

**brandnooz**  
taste the news

# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€  
unverbindliche  
Preiseempfehlung

**Unsere Noozies**  
Noozie Rezeptstars

HERZHAFTE KNABBEREIEN  
„Keine Party ohne Knusper-Snacks!“

*Grüne Grüße aus dem Garten*  
*Kräutergeschenke selber machen*

**ES IST ANGEGRILLT**  
Die besten Rezepte und schönsten Plätze

# ALL YOU NEED.COM DER SUPERMARKT FÜR DEUTSCHLAND

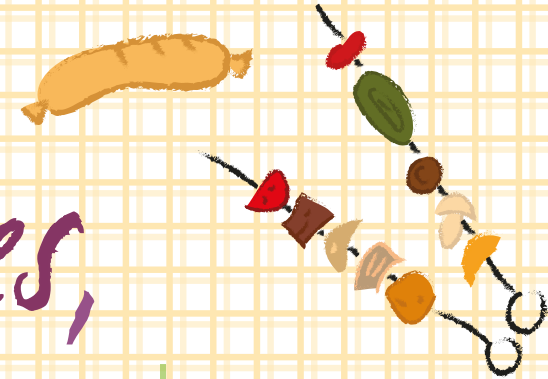


- ✓ Online auswählen.
- ✓ Günstig einkaufen.
- ✓ Lieferung am Wunschtag.

Überall einfach einkaufen: auf dem PC, Tablet oder Smartphone.

**All you need.com** www  
Lebensmittel liefern lassen.

# Liebe Noozies,



es liegt endlich wieder Grillduft in der Luft! Für mich zeigt sich der Sommer von seiner allerschönsten Seite, wenn wir mit Grillgut bepackt in den Park radeln – und die lauen Sommerabende zusammen in großer Runde und mit allerlei Köstlichkeiten verbringen. Deshalb findet Ihr in dieser Ausgabe jede Menge Tipps zum Thema „Fleisch marinieren“ – und die schönsten Grillplätze von Nord nach Süd habe ich auch für Euch im Gepäck.

Natürlich gehören zu jedem BBQ auch delikate Saucen, die Würstchen & Co. doppelt lecker machen. Wir stellen Euch ein paar unwiderstehliche Varianten zum Nachkochen vor. Auch knuspriges Salzgebäck eignet sich hervorragend, um gemütliche Stunden im Freien genussvoll zu gestalten – mehr dazu in unserer „Genusswelt“. Apropos Natur: Mit Wildkräutern und Blumen lassen sich übrigens auch zauberhafte Mitbringsel basteln, die den Frühling in die eigenen vier Wände bugsieren.

Neben jeder Menge Grillspaß gibt es in dieser Ausgabe noch eine persönliche Nachricht: Ich werde nach einem halben Jahr das Chefredaktions-Krönchen an Anni Jeroch übergeben. Es hat mir unglaublich Spaß gemacht, für Euch nach neuen Food-Trends zu suchen, meine besten Küchentricks zu verraten und Teil der Noozie-Community zu sein.

Fotos: Shutterstock/seramei (Tina), Susanna Gockovskiana

*Ich mache es kurz:  
In Hamburg sagt man  
„Tschüss“ ...*

*Herzlich,  
Eure Ulrike Dittloff*



*Euer brandnooz Team  
freut sich auf die neue  
Chefredakteurin - mehr in der  
nächsten Ausgabe!*

## INHALT

- S. 4 Unsere Nooz** Call me Maybe
- S. 6 Nooz Promotion** Neue Produkte zum Ausprobieren
- S. 8 Mhm... Rezepte** Grillparty? Ein Fall für Pesto!
- S. 12 Unterwegs** Grillspaß für Groß und Klein!
- S. 14 Mhm... Rezepte** Fruchtig feurig lecker
- S. 18 Unsere Noozies** Noozie Rezeptstar gesucht!
- S. 22 Tipps & Tricks** (R)eingelegt!
- S. 24 Genusswelt** Herzhafte Knabereien
- S. 26 Schöner Leben** Grüne Grüße aus dem Garten
- S. 29 Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen einen Weber Elektrogrill!
- S. 30 10 Fakten über** Wasser Marsch!
- S. 32 Aufgedeckt** Abnehmen – aber wie?
- S. 34 Vorschau & Impressum**

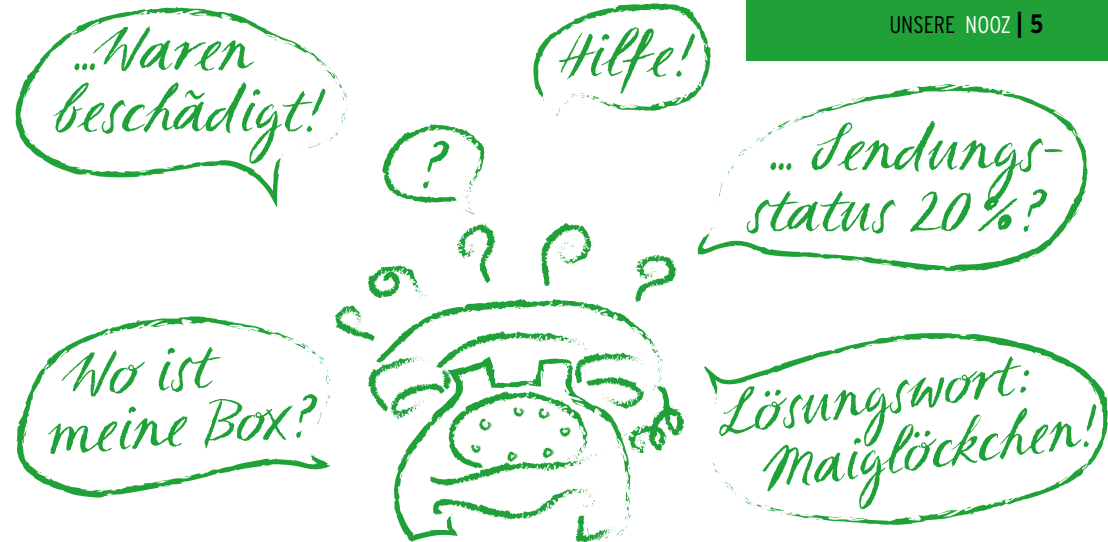




Euer Community Management Team aus Berlin

CALL  
ME  
MAYBE

SORGEN, LOB  
UND PROBLEME ALLER ART KOMMEN  
ALS ERSTES HIER AN: IM KUNDENSERVICE.  
UNSERE MÄDELS UND JUNGS VOM  
COMMUNITY MANAGEMENT HABEN  
STETS EIN OFFENES OHR  
FÜR NOOZIES.



**Krisenmanagement deluxe**

Michaela hat ein Problem: Ihre Box ist nicht angekommen, die Sendungsverfolgung gibt auch keine nähere Auskunft und alle präsentieren ihre Boxen schon auf Facebook. Sie greift zum Telefon. Lisa von brandnooz nimmt ab, schaut im System nach und schnell wird klar: Michaelas Box wurde beschädigt, sie ist auf dem Weg zurück ins brandnooz Büro. Und sie kann Michaela gleich beruhigen: Ersatz wird so bald wie möglich auf den Weg geschickt.

**Probleme? Fehlanzeige!**

So oder so ähnlich lauten die meisten Anfragen, die jeden Tag beim Community Management ankommen. Egal ob Zahlungsprobleme, Lieferschwierigkeiten oder verlorene Boxen – für die meisten

Probleme hat das brandnooz Community Management eine Lösung parat. Und auch wenn es einmal nicht ganz so schnell geht: Alle Mitarbeiter sind in Geduld geübt.

Aber nicht nur bei Problemen wenden sich unsere Noozies an den Kundenservice: „Ich bin immer wieder beeindruckt, wie sehr sich unsere Noozies mit brandnooz beschäftigen bzw. sich mit uns identifizieren, Vorschläge zur Gestaltung der Homepage machen und wie wir unseren Service noch verbessern können. Und wie fleißig sie kommentieren und auch wirklich nettes Lob aussprechen und sich nicht nur bei kritischen Fragen melden“, meint Corinna. Denn Kommunikation mit dem Kundenservice ist auch immer eine Kommunikation von Mensch zu Mensch: „Ich freue mich, wenn sich Leute für unsere Arbeit bedanken,

da wir bei jedem Einzelnen so einiges in die Wege leiten“, meint Eva. „Das freut mich persönlich am meisten!“

**Immer mit Spaß dabei**

Was die Mädels und Jungs so an ihrer Arbeit im Community Management mögen? „Viele nette Mitarbeiter helfen noch mehr netten Noozies“, fasst Eva kurz zusammen. „Wir sind ein junges und sehr lustiges Team, in dem Hilfsbereitschaft und Teamwork groß geschrieben werden. Die Stimmung ist immer gut und wenn nicht, helfen alle demjenigen schnell wieder auf die Beine“, sagt Miriam, die Teamleiterin. Gut so, denn dann kann es auch gleich weitergehen: Verlorene Testpakete finden, Boxretouren bearbeiten und was auch immer für Probleme es zu lösen gilt!





Campari Deutschland

### LemonSoda, OranSoda, MojitoSoda

Die beliebteste Fruchtlimonade Italiens ist nun endlich auch auf dem deutschen Markt erhältlich: In den Sorten Zitrone, Orange und alkoholfreier Mojito erfrischt der Klassiker mit seinem herb-frischen Geschmack und sorgt für Erinnerungen an den letzten Italienurlaub. Das enthaltene Fruchtfleisch garantiert authentisch-natürlichen Fruchtgeschmack ganz ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

UVP € 1,29 (330 ml)

# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.

Jules Mumm

### Jules Mumm Plus Açai



Die herb-exotische Note der brasilianischen Açai-Beere macht den fruchtig-frischen Wein mit prickelnder Note zu einem aufregenden Geschmackserlebnis und die zartviolette Farbe macht schon beim Einschenken Spaß. Ein Erlebnis, das man unbedingt teilen muss: Beim nächsten Grillfest, Mädelsabend oder welche Feste auch immer demnächst zu feiern sind.

UVP € 4,99 (0,75 l)

Flensburger

### Edles Helles

Ah, das ploppt! Das Flensburger Edle Helle mit einem leicht blumigen Hopfenaroma und feinen Malznoten schmeckt herrlich frisch und passt perfekt zu Gegrilltem und anderen herzhaft-würzigen Mahlzeiten. Zubereitet aus besten Rohstoffen, setzt es die mehr als 125-jährige Flensburger Brautradition würdig fort.

UVP € 11,99 (20er-Kasten)  
UVP € 3,89 (Sixpack)

HANDL TYROL

### Tiroler Speckgriller

Die neuen Tiroler Speckgriller sind die ersten Grillwürste mit original Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck. Egal ob mit Elektrogrill oder mit Gas, ganz klassisch mit Holzkohle oder nach Tiroler Tradition direkt überm Lagerfeuer – die perfekten Grilleigenschaften der Speckgriller sorgen für einzigartig leckeren Geschmack. Erhältlich in den Sorten Original, Tiroler Bergkäse und Bird's Eye Chili.

UVP € 1,99 (140 g)

Settele

### Maultaschen-Spieße

Für Abwechslung auf dem Grillteller sorgen die Maultaschen-Spieße von Settele. Ganz neu im Sortiment sind die beiden Sorten „Gemüse“ mit feiner Kräuter-Marinade und „Hot Brasil“ mit feurig-scharfer Salsa-Marinade. Auch die beliebten Sorten „Pizza“, „Currywurst“ und „Klassisch“ sind ein Garant für so manchen Wow-Effekt auf dem Grill und in der Pfanne.

UVP € 2,39 (300 g)



Lorenz

### Crunchips Texas BBQ

Die knusprigen Kartoffelchips mit dem unverkennbar rauchig-süßen BBQ-Saucen-Geschmack sind eine perfekte Beilage für einen gelungenen Grillnachmittag. Egal ob zu Würstchen, Steak oder einfach so zwischendurch – die knusprigen Chips der Limited Edition schmecken allen großen und kleinen Grillmeistern und denen, die noch einer werden wollen.

UVP € 1,99 (175 g)



Kühne

### Essigspezialität Mirabelle

Freunde des Lieblings des Jahres können sich freuen: Die fruchtig-milde Essigspezialität ist jetzt aufgrund ihres großen Erfolgs dauerhaft erhältlich. Der lieblich-fruchtige Essig mit der feinen Mirabellenote bringt genussvolle Abwechslung auf den Tisch und schmeckt hervorragend zu grünen Salaten, als Chutney zu Gegrilltem oder zu Obst und Desserts.

UVP € 1,49 (250 ml)



WIESENHOF

### Geflügeltaschen „Ipanema“

Fußball, Samba und Grillen – passt nicht zusammen? Passt perfekt, finden die Macher von WIESENHOF! Mit einer ganzen Produktreihe wollen sie uns in dieser Grillsaison ins Land des Zuckerhutes entführen. Die fruchtig-würzigen Geflügeltaschen „Ipanema“ sind mit einer Mischung aus Curry, Mango und Frischkäse gefüllt und bringen brasilianisches Flair in jeden Garten.

UVP € 4,20 (350 g)





# GRILLPARTY?

## EIN FALL FÜR PESTO!

PESTO IST SCHON LANGE EIN ABWECHSLUNGSREICHER KLASSIKER ZU PASTA ALLER ART. DOCH AUCH AUF GRILLPARTIES SOLLTE MAN NICHT AUF DIE LECKERE SAUCE VERZICHTEN. WIR ZEIGEN, WARUM.



## Lammhack-Spieße

Zutaten für 4 Portionen

1	<b>KNOBLAUCHZEHE</b>
500 g	<b>LAMMHACK</b>
6 TL	<b>BERTOLLI PESTO RICOTTA</b>
¼ TL	<b>SALZ</b>
	<b>PFEFFER</b>
1 EL	<b>BERTOLLI OLIVENÖL</b>
	<b>OLIO DI OLIVA „CUCINA“</b>

AUSSERDEM:

4 lange **HOLZSPIESSE**  
(ODER SCHASCHLIKSPIESSE)

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Dann das Lammhack mit Knoblauch, Pesto, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. 16 Hackbällchen formen und jeweils 4 Hackbällchen auf einen Spieß stecken. Mit Olivenöl bestreichen und auf dem Grill von allen Seiten insgesamt ca. 10 Min. grillen.



Seit mehr als 100 Jahren werden die Saucen von Bertolli mit Liebe zur Pasta und nur mit sorgfältig ausgewählten Zutaten zubereitet, ohne Konservierungsstoffe und fertig zum Verzehr. Das Pesto Ricotta vereint cremigen Ricotta mit Rosmarin und Thymian und holt so im Handumdrehen ein Stück Italien auf den Teller. Einfach mit der Pasta vermengen und den Geschmack Italiens genießen!

UVP € 2,99 (185 g)

Promotion





## Ciabatta-Salat mit Tomaten und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

150 g	CIABATTA
1	KNOBLAUCHZEHE
2-3 EL	BERTOLLI OLIVENÖL EXTRA VERGINE „GENTILE“
150 g	CHERRY-TOMATEN
1 (ca. 350 g)	GURKE
100 g	SCHAFSKÄSE (FETA)
3 TL	BERTOLLI PESTO ROSSO
1 EL	BERTOLLI ESSIG BALSAMICO BIANCO
½ TL	FLÜSSIGER HONIG
	PFEFFER
50 g	SCHWARZE OLIVEN



1. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Mit einer Knoblauchhälfte die Ciabattascheiben von beiden Seiten einreiben. Mit Olivenöl beträufeln und auf dem Grill leicht rösten. In Würfel schneiden oder zupfen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Restliche Knoblauchhälfte fein hacken.
3. Pesto mit 1 EL Olivenöl, Essig, Honig und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben und kurz vor dem Servieren mit dem Pesto-Dressing mischen.



## Mediterrane Kräuterbutter

Zutaten für 4-6 Portionen

1	KNOBLAUCHZEHE
60 g	BUTTER
2 TL	BERTOLLI PESTO RICOTTA
	SALZ
	PFEFFER

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Dann die Butter mit einem Handrührgerät cremig schlagen.
2. Den Knoblauch sowie das Pesto unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kräuterbutter auf Backpapier geben und zu einer Rolle (ca. 4 cm Durchmesser) formen. Im Gefrierschrank ca. 3 Stunden einfrieren.

## Gefüllte Schnitzelröllchen

Zutaten für 4 Portionen

4 (à 150 g)	SCHWEINESCHNITZEL
4 TL	BERTOLLI PESTO VERDE
8 Scheiben (ca. 100 g)	FRÜHSTÜCKSSPECK (BACON)
1 EL	BERTOLLI OLIVENÖL
	OLIO DI OLIVA „CUCINA“
	SALZ
	PFEFFER

AUSSERDEM:

4 HOLZSPIESSCHEN

1. Die Schnitzel mit einem Fleischklopfer flach klopfen und jeweils mit 1 TL Pesto bestreichen. Dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Jeweils 2 Scheiben Frühstücksspeck darauflegen.
2. Das Fleisch zu Röllchen aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken.
3. Das Fleisch mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem Grill von allen Seiten insgesamt ca. 15 Min. grillen.



*Tipp:  
Holzspießchen  
vorher in Wasser  
legen, so lassen  
sie sich nach dem  
Grillen leichter  
herausziehen.*





**Barbecue in München**

Ein beliebter Grillplatz in München ist der Flaucher am südlichen Isarufer, der sich von der Brüdermühlbrücke über den Tierpark bis zur südlichen Stadtgrenze erstreckt. An lauen Sommerabenden werfen hier die Münchner ihre Wurst auf den Rost – und springen für eine kleine Abkühlung in die Isar. Grillen inklusive Badevergnügen verspricht auch der Grillplatz am Lußsee, direkt neben dem Langwieder See im Westen von München. Hier treffen sich Familien und Freunde zum gemeinsamen Genießen!



Grillplatz Flaucher am südlichen Isarufer von München

# GRILLSPASS FÜR GROSS UND KLEIN!

SOMMERZEIT IST GRILLZEIT. AN LAUEN SOMMERABENDEN GIBT ES NICHTS SCHÖNERES, ALS DIE GLUT ANZUSCHMEISSEN UND MIT DEN BESTEN FREUNDEN WÜRSTCHEN & CO. ZU GENIEßEN. ABER WO DARF MAN LEGAL BRUTZELN? FÜR HAMBURG, BERLIN UND MÜNCHEN HABEN WIR DIE TOLLSTEN GRILLPLÄTZE PARAT!



**Grillen in Hamburg**

Hamburg lockt im Sommer nicht nur mit Alster und Elbe, sondern auch mit einer Grillstation für jedermann – sie wird zu 100 % mit Öko-Strom betrieben. Hier heißt es: Geld einwerfen und losgrillen. Auf der Wiese vor der St. Michaelis-Kirche (entlang der Ditmar-Koel-Straße) gibt es eine Elektro-Grillstation, auf der sich jeder für 1 Euro für 10 Min. sein Würstchen brutzeln kann. Die Idee zu „Grill drauflos“ brachten die Initiatoren Ron Domeyer und Andreas Schütt aus Australien mit. Auf die drei Grillflächen passen locker jeweils 20 Würstchen. Und für Hygiene ist auch gesorgt: Eine Reinigungsfirma säubert das Gerät im Sommer regelmäßig, je nach Wetterlage. Mehr zu den Grillstationen: [www.grill-drauf-los.de](http://www.grill-drauf-los.de)

Grillstation vor der St. Michaelis-Kirche in Hamburg



**Brutzeln in Berlin**

Auch in der Landeshauptstadt wird im Sommer gegrillt, was das Zeug hält. Als besonders schön und vor allem einzigartig erweist sich zu diesem Zweck das „Tempelhofer Feld“, das mit stolzen 303 Hektar und ganzen drei Grillplätzen genügend Platz für schier endlose Barbecue-Sessions bietet. Zwar ist das ehemalige Flughafengelände kein Geheimtipp mehr, trotzdem lohnt sich ein mit Würstchen und Kräuterbaguette bewaffneter Besuch zweifellos. Das weiß man spätestens, wenn an einem lauen Sommerabend die leckeren Grilldüfte, Hundegebell und Gelächter über die weiten Wiesen gen Horizont ziehen – und man selbst Teil eines Großstadt-Idylls wird, wie es schöner kaum sein kann.

Grillplatz auf dem Tempelhofer Feld in Berlin

Fotos: pa/0700 pixelio, © Grillwerk GfB



# FRUCHTIG FEURIG LECKER

GRILL- UND CHILISAUCEN  
EINFACH SELBST ZUZUBEREITEN  
KANN SO LECKER SEIN! WIR ZEIGEN  
EUCH DREI HIGHLIGHTS FÜR DIE  
NÄCHSTE GRILLPARTY.

## Alabama Limetten-Mayonnaise

Zutaten für 800 g

2	EIGELB
2 TL	SENF
¼–½ TL	WORCESTERSAUCE
1 Prise	SALZ
¼ TL	ZUCKER
1 Prise	WEISSER PFEFFER
250 g	ÖL
Saft von 4	LIMETTEN

**1.** Damit die Zubereitung gelingt, sollten das Öl und die Eier Zimmertemperatur haben. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einer nicht zu großen Schüssel gründlich verrühren. Am besten geht das mit einem Mixstab oder einem Handmixer, aber auch ein normaler Schneebesen erfüllt seinen Zweck. **2.** Nun gleichzeitig mixen und langsam, aber dennoch zügig das Öl hineingießen. Wenn sich das Öl mit den Eiern verbindet, ist alles richtig ... Sollte es nicht der Fall sein, das Öl etwas langsamer dazugeben. Wenn es zu dick wird, einfach etwas Wasser beimischen. **3.** Durch die Zugabe von etwas Essig zum Schluss wird die Mayonnaise etwas fester und auch heller.

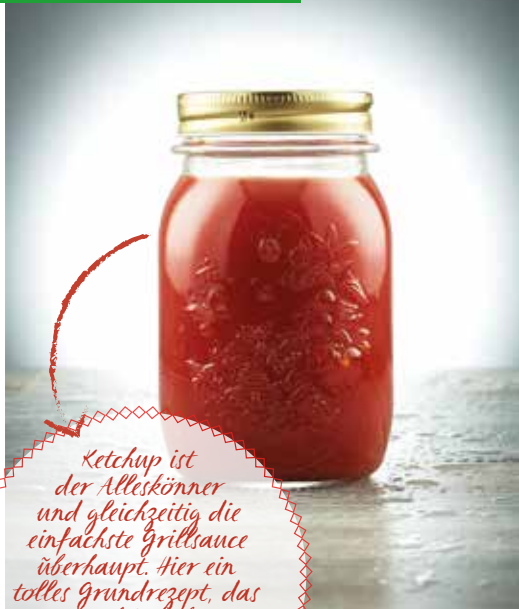


*Tipp:  
Diese Mayonnaise schmeckt  
sehr gut zu Fisch (auch zu  
Räucherfisch), Geflügel und  
Roastbeef. Genau das Richtige  
für alle, die einen sauren  
Frischekick mögen.*



Das ganze geheime Wissen um die Zutaten, Herkunft und Zubereitung leckerer Chili- und Grillsaucen gibt es in Ralf Nowaks „Das Geheimnis der Grill- & Chilisaucen“ zum Nachlesen und -kochen vom Heel Verlag: € 9,99 (ISBN: 9783868526844)





*Ketchup ist der Alleskönner und gleichzeitig die einfachste Grillsauce überhaupt. Hier ein tolles Grundrezept, das man nach Belieben mit anderen Gewürzen und Zutaten abwandeln kann.*

## Ketchup

Zutaten für etwa 1 l

1,2 kg	GESCHÄLTETE TOMATEN (AUS DER DOSE ODER FRISCHE, FLEISCHIGE TOMATEN)
⅓ TL	PFEFFER, GEMAHLEN
2 TL	INGWER, GEMAHLEN
1	KNOBLAUCHZEH
oder ½ TL	KNOBLAUCHPULVER
1	GROSSE ZWIEBEL
oder 1 TL	ZWIEBELPULVER
2 TL	SALZ
5 EL	ZUCKER
½ TL	KORIANDER
½	BOCKSHORNKLEE
1 TL	CUMIN
50 ml	ESSIG

**1.** Wenn man frische Tomaten verwenden möchte, muss man sie zuerst schälen. Dazu werden sie an einer Seite kreisförmig eingeschnitten, 10 Sek. in kochendes Wasser getaucht und danach sofort in kaltes Wasser gelegt. Die Haut lässt sich nun ganz leicht abziehen. **2.** Die Tomaten nun klein schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Topf geben. Alles bei geringer bis mittlerer Hitze 30 Min. einkochen lassen,

dabei gelegentlich umrühren; die Tomatensauce mit einem Mixstab fein mixen. Eventuell noch etwas weiter einköcheln lassen, bis die Konsistenz stimmt. Es soll ein sämiger Ketchup sein. **3.** Der Ketchup wird beim Erkalten noch etwas dicker. Man kann dieses Rezept nach Belieben durch die Zugabe der folgenden Zutaten abwandeln: Chili, Curry, Ingwer, Honig, Pflaumen, Pfefferkörner oder Zimt.

*Würzen*



*gut vermischen*



*umfüllen*



## Original Louisiana-Hot-Sauce

Zutaten für 1 ½-2 l

1 kg	FRISCHE CHILIS
60 g	SALZ
4 EL	SAUERKRAUTSAFT ODER BROTRUNK
1 ½ l	ESSIG

**1.** Die Stiele der Chilis entfernen, die Chilis säubern, klein schneiden und mit 100 ml Wasser und dem Salz sehr fein mixen. Man muss sehr vorsichtig sein, dass nichts ins Auge geht! **2.** Den Saft von frischem Sauerkraut oder den Brotrunk hinzufügen. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien beschleunigen den Beginn des Gärprozesses. **3.** Das nun sehr dicke Mus in Flaschen abfüllen. Achtung: Die Flaschen maximal zur Hälfte füllen, denn die Sauce beginnt nach wenigen Tagen sehr stark zu schäumen. Nun kommt ein Gärverschluss auf die Flaschen, der nur leicht aufgesetzt wird, damit Gase entweichen können.

**4.** Die Flaschen für 2-4 Wochen bei Raumtemperatur lagern. Der Gärprozess ist abgeschlossen, wenn sich kein weiterer Schaum mehr bildet. **5.** Jetzt streicht man die Sauce durch ein Sieb und vermischt sie im Verhältnis 1:2 mit Essig. Je nach Geschmack, gewünschter Konsistenz und Schärfe kann man auch nur im Verhältnis 1:1 Essig zufügen oder diesen ganz weglassen. **6.** Zuletzt wird die Sauce in kleine Flaschen abgefüllt und verschlossen – und fertig ist die Original Louisiana-Hot-Sauce. Durch den Gärprozess ist die Chilisauce lange Zeit haltbar.



1.



2.



3.-4.



5.



6.



# NOOZIE REZEPT-STAR GESUCHT!

HIER STELLEN TALENTIERTE KOCHFANS REZEPTIDEEN VOR, DIE WÄRMSTENS ZUM NACHMACHEN EMPFOHLEN WERDEN. DIE EINZIGE VORAUSSETZUNG: ES SOLLTE DAS EIN ODER ANDERE SCHMANKERL AUS DER BRANDNOOZ BOX MIT VON DER PARTIE SEIN. ALSO, RAN AN DIE RÜHRSCHÜSSELN UND IMMER HER MIT EUREN LECKEREN KÜCHENKREATIONEN!



## CookieAddict

„Die brandnooz Box ist für mich wie die leckerste Wundertüte der Welt.“

Blog: [www.cookieaddict.de](http://www.cookieaddict.de)



## Ofenkartoffel mit Salsa Quark und Salat

- 1 Päckchen paar Scheiben
- 2 TL
- 3 große
- 1½ Scheiben

- MILRAM SALSA QUARK
- AOSTE „L'ORIGINAL“ LUFTGETROCKNETE BAGUETTE-SALAMI
- KÜHNE MITTELSCHARFER SENF
- KARTOFFELN
- KÄSE

### Für den Salat

- 12 Blätter
  - 1 kleine
  - 2
  - 6
- KOPFSALAT
  - ROTE PAPRIKA
  - RADIESCHEN
  - COCKTAILTOMATEN

### Für das Dressing

- 50 ml
  - 20 ml
  - 1 EL
  - 2 TL
  - etwas
- OLIVENÖL
  - ACETO BALSAMICO DI MODENA
  - WASSER
  - HONIG
  - BUTTER
  - SALZ & PFEFFER, EVTL. CHILI

1. Den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln auf ein Stück Alufolie legen und ein großes Stück Butter daraufgeben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Alufolie stramm umklappen und die Enden fest eindrehen.
2. Je nach Größe der Kartoffeln diese für 40-60 Min. in den vorgeheizten Backofen geben.
3. In der Zwischenzeit den Salat waschen und hübsch anrichten. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden, Paprika würfeln, Tomaten vierteln und alles hinzufügen. Für das Dressing Öl, Balsamico,

Wasser, mittelscharfen Senf von Kühne, Honig und, falls gewünscht, Chili gründlich durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den fertigen Salat damit beträufeln.

4. Die Kartoffeln nun aus dem Backofen holen. Falls vorhanden, die Grillfunktion einschalten, sonst einfach nur das Backblech so weit wie möglich oben einschieben. Die Folienpäckchen vorsichtig öffnen. Jede Kartoffel mittig aufschneiden und den MILRAM Salsa Quark gleichmäßig darin verteilen. Ein paar Scheiben Aoste „L'Original“ luftgetrocknete Baguette-Sa-

lami in den Quark drücken, dann je eine halbe Scheibe Käse auf den Kartoffeln platzieren.

5. Die Alufolie an den Rändern noch mal etwas eindrehen, damit nichts auslaufen kann. Nun erneut in den Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist. Aus dem Backofen holen, mittig auf den Salat setzen und genießen.

„Viel Spaß mit diesem Gericht!“

## Zahnfee

„Die brandnooz Box ist für mich wie ein „West-Paket“, das mich an meine Kindheit erinnert, es ist jedes Mal aufregend, es zu öffnen.“

Blog: [zahnfee1.blogspot.de](http://zahnfee1.blogspot.de)



## Käsetorte

- 250 g
  - 200 g
  - 125 g
  - 2-3
  - 3-4 EL
  - etwas
- CAMEMBERT
  - FRISCHKÄSE PUR
  - PETRELLA
  - RADIESCHEN
  - SESAM
  - FRISCHEN SCHNITTLAUCH UND BASILIKUM
  - BUNTER, PFEFFER
  - WASABI PASTE
  - ODER MEERRETTICH

1. Zuerst den Sesam in einer heißen Pfanne anrösten. Nebenbei den Petrella mit etwas Wasabi, Schnittlauch und Basilikum verfeinern und mit Pfeffer würzen.
2. Den Camembert halbieren und die Kräuter-Frischkäse-Creme

darauf geben und verstreichen. Dann beide Teile wieder zusammen setzen.

3. Den Frischkäse pur in einer Schüssel kurz aufschlagen und den Rand rundum damit bestreichen. Den Sesam auf Backpapier geben und den Käserand im Sesam wälzen.
4. Zum Schluss den Camembert oben mit etwas Frischkäse auffüllen. Die restliche Frischkäse-Creme mit 4 cm Wasabipaste anrühren in einen Spritzbeutel füllen und nach Lust und Laune die Torte dekorieren.

Wer kein Wasabi mag, kann Meerrettich nehmen oder ihn auch weglassen.

„Am besten schmeckt die Torte, wenn sie einen Tag durchziehen konnte - oder morgens herstellen und am Abend essen.“



NOOZIE Rezept-STAR





## Sagitta

„Die brandnooz Box ist für mich wie ein Überraschungsei in eckiger Form.“

Blog: [www.marina-kraus.de/Marinas\\_Welt](http://www.marina-kraus.de/Marinas_Welt)



NOOZIE  
Rezept-  
star



## Früchtebrot reloaded

250 g	BUTTER ODER MARGARINE
200 g	ZUCKER
1	VANILLEZUCKER
4	EIER
400 g	MEHL
1 Päckchen	BACKPULVER
50 g	KAKAOPULVER
100 g	FARMER'S SNACK SCHOKOLATA „BITTER-SWEET“
100 g	LINDT EXCELLENCE FLEUR DE SEL
	NACH BELIEBEN: ROSINEN UND/ODER MANDELN
	NACH BEDARF: MILCH

1. Die Butter oder Margarine in der Mikrowelle schmelzen, bis sie flüssig ist. In der Zwischenzeit die Meersalz-Schokolade und Farmer's Snack Schokolata „bitter-sweet“ klein hacken. Dies geht am besten mit einem Mixer. Aber Vorsicht, dass die Nüsse und Fruchtstücke nicht zu fein gemahlen werden, schließlich sollen sie später im Kuchen noch zu sehen und zu schmecken sein. Wer möchte, kann die Mischung noch mit Mandeln oder Rosinen verfeinern.  
2. Mit einem Pinsel die Form mit einem Teil der flüssigen Butter gut einfetten. Anschließend Zucker und Vanillezucker hinzugeben

und so lange rühren, bis sich der Zucker darin aufgelöst hat. Danach die Eier nach und nach hineinschlagen und alles gut verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Das Mehl, Backpulver und Kakaopulver zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und schluckweise so viel Milch hinzufügen, bis ein glatter Teig entstanden ist.  
3. Zum Schluss die gehackte Nuss-Trockenfrucht-Schokolade-Mischung hinzuschütten und alles gut vermengen. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch Milch nachgießen und gut umrühren. Sollte der Teig zu flüssig sein, entweder noch

etwas Mehl oder Kakaopulver hinzufügen und ebenfalls alles gut vermischen.  
Anschließend den fertigen Teig in die gefettete Kuchenform füllen und bei ca. 200 °C ungefähr 45 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

„Bei der Kuchenform habe ich mich für eine normale Kastenform entschieden, es geht aber bestimmt auch jede andere Form oder Muffinförmchen. Da sind Eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.“

## melonpan



NOOZIE  
Rezept-  
star



„Die brandnooz Box ist für mich wie ein Blind Date. Man freut sich, ist aufgeregt und kann es kaum erwarten.“

Blog: [my-little-japanese-world.blogspot.com/](http://my-little-japanese-world.blogspot.com/)

## Banane-Choco-Cheesecake

## Für den Boden

100 g	ZERLASSENE BUTTER
20	BELVITA FRÜHSTÜCKSKEKSE „CHOCO“ (ZERBRÖSELT)
	SEEBERGER TRAIL MIX
2 EL	ZUCKER

## Für die Füllung

450 g	FRISCHKÄSE (ZIMMERTEMPERATUR)
150 g	ZUCKER
1½ EL	MEHL
2	EIER
100 g	SCHMAND
1 große	REIFE BANANE (GESCHÄLT UND ZERDRÜCKT)



1. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter mit Keksen und dem Zucker gut mischen und auf dem Boden der Form verteilen. Fest andrücken und kalt stellen.  
2. Den Frischkäse mit dem Mixer kurz cremig rühren. Zucker und Mehl mischen, zum Frischkäse

geben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Eier nacheinander zugeben, dann zunächst den Schmand und schließlich die Banane unterheben. Die Käsemasse nun auf den vorbereiteten Boden geben und glatt streichen.  
3. Den Kuchen in den Ofen geben und ca. 45 Min. backen (wenn er braun wird, einfach mit Alufolie

abdecken). Im Anschluss gut auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Schokosauce und Bananchips aus dem Seeburger Trail Mix „salzig-fruchtig“ dekorieren.

„Ein tolles Rezept aus der Februar Box.“

NOOZIE  
Rezept-  
star

Du möchtest auch gern Noozie-Rezeptstar werden? Dann schicke uns Deine kreative Rezeptidee mit Deinem liebsten Boxprodukt(en) an:

[nooz@brandnooz.de](mailto:nooz@brandnooz.de)

Wir freuen uns über Einsendungen von allen Noozies!

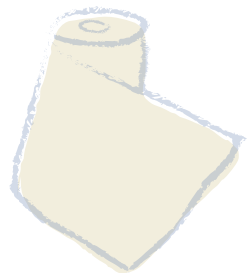
# (R)EINGELEGT

SIE MACHEN FLEISCH BESONDERS WÜRZIG UND ZART UND SORGEN FÜR ABWECHSLUNG AUF DEM ROST: MARINADEN. HIER KOMMEN LECKERE TIPPS, WIE SIE DAS BESTE AUS DEM GRILLGUT HERAUSHOLEN.



## Vorbereitung ist alles!

Fleisch fürs Grillen immer 2-3 Zentimeter dick schneiden – dünne Scheiben trocknen zu schnell aus. Vor dem Marinieren einmal säubern und trocken tupfen.



## Ran an den Rost

Bevor das Fleisch auf den Grill wandert, mit einem Küchentuch abtupfen - das Öl aus der Marinade würde sonst in die Glut tropfen und für Rauch sorgen. Auch bei frischen Kräutern aufpassen, dass nicht zu viel davon am Fleisch haften bleibt. Die Blätter können auf dem Grill leicht verbrennen und schmecken dann bitter. Übrigens: Bier übers Fleisch gießen ist nicht empfehlenswert. Das wirbelt Asche auf, die dann am Fleisch haftet und auch einen bitteren Geschmack erzeugt.

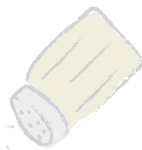


## Schön kneten!

Damit Fleisch (oder Fisch) die Marinade gut aufnehmen kann, beides in einen Gefrierbeutel geben und leicht kneten. So verteilen sich die Aromen ideal. Das Fleisch sollte mit der Marinade vollständig bedeckt sein.

Auf keinen Fall Aluminiumschalen verwenden, da das Aluminium oxidieren und sich Geschmack auf das Fleisch übertragen könnte.

Das Grillgut sollte mindestens 2-3 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren. Wer mehr Zeit hat, kann es auch 1-2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Hier gilt die Faustregel: Je länger, desto intensiver der Geschmack.



## Besser ist das!

Marinaden am besten ohne Salz zubereiten, da es Fleisch und Fisch Flüssigkeit entzieht und in der Folge zäh macht.

Für eine köstliche Marinade Öl nach Belieben mit Kräutern, Gewürzen, Knoblauch und Chili mischen – dazu noch etwas Säure, wie Essig, Zitronensaft oder Buttermilch. Erlaubt ist, was schmeckt! Dabei immer hochwertiges Pflanzenöl (zum Beispiel Raps- oder Olivenöl) nehmen – ein Öl von geringer Qualität rächt sich später im Geschmack.

Je magerer das Fleisch, desto ölhaltiger darf die Marinade sein. Sojasauce verleiht dem Fleisch noch eine asiatische Note. Nicht wundern: Die Marinade sollte mindestens doppelt so würzig schmecken wie das Fleisch später.

## Selber marinieren



## Basilikum-Knoblauch-öl

1. Kräuter kurz aufkochen
2. mit kaltem Wasser blanchieren
3. Blätter trocknen lassen
4. mit Olivenöl mischen und würzen
5. im Mixer zerkleinern und vermengen
6. ... und fertig!

## Fleisch vorbereiten

7. das vorbereitete Fleisch
8. reichlich bepinseln
9. und zu guter Letzt würzen



Neben raffinierten Marinade-Rezepten beehrt uns Grill-Guru Jamie Purviance in seinem Bestseller mit jeder Menge Tipps und Tricks, die BBQ-Sessions zum vollen Erfolg machen: „Weber's Grillbibel“ vom GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 24,95 € (ISBN: 978-3833818639).



# HERZHAFTE KNABBEREIEN

KEINE PARTY OHNE KNUSPER-SNACKS: CRACKER & CO. ERWEISEN SICH SEIT JAHRZEHNEN ALS SCHMACKHAFTE BEGLEITER ZU WEIN, BIER UND BBQ. DABEI KÖNNEN SICH DIE KROSSEN LECKEREIEN NICHT NUR MIT EINER SPANNENDEN VIELFALT RÜHMEN, SIE KRÖNEN AUCH GEMÜTLICHE FERNSEHABENDE UND LASSEN LANGEWEILE GAR NICHT ERST AUFKOMMEN.



Promotion  
DeBeukelaer präsentiert mit CheeOps eine einzigartig-freche Alternative zu Chips, Flips & Co. Ob peppig, raffiniert oder hot – jede der drei Varianten kombiniert gleich zwei leckere Käsesorten zu einer krossen Knabberei mit extra-kernigem Biss. Besonders clever: In der Mikrowelle lassen sich die trendigen Snacks auch erwärmen – und sorgen so für ein außergewöhnliches Knabbererlebnis

UVP € 2,49 (125 g)



**Erdnussflips**  
Ihr erst krosser, dann luftig-vollmundiger Geschmack ist einzigartig: Erdnussflips (auch „Erdnusslocken“, „Würmer“, „Engerlinge“ oder „Flippis“ genannt) schmecken Groß und Klein gleichermaßen gut. Ihr Herstellungsverfahren hat es dabei in sich, denn Maismehl wird zunächst mit einem Extruder stark unter Druck gesetzt, dann gepresst und schließlich zurechtgeschnitten. Zum Schluss gibt eine Art Glasur aus pflanzlichem Fett, gemahlenden Erdnüssen, Gewürzen und Salz den Erdnussflips ihr charakteristisches Aroma.



**Salzstangen**

Wer hätte gedacht, dass es sich beim Klassiker des Knabbergebäcks um ein amerikanisches Original handelt? Die gute alte Salzstange wurde in den USA erfunden, bis sie 1935 ihren weiten Weg nach Deutschland machte. Unsere österreichischen Nachbarn nennen das mit Salz bestreute Laugendauerg Gebäck übrigens liebevoll „Soletti“, die Saarländer hingegen knuspern „Stixis“. Und wem die grazile Stangenform auf Dauer zu schlicht ist, der kann ja immer noch auf ihre kleinen, verspielten Schwestern, die Salzbrezeln, zurückgreifen.



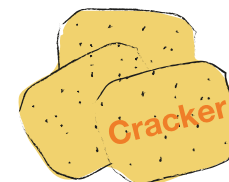
**Grissini**

Bella Italia ganz nah: Die dünnen, mürben Brotstangen aus Hefeteig sind seit Generationen Bestandteil der Küche des Piemonts, dort dienen sie als köstlicher Appetitanreger und werden auch gerne mit Oregano, Sesam, Kümmel und anderen Gewürzen bestreut. Der Legende nach war ihr Erfinder ein italienischer Bäcker des 17. Jahrhunderts, der an unschönen Verdauungsbeschwerden litt und aus diesem Grund das bekömmliche Gebäck kreierte. Wie dem auch sei – besonders delikat schmecken die krossen Grissini zu kräftigem Rotwein und herzhaftem Käse.



**Kartoffel-chips**

Ob á la Cheese & Onion, mit Paprika, Rosmarin oder Balsamico verfeinert, Chips sind knusprige Gaumenschmeichler, die sich stets größter Beliebtheit erfreuen. Es handelt sich bei der krossen Köstlichkeit um dünne Kartoffelscheiben, die frittiert oder gebacken werden. Diverse Mythen ranken sich um ihre Entstehung – wahrscheinlich ist im Jahre 1853 aber einfach nur eine zu dünn geratene Kartoffelscheibe in heißes Fett gefallen und daraufhin von einem amerikanischen Koch entdeckt worden. So gelangten unsere heißgeliebten Chips erst in Restaurants und später schließlich in Wohnzimmer auf der ganzen Welt.



**Cracker**

Von der Notverpflegung zum Party-Snack: Früher fütterten Matrosen nahrhaftes Schiffszwieback und Hartkekse, die sich nach und nach zum salonfähigen Fingerfood mauserten. Das knusprige, biskuitartige Gebäck präsentiert sich pikant und oftmals gesalzen, Gourmets belegen es gerne kreativ und zaubern so mundgerechte „Canapés“ oder tunken es in feine Dips.



**Tortilla-Chips**

Die dreieckige Form verrät Tortilla-Chips auf Anhieb. Ihre Konsistenz erinnert an Kartoffelchips, doch das Maismehl-Salzgebäck wird aus einer Tortilla (mexikanisches Fladenbrot) produziert, die mundgerecht geschnitten und anschließend frittiert wird. Als Nachos bezeichnet man übrigens Tortilla-Chips, wenn diese mit Dips gesnackt werden. Tipp: Typisch mexikanisch mit einer selbstgemachten Guacamole (aus 2 Avocados, 1 Tomate, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, etwas Limettensaft sowie Salz und Pfeffer) servieren.



# GRÜNE GRÜSSE AUS DEM GARTEN

DAS GUTE LIEGT DOCH OFT SO NAH: IM HEIMISCHEN GARTEN ODER SOGAR AM STRASSEN-RAND WACHSEN AROMATISCHE KRÄUTER UND WILDE BLUMEN, DIE NICHT NUR IN FREIER WILDBAHN HÜBSCH ANZUSEHEN SIND. MIT EIN PAAR HANDGRIFFEN KÖNNEN SIE SCHNURSTRACKS IN ZAUBERHAFT UND ÄUSSERST DEKORATIVE MITBRINGSEL VERWANDELT WERDEN. ALSO RAUS INS SAFTIGE GRÜN UND LOSGEBASTELT!



Wie Ihr Kräuter und Wildfrüchte zu weiteren kreativen Objekten verarbeiten oder in leckeren Rezepten verwenden könnt, ist in „Geschenke aus Kräutern & Wildfrüchten“ von Anke Schütz ausführlich mit liebevollen Bildern beschrieben. Erschienen im BLV Buchverlag: € 14,99 (ISBN: 978-3835411838)

Alle Fotos: © Anke Schütz / BLV

## *Gute Wünsche im Glas*

Von wegen Unkraut! Schon als Kinder haben uns die wilden Wiesenblumen fasziniert: Wir haben Ketten aus den Löwenzahnblüten gebastelt und unsere Träume mit den Schirmchen in die Welt gepustet. Drei Wünsche habt ihr jetzt frei – mit dieser Löwenzahndeke:

**MATERIAL**  
LÖWENZAHNBLÜTEN MIT STÄNGEL, PUSTEBLUMEN, ABGEPUSTETE (NACKTE) LÖWENZAHNSTÄNGEL, SCHARFES MESSER, DREI DEKORATIVE GLÄSER (Z.B. WECKGLÄSER), LINEAL, BLEISTIFT, TRANSPARENTPAPIER, SCHERE, BUCHSTABENSTEMPEL, STEMPELKISSEN, TRANSPARENTES KLEBEBAND

### *So geht's:*

1. Die Löwenzahnstängel mit und ohne Blüte auf die gewünschte Länge kürzen und in je ein Glas mit Wasser stellen. Die Pusteb Blumenköpfe vorsichtig mit einer Schere vom Stiel abschneiden und in ein Glas geben.
2. Vom Transparentpapier mit Bleistift und Lineal drei gleich breite Streifen abmessen und mit der Schere ausschneiden. Mit den Stempeln die gewünschten Wörter wie „Lebenskraft“, „Leichtigkeit“ und „Loslassen“ auf das Papier stempeln und etwas trocknen lassen.
3. Die Transparentpapierstreifen um die Gläser legen und mit dem Klebestreifen am Glas fixieren. Fertig ist das kleine Kunstwerk!

## *Wilde Wiese*

Gänseblümchen und Gundermann geben nicht nur als Tischdeko ein entzückendes Paar ab. In beiden Pflänzchen stecken auch wunderschön heilende Kräfte: Das Gänseblümchen wirkt schleimlösend und soll den Stoffwechsel anregen, der Gundermann stärkt Herz und Leber. Und schön aussehen können sie auch noch, die kleinen Wilden ...

**MATERIAL**  
GÄNSEBLÜMCHEN, BLÜTEN UND BLÄTTER DES GUNDERMANNS, MOOS, WACHTELEI, KLEINE SCHALE

### *So geht's:*

1. Wasser in die kleine Schale geben und Moos darauf drapieren.
2. Das Wachtelei in die Mitte setzen und die Gänseblümchen sowie Blüten und Blätter des Gundermanns ins Moos stecken.







# WASSER MARSCH!

WASSER IST DES KÖRPERS LEBENSELIXIER. ES IST ÜBERLEBENSWICHTIG UND HÄLT DEN KREISLAUF IN SCHUSS. HÄTET IHR DIESE 10 DINGE GEWUSST?

**1. Magnesiumkönig**  
Ein Liter Mineralwasser enthält doppelt so viel Magnesium wie eine Banane.

**2. Gesundheitsbrunnen**  
Wasserzufuhr im Körper reguliert den Blutkreislauf und die Körpertemperatur. Außerdem transportiert Wasser Nähr- und Abbaustoffe. Ein Mensch kann bis zu 40 Tage ohne Essen überleben, ohne Wasser aber gerade mal vier Tage.

**3. Faustregel**  
Erwachsene sollten zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser pro Tag trinken.

**4. Alleskönner**  
Ein Schuss Mineralwasser macht Kuchenteig, Rührei und Kartoffelpüree schön locker. Gemüse, das in Mineralwasser gedünstet wird, verliert weniger Farbe. Und wer statt Öl Sprudelwasser in die heiße Pfanne gibt, spart Fett und Kalorien.

**5. Limonade**  
Aus Zitronensaft, Zucker und Mineralwasser lässt sich zu Hause ganz einfach eine eigne Limonade herstellen. Pro 250 Milliliter zwei Esslöffel Zitronensaft und zwei Esslöffel Zucker verwenden, alles gut vermengen und gekühlt genießen.

**6. Aromaheld**  
Auf den Geschmack gekommen: Mineralwasser lässt sich toll aromatisieren. Zum Beispiel mit Minzblättern, Himbeeren, Erdbeeren oder Pfirsichen. Mineralwasser dafür in eine große Karaffe füllen und Kräuter oder Früchte dazugeben.

**7. Kältefaktor**  
Wer nach dem Sport zu einem eisgekühlten Getränk greift, bringt den Körper noch mehr zum Schwitzen, denn dieser muss die kalte Flüssigkeit erst wieder anwärmen, um sie aufnehmen zu können.

**8. Trinkverhalten**  
Nicht alles auf einmal: Wasser sollte über den Tag verteilt getrunken werden, so dass es vom Körper optimal aufgenommen werden kann.

**9. Warnsignal**  
Bei Durst schreit der Körper Alarm! Zu diesem Zeitpunkt ist der Wasserhaushalt des Körpers bereits in einem Defizitzustand. Auf lange Sicht gesehen schadet das dem Organismus.

**10. Lieblingsgetränk**  
Mineralwasser steht bei den Deutschen hoch im Kurs. Der Pro-Kopf-Verbrauch stieg bei den Deutschen in 2013 auf 140 Liter. Am beliebtesten ist dabei Mineralwasser mit Kohlensäure.



Mit einem Fruchtsaftanteil von 7% sind die zwei neuen Vöslauer Balance Sorten „Pink Grapefruit“ und „Zitrone“ in den auffälligen Trendfarben Gelb und Pink die perfekte fruchtige Erfrischung für einen heißen Sommer und sollten in keiner Handtasche fehlen! Das Mineralwasser mit dem fruchtigen Geschmack ist kalorienarm und kommt ganz natürlich - ohne Konservierungs-, oder künstliche Farb- und Süßstoffe - aus.

UVP € 0,99 (0,75l PET)

Promotion  
VÖSLAUER  
BALANCE



# ABNEHMEN - ABER WIE?

AUF DEM WEG ZUR BIKINIFIGUR: WIR HABEN URTE BRINK, DIPLOM-OECOTROPHOLOGIN, EIN PAAR FRAGEN RUND UMS THEMA ABNEHMEN GESTELLT UND SO AUCH GLEICH NOCH DEN EIN ODER ANDEREN DIÄT-MYTHOS MIT AUFGEDECKT ...



Urte Brink, Diplom-Oecotrophologin, 49 Jahre, freiberuflich tätige und zertifizierte „Ernährungsberaterin VDOE“ und Referentin Ernährungsberatung und Weiterbildung beim Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE) in Bonn.

Der Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE) ist die berufspolitische Vertretung von Oecotrophologen, Ernährungs-, Lebensmittel- und Haushaltswissenschaftlern sowie von Studierenden dieser Fachrichtungen in Deutschland. Seit 40 Jahren setzt sich der Verband für die Interessen seiner mehr als 4.000 Mitglieder ein. Im Online-Expertenpool des VDOE finden Ratsuchende die richtigen Ansprechpartner für Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltfragen. [www.vdoe.de/experten-suche.html](http://www.vdoe.de/experten-suche.html)

ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN

**VDOE**  
BERUFSVERBAND  
OECOTROPHOLOGIE E.V.

## Welche Tipps haben Sie als Ernährungswissenschaftlerin für gesundes Abnehmen?

Gesund abnehmen heißt dauerhaft abnehmen, ohne JoJo-Effekt. Dafür ist eine ausgewogene Ernährung nötig, so dass man trotz Kalorienreduktion mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt ist. Da jeder Mensch individuelle Bedürfnisse an seine Ernährung hat, bringen vorgegebene Diäten meistens keinen Dauererfolg. Ich empfehle deshalb, sich Unterstützung durch eine erfahrene und gut qualifizierte Ernährungsfachkraft zu suchen. Diese lassen sich, sortiert nach Postleitzahl und Schwerpunkten, im VDOE-Expertenpool [www.vdoe.de/experten-suche.html](http://www.vdoe.de/experten-suche.html) finden. Sie begleiten Abnehmwillige individuell und auf ihre Lebenssituation bezogen. Sie erarbeiten gemeinsam mit den Ratsuchenden individuelle Lösungen und einen Weg, der passt und vor allem längere Zeit durchgehalten werden kann.

Wichtig ist es auch, wieder ein Gefühl für die eigenen Körpersignale zu entwickeln und darauf zu hören. Am besten ist es, mit Freude und Genuss zu essen und aufzuhören, wenn man eine leichte Sättigung verspürt. Man sollte nicht übertrieben „Diät halten“ und vor allem Geduld mit sich haben. Wer mal vom geplanten Weg abgekommen ist, braucht sich nicht zu ärgern und vor allem nicht aufzugeben, sondern kann genau an diesem Punkt nett und bestimmt zu sich sagen: „Das war jetzt eine Ausnahme, ich gehe auf meinem geplanten Weg weiter!“

# Genuss

„Jeden Tag Schokolade zu genießen macht nicht dick, wenn der Speiseplan und die körperliche Aktivität stimmen.“

## Ist die Abnehm-Lösung, keine Kohlenhydrate zu essen?

Für manche mag es eine Lösung sein, insbesondere abends weniger Kohlenhydrate zu essen. Den meisten Menschen hilft es beim Abnehmen, wenn sie mehr trinken sowie Gemüse und Salate essen. Das sättigt gut und spart Kalorien. Wichtig ist aber auch, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

## Wie kann man langfristig sein Gewicht halten?

Wer seinen Lebensstil langfristig verbessert und zufrieden damit ist, wird sein Gewicht leichter halten können. Dazu gehört auch, nur zu essen, wenn man wirklich Hunger verspürt und das Essen nicht zur Gefühlsregulierung (z. B. Stress, Frust, Trost...) zu nutzen. Auch beim Gewichthalten gilt, dass es mit professioneller Unterstützung leichter geht. Neben dem VDOE-Expertenpool geben auch die Krankenkassen Daten von kompetenten Ansprechpartnern weiter.

## Sind viele kleine Mahlzeiten oder nur 3 Mahlzeiten gut?

Die Frage lässt sich nicht allgemeingültig beantworten, denn es kommt ganz auf die Person an. Manche kommen sehr gut mit drei Mahlzeiten aus, während andere unbedingt Zwischenmahl-

zeiten benötigen, um geistig und körperlich leistungsfähig zu sein – auch während des Abnehmens. Regelmäßige Mahlzeiten und Rituale, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind, schützen auch vor Heißhungeranfällen.

## Welchen Zeitraum sollte man einplanen, wenn man 2-3 Kilo Gewicht verlieren möchte?

Das ist bei jedem anders. Die meisten schaffen es mit einer bewussteren Lebensmittelauswahl und mehr Bewegung in rund 6-8 Wochen. Diese Veränderung des Lebensstils geht leichter mit professioneller Unterstützung. VDOE-Ernährungsberater bringen dafür viel Wissen und Erfahrung mit.

## Wie funktioniert die Fettverbrennung beim Sport?

Die Fettverbrennung beginnt erst nach rund 15 Minuten sportlicher Tätigkeit. Hier ist es auch wichtig, dass genug Sauerstoff zur Verfügung steht.

Fazit: Nicht zu schnell laufen/Radfahren und sich lieber etwas langsamer, aber dafür länger sportlich betätigen. Die Fettverbrennung kann durch ein Intervalltraining intensiviert werden. Hierbei wechseln sich schnelle mit langsamen Phasen ab.

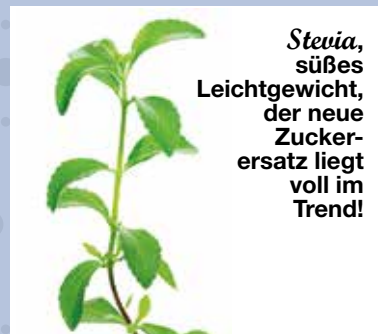
# Kohlenhydrate?

SCHON MAL ZUM FREUEN:

# Vorschau



**Guter Start in den Tag: Unsere Rezepte und Tipps zum Thema Brunch und Frühstück**



**Stevia, süßes Leichtgewicht, der neue Zuckersersatz liegt voll im Trend!**



**Eine Box, eine warme Mahlzeit: Die goodnooz-Aktion geht weiter!**



**Wir sind unterwegs mit dem Marmeladenmädchen**



**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  
**Kreativdirektion & Bildredaktion:**  
Nadja Bräunig

**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Catharina Kusch, Kerstin Altmann, Corinna Fischer,  
Linda Hofhus, Anne-Marie Jeroch

**Anzeigen und Media:**  
Katharina Hochgräbe, Stefan Munko  
**Druck:** mediaGroup le Roux, 89155 Erbach  
**Erscheinungsweise:** 12 x jährlich  
**Auflage gedruckt:** 22.000

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 Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 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.

Fotos: Shutterstock/Cybermann, © Häbelsco Verlag, Fotos: Ulrich Lindemann, Markus Wühler

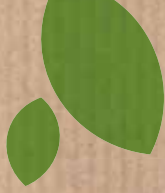
## Die **brandnooz Brunch Box** Jetzt bestellen und Dein Exemplar sichern!

- ✓ Gemütlich brunchen mit Top-Marken
- ✓ Begrenzte Stückzahl
- ✓ Ca. 18€ Warenwert
- ✓ Versandkostenfrei nach Hause



**9,99€**  
~~12,99€~~  
Vorteilpreis für Abonnenten!





# päx

NEU

## DIE GESCHMACKSPÄXPLOSION KNUSPRIGES OBST UND GEMÜSE

100%  
Frucht!  
sonst nix

Snacken



Kochen



Garnieren



Frucht-Mix



[www.paexfood.de](http://www.paexfood.de)



Shop besuchen:  
[www.paexfood.de/shop](http://www.paexfood.de/shop)

Gratis für noozies:  
1 knuspriger Frucht-Mix

Aktionscode **N00ZIE** – Gleich online unter [www.paexfood.de/shop](http://www.paexfood.de/shop) einlösen!  
Aktion gilt bis zum 15.05.2014