ende der Nuggets Garzeit mit auf das Backblech geben. Alles zusammen servieren.

*Tipp:*

*Wer die Spinatplätzchen variieren möchte, kann auch getrocknete Tomatenwürfel, Mais oder gehackte Oliven dazu geben.*

Promotion

Der fein gehackte junge Spinat ist besonders zart und stammt aus sorgfältig kontrolliertem Vertragsanbau mit Familienbetrieben im Münsterland. Regelmäßig kontrollierte Böden und Pflanzen sowie kurze Transportwege garantieren erntefrische Verarbeitung – für den bestmöglichen Erhalt der wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Und das schmeckt man auch! Erhältlich in der 500 Gramm und 800 Gramm Packung.

UVP € 1,39 (500 g)



# Gefüllte Paprika mit Reis und Rahm-Spinat

Zutaten für 4 Portionen

1 Packung (500 g)	IGLO RAHM-SPINAT
250 g	LANGKORNREIS
5 - 6	ROTE PAPRIKASCHOTEN
1 Becher (70 g)	IGLO ZWIEBEL-DUO
	SALZ UND PFEFFER
2 TL	OLIVENÖL ZUM EINFETTEN

**1.** Den Langkornreis nach Packungsanleitung bissfest garen. In der Zwischenzeit den iglo Rahm-Spinat nach Packungsanleitung zubereiten. Danach mit iglo Zwiebel-Duo und Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden. Kerne entfernen und die Schote waschen. Auf-

laufform mit Olivenöl einpinseln. Die Reis-Spinat-Mischung in die Paprikaschoten füllen, den Deckel wieder darauf setzen und in die gefettete Auflaufform stellen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 200 °C garen.

*Tipp:*

*Wer mag, kann auch noch etwas Hackfleisch zur Spinat-Reis-Mischung geben, dann müssen die gefüllten Paprika ca. 10 Min. länger backen. Zum Schluss mit Thymian garnieren.*



# Bandnudeln mit Zitronen-Lachs-Soße und jungem Spinat

Zutaten für 4 Portionen

2 Packungen (je 250 g)	<b>IGLO FANG FRISCH NATURFILETS WILDLACHS</b>
1 Packung (500 g)	<b>IGLO JUNGER SPINAT</b>
1 Becher (250 g)	<b>SCHMAND</b>
halben	<b>SAFT EINER ZITRONE</b>
2 EL	<b>OLIVENÖL</b>
500 g	<b>BANDNUDELN</b>
	<b>SALZ UND PFEFFER</b>

**1.** Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.  
**2.** In der Zwischenzeit den angetauten Wildlachs in Würfel schneiden. iglo Jungen Spinat in einer Pfanne erhitzen, Lachswürfel, Olivenöl und Schmand hinzugeben und zugedeckt 3 - 4 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

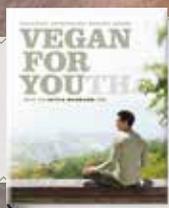
**3.** Bandnudeln abgießen, zu der Spinat-Lachs-Pfanne geben und servieren.

*Tipp:*  
 Wer mag, kann statt Lachs auch iglo Fang Frisch Gourmet Garnelen verwenden – die sind praktisch im 500 g Beutel erhältlich.



# VEGANER JUNGBRUNNEN

VEGAN ESSEN LIEGT IM TREND: NEBEN EINEM BESONDERS LANGEN LEBEN SOLL DER VERZICHT AUF TIERISCHE PRODUKTE AUSSERDEM JUNG HALTEN. HIER STELLEN WIR EINIGE REZEPTE FÜR DIE VEGANE FRISCHZELLENKUR VOR.



*Fit, gesund und jung durch veganes Essen – diesem Konzept ist Attila Hoffmann in seinem neuen Buch „Vegan for Youth“ auf der Spur. Drei leckere Rezepte aus dem Buch findet Ihr auf den nächsten Seiten. Noch mehr Geheimnisse eines langen Lebens zum Nachlesen gibt es vom Becker Joest Volk Verlag ab sofort im Handel: € 29,95 (ISBN: 978-3938100912)*

# Auberginenröllchen mit Kürbis-Spinat-Füllung

Zutaten für 2 Portionen

## Röllchen

12 AUBERGINEN  
400 g OLIVENÖL  
1 EL MEERSALZ

## Kürbis-Spinat-Füllung

375 g HOKKAIDO-KÜRBIS  
MEERSALZ  
2-3 EL OLIVENÖL  
1 ½ WEISSE ZWIEBELN  
2 KNOBLAUCHZEHEN  
150 g BABYSPINAT  
SCHWARZER PFEFFER

## Tomatensoße

200 g TOMATEN  
1 KNOBLAUCHZEHE  
50 g GETROCKNETE TOMATEN  
35 g TOMATENMARK  
1 EL BASILIKUM  
MEERSALZ  
SCHWARZER PFEFFER

## Mandelcreme

50 g WEISSES MANDELMUS  
35 ml STILLES MINERALWASSER  
MEERSALZ  
SCHWARZER PFEFFER

**1.** Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen und längs in 12 jeweils 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl und etwas Salz vermengen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit Salz und 1 EL Olivenöl vermengen. Auberginen

und Kürbis getrennt voneinander auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Die Auberginen auf der mittleren Schiene ca. 14 Min. backen, das Blech mit dem Kürbis unter den Auberginen einschieben und 10-12 Min. backen.

**2.** Dann das Blech mit dem Kürbis herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Kürbiswürfel fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin ca. 4 Min. andünsten.

**3.** Spinat gründlich waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. In die Pfanne geben, 1 Min. erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Pfanneninhalte mischen. Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen und jeweils 1 EL Spinat-Kürbis-Masse auf eine Scheibe geben, dann vorsichtig einrollen und in eine Auflaufform legen.

**4.** Für die Tomatensoße die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch vierteln. Knoblauch schälen.

Alle Zutaten für die Soße außer Basilikum im Mixer pürieren, Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Mandelcreme Mandelmus und Mineralwasser vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Die Tomatensoße über den Auberginenröllchen verteilen. Jedes Röllchen mit etwas Mandelcreme toppen. Die Auflaufform etwa 7 Min. bei 180 °C Umluft in den vorgeheizten Backofen stellen. Mit fein geschnittenem Basilikum und etwas Olivenöl garnieren.

# Burger mit Gemüsepaste, Sprossen und krossem Räuchertofu

Zutaten für 2 Portionen

150 g	UNGEKOCHETE ROTE BETE
80 g	SÜSSKARTOFFEL
2 (brutto 150 g)	ROTE ZWIEBELN
4	KNOBLAUCHZEHEN
175 g	HOKKAIDO-KÜRBIS
2 EL	OLIVENÖL
	JODIERTES MEERSALZ
7	THYMIANZWEIGE
80 g	GEKOCHETE KIDNEYBOHNEN
100 g	GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL
50 g	CASHEWMUS
½ TL	KURKUMA
2 EL	FRISCH GEPRESSTER ZITRONENSAFT
	SCHWARZER PFEFFER AUS DER MÜHLE
180 g	RÄUCHERTOFU
6	WIRSINGBLÄTTER
2	MÖHREN
2	CIABATTABRÖTCHEN
½ Handvoll	ROTE-BETE-SPROSSEN

**1.** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rote Bete, Süßkartoffel, Zwiebeln und Knoblauch schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem übrigen klein geschnittenen Gemüse, 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 15 Min. backen.

**2.** Den Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Kidneybohnen in einem Sieb waschen. Getrocknete Tomaten grob hacken. Das gebackene Gemüse mit Bohnen, Thymian, Tomaten, Cashewmus, Kurkuma und Zitronensaft im Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu von jeder Seite ca. 2 Min. kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wirsingblätter in schmale Streifen schneiden, dann waschen und trocken schleudern. Möhren schälen und mit einem Sparschäler ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Brötchen halbieren, die Gemüsepaste, den Tofu, die Rote-Bete-Sprossen, die Möhrenspalten und den Wirsing auf der unteren Hälfte verteilen, die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und servieren.



# Wraps mit Spinat, Petersilienpesto und Bohnencreme

Zutaten für 2 Portionen

## Wraps

160 g	BUCHWEIZENMEHL
1 gestr. TL	KURKUMA
½ TL	MEERSALZ
265 ml	STILLES MINERALWASSER
2-3 EL	OLIVENÖL

## Petersilienpesto

50 g	PETERSILIE
½	ABGERIEBENE ZITRONENSCHALE
3 EL	ZITRONENSAFT
40 g (ca. 26 ml)	LEINÖL
½ TL	MEERSALZ
	SCHWARZER PFEFFER
25 g	KÜRBISKERNE

## Bohnencreme

1	KNOBLAUCHZEHE
240 g	GEKOCHETE WEISSE BOHNEN
¼	ABGERIEBENE ZITRONENSCHALE
2 EL	ZITRONENSAFT
1 EL	LEINÖL
1 gestr. TL	MEERSALZ

## Gemüsefüllung

80 g	BABYSPINAT
1	AVOCADO
½	ROTE PAPRIKASCHOTE

**1.** Für die Pancakes Buchweizenmehl, Kurkuma, Salz und Wasser gründlich mit dem Schneebesen vermischen und 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit für das Pesto die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Für die Bohnencreme den Knoblauch schälen, Bohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Eine Pfanne mit Olivenöl ausstreichen und erhitzen. Jeweils 3-4 EL Teig in die Pfanne geben, mit dem Löffelboden schnell verstreichen und von beiden Seiten jeweils 2 Min. backen.

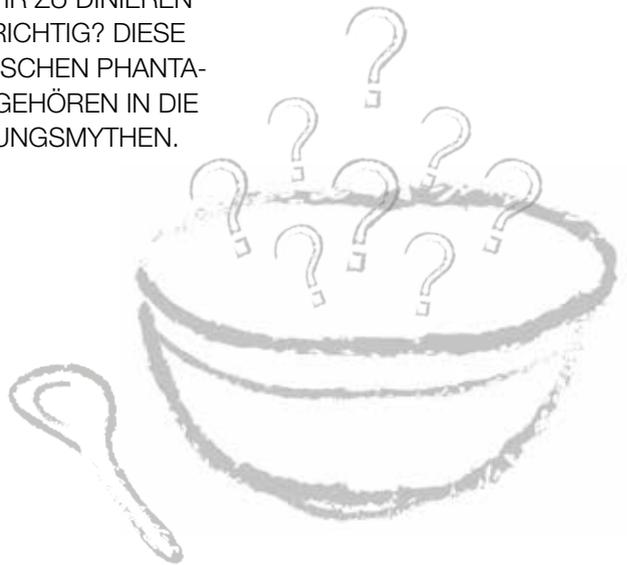
**3.** Für die Gemüsefüllung den Spinat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in schmale Streifen schneiden. Paprika waschen, Kern entfernen und in feine Streifen schneiden.

**4.** Fürs Finale die Bohnencreme auf den Pancakes verstreichen, das Pesto darauf verteilen, dann das Gemüse darauf geben und vorsichtig zu Wraps zusammenrollen.



# HILFE, ES GIBT ESSEN!

DIE VERSUCHUNG LAUERT AUF EINEM  
GEBLÜMTEN TELLER. DOCH DER SPINAT  
VON GESTERN IST HEUTE GEFÄHRLICH!  
ODER NICHT? NACH 18 UHR ZU DINIEREN  
MACHT ÜBRIGENS DICK. RICHTIG? DIESE  
UND ANDERE FAKTEN ZWISCHEN PHANTA-  
SIE UND WISSENSCHAFT GEHÖREN IN DIE  
KATEGORIE DER ERNÄHRUNGSMYTHEN.  
WIR HAKEN NACH!



# Mythos?!

legend

reality

fiction

## Einer geht noch!

Oh weh, diese Entzauberung wird vielen Genussrinkern nicht gefallen. Alkohol bei bzw. nach dem Essen lockert zwar kurzfristig die Magenmuskulatur und lindert dadurch das unangenehme Völlegefühl. Die Verdauung wird dabei aber nicht angekurbelt – im Gegenteil! Tipp: Am schnellsten verdaut, wer beim Essen ganz auf Alkohol verzichtet.

## Schoki macht glücklich!

Jein. Für einen echten Glückskick reicht die Menge der Happy-Hippo-Substanzen leider nicht aus. Als Gute-Laune-Kick kann Schoki trotzdem erhalten – allein der Geschmack und das Gefühl im Mund erzeugen messbares Wohlbefinden. Das macht Sinn: Auf Reize, die immer mit positiven Gefühlen assoziiert werden, reagiert das Belohnungssystem im Gehirn.

## Bohnen immer kochen?

Den Inhaltsstoff „Phasin“ muss man nicht kennen, wichtig ist jedoch zu wissen: Rohe Bohnen sind dank Phasins Wirkung wirklich giftig. Für Kinder können schon fünf ungekochte Bohnen tödlich sein. Nach dem Kochen ist die Gefahr gebannt und dank Magnesium, Eisen, Zink und Kalium schon fünf Bohnen-Power. Tipp: Frische Exemplare erkennt man daran, dass sich beim Auseinanderbrechen der Bohnen um die Bruchstelle Wassertröpfchen bilden.

## Espresso mit Schluck?

Ein Gläschen Wasser zum Espresso gehört in vielen Cafés zum guten Ton. Tatsächlich ist dieser Brauch aber nicht mehr als eine nette Geste – die entwässernde Wirkung von Kaffee gilt mittlerweile als widerlegt. Kleiner Haken: Die Kaffeesucht, auch „Coffeinismus“ genannt, ist weiterhin im Rennen.

## Margarine statt Butter?

Butter landet als Hüftgold direkt dort, wo niemand sie haben will und Margarine hält uns fit und schlank? Weit gefehlt! In diesem Fall ist die Margarine-Werbung überzeugender als die Realität. Denn tatsächlich enthalten beide Streichfette die gleiche Menge Kalorien bzw. Fett. Heißt für uns: Ob gute alte Butter oder pflanzliche Margarine – ein bis zwei Esslöffel pro Tag sind genug.

## Literweise Wasser trinken!

Es rauscht wie ein Mantra durch unser Leben: Immer viel trinken! Dieser Appell kommt tatsächlich nicht von ungefähr. Experten empfehlen Erwachsenen täglich mindestens 1,5 Liter Wasser in Form von Getränken aufzunehmen. Ob Saftschorle, Tee oder Kaffee spielt keine Rolle. Kommt noch ein Liter Flüssigkeit über die Nahrung dazu, sprudelt die Energie. Tipp: Immer schon trinken, bevor der Durst kommt, sonst fehlt bereits zu viel Flüssigkeit.

## Kein Snack nach 18 Uhr!

Die gute Nachricht: Unser Körper kann die Uhr nicht lesen. Die schlechte: Wer kurz vor dem Schlafengehen bei Kohlenhydraten kräftig zulangt, darf sich nicht über einen kneifenden Gürtel wundern. Forscher bestätigen: Früh zu essen entlastet den Magen und unterstützt die natürliche Fettverbrennung während der Nacht. Na dann gute Nacht.

## Giftiger Spinat?

Tatsächlich: Gekochter Spinat kann giftig werden, wenn er nicht gekühlt gelagert wird. Und noch etwas ist hier nicht im grünen Bereich: Der hoch gelobte Eisengehalt ist – anders als die toxische Wirkung – eine echte Legende. Schuld soll ein Lebensmittelchemiker sein, der um 1890 eine Komastelle vertauschte. Generationen von Kindern nehmen es ihm bis heute übel.

## Zitronen gegen Schnupfen?

Fast ein bisschen schade, aber die spritzige heiße Zitrone, die bei Erkältungen dank einer Extraportion Vitamin C unsere Reserven auffüllen und die Abwehr stärken soll, bleibt folgenlos. Überschüssiges Vitamin C scheidet der Körper direkt wieder aus. Der oft ignorierte Geheimtipp bei Erkältungen: Ruhe, Ruhe und noch mal Ruhe.

fantasy

Facts?!

# EIN HERZ FÜR WAFFELN



WENN EIN DUFTENDES TÜRMCHEN LANGSAM IN DIE HÖHE WÄCHST, PUDERZUCKER DEN GESAMTEN TISCH MIT BLITZ-WINTER ÜBERZIEHT UND KIRSCHEN AUF DEM HERD DAMPFEN, RUFT DAS VERZÜCKTE HERZ NOCH LAUTER ALS DER MAGEN: WAFFEL-ZEIT! DAMIT NICHTS ANBRENNT, GIBT ES HIER WAFFEL-WISSEN FÜR JEDE LEBENS-LAGE.



## Promotion

Mit Tortina bietet Loacker gehobene italienische Backwaren-Kultur in Konditorqualität: Eine reichliche Füllung von Praliné-Creme aus frisch gerösteten und feinst gemahlenden Haselnüssen zwischen zwei knusprigen Waffelblättern und darüber ein reichlicher Überzug feinsten Milkschokolade, dunkler oder weisser Schokolade, machen dem traditionellen Handwerk ganze Ehre. Die besondere runde Machart macht die kleinen „Törtchen“ auch optisch zum Genuss.

UVP € 1,79 (3 x 21 g)





### Heißkaltes Duett

Das Zweitschönste an der Waffel ist die Beilage! Unser Geheimtipp: schnelle Karamellsauce. Für 4 Portionen 100 g Zucker langsam in einem Topf schmelzen lassen. 50 ml Orangensaft und 150 ml Sahne unterrühren, ca. 4 Min. kochen. Für Nimmersatte spendieren wir noch eine Kugel Vanilleeis.



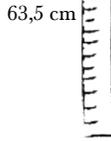
### Der perfekte Teig

Herzwaffeln kommen von Herzen – dafür braucht es bei der Zubereitung besonders viel Liebe. Für die Masse weiche Butter, Zucker und Vanillezucker, Eier, eine Prise Salz, etwas Backpulver und nach Geschmack Zitronenschale mischen. Wichtig: Teig vor dem Einsatz ruhen lassen, damit das Mehl seine Bestimmung als „Kleber“ erfüllen kann.



### Hej Hej Waffel!

Seit dem die Waffeln im dunklen Mittelalter wie ein heller Stern am Gebäckhimmel leuchteten, hat sich viel getan: In Schweden ist die süße Versuchung mittlerweile so beliebt, dass sie am 25. März ihren eigenen Ehrentag hat. Am „Våffeldagen“ heißt man den Frühling traditionell mit jeder Menge Waffeln willkommen.



### XXL-Gebäck

Für die nächste Gartenparty: Laut Guinness-Buch der Rekorde wurde die größte Waffel der Welt am 10. August 2008 im norwegischen Ort „Nord-Odal“ gebacken. Sie hatte einen Durchmesser von 63,5 Zentimetern und wog 2,13 Kilogramm. Besonders kreativ: Als Waffeleisen dienten zwei Kanaldeckel.



### Naschende Nonnen

Oblaten, die als Urform aller Waffeln gelten, haben ihren Ursprung in Europas Klöstern. Auf den Spuren des ersten Waffeleisens geht die Reise bis ins 9. Jahrhundert zurück. Schnell sprach sich jedoch herum, dass das geschmacksneutrale Gebäck mit ein wenig Zimt und Zucker Anlass zum Halleluja gibt. Die Waffel-Geschichte begann. Gott sei Dank!



### Waffelzeit = Freizeit

Der Duft von frisch gebackenen Waffeln lässt uns alle guten Vorsätze vergessen – mit Recht! Daran hat sich seit Jahrhunderten nichts geändert. Schon die ersten knusprigen Krüllkuchen und wolkenweichen Waffeln wurden als besonderer Leckerbissen auf Jahrmärkten und Festen quer durch Europa gereicht.



### Nie die Bienen

Der Begriff „Waffel“ stammt mit hoher Wahrscheinlichkeit aus den Niederlanden und ist vom Wort für „weben“ bzw. „Gewebe“ abgeleitet worden. Eine andere Vermutung bringt fleißige Bienen und ihre „Waben“ ins Spiel. Mit Blick auf die bewährte Waffelform machen optisch beide Versionen Sinn.



### Knusper Knäuschen

Als knusprigste aller Waffeln lässt sich die Eiswaffel oder Hippe feiern. Während ihr feines Wabenmuster optisch an die fluffigen Verwandten erinnert, steckt im Teig der feine Unterschied: Knusperwaffeln, egal ob flach oder aufgerollt, enthalten meist Marzipanrohmasse. Außerdem viel Zucker, Eiklar, Mehl und Milch.



### So schön brüsselig

Jeder von uns hat sie schon probiert: Die sogenannte „Brüsseler Waffel“ wird aus einem cremigen Butterteig hergestellt und in der industriellen Produktion meist in der typisch rechteckigen Form verkauft. Perfekt als Dessert beim Picknick!



# GESCHNITTEN ODER AM STÜCK?

WILLKOMMEN IN DER WELT DES BROTES. RUND 300 SORTEN STEHEN IN DEUTSCHLAND ZUM VERKAUF. DA IST ES NICHT LEICHT, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN. WIR WERFEN EINEN GENAUEN BLICK IN DIE AUSLAGE UND STELLEN DIE BELIEBTESTEN SORTEN VOR.

## Pumpernickel

Pumpernickel lässt sich unter vielen Sorten auf den ersten Blick erkennen, denn es ist schwarz. Richtig schwarz. Dafür wird das westfälische mindestens 16 Stunden in Dampfkammern gebacken. Unbedingt ausprobieren: Amaretto-Pumpernickel als Dessert.

## Ciabatta

Außen kross und innen luftig – so lieben wir das italienische Langbrot, das übersetzt „Pantoffel“ heißt. Immer drin ist Olivenöl, außerdem Weizenmehl, Salz, Hefe und Wasser. Die schönsten Variationen: Ciabatta mit Walnüssen, frischen Kräutern oder Oliven.

## Eiweißbrot

Das sogenannte „Eiweißbrot“ enthält statt Weizenmehl Weizen- oder Sojaweiß und erlebt als Diätwunder derzeit einen Boom am Bäcker-tresen. Doch Ernährungsexperten warnen: Hier verstecken sich nicht selten zehn Mal so viele Kalorien wie im guten alten Weißbrot!

Leckere Brote gibt es auch online zu kaufen unter [www.brotbox.com](http://www.brotbox.com)

## Vollkornbrot

Im Ausland wird es meist schmerzlich vermisst. Kein Wunder: Ein leckeres, lockeres Vollkornbrot gelingt nur Könnern. Doch es lohnt: Das Sauerteigbrot hält sich lange und enthält wichtige Ballaststoffe, die lange satt – und glücklich – machen.

## Fladenbrot

Ein Brot mit vielen Gesichtern: Ob indisches Chapati, griechisches Pita oder eben luftiger Fladen vom türkischen Gemüsehändler. Dieses Brot geht um die Welt und wird je nach Region zum Beispiel aus Sauer- oder Hefeteig hergestellt, gebacken oder auch frittiert.

## Knäcke Brot

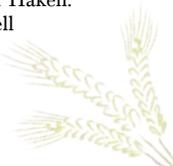
Wir mögen die Brot-Weltmeister sein – Knäcke Brot geht jedoch nicht auf unser Konto. Vor vielen Jahren entdeckte man in Schweden, dass „Knäckebröd“ durch einen knallharten Wasserentzug sehr lange haltbar gemacht werden konnte. Punkt für Skandinaviens Bäcker.

## Diätbrot

Bei diesen Broten stehen neben dem Geschmack besondere Inhaltsstoffe auf dem Prüfstand. Ein Diabetikerbrot zum Beispiel darf nicht mehr als 200 Kalorien pro 100 Gramm enthalten. Weitere Varianten sind natriumarmes und glutenfreies Brot.

## Weißbrot

Zum Weißbrot oder Weizenbrot zählen Ciabatta oder Toast, die aus mindestens 90 Prozent Weizenmehl bestehen. Gute Nachricht: Das leckere Helle ist besser als sein Ruf und besonders magenschonend. Kleiner Haken: Weißbrote müssen schnell vernascht werden.



# EI DER DAUS, DAS SCHMECKT!

JEDEN TAG EIN EI – UND SONNTAGS AUCH MAL ZWEI – MUSS JA GAR NICHT SEIN. TROTZDEM: OHNE EIER WÄRE DIE WELT EINE ANDERE. DAFÜR SOLLTEN WIR GELEGENTLICH AUCH AN DAS HUHN DENKEN. UND UNSER EIERWISSEN KURZ VOR OSTERN NOCH MAL AUFPOLIEREN.



## F-ei-ne Tradition

Ostern ohne Eier ist wie Weihnachten ohne Geschenke. Dahinter steckt Geschichte: Seit der Antike gilt das Ei als Symbol für Wachstum und Fruchtbarkeit. Durch das Verschenken soll die verborgene Lebenskraft auf den Beschenkten übergehen.

## Gesucht: Ü-Eier

Überraschungseier sind auf der ganzen Welt Kult – nur in den USA versteht man in Sachen Ü und Ei keinen Spaß. Grund ist die Angst, dass Kinder das Spielzeug im Inneren verschlucken könnten. Vorsicht bei der Einreise: Auch der Import ist strafbar.

## Die Frage aller Fragen

Wir beantworten an dieser Stelle nebenbei eine der bedeutendsten Fragen überhaupt: Wer war zuerst da, Huhn oder Ei? Die Antwort lautet: Das Ei. Eier mit einer Schale aus Kalk gab es schon lange bevor das erste Huhn gackernd über den Planeten stolzierte.

## Braun oder weiß?

Die Genetik des Huhns entscheidet über die Farbe des Eis. Nur Hühnerrassen mit weißen Ohrscheiben können auch ein weißes Ei legen. Hühner mit roten Ohrscheiben dagegen legen nur braune. Gut zu wissen: Geschmacklich ist die Farbe einerlei.



## Verstecktes Käfigei

Die Käfighaltung, in der Hühner ohne Auslauf in kleinen Drahtkäfigen gehalten werden, ist in Deutschland zum Glück seit 2009 verboten. Doch Vorsicht: Käfigeier aus dem Ausland verstecken sich noch immer in Produkten wie Eiernudeln, Keksen oder Mayonnaise.

## Eifreie Zone

Physik pur: Um Eiweiß gerinnen zu lassen, muss die Wassertemperatur mindestens 84,5 Grad Celsius betragen. Auf dem Gipfel des Mount Everest ist dank dünner Luft jedoch bei rund 70 Grad Schluss. Mit anderen Worten: Gekochte Eier fallen aus.

## Cholesterin-Schock

Lange waren Eier als Cholesterin-Bomben verpönt. Mittlerweile weiß man: Gesunde Menschen können ruhig mehrere Eier pro Woche essen, Cholesterin in Lebensmitteln wirkt sich kaum auf die Blutwerte aus.

## Frischetest

Dieser alte Hausfrauen-Trick funktioniert immer: Ein ungekochtes Ei kommt in ein Wasserglas. Geht es komplett unter, ist es sehr frisch. Steht das Ei senkrecht, ist es zwei bis drei Wochen alt. Schwimmt es komplett an der Oberfläche heißt es: ab in den Müll.

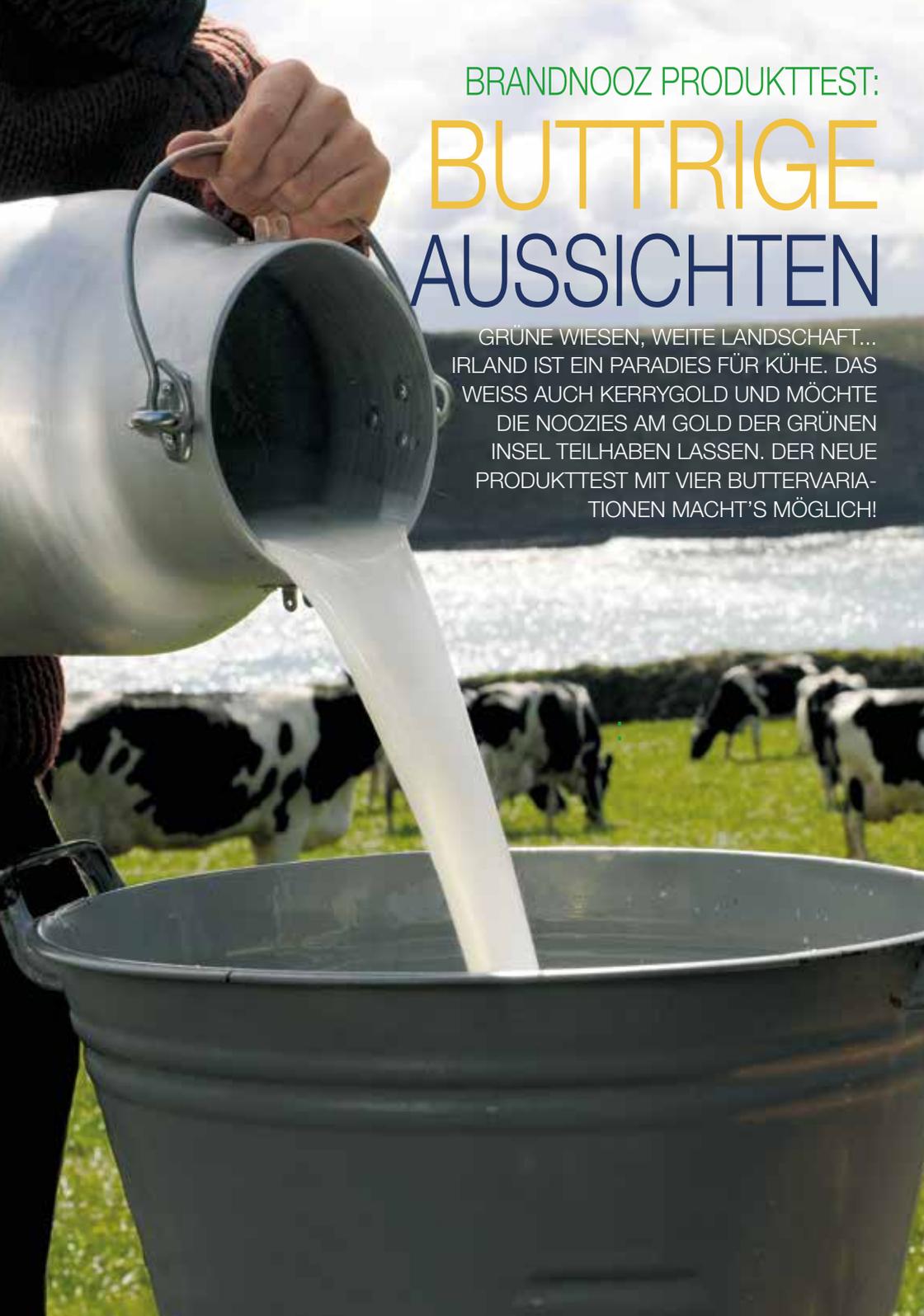
## Mythos am Morgen

Der Klassiker: Eier kochen und abschrecken, damit sie sich leichter pellen lassen. Der Grund für dieses Ritual ist jedoch ein waschechter Mythos. Tatsächlich entscheidet das Alter des Eis über sein Verhältnis zur Schale. Hier gilt: je frischer, desto schwerer lässt es sich pellen.

## 1000-jähriges Ei

Nach einem uralten Rezept werden in China rohe Enteneier für drei Monate in einem Brei aus Piniennadeln, Wasser, Kalk, Asche, Sägespänen und Gewürzen eingelegt. Ergebnis: Die Eier werden grün, sind monatelang haltbar und werden als Snack gereicht.



A close-up shot of a person's hand pouring milk from a silver milk can into a grey bucket. The background shows a lush green field with several black and white cows grazing. The sky is bright and slightly overcast.

BRANDNOOZ PRODUKTTEST:

# BUTTRIGE AUSSICHTEN

GRÜNE WIESEN, WEITE LANDSCHAFT...  
IRLAND IST EIN PARADIES FÜR KÜHE. DAS  
WEISS AUCH KERRYGOLD UND MÖCHTE  
DIE NOOZIES AM GOLD DER GRÜNEN  
INSEL TEILHABEN LASSEN. DER NEUE  
PRODUKTTEST MIT VIER BUTTERVARI-  
ATIONEN MACHT'S MÖGLICH!



### Der Traum von der Grünen Insel

Wenn man die Augen schließt, kann man es förmlich spüren: Saftig grüne Wiesen, eine Brise weht vom Meer herüber, die Luft schmeckt leicht salzig – die unverfälschte Natur Irlands mit ihren weiten Landschaften, sanften grünen Hügeln, der klaren Luft und sauberen Flüssen ist Traumziel und Sehnsuchtsort von Naturliebhabern und Genießern gleichermaßen.

Für genau diese fängt Kerrygold mit seinen vier neuen Buttervariationen den vollen Geschmack irischer Weidemilch ein.

### Irische Kühe sind glücklicher!

Bis zu 300 Tage im Jahr auf der Weide, um sich herum Artgenossen und saftiges Gras und Kräuter im Maul – die irischen Milchkühe leben wahrlich fast wie im Paradies. Und sie danken es ihrem Milchbauern mit besonders reichhaltiger, nährstoffreicher Weidemilch – Qualität, die man schmeckt, zum Beispiel in der leckeren Butter von Kerrygold.

Verfeinert mit ausgewählten Zutaten wie Meersalzkristallen, Pfeffer, Chili und Paprika oder mit frischen Kräutern passt sie perfekt zum Frühstück, Brunch, Picknick oder zum Grillen – einfach überall, wo man den würzigen Geschmack Irlands erleben will.

„2.500 Noozies können testen!“



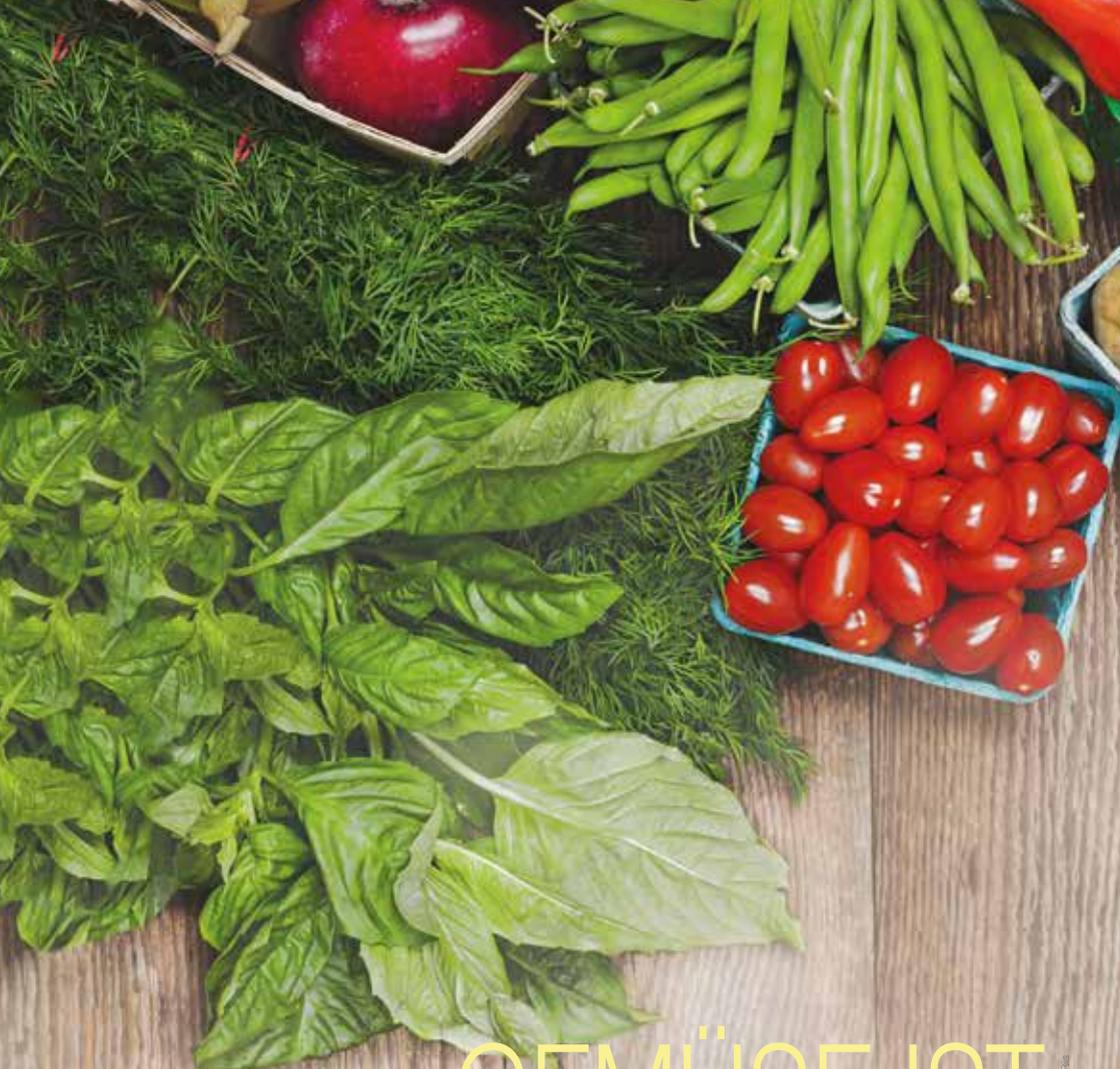
Kerrygold Butter: Kräuter, Meersalz, Chili-Paprika, Pfeffer

### Mitmachen beim Produkttest!

Für alle, die jetzt Lust bekommen haben auf ein gutes Stück Irland, gibt es tolle Neuigkeiten: Im neuen kostenlosen Produkttest auf [brandnooz.de](http://brandnooz.de) können sich ab Mitte März alle Noozies auf einen der 2.500 Produkttestplätze bewerben.

Ganze 12 Packungen der vier leckeren Sorten können dabei nach Lust und Laune variiert, gekostet und genossen werden – mit Freunden, Familie, Kollegen oder wer auch sonst Appetit auf einen Genießer-Ausflug nach Irland hat.

*Also: Vorfreuen und bereithalten für den streichzarten und würzigen Buttergenuss!*



# GEMÜSE IST MEIN GEMÜSE

VOR EINIGEN JAHRZEHNEN GALTEN VEGETARIER ALS SCHRULLIGE KOST-  
VERÄCHTER. HEUTE IST DER BEWUSSTE FLEISCHVERZICHT IN DER MITTE DER  
GESELLSCHAFT ANGEKOMMEN. VEGETARISCHE FAST FOOD RESTAURANTS,  
WUNDERBARE BLOGS UND KOCHBÜCHER VEGANER HOCHLEISTUNGSSPORT-  
LER ZEIGEN – HIER GEHT ES LÄNGST NICHT MEHR UM VERZICHT.

*Nicole Just: „Hier geht es um veganes Leben und Essen. Und darum, dass vegan zu sein nicht bedeutet, aufgrund von Mangelerscheinungen umzukippen oder vor lauter Außenseitertum an Einsamkeit zu sterben.“*

[www.vegan-sein.de](http://www.vegan-sein.de)

Es gibt Trends, die sind laut und knallig, feiern Erfolge und geraten in Vergessenheit. Und es gibt andere, die sich lange im Verborgenen halten, Jahre brauchen, um ihre Form zu finden und eine Gesellschaft schließlich dauerhaft verändern. Der Wunsch nach bewusster Ernährung, bei der Tiere und die Umwelt respektvoll behandelt werden, ist so ein Trend.

### Menschen wie du und ich

Seit 2006 hat sich die Zahl der Vegetarier in Deutschland verdoppelt. Mehr als 60 Prozent können sich vorstellen weniger Fleisch zu essen. Die Zahlen stützen, was der aufmerksame Beobachter längst weiß: Bewusste Esser, bei denen Ethik und Nachhaltigkeit feste Zutaten sind, wohnen nicht länger in Kommunen und tragen Sandalen. Es sind die besten Freunde, die Eltern oder der Partner. Mit neuer Selbstverständlichkeit brutzeln beim Grillfest Tofuwürste neben Nackensteaks, Cafés bieten Soja Latte und Diskussionen über Massentierhaltung haben ihren Platz beim Sonntagsbrunch.

### Genuss statt Verzicht

Wie weit der neue Lebenswandel geht, ist sehr unterschiedlich. Während bei den Vegetariern Fleisch und Fisch vom Speiseplan verschwinden, sind es bei Veganern alle tierischen Produkte. Dazwischen gibt es eine Vielzahl bunter Mischformen, wie die selten Fleischnessenden „Flexitarier“ oder die gelegentlich Fisch essenden „Pescetarier“. Sie alle teilen jedoch

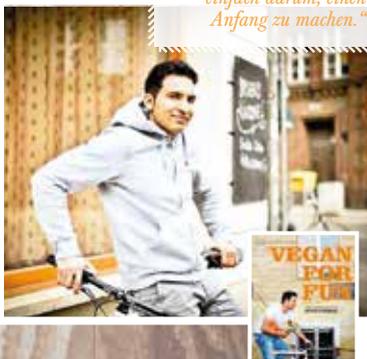
eine Gemeinsamkeit: Im Fokus steht nicht länger der Verzicht, sondern die Freude an der neuen, nachhaltigen Lebensweise.

Dafür gibt es zahlreiche Beispiele. „La Veganista“ ist ganz vorne mit dabei. Die Berlinerin, Nicole Just, bietet mittlerweile vegane Kochkurse in der Hauptstadt, verfasst Koch- und Backbücher und bloggt sich durch die vegane Rezeptwelt.

Wer immer noch zweifelt, ob Soja-schnitzel glücklich machen, sollte beim nächsten Hamburg Besuch das Restaurant „Season“ in der Innenstadt testen, das vegetarische Kost und Fast Food auf eine frische Art zusammenführt.

Die Alternative für Selbstversorger: Das derzeit wohl meist gelesene vegane Kochbuch „Vegan for Fun“ von Extremsportler Attila Hildmann. Angesichts dieses sportlichen, gut gelaunten Hühners müssen selbst Skeptiker anerkennen: Wer auf tierische Produkte verzichtet, fällt nicht automatisch vom Fleisch.

*Attila Hildmann: „Es geht nicht darum, unbedingt zu 100 Prozent vegan zu essen, sondern einfach darum, einen Anfang zu machen.“*



# 3-TAGES- FRÜHLINGS- KUR

SCHLUSS MIT DEM WINTERSCHLAF! HIER KOMMEN DREI TAGE MIT DREI FRISCHEN DIY-IDEEN FÜR EINE FRÜHLINGSZARTE NOTE IM HEIMISCHEN OSTERNEST. DAS REZEPT FÜR EINE STÜRMISCHE BASTLEREI MIT UMWERFENDEN ERGEBNISSEN: EINE PORTION FINGERSPITZENGEFÜHL, ETWAS ALTES UND ETWAS NEUES UND GELEGENTLICH EINE PRISE MUT. UND DIE LOHNT SICH, VERSPROCHEN!

## *Tag 1: Schmetterlingsparty*

Hat nicht bereits Picasso gesagt, jeder Künstler habe mal klein angefangen? Wir finden, etwas Mut gehört beim DIY immer dazu und deshalb geht's jetzt ran an die Wand! Mit den schönsten Farben der Natur, flatternden Frühlingboten und ganz viel Kreativität werden Wände zu Waldwiesen.

*So geht's:*

- 1.** Nur Mut! Mit einem feinen Pinsel und Acrylfarbe einen Ast oder am besten gleich einen ganzen Baum an die Wand malen.
- 2.** Schmetterlingsmotive aus dem Tonpapier ausschneiden. Für den optischen Wow-Effekt: Flügel leicht nach oben klappen und Schmetterlinge mit doppelseitigem Klebeband/Klebepunkten an der Wand befestigen.
- 3.** Variante ohne Wandbemalung: Tonpapier-Schmetterlinge am Rumpf mit der Nadel durchstechen und nacheinander auf Silberdraht auffädeln. Enden verknoten und Frühlingkette um eine Vase drapieren. Voilà!

**MATERIAL**  
ACRYLFARBE IN DUNKELGRÜN, DÜNNER SILBERDRAHT, TONKARTON IN FRÜHLINGSFARBEN, DOPPELSEITIGES KLEBEBAND, NÄHNADEL



## Tag 2: Tulpenmeer

Für diese filigrane Faltdекoration sagen wir danke Richtung Holland und senden Grüße nach Japan! Als Origami-Tulpe erfindet sich die schönste aller Frühlingsblumen neu. Das Beste daran: Die zarten Papierblüher strahlen auch noch im nächsten Jahr fast schöner als das Original!

**MATERIAL**  
**BUNTPAPIERE IN VERSCHIEDENEN FARBEN UND MUSTERN, VORLAGE TULPENKOPF, WEINKORKEN, STROHHALM, BASTELKLEBER, LOCHZANGE**

*So geht's:*

1. Einfach eine Schablone in Form einer aufgeklappten Tulpe anfertigen.
2. Umrisse auf Lieblingspapier übertragen und ausschneiden.
3. Spitzen der Tulpe leicht nach innen klappen, Tulpenkopf formen und an der Klebekante mit Bastelkleber fixieren.
4. Für guten Halt: Korken in dünne Scheiben schneiden, mit einer Lochzange lochen und über den Strohalm schieben. Tulpenkopf-Unterseite über dem Korken zusammenführen. Fertig, Frühling!





### Tag 3: Teller-Galerie

Ob Goldrand-Schätze, Blümchen-Schick oder strahlendes Blütenweiß – mit dieser eleganten Frühlingsdekoration feiern vergessene Teller ein Comeback! Mit etwas frischer Farbe und den richtigen Motiven bleiben Meister Lampe und seine Gehilfen garantiert den ganzen Frühling zu Gast.

**MATERIAL**  
**AUSRANGIERTE TELLER**  
**ODER PORZELLAN-FUNDSTÜCKE VOM FLOHMARKT,**  
**ACRYLFARBE IN SCHWARZ,**  
**VORLAGE OSTERMOTIVE,**  
**KARTON, PINSEL, BLEISTIFT,**  
**DOPPELSEITIGES KLEBE-BAND**

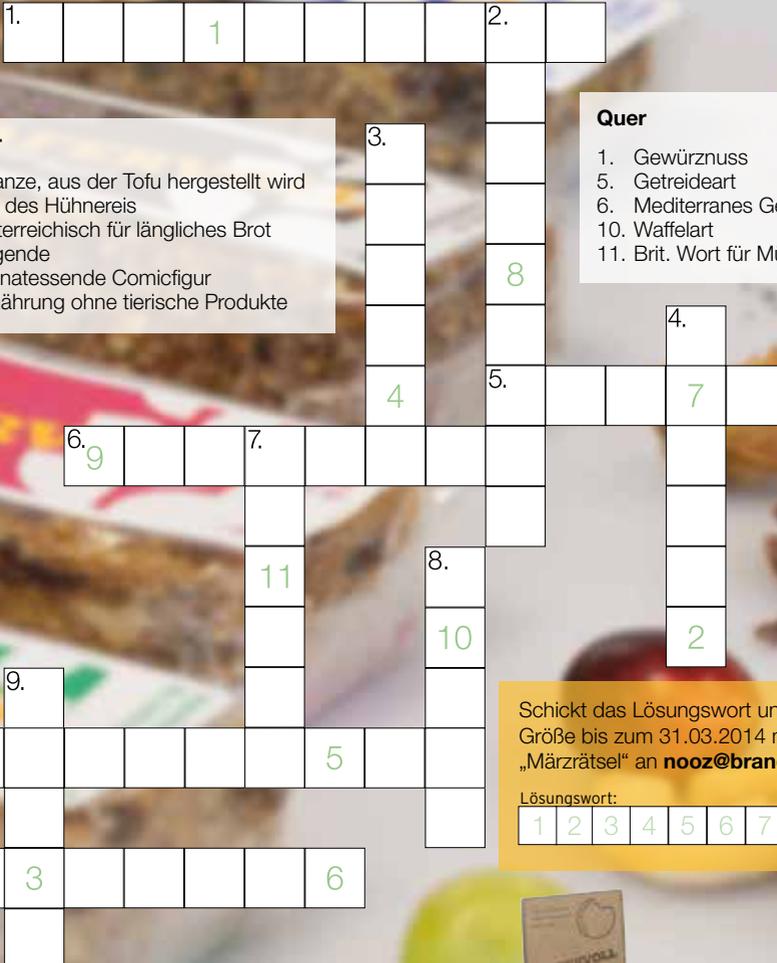
*So geht's:*

1. Lieblings-Frühlingsmotiv auf Karton übertragen und Schablonen ausschneiden. Die bewährten Klassiker zu Ostern: Häschen und Küken.
2. Teller abwaschen und trocknen lassen. Pro Teller je ein Motiv mit doppelseitigem Klebeband fixieren. Schablone vorsichtig mit einem Bleistift umfahren. Tonkarton-Vorlage entfernen.
3. Acrylfarbe mit einem feinen Pinsel auftragen. Tipp: Zunächst die Ränder ummalen, anschließend das Innere der Motive ausmalen. Farbe gut trocknen lassen. Teller mit Klebehaken versehen und an der Wand anbringen. Wichtig: Teller niemals direkt auf einen Wandnagel aufsetzen – Absturzgefahr!



Noch mehr Inspirationen für den Frühling gewünscht? Ganz viele davon gibt es in dem zauberhaften Dekobuch vom frechverlag: „Frühlingsinspirationen: Frische Dekoideen für Frühling und Ostern“, € 14,99 (ISBN: 978-3-7724-5183-6)

# Das brandnooz Kreuzworträtsel



**Runter**

- 2. Pflanze, aus der Tofu hergestellt wird
- 3. Teil des Hühnerreis
- 4. Österreichisch für längliches Brot
- 7. Legende
- 8. Spinatessende Comicfigur
- 9. Ernährung ohne tierische Produkte

**Quer**

- 1. Gewürznuss
- 5. Getreideart
- 6. Mediterranes Gewürzkraut
- 10. Waffelart
- 11. Brit. Wort für Müsliriegel

Schickt das Lösungswort und deine T-Shirt Größe bis zum 31.03.2014 mit dem Betreff „Märzrätsel“ an [nooz@brandnooz.de!](mailto:nooz@brandnooz.de)

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Unter allen Einsendungen verlosen wir **5 HAFERVOLL Probierpakete** mit ganzen 16 leckeren Müsliriegel Flapjacks in vier gehaltvollen Sorten. Dazu gibt's außerdem ein lustiges T-Shirt, das gleich am frühen Morgen gute Laune macht. Mehr Infos zu den 100 Prozent natürlichen Flapjacks gibts auf [www.hafervoll.de](http://www.hafervoll.de)





# UMAMI FÜR'S HERZ

DAS SCHLARFFENLAND FÜR KOSTBARKEITENSAMMLER HAT EINEN NAMEN: HAMBURG EPPENDORF. NIRGENDWO SONST LOCKEN SO VIELE VERFÜHRERISCHE LÄDCHEN MIT BESONDEREN KONZEPTEN UND WUNDERBAREN KLEINIGKEITEN. ALLEN VORAN UNSER GEHEIMTIPP: VIOLAS' – GEWÜRZE UND DELIKATESSEN.



Zimtstangen



schwarzer Pfeffer

**VIOLAS' Hamburg**  
Eppendorfer Baum 43  
20249 Hamburg  
Mo. - Fr. 09:30 - 20 Uhr  
Sa. 10 - 16 Uhr  
[www.violas.de](http://www.violas.de)

Wo hat Viola wohl ihre Kindheit verbracht? War es eine Küche in der Kräutersträuße von der Decke hingen, Pfefferkörner über die Kacheln kullerten und Steinpilz-Risotto auf dem Herd blubberte? Wir wissen es nicht, doch etwas in dieser Art muss Viola geprägt haben. Ihr kleines Delikatessenparadies am Eppendorfer Baum ist bis unter die Decke gefüllt mit feinsten Leckerbissen, die alle den unverkennbaren Stempel der Namensgeberin tragen.

und Pesto-Mischungen wie das „himmlische“ Risotto mit getrockneten Früchten und einem Hauch Kokos oder das Bärlauchpesto zum Selbstanrühren. Sie stehen im Geiste schon längst auf dem Tisch, wenn man noch staunend vor den Regalen seine Auswahl trifft.

## Mit wenigen Bissen um die Welt

Dass dieses besondere Geschäft gerade in Hamburg gegründet wurde, kann kein Zufall sein. Eine Stadt, die als Würdigung der Handelsgeschichte ein Gewürz-museum besitzt und deren reiche Kaufleute einst „Pfeffersäcke“ genannt wurden, ist der perfekte Geburtsort für die kleine Geschmacksoase. Und die Erfolgsgeschichte geht weiter – mittlerweile gibt es in Hamburg ein zweites Geschäft, weitere VIOLAS' haben in Aachen und Stuttgart eröffnet. Wer nicht das Glück hat, VIOLAS' für alle Fälle um die Ecke zu wissen, muss indes nicht verzagen. In bester Handelstradition gibt es die Produkte auch über den hauseigenen Internetshop. Wer hier aufmerksam stöbert, findet schließlich doch eine Spur auf die Namensgeberin und den vielsagen-den Hinweis: „Viola Fuchs stammt aus einer ‚Gewürz-Familie‘ mit langjähriger Tradition.“ Als hätten wir es nicht schon längst geahnt.

## Der richtige Riecher

Man könnte es eine Gabe nennen – Viola weiß, was wir uns wünschen. Schon beim Eintreten in das kleine Geschäft schalten alle Sinne einen Gang nach oben. Es duftet süß und salzig, scharf und bitter in einem. „Umami“ nennen das die Japaner – der 5. Geschmackssinn, der nur selten zum Leben erwacht. Bei Viola kommt er voll auf seine Kosten. Hier gibt es exotische Gewürze, persischen Reis, 12 Jahre alten Balsamico und kandierte Veilchenblütensplitter. Die Klassiker wie das „Teufelssalz“ in der Mühle oder die feurige Pfeffermischung „Für Verliebte“ mit rosa Herzchen treffen auf waghalsige Kräuter- und Curry-Kreationen, die es sonst garantiert nirgendwo zu kaufen gibt. Besonders gefragt bei Großstädtern: die portionierten Reis-, Nudel-



„Noozie Rezeptstar gesucht!“

# SCHON MAL ZUM FREUEN: VORSCHAU



In der nächsten Ausgabe des Nooz Magazins haben wir uns wie immer ganz und gar dem Genuss verschrieben: Guter Wein, Spargel, Käse und Quark werden dabei die Hauptrolle spielen. Die Dekotipps der nächsten Ausgabe stehen ganz im Zeichen von Ostern, dem

schönsten Fest im Frühjahr. Außerdem suchen wir ab sofort den Noo-  
zie Rezeptstar: Schicke uns Dein  
bestes Rezept mit einem Produkt  
aus der brandnooz Box zusammen  
mit schönen Fotos unter dem  
Betreff „Noozie Rezeptstar“ zu.  
Du wirst dann mit einem kurzen

Steckbrief im Magazin vorgestellt.  
Außerdem werden wir unter allen  
Rezepteinsendungen 25 Best-Of-  
Boxen verlosen!

Also, mach mit und überrasche uns  
mit deinem tollen Lieblings-  
rezept aus der brandnooz Box.  
Dein brandnooz Team



## Impressum

**Herausgeber:**  
brandnooz Media GmbH  
Kaiser-Wilhelm-Str. 47  
20355 Hamburg,  
Tel +49 30 788 9100 00  
nooz@brandnooz.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Daniele Fontaniello, Johannes Nielsen  
**Chefredaktion:** Ulrike Dittloff

**Kreativredaktion & Bildredaktion:**  
Nadja Bräunig

**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Katharina Kusch, Kerstin Altmann, Simone Lenk,  
Linda Hofhus, Julia Klein

**Anzeigen und Media:**  
Katharina Hochgräbe

**Druck:** mediaGroup le Roux, 89155 Erbach

**Erscheinungsweise:** 12 x jährlich

**Auflage gedruckt:** 13.100

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen, und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder.

Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem News-Portal für neue Lebensmittel mit mehr als 6 Millionen unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter [www.brandnooz.de](http://www.brandnooz.de). Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschen lassen, Testen und Genießen.

Wieder da!

# Die **brandnooz Cool Box**

- ✓ Randvoll mit gekühlten Leckereien von Top-Marken
- ✓ Gekühlte Lieferung
- ✓ Begrenzte Stückzahl
- ✓ Über 20 € Warenwert
- ✓ Versandkostenfrei nach Hause

9,99€  
~~12,99€~~  
Vorteilpreis für  
Abonnement!



pepsi

**MAX**



maximum taste • no sugar

MAXIMALER GESCHMACK  
OHNE ZUCKER

**LIVE FOR NOW**

WERDE FAN AUF  /PEPSIDE