

NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€
unverbindliche
Preiseempfehlung

Kohl & Rübe

Ein köstliches Gemüse-Duo

Abtauchen – und entspannen!

Mit selbstgemachten Badepralinen, Badesalz und. Co.

Klein, aber oho: Chia-Samen
Warum die kleinen Körnchen so gesund sind

FIT INS FRÜHJAHR

mit veganen Gerichten

Sichere dir die brandnooz **Cool Box**

✓ Randvoll mit Leckereien aus dem Kühlregal von Top-Marken

- ✓ Ca. 18 € Warenwert
- ✓ Begrenzte Stückzahl
- ✓ Gekühlte Lieferung
- ✓ Für Abonnenten zum Vorteilspreis

~~14,99€~~
nur 11,99 €
Vorteilspreis
sichern!*



brandnooz Cool Box Oktober 2014

* Gilt nur für Abonnenten der brandnooz Box

Liebe Noozies,



die letzten Monate haben wir es uns meist gut gehen lassen und herzhaft geschlemmt – die Extrapföndchen auf der Waage sind ein Beweis dafür. Höchste Zeit also, um mal wieder etwas Gesundes auf den Teller zu zaubern! Ideal hierfür ist die vegane Küche. Denn die ist nährstoffreich, farbenfroh und sorgt für einen vitalen Start ins Frühjahr. Vegane Restaurants findet man übrigens nicht nur in großen Metropolen: Wir haben zwei Restaurants in Chemnitz und Aachen besucht, die auf tierische Produkte verzichten – und dennoch eine große Auswahl an unterschiedlichen Gerichten zu bieten haben.

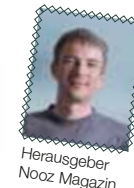
Wer dagegen noch etwas am Winter mitsamt seinem deftigen Essen festhalten will, dem zeigen wir schmackhafte Rezepte mit Kohl & Rube. Denn das Gemüse-Duo hat in der kalten Jahreszeit seinen großen Auftritt. Passend dazu geht es auch in unserer Genusswelt um die Rube: Wir stellen Euch die verschiedenen Sorten des Wurzelgemüses näher vor und zeigen Euch, wie man Pastinake und Co. am besten verarbeitet.

Was man in dieser Jahreszeit auch besonders genießt: eine dampfende Tasse heißen Kaffee oder Tee! Davon konnten sich auch die 50 Noozies überzeugen, die an unserem TASSIMO Produkttest teilgenommen haben und zwei Wochen lang die leckeren TASSIMO Kaffee-, Tee- und Kakaospezialitäten testen durften. Wie die Sorten und die TASSIMO Joy bei den Testern ankamen, könnt Ihr in dieser Ausgabe sehen und lesen.

Draußen ist es kalt und ungemütlich, und Ihr seid im Stress? Dann ist Entspannung angesagt! Wir zeigen Euch, wie Ihr Badepralinen, Badesalz und Co. selbst herstellen könnt – und so ganz schnell Euer Badezimmer in eine Wellnessoase verwandeln könnt!

Gute Entspannung und viel Freude
beim Lesen wünschen

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team



Herausgeber
Nooz Magazin

INHALT

- S. 4 **Nooz Promotion** Produkt Nooz
- S. 6 **Mhm... Rezepte** Fit ins Frühjahr
- S. 10 **Mhm... Rezepte** Kohl & Rube – Stars des Winters
- S. 14 **Mhm... Rezepte** Super-Süppchen
- S. 16 **Im Interview** Farmer's Snack
- S. 18 **Genusswelt** Renaissance der Rüben
- S. 20 **Produkttest** Kaffee nach Lust und Laune
- S. 22 **Schöner Leben** Abtauchen – und entspannen!
- S. 25 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 5 Exemplare von „Vegan Daily“
- S. 26 **10 Fakten über** Reis
- S. 28 **Im Trend** Klein, aber oho: Chia-Samen
- S. 30 **Unterwegs** Vegan abseits der Metropolen
- S. 32 **Nooz Promotion** Haushalts Nooz
- S. 34 **Vorschau & Impressum**



Hauser Weinimport

Venini Hugo Barbara

Der Venini Hugo Barbara sorgt für spritzige Momente und kombiniert den Geschmack des Rhabarbers mit dem Aroma frischer Minze. Herausgekommen ist dieser prickelnde Weißwein-Genuss. Gekühlt servieren – und genießen.

UVP € 2,79-2,99 (0,75 l)



Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Arla

Bio Quarkgenuss

Erdbeere, Kirsch, Pfirsich-Maracuja oder doch lieber Stracciatella? Bei diesem Quarkgenuss hat man die Qual der Wahl. Der cremige Bio-Quark besteht aus Magerquark und Rahm, und auch alle anderen Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Löffel für Löffel kann man sich so in den Genusshimmel schlemmen ...

UVP € 0,89 (150 g)



Corny

Corny Flakes

Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es nun die Corny Flakes: Die Müsliriegel bestehen aus knusprigen Getreideflakes und sind in den drei Sorten Schokolade, Erdbeer-Vanille und Karamell erhältlich. Durch ein neues Herstellungsverfahren erhalten sie ihre abgerundete Riegeform, und auch optisch sind die Müsliriegel ein echter Hingucker.

UVP € 1,79 (4 x 25 g)



Woogie

Milchkaramellen

Cremig und weich sind diese feinen Karamellbonbons, die im Handumdrehen für süße Momente und gute Laune sorgen. Die Milchkaramellen sind einzeln verpackt und noch in den Sorten Kakao und Erdbeere erhältlich. Das bringt nicht nur Kinderaugen zum Strahlen ...

UVP € 0,99 (250 g)



Steinhaus

Creazioni di pasta

Es gibt Abwechslung im Pasta-Sortiment – mit den vier neuen mediterranen Ravioli-Sorten Ziegenfrischkäse, Peperonata, Spinat und Grillgemüse. Die fein-würzige Spinat-Variante besteht aus jungem Spinat, cremigem Ricotta und herzhaftem Pecorino und ist mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen verfeinert – genau das Richtige für Pasta-Liebhaber.

UVP € 2,49 (200 g)



Kühne

Gewürzgurke „Katerkiller“

Spätestens am nächsten Morgen merkt man, dass es ein Gläschen Wein oder Bier zu viel war. Da hilft nur eins: ein ausgiebiges Katerfrühstück – zum Beispiel mit den Gewürzgurken „Katerkiller“. Die Gürkchen sind extra würzig und helfen dabei, den bösen Kater und den grummelnden Magen zu beruhigen. Und nett anzusehen ist das auffällige Design der Gurkengläser ebenfalls.

UVP € 1,59 (670 g)



Dorfkrug

Schokoladen-Pudding

Naschkatzen und Dessert-Liebhaber können sich freuen: Der sahnige Schokoladen-Pudding enthält einen hohen Anteil an feinsten Schokolade und wird nicht aus Puddingpulver hergestellt, sondern traditionell gekocht – mit Milch, Sahne und Kakao. Hergestellt aus den besten Zutaten und verpackt im Glasgefäß, sorgt er mit Sicherheit für süße Genussmomente ...

UVP € 1,99-2,29 (375 g)



FIT INS FRÜHJAHR

DIE ERSTE ZEIT IM NEUEN JAHR BEGINNT MEIST MIT EIN BIS ZWEI PFÜNDCHEN MEHR AUF DER WAAGE. GENAU DIE RICHTIGE ZEIT ALSO, UM MAL IN DIE VEGANE KÜCHE HINEINZUSCHNUPPERN. DENN DIE IST NÄHRSTOFFREICH, GESUND UND PERFEKT FÜR EINEN VITALEN FRÜHJAHRBEGINN!



Blumenkohl-Zitronen-Gemüse mit Korianderreis und Gurkensalat

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN KORIANDERREIS

250 g	JASMINREIS
400 ml	WASSER
3 Stängel	ZITRONENGRAS
40 g	FRISCHER INGWER
2 EL	SESAMÖL
	MEERSALZ
1 Bund	FRISCHER KORIANDEr

FÜR DAS BLUMENKOHl-ZITRONEN-GEMÜSE

1	KLEINER BLUMENKOHl
1	ZITRONE
3 EL	OLIVENÖL
½ Bund	THYMIAN
	MEERSALZ

FÜR DEN GURKENSALAT MIT SESAM

1	GURKE
1 EL	WEISSER SESAM
1 EL	SCHWARZER SESAM
2 EL	GERÖSTETES SESAMÖL
2 EL	GENMAI SU (JAPANISCHER REISSERTIG)
	MEERSALZ
5	FRISCHE/EINGELEGTES SHISOBLÄTTER

*Tipp:
Shisoblätter,
auch Perilla ge-
nannt, sind asiatische
Gewürzkräuter. Wer
keinen Asialaden in der
Nähe hat: einfach
durch Basilikum
ersetzen.*

1. Die Gurke mit Salz abreiben, kurz abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Gurke schräg in dünne Halbmonde schneiden. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis die Kerne zu knistern beginnen. Gurke, Sesam, Sesamöl und Essig mischen und salzen. Die Kräuter fein schneiden und unterheben.

2. Den Reis gründlich waschen, abgießen und mit dem Wasser aufsetzen. Das Zitronengras putzen, mit dem Messerrücken weich klopfen und zu einem Knoten zusammenbinden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras und Ingwer zum Reis geben und diesen bei geschlossenem Deckel 10 Min. kochen.

3. In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. ½ Zitrone auspressen und die andere Hälfte in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Blumenkohl mit dem Zitronensaft zugeben, salzen und ohne Deckel 7 Min. knackig anbraten. Dann mit geschlossenem Deckel weitergaren. Die Zitronenscheiben und Thymianblättchen kurz vor Ende des Garens zufügen und alles durchschwenken.

4. Den Reis von der Herdplatte nehmen und nochmals 10 Min. quellen lassen. Das Zitronengras herausnehmen, den Reis salzen, das Öl untermischen und den Reis mit einer Gabel leicht lockern und ausdampfen lassen. Vor dem Servieren den fein gehackten Koriander unterziehen.

Alle Fotos: Oliver Brachtel, AT Verlag / www.at-verlag.ch



Ihr wollt noch mehr vegane Gerichte ausprobieren? In Surdham Göbs Buch „Vegan Daily“ werdet ihr fündig und findet leckere Rezepte wie Zitronen-Kokos-Eis oder Seitan mit Auberginen. Neben detaillierten Beschreibungen und Wochen-Menüplänen gibt es viele Tipps und Hintergrundinfos zu den 90 Gerichten. Erschienen im AT Verlag, € 24,90 (ISBN: 978-3-03800-821-7)

Pistazien-Goji-Reis mit Tofu und Ingwer-Karotten

Zutaten für 4 Portionen



FÜR DEN REIS

300 g **BASMATIREIS**
500 ml **WASSER**
50 g **GOJIBEEREN**
3 EL **OLIVENÖL**
MEERSALZ
50 g **GESCHÄLTE PISTAZIEN**

FÜR DEN TOFU

400 g **TOFU NATUR**
4 EL **NATIVES SESAMÖL**
8 EL **TAMARI (SOJASAUCE)**
4 EL **WEISSER SESAM**
1 Bund **KORIANDER**

FÜR DIE INGWER-KAROTTEN

8 **BUNDKAROTTEN**
40 g **INGWER**
4 EL **SESAMÖL**
Saft von 1 **ORANGE**
MEERSALZ

FÜR DIE THYMIAN-ZUCCHINI

3 Zweige **THYMIAN**
3 **DÜNNE ZUCCHINI**
2 EL **OLIVENÖL**
Saft von ½ **ZITRONE**
MEERSALZ

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Karotten schälen und in eine kleine Backform geben. Den Ingwer schälen, hacken und mit Öl, Orangensaft und Salz verrühren. Über die Karotten geben und im Ofen 20 Min. braten.

2. In der Zwischenzeit den Basmatireis gründlich waschen, abtropfen lassen und mit dem Wasser aufsetzen. Im geschlossenen Topf 10 Min. leise kochen lassen.

3. Die Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte in 3 Stücke schneiden. In einer kleinen Backform mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Thymianzweigen vermengen und im Ofen bei 200 °C 10 Min. backen.

4. Den Reis von der Herdplatte nehmen und weitere 10 Min. quellen lassen. Nebenbei die Gojibeeren in lauwarmem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Mit leicht gehackten Pistazien, Olivenöl und Salz unter den Reis mischen und mit einer Gabel auflockern. Ohne Deckel 5 Min. ausdampfen lassen.

5. Den Tofu gleichmäßig in 1 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Tofu hinzugeben. Immer wenn er festzukleben be-

ginnt, ein wenig Tamari dazugeben und den Tofu vorsichtig vom Pfannenboden lösen. Ist er schön knusprig gebraten, den Sesam

dazugeben und weitere 3 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit grob gehacktem Koriander vermengen.



Quinoa mit Rosinen, Maulbeeren, Joghurt und frischem Obst

Zutaten für 4 Portionen

250 g **QUINOA**
250 ml **WASSER**
2 EL **SONNENBLUMENÖL**
3 EL **REISSIRUP**
3 **ORANGEN**
40 g **INGWER**
3 **ÄPFEL**
1 **GRANATAPFEL**
50 g **ROSINEN**
50 g **MAULBEEREN**
500 g **SOJAJOGHURT**

1. Das Quinoa gut waschen, abgießen, mit dem Wasser in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Nach ungefähr 10 Min. ist das Wasser verkocht. Von der Herdplatte nehmen und 10 Min. bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Das Öl untermischen und mit dem Reissirup süßen.

2. Inzwischen die Orangen mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Orangen in Halbmonde schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben, auspressen und den Ingwersaft zu den Orangen geben. Die Äpfel waschen, halbieren, vierteln und entkernen. Die Viertel in gleichmäßig große Würfel schneiden.

3. Den Granatapfel quer halbieren und mit einer kleinen Schöpfkelle oder einem Löffel vorsichtig auf die Schaleninnenseite klopfen, damit sich die Kerne lösen. Kleine Häutchen oder Reste der Trennwände entfernen.

4. Das Obst mit den Rosinen und Maulbeeren zu einem Obstsalat mischen. Das Quinoa in Schälchen anrichten, den Joghurt darübergeben und mit dem Obstsalat garnieren.



Tipp: Maulbeeren bekommt man am besten in einem Reformhaus oder Naturkostladen - oder man bestellt sie online.

Tipp: Quinoa kommt aus Südamerika und ist botanisch gesehen zwar kein Getreide, kann in der Küche aber als solches verwendet werden - und zum Beispiel Reis ersetzen.

KOHL & RÜBE

– STARS DES WINTERS

IN DER KALTEN JAHRESZEIT HABEN KOHL UND RÜBE IHREN GROSSEN AUFTRITT. DENN AUS BEIDEN LASSEN SICH NICHT NUR HERZHAFTE KÖSTLICHKEITEN ZAUBERN, SONDERN SIE VERSORGEN UNS AUCH MIT WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN UND VITAMINEN.

*Tipp:
Gemischtes
Hackfleisch mit je
1 EL Thymian und
Petersilie würzen statt
mit Knoblauch und
Rosmarin.*

Deftige Steckrüben mit feiner Samsauce

Zutaten für 4 Portionen

2 MITTELGROSSE STECKRÜBEN (AM BESTEN WILHELMSBURGER ODER HOFFMANNS GELBE)

FÜR DIE FÜLLUNG

1 BRÖTCHEN (IN MILCH EINGEWICHT)
80 g ZWIEBELWÜRFEL
450 g FETTARMES LAMMHACK / GEMISCHTES HACK
2 EIER (L)
2 KNOBLAUCHZEHEN
2 EL GEHACKTE ROSMARINNADELN
SALZ
FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

FÜR DIE SAMTSAUCE

50 g BUTTER
60 g MEHL
¼ l WARME FLEISCHBRÜHE
350 g SAHNE
2 EIGELB (L)
Saft von ½-1 ZITRONE
SALZ
FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
FRISCH GERIEBENE MUSKATNUSS
1 EL SCHNITTLAUCHRÖLLCHEN

1. Die Rüben schälen, längs halbieren und aushöhlen, bis die Rüben überall 1 cm dick sind. In Salzwasser ca. 5-8 Min. knapp gar kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebelwürfel mit dem ausgedrückten Brötchen, Hackfleisch, Eiern, durchgepresstem Knoblauch und Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 190 °C Umluft (210 °C Ober- und Unter-

hitze) vorheizen. Die Rüben mit der Mischung füllen und in einer gefetteten Form 30 Min. backen.
4. Für die Sauce die Butter in einem Topf erhitzen. Mehl mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren mit der Brühe ablöschen. Sahne und Eigelbe einrühren, jetzt nicht mehr kochen lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vor dem Servieren die Sauce über die Rüben löffeln und den Schnittlauch aufstreuen.

Bretonischer Wirsingpfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen

5 EL	MEHL
5	EIER (M)
1	EIGELB
1 EL	ÖL
200 ml	MILCH
	SALZ
	PFEFFER,
	FRISCH GEMAHLEN
400 g	WIRSING
	EISWÜRFEL FÜR
	DAS EISWASSER
80 g	SCHINKENWÜRFEL
50 g	BUTTER

1. Für den Pfannkuchenteig das Mehl und die Eier in eine Schüssel geben und mit dem Öl und der Milch zu einem glatten halbflüssigen Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den grob zerpfückten Wirsing in sprudelndem Salzwasser in ca. 5-6 Min. bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit Küchenkrepp gut trocken

- tupfen und klein hacken. Schinkenwürfel in den Teig einrühren und den Wirsing untermengen.
3. In einer großen Pfanne die Butter zerlassen. Nun den gesamten Teig hineingeben und ca. 5 Min. braten, bis die Unterseite fest und goldbraun geworden ist. Den Deckel auflegen und den Pfannkuchen noch gut 5 Min. garen, bis er vollständig fest ist. In vier Teile schneiden und einen knackigen Blattsalat dazu servieren.

*Tipp:
Noch herzhafter
schmeckt der Pfann-
kuchen mit Käse überbacken.
Dazu während der Bratzeit
den Backofen auf 200 °C Um-
luft vorheizen, die Pfannku-
chenviertel mit Raclettekäse
belegen und ca. 6-8 Min.
überbacken.*

Pastinaken mit Maultaschen

Zutaten für 4 Portionen

3	SCHALOTTEN
2 EL	ÖL
400 g	PASTINAKEN
200 g	KARTOFFELN (MEHLIGKOCHEND)
800 ml	GEMÜSEBRÜHE
200 g	SAHNE
	SALZ UND PFEFFER
	MUSKATNUSS (FRISCH GERIEBEN)
1 EL	ZITRONENSAFT
1 Msp.	CAYENNEPFEFFER
2-3 EL	SCHNITTLAUCH- RÖLLCHEN
4	MAULTASCHEN MIT FLEISCHFÜLLUNG
1 l	KRÄFTIGE BRÜHE

1. Die Schalotten fein würfeln und in einem Topf im Öl glasig braten. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 1 Min. mit den Schalotten andünsten. Nun die Gemüsebrühe angießen und alles einmal aufwallen lassen. Den Deckel auflegen und die Suppe bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.
2. Sahne zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen. Den Schnittlauch bis auf einen kleinen Rest einrühren.
3. Unterdessen die Maultaschen nach Packungsangabe in der Brühe garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefe, vorgewärmte Teller geben. Die heiße Pastinakensuppe daraufgeben. Mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

*Tipp:
Die Pastinaken-
suppe schmeckt auch
ganz vorzüglich zu
selbstgemachten Maultaschen mit Blutwurstfüllung – es gibt sie leider nur in Ausnahmefällen zu kaufen.*



Noch mehr Rezepte mit Rosenkohl, Petersilienwurzel und Co. findet ihr in Martin Lagodas Buch „Kohl & Rübe“. Die Rezepte sind einfach nachzukochen und dennoch raffiniert. Und zu jedem Gericht gibt es außerdem einen kleinen Tipp, wie man das Gericht noch variieren kann. Erschienen bei Bassermann Inspiration, € 12,99 (ISBN: 978-3-572-08160-8)

SUPER-SÜPPCHEN

LEICHT UND GESUND – DAS KÖNNEN VEGANE UND VEGETARISCHE GEMÜSESUPPEN VOLLER STOLZ VON SICH BEHAUPTEN. GENAU DAS RICHTIGE ALSO FÜR EIN LEICHTES MITTAG- ODER ABENDESSEN!



Promotion

Sojola Streichfett ist die bewusste Alternative zur herkömmlichen Margarine. Sie ist nicht nur zu 100 % frei von Bestandteilen tierischen Ursprungs und damit vegan, sondern auch laktose- und cholesterinfrei und reich an essenziellen Fettsäuren und Vitaminen. Sojola eignet sich zum Kochen, Backen und Braten – und ist herrlich mild im Geschmack. Leckere Rezepte zum Ausprobieren findet ihr auf www.sojola.de.

UVP € 1,49 (500 g)

Sojola

Grüne Erbsensuppe mit Minze

Zutaten für 4 Portionen

1	GROSSE WEISSE ZWIEBEL
1 EL	STREICHFETT, Z.B. SOJOLA STREICHFETT
1 kg	FRISCHE ERBSEN, AUSGEPALT
5 Stängel	MINZE (3 ZUM MITKOCHEN, 2 ALS GARNITUR)
	SALZ UND PFEFFER
1 Stange	LAUCH
1 l	GEMÜSEBOUILLON
¼ l	SAHNE
3 EL	MILDES OLIVENÖL

1. Den Lauch und die Zwiebel fein schneiden und im Sojola Streichfett anschmoren. Die Bouillon angießen und aufkochen lassen. Die ausgepalt Erbsen und Minzestängel dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Die Minzestängel herausnehmen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe danach wieder vorsichtig erhitzen. Dann die Sahne einrühren, leicht aufkochen lassen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
3. Mit Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.

Vegetarische
Vor- oder
Hauptspeise



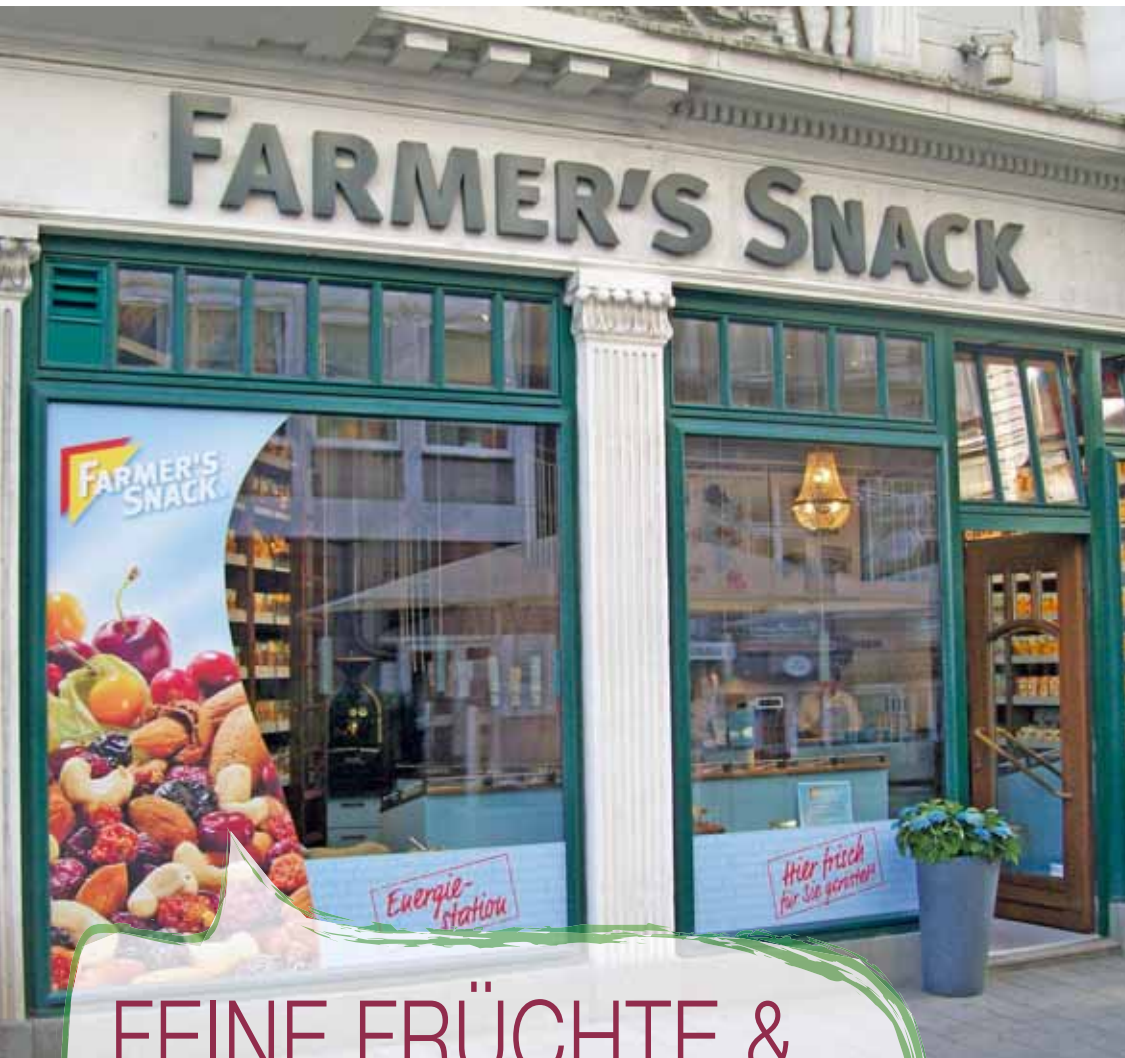
Orangen-Möhren-Schaumsüppchen

Zutaten für 4 Portionen

3	FRÜHLINGSZWIEBELN
250 ml	ORANGensaFT OHNE FRUCHTFLAISCH
20 g	STREICHFETT, Z. B. SOJOLA STREICHFETT
	SALZ UND PFEFFER
750 ml	GEMÜSEBRÜHE
250 g	KARTOFFELN
400 g	MÖHREN
200 ml	SOJASAHNE
1 Bund	SCHNITTLAUCH
Saft von ½	LIMETTE

Vegane
Vorspeise

1. Möhren und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse in der Sojola anschwitzen, dabei umrühren. Danach Limetten-, Orangensaft und Brühe dazugießen und rund
2. 25 Min. köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixstab pürieren, die Sojasahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Teller geben und vor dem Servieren mit fein geschnittenen Schnittlauchröllchen dekorieren.



FEINE FRÜCHTE & KNACKIGE NUSSKERNE

WAS VERBIRGT SICH EIGENTLICH HINTER DEM PRODUKT „STUFU“? UND WAS ERWARTET BESUCHER IM NEUEN FLAGSHIPSTORE VON FARMER'S SNACK IN HAMBURG? BRANDNOOZ GRÜNDER DANIELE FONTANIELLO HAT BEI DORIT KARSTEDT, PRODUKT-MANAGERIN BEI FARMER'S SNACK, NACHGEFRAGT ...



Daniele Fontaniello,
brandnooz Gründer



Dorit Karstedt,
Diplom-Soziologin,
Produkt-Managerin bei
Farmer's Snack

„Einzigartigkeit, Individualität, Detailverliebtheit“

– das erwartet Besucher im neuen Flagshipstore in Hamburg

Ihr Unternehmen in einem Satz

Das „Herz“ der Firma ist die Leidenschaft für unsere Nusskerne und Trockenfrüchte, deren anspruchsvolle Veredelung und die vielen kreativen Möglichkeiten, die mit solchen Naturprodukten umgesetzt werden können. Wir wachsen stark als Marke, da wir besonders im Fruchtbereich bekannt sind für unsere besonderen Qualitäten.

Können Sie diese Qualitäten etwas näher erklären?

Bei Trockenfrüchten kommt es uns besonders auf die Behandlung der empfindlichen Früchte an, denn diese sollen schließlich saftig und frisch schmecken. Wir veredeln die Früchte individuell und fruchtbezogen nach hauseigener Rezeptur mit Feuchtigkeit, um ihnen wieder „Leben einzuhauchen“. Und generell ist es unsere Philosophie, dass wir bei unseren Produkten auf den Einsatz von Zusatzstoffen so weit wie möglich verzichten. Ein bewusster Umgang damit ist für uns selbstverständlich, da wir mit unseren Produkten eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise unterstützen möchten.

Warum sind Trockenfrüchte und Nusskerne so gesund?

Getrocknete Früchte besitzen einen hohen Basenanteil, welcher dazu beitragen kann, die durch

den Körper gebildeten Säuren, bedingt durch Stoffwechsellvorgänge, auszugleichen. Sie haben außerdem eine höhere Konzentration an Nährstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Nüsse können zur Eiweißversorgung beitragen und sind ein wertvoller Mineralstofflieferant. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können unsere Blutfettwerte günstig beeinflussen.

Was ist der Verkaufsschlager aus Ihrem Sortiment (und warum)?

Im Nussbereich ist das unser „Stufu“ ohne Rosinen, was sicherlich darauf zurückzuführen ist, dass nicht jeder Weinbeeren oder Rosinen mag und wir dieses Studentenfutter mit Cranberrys dadurch äußerst erfolgreich vermarkten können. Sehr erfolgreich sind auch unsere Feigen ohne Stiel, die aufgrund ihrer schonenden Behandlung mit Feuchtigkeit und der exklusiv für uns gesicherten Qualitäten schön saftig und das ganze Jahr über gleichbleibend hell sind.

Was erwartet Besucher im neuen Flagshipstore in Hamburg, der im Oktober 2014 eröffnet wurde?

Einzigartigkeit, Individualität, Detailverliebtheit! In gemütlicher Atmosphäre mit liebevoll maßgefertigtem Kolonialwaren-Möbiliar können verschiedenste Früchte

und Nusskerne als persönlicher Mix zusammengestellt werden. Der Duft von frisch gerösteten Nüssen steigt Ihnen bereits vor dem Flagshipstore in die Nase, denn es wird frisch vor Ort für Sie geröstet und nach Wunsch gewürzt. Und es ist natürlich toll, die Auswahl aus unserer gesamten Produktpalette von über 60 Snacks zu haben. Einige Leckereien gibt es tatsächlich auch exklusiv nur im Shop.

Was hat Farmer's Snack dazu bewegt, einen eigenen Laden zu eröffnen?

Überall auf der Welt, nur nicht in Deutschland, gibt es bereits erfolgreich solche Shopkonzepte. Die Markenanbieter in Deutschland in diesem Food-Segment sind überschaubar, und Nusskerne und Trockenfrüchte haben im Hamburger Warenhandel eine alte Tradition. Wir sind ein Teil dieser Geschichte, daher war für uns jetzt die richtige Zeit und der richtige Ort für ein solches Projekt.

Welches Produkt von Farmer's Snack naschen Sie selbst am liebsten?

Ich persönlich mag tatsächlich fast alle Produkte! Wenn ich mich aber entscheiden müsste, würde ich unsere Birnen-Hälften und Mangorollen wählen. Und unsere neuen beschwipsten Winterfrüchtchen „mit Schuss“.



RENAISSANCE DER RÜBEN

WURZELGEMÜSE IST IN DER VERGANGENHEIT
EIN WENIG IN VERGESSENHEIT GERATEN –
ZU UNRECHT. DENN DIESE KLEINEN RÜBCHEN
SCHMECKEN NICHT NUR AROMATISCH,
SONDERN SIND AUCH NOCH GESUND
UND KÖNNEN IN DER KÜCHE
VIELSEITIG EINGESETZT WERDEN.



Rote Beete

Die Rote Beete, auch Rote Rübe genannt, hat ihren Ursprung im Mittelmeerraum. Sie ist verwandt mit der Zuckerrübe. Die inzwischen gleichmäßige rote Farbe der Rübe ist übrigens ein Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert. Der leicht süßliche und erdige Geschmack kommt vor allem in Suppen, aber auch in Salaten gut zur Geltung. Der Saft der Roten Beete färbt stark – also beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe tragen.



Pastinake

Äußerlich sieht die Pastinake fast genauso aus wie die Petersilienwurzel. Und das ist kein Zufall, denn die Pastinake gilt bei Botanikern als Kreuzung aus Karotte und Petersilie. Früher kam das Wurzelgemüse aufgrund seines hohen Gehalts an Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen häufig auf den Tisch, wurde dann aber zunehmend durch die Karotte und die Kartoffel verdrängt. Mittlerweile liegen die Pastinaken aber wieder im kulinarischen Trend. Beim Einkauf gilt übrigens: Je kleiner, umso besser. Denn die kleinen Pastinaken sind besonders zart – und schmecken hervorragend in einer feinen Cremesuppe.



Petersilienwurzel

Die Petersilienwurzel ist eng verwandt mit der Blatt Petersilie und schmeckt, wie könnte es anders sein, nach Petersilie. Aufgrund ihres würzigen Geschmacks wird sie oft für Suppen und Eintöpfe verwendet. Man findet sie deshalb auch oft im Suppengrün. Die Petersilienwurzel schmeckt aber auch als Beilage zu Fleischgerichten oder in Kombination mit Kartoffeln als leckeres Püree.



Steckrübe

Kohlrübe, Wrunke, Butterrübe und Erdkohlrabi – das ist nur eine kleine Auswahl an Namen, unter denen die Steckrübe bekannt ist. Während Hunger- oder Kriegzeiten ernährte man sich zeitweise ausschließlich von Steckrüben. So kamen auch Rezepte wie Steckrüben-Marmelade, Steckrüben-Kaffee und Steckrüben-Kuchen zustande. Vielleicht ein Grund, warum man die Steckrübe heute nicht mehr so oft auf der Speisekarte findet. Dabei enthalten Steckrüben viel Vitamin C, sind kalorienarm und haben einen angenehm süßlichen Geschmack. Beim Garen von Steckrüben sollte man unbedingt die Zeit im Auge behalten – sie entwickeln sonst einen kohligen Geschmack.



Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel wird auch als Winterspargel bezeichnet und kommt ursprünglich aus Spanien. Viele Jahre wusste man nicht, dass sich hinter der dunklen Schale der Schwarzwurzel ein feines, helles Fleisch verbirgt. Deswegen wurde sie erst ab dem 17. Jahrhundert als Gemüse angebaut. Früher setzte man die Wurzel auch als Heilpflanze ein – zum Beispiel bei Schlangenbissen. Beim Einkaufen sollte man nicht zu dünne Stangen wählen, da beim Putzen viel Abfall entsteht.



Rettich

Rettich ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet. Beliebt ist er vor allem in Bayern – denn zu einer bayrischen Brotzeit im Biergarten gehört „Radi“ einfach dazu. Der brennend-würzige Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Rettich wird vor allem roh gegessen und hierfür fein geschnitten oder geraspelt und mit Salz bestreut. Dem Rettich werden übrigens viele positive Eigenschaften für die Gesundheit nachgesagt. So soll er antibakteriell wirken und auch bei Verdauungsbeschwerden und Atemwegserkrankungen helfen.

KAFFEE NACH LUST UND LAUNE

IN UNSEREM LETZTEN PRODUKTTEST KONNTEN 50 NOOZIES 14 TAGE LANG DIE LECKEREN TASSIMO KAFFEE-, TEE- UND KAKAOSPEZIALITÄTEN VERKOSTEN UND DIE NEUE TASSIMO JOY TESTEN. WIE DIE HEISS-GETRÄNKE VON TASSIMO ANKAMEN, ERFAHRT IHR HIER – UND VIELLEICHT SEID IHR JA BEI UNSEREM NÄCHSTEN KOSTENLOSEN PRODUKTTEST DABEI!

Getestet und genossen – mit positivem Ergebnis: 95 % der Tester empfehlen die TASSIMO JOY ihren Freunden.

Geteilte Freude ist doppelte Freude: Alle Noozies haben andere Personen von ihrem Testpaket probieren lassen.

Ein Gerät, viele Funktionen: 98 % der Tester finden die TASSIMO JOY flexibel, praktisch und modern.

Ebenfalls beliebt waren die Sorten Jacobs Cappuccino, Jacobs Latte Macchiato caramell, Jacobs Latte Macchiato classico und Jacobs Caffè Crema classico XL.

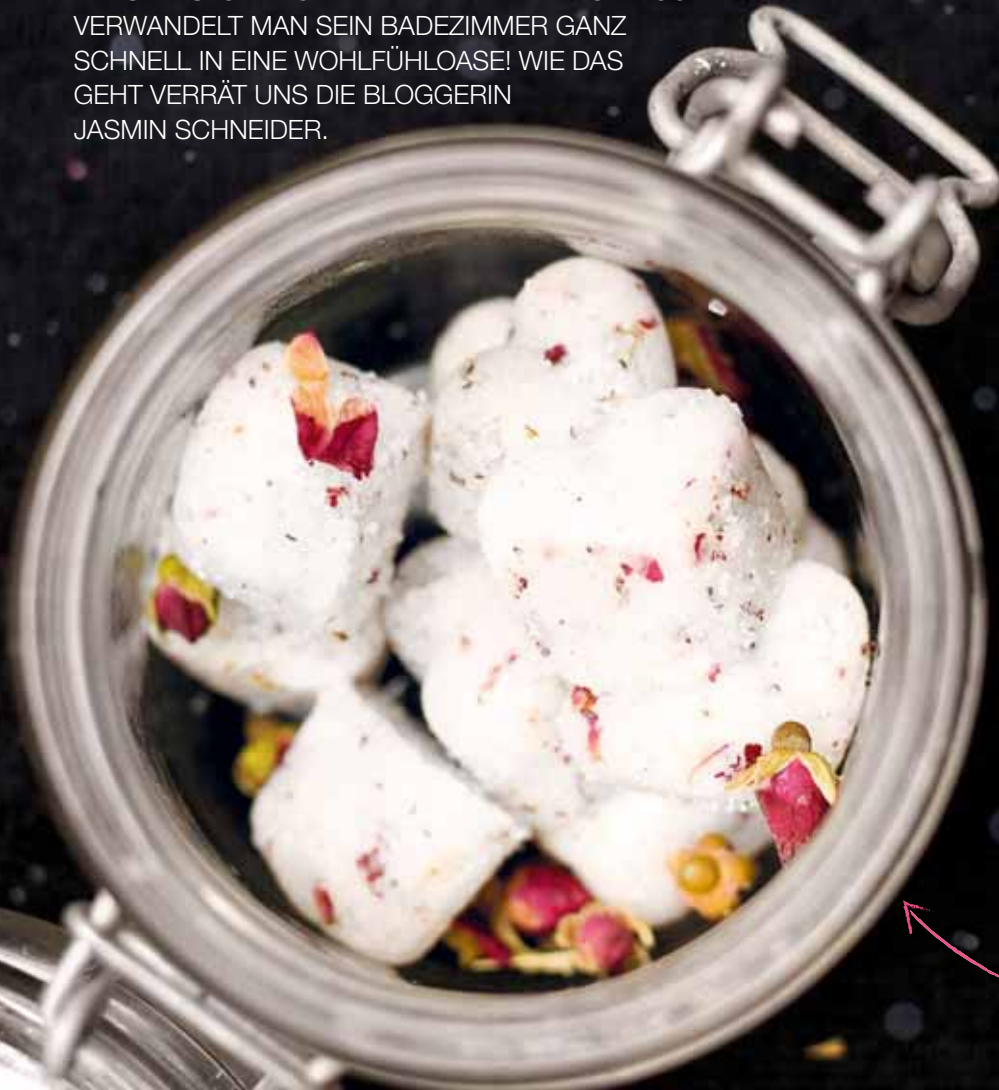
Bei einem leckeren heißen Getränk macht es noch mehr Spaß, sich auszutauschen: Alle Tester haben mit anderen Personen über das TASSIMO Testpaket gesprochen.

Wer wohl der Favorit unter den Heißgetränken war? Wir verraten es euch: Die TASSIMO Jacobs Krönung XL schnitt am besten im Test ab und wurde die Nummer eins der Noozies.



ABTAUCHEN – UND ENTSPANNEN!

ES MUSS NICHT IMMER EIN WELLNESSURLAUB SEIN:
AUCH ZUHAUSE LÄSST SICH WUNDERBAR ENTSPANNEN.
MIT SELBSTGEMACHTEN BADEPRALINEN UND CO.
VERWANDELT MAN SEIN BADEZIMMER GANZ
SCHNELL IN EINE WOHLFÜHLOASE! WIE DAS
GEHT VERRÄT UNS DIE BLOGGERIN
JASMIN SCHNEIDER.



KokoSchoko Pflegebutter mit Beerenwachs

Zutaten für 2 Butterstücke

4 EL	KOKOSÖL
2 EL	BEERENWACHS
3 EL	KOKOSRASPELN, FEIN GEMAHLEN
1 EL	KAKAOPULVER
2	NORMAL GROSSE CUPCAKEFORMCHEN AUS SILIKON ODER PAPIER

1. Kokosraspeln zu feinem Schnee mahlen. Eine Tasse für später bereitstellen.
2. Kokosöl und Beerenwachs im Wasserbad schmelzen. Hierfür entweder einen Wasserbadeinsatz nehmen oder eine hitzefeste Schüssel in einen Topf heißes Wasser stellen. Sobald alles flüssig ist, muss zügig gearbeitet werden – also am besten schon vorher alles bereitstellen.
3. Den Topf von der Platte nehmen, den Kokosschnee einrühren und etwa $\frac{1}{3}$ der Masse auf zwei Cupcakeformen verteilen. Ein weiteres Drittel Kokos-Öl-Masse in die bereitgestellte Tasse füllen. Das restliche Drittel mit Kakaopulver braun färben und vorsichtig als zweite Schicht auf die Cupcakeformen verteilen. Am Schluss das helle Drittel aus der Tasse als letzte Schicht einfüllen.
4. Im Kühlschrank durchtrocknen lassen. Die Pflegebutter kann wie Seife unter der Dusche oder in der Badewanne verwendet werden. Rückstände abspülen, vorsichtig trocken tupfen – und sich über babyweiche Haut freuen! Eincremen braucht man sich nach der Benutzung der Pflegebutter nicht mehr.

Hautpflegende Badepralinen mit Kokos-Rosenduft

Zutaten für ca. 10-12 Stück

2 EL	ZITRONENSÄURE
1 EL	MEER- ODER HIMALAYASALZ
1 EL	NATRON
4 EL	BITTERSALZ
1 guter EL	KOKOSÖL
1 guter TL	BEERENWACHS (FÜR WEISSE BADEPRALINEN, ROSENWACHS FÜR NATURFARBENE PRALINEN)*
1 EL	GETROCKNETE ROSENBLÜTEN, TEILWEISE ZWISCHEN DEN FINGERN ZERRIEBEN OPTIONAL: EINIGE TROPFEN REIN ÄTHERISCHES ROSENÖL ODER PALMAROSAÖL

1. Kokosöl und Wachs im Wasserbad schmelzen. Hierfür entweder einen Wasserbadeinsatz nehmen oder eine hitzefeste Schüssel in einen Topf heißes Wasser stellen. Sobald alles flüssig ist, von der Platte nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Inzwischen Salze, Zitronensäure** und Rosenblüten zusammenmischen und die lauwarme Öl-Wachs-Mischung nach und nach hinzufügen. Anschließend mit den Händen verkneten und in eine

Silikonform für Pralinen pressen und im Kühlschrank fest werden lassen.

3. 2-3 Pralinen auf ein Vollbad geben – und entspannen!

*Pflanzliche Wachse wie Beeren- und Rosenwachs kann man zum Beispiel online in Shops für Naturkosmetik bestellen.

**Bei der Zitronensäure darauf achten, dass sie nicht staubt – denn das kann in Augen und Nase brennen!

REISKUNDE

DASS WIR DEUTSCHEN KARTOFFELN MÖGEN, IST BEKANNT. NUN IST ES AN DER ZEIT, SICH EINER ANDEREN BEILAGE ZU WIDMEN: DEM REIS. DER IST NÄMLICH NICHT NUR GESUND, SONDERN GEHÖRT AUCH ZU DEN WICHTIGSTEN GETREIDESORTEN. ANLASS GENUG, IHN MAL NÄHER UNTER DIE LUPE ZU NEHMEN ...

1.

Richtig wichtig

Reis ist für einen Großteil der Menschen eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. In vielen asiatischen Sprachen sind die Wörter für Reis und Essen identisch – ein Zeichen für den hohen Stellenwert der Pflanze. Etwa 150 Kilogramm Reis werden pro Kopf und Jahr in Asien verzehrt!

Überall beliebt

Es gibt kaum ein Land, in dem Reis nicht auf dem Speiseplan steht: Die Spanier verwenden ihn in ihrer Paella, die Japaner brauchen ihn für Sushi, im Orient kommt Pilaw auf den Tisch, und die Italiener kreieren mit ihm ein cremiges Risotto. Und auch wir Deutschen essen ihn gerne – zum Beispiel zu Hühnerfrikassee.

Große Auswahl

Kaum zu glauben, aber wahr: Es gibt 120.000 Reissorten! Man unterscheidet zwischen Langkornreis, Mittelkornreis, Rundkornreis, Vollkornreis, Klebereis und Wildreis. Welchen Reis man verwenden sollte, hängt vom Gericht ab. Für Risotto wird beispielsweise Mittelkornreis wie der italienische Arborio-Reis verwendet.

Die süße Variante

Rundkornreis wird beim Kochen weich und klebrig – und eignet sich daher ideal für Milchreis. Tipp: Auch Vollkornreis kann als Milchreis zubereitet werden. Die Kochzeit ist zwar länger, dafür enthält er aber auch viel mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

5.

Wassermenge

Die Wassermenge, die man zum Reiskochen benötigt, hängt von der Reissorte ab. Deswegen sollte man sich an die Packungsanweisung halten. Vollkornreis benötigt zum Beispiel mehr Wasser als polierter Reis. Generell gilt aber: Auf eine Tasse Reis kommen zwei Tassen Wasser.

Kochhilfe

Ein Reiskocher kontrolliert die Temperatur und gibt gleichmäßig Hitze ab. Asiaten schwören auf ihn und nutzen ihn vor allem, um den Reis warm zu halten. Aber: Brauchen tut man ihn eigentlich nicht.

Verflüssigt

Reis taucht auch in flüssiger Form auf unserem Speiseplan auf. Manche Essigsorten werden beispielsweise aus Reis hergestellt, und beim Japaner wird oft Reiswein, auch Sake genannt, serviert. Und wer Kuhmilch nicht verträgt, der sollte es einfach mal mit Reismilch probieren.

Für die schlinke Linie

Reis enthält kaum Fett, dafür aber viele Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Zudem ist er kalorienarm und sättigend und lässt sich somit perfekt in einen Diätplan einbauen. Aufgrund seines hohen Kalium- und geringen Natriumgehalts wirkt er außerdem entwässernd.

6.

9.

Farbenfroh

Wer hätte das gedacht: Reis gibt es nicht nur in weißer Farbe, sondern auch in Braun (Naturreis), Rot (beispielsweise Camargue-Reis), Schwarz (Bali) und Grün (Vietnamreis)! Außerdem ist gefärbter Reis in Mode, und es gibt beispielsweise auch pinken Reis zu kaufen.

10.

Hochzeitsbrauch

Wer heiratet und aus der Kirche schreitet, wird oft mit Reis beworfen. Der Brauch stammt – wie könnte man es anders erwarten – aus Asien. Dort ist Reis nämlich nicht nur das Nahrungsmittel Nummer eins, sondern soll auch Glück und Fruchtbarkeit symbolisieren.

KLEIN, ABER OHO: CHIA-SAMEN

VON IHRER GRÖSSE DARF MAN SICH NICHT TÄUSCHEN LASSEN – DENN DIE CHIA-SAMEN SIND WAHRE KRAFTPAKETE. WIR VERRATEN EUCH, WARUM SIE SO GESUND SIND UND ALS ECHTES SUPERFOOD GELTEN.



Schon die Azteken und Maya schworen auf die positive Wirkung und die Energie der kleinen Samen. Und dies wird auch schon im Namen deutlich, denn die aus der Sprache der Maya stammende Bezeichnung Chia heißt übersetzt „Stärke“. Vor allem aztekische Krieger stärkten sich mit ihnen vor großen Kämpfen – denn angeblich reichten zwei Teelöffel eingeweichte Samen aus, um eine Person für die nächsten 24 Stunden mit Energie zu versorgen und zu stärken!

Power-Samen

Chia-Samen stecken voller Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Sie haben beispielsweise einen viel höheren Protein-Gehalt als die meisten Getreidearten wie Weizen, Gerste oder Reis. Zudem enthalten die kleinen Power-Samen Vitamin B, Kalzium und Eisen, um nur einige der Nährstoffe zu nennen. Aufgrund ihrer vielen Mineralstoffe eignen sich Chia-Samen vor allem für die

vegane Küche, da sie Nährstoffe enthalten, die sonst hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten sind. Aber auch Nicht-Veganer profitieren von Chia – denn Nährstoffe und Energie kann man schließlich nie genug haben!

Au revoir, Giftstoffe!

Den kleinen Körnern wird außerdem nachgesagt, dass sie Heilkräfte besitzen. Die heilende Wirkung der Samen besteht vor allem darin, Säuren und Giftstoffe zu binden und auszuleiten. Bestehenden Krankheiten können sie somit entgegenwirken – und zusätzlich dazu beitragen, dass Krankheiten erst gar nicht entstehen. Chia-Samen werden zum Beispiel bei Magenproblemen wie Sodbrennen und Verdauungsstörungen eingesetzt. Aber auch auf den Blutzuckerspiegel sollen sie sich positiv auswirken.

Chia-Pudding mit Granatapfelkernen

Zutaten für 2 Portionen

- 3 EL CHIA-SAMEN
- 100 ml MANDELMILCH
- 4 EL AGAVENSIRUP / ANDERE FLÜSSIGKEIT ZUM SÜSSEN
- einige EL GRANATAPFELKERNE
- BLAUBEEREN
- VANILLEMARK
- ZIMT

Tip: Die Quellzeit kann auch auf 30 Min. verkürzt werden. Einfach 1 EL Chia-Samen und etwas weniger Mandelmilch nehmen. Je länger die Chia-Samen aber einweichen, umso mehr Nährstoffe werden freigesetzt!

3 EL Chia-Samen in die Mandelmilch geben und mit Agavensirup, Zimt oder Vanillemark vermischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und quellen lassen. Am nächsten Morgen Granatapfelkerne und Blaubeeren über den Pudding geben – und den Power-Pudding vernaschen!

Pudding, Müsli und Co.

Chia-Samen können vielfältig eingesetzt werden: Man kann sie zum Beispiel ins Müsli und in Joghurt mischen oder über Salat streuen. Da die kleinen Samen im Magen stark aufquellen, machen sie auch länger satt – und können so beim Abnehmen helfen. Weil sie ihr Volumen im Magen vergrößern, sollte man allerdings darauf achten, sie mit ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Eingelegt in Wasser, bilden sie ein eher geschmacksneutrales Gel, das zum Beispiel bei veganen Gerichten als Ei-Ersatz oder Dickungsmittel dient. In Kombination mit Hafer- oder Mandelmilch lässt sich auch im Handumdrehen ein Chia-Pudding herstellen.

VEGAN ABSEITS DER METROPOLEN

IN GROSSSTÄDTEN FINDET MAN SIE EN MASSE, IN KLEINEN STÄDTEN WIRD ES OFT SCHWIERIGER: VEGANE RESTAURANTS. IN AACHEN UND CHEMNITZ SIND WIR DENNOCH FÜNDIG GEWORDEN UND HABEN ZWEI TOLLE RESTAURANTS AUSFINDIG GEMACHT, DIE AUF TIERISCHE PRODUKTE VERZICHTEN.



Pfannenzauber

Seit 2010 können sich Gäste im Restaurant Pfannenzauber von schmackhaften und frischen Gerichten überraschen lassen – alles rein pflanzlich, versteht sich. Zentral gelegen in Aachens Innenstadt, bietet das Restaurant eine täglich wechselnde Speisekarte und Platz für 60 bis 70 Gäste. Hungrig verlässt hier wirklich niemand das Restaurant: Wie wäre es zum Beispiel mit einem Pfannenzauber-Burger, Kartoffelecken, Veganaise und Ketchup? Oder doch lieber ein afrikanisches Bananen-Chutney an würziger Soja-Pfanne mit Schmor Gemüse? Und auch aufs Dessert muss hier niemand verzichten, denn auch cremiges Vanilleeis kann man ganz vegan zubereiten. Wenn das kein Grund zur Freude ist!

Für Sparfüchse

Wer den richtigen Tag wählt, kann sich zudem über spezielle Rabatte freuen: Am Kindertag bekommen Kinder, die nicht größer als die Türklinke sind, zehn Prozent Rabatt für die gesamte Familie. An anderen Tagen gibt es besondere Angebote für Schüler, Studenten oder Ü-50-Jährige. Also am besten vorher online nachschauen, welcher Aktionstag gerade ist – und dann die Kinder oder Großeltern einpacken und sich über gesunde vegane Köstlichkeiten freuen!

Suermondplatz 12
52062 Aachen
Mo. bis Do., 12 - 14.30/
18 - 21.30 Uhr
Fr. und Sa., 12 - 21.30 Uhr
www.pfannenzauber-aachen.de

Fotos: manufaktur ichtmalerei, Peacefood

Antonia
on Tour!

Vegan und gesund:
Die Gerichte im Pfannenzauber.



Lädt zum Verweilen ein: die Sommerterrasse des Peacefood.

Peacefood

Veganer, Allergiker, Gesundheitsbewusste und Hungerige auf der Suche nach einer Alternative zum Asia-Imbiss treffen sich im Peacefood in Chemnitz zum veganen Schlemmen. Seit 2012 können sich Gäste hier über Gemüsecurrys, vegane Döner und Burger und wöchentlich wechselnde Suppen und Salate freuen. Aber auch deftige Haushaltskost wie Bratwurst, Sauerkraut und Kartoffeln oder Currywurst kommt hier auf den Tisch beziehungsweise auf den Teller. Das Bistro bietet 18 Sitzplätze sowie zusätzliche Stehplätze. Im Sommer können die Gäste ihre veganen Speisen zusätzlich auf der Terrasse genießen. Praktischerweise kann man sich im Peacefood auch gleich mit veganen Lebensmitteln und Produkten sowie mit Gemüse und Obst eindecken.

Von heute auf morgen vegan

Die Umstellung auf eine vegane Ernährung erfolgte bei Inhaberin Anikó Schmiedgen am Anfang übrigens nicht ganz freiwillig: Da sich herausstellte, dass ihre Tochter kein tierisches Eiweiß verträgt, stellte die Familie ihre Ernährung schlagartig auf vegane Kost um. Neben der gesundheitlichen Motivation wurden später aber auch Aspekte wie Tier- und Umweltschutz immer wichtiger. Einen passenderen Namen als Peacefood hätte man da nicht wählen können.

Würzburger Straße 33
09130 Chemnitz
Di. - Fr., 11 - 19 Uhr
Sa., 11 - 16 Uhr
www.peacefood-chemnitz.de



Gut sortiert mit frischem Gemüse und veganen Produkten: Das Peacefood in Chemnitz.

Haushalts NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Severin

Multimixer und Smoothie Mix & Go

In der Küche hat man oft nicht viel Platz – wie praktisch, dass dieses Gerät Mixer und Smoothie-Maker in einem ist. Dank zwei Geschwindigkeitsstufen werden die Zutaten besonders schonend gemixt. Und für die Herstellung von leckeren Smoothies gibt es einen Extra-Trinkbehälter, in dem das Getränk auch zubereitet wird. So muss der Smoothie nicht in ein anderes Gefäß gegossen werden – und die gesunde Erfrischung kann direkt mitgenommen werden.

UVP € 59,99



Vileda

Fenstersauger Windomatic

Im Kampf gegen Schmutz und Schlieren gibt es nun einen kleinen Helfer: den Fenstersauger Windomatic. Denn der akkubetriebene Fenstersauger ersetzt das mühsame Trockenwischen mit einem Tuch oder Abzieher – und sorgt gleichzeitig noch für streifenfreien Glanz. Und auch Ecken und Kanten werden dank des flexiblen Kopfes mühelos erreicht.

UVP € 49,99



Tupper

Multi-Pressa

Mit der Multi-Pressa von Tupper können leckere Kroketten, Schupfnudeln oder Gnocchi nun ganz leicht selbst gemacht werden. Zum Formen der Teige gibt es drei verschiedene Aufsätze, so dass man vielseitig variieren kann. Und auch süße Eclairs und anderes Gebäck kann man sich mit diesem Gerät zaubern.

UVP € 36,80



Tefal

Optigrill

Mit dem Optigrill von Tefal wird die Grillsaison einfach unbegrenzt verlängert. Denn mit ihm kann man nicht nur auf der Terrasse oder dem Balkon grillen, sondern auch in geschlossenen Räumen. Das intelligente Gerät erkennt außerdem die Zahl und Dicke der aufgelegten Fleischstücke – und stimmt die Temperatur und Grilldauer automatisch darauf ab.

UVP € 199



Vernel

Soft & Oils

Ab jetzt wird auch die Kleidung mit Duftölen verwöhnt – und zwar mit diesem Weichspüler in drei verschiedenen Duftvarianten in den Farben Gold, Blau und Violett. Die wertvollen Duftöle pflegen und schonen die Wäsche und sorgen für besondere Weichheit und lang anhaltende Frische – da wird die Wäsche fast freiwillig in die Waschmaschine hüpfen.

UVP ab € 2,69 (750 ml)



Butlers

Emily Jumbotasse

In der niedlich gepunkteten Jumbotasse von Emily schmecken Milchkaffee und Tee gleich doppelt so gut! Und wer Gefallen am rot-weißen Design gefunden hat, der kann sein Geschirrsortiment auch noch mit Tellern, Müslischalen und Co. in Streifen und Karo-Optik erweitern.

UVP € 4,99



Kuppels

Wasserkessel SEEPRA

Es wird tierisch – und zwar mit diesem Wasserkessel von Kuppels. Der Griff des Kessels stellt den Hals eines Zebras dar, und auch der Rest des Teekessels ist im Zebra-Look gestaltet. Die Wasserkessel gibt es außerdem noch mit Elefanten-, Kuh- und Harlekin-Muster. Das gefällt nicht nur den Kleinsten – und wird sogar bei Kaffeetrinkern für Aufmerksamkeit sorgen.

UVP ab € 31,94

SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



Zeit des Verzichts – was
ihr beim *Fasten* beachten
solltet



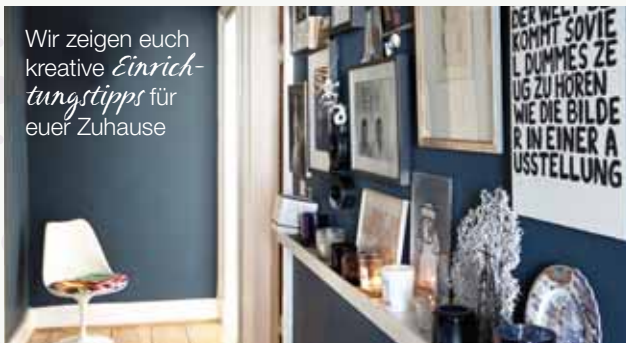
Miau – unterwegs
in den *Katzencafés*
Deutschlands



Keine Bratwurst ohne Senf – welche
Senfsorte wozu passt



Wir zeigen euch
kreative *Einrich-
tungstipps* für
euer Zuhause



brandnooz
Probier was Neues

Impressum

Herausgeber:
brandnooz Media GmbH
Stresemannstraße 23
22769 Hamburg
Tel. +49 30 788 9100 00
nooz@brandnooz.com

Verantwortlich für den Inhalt:
Daniele Fontaniello, Johannes Nielsen
Chefredaktion: Antonia Friemelt
Chef vom Dienst: Nadja Bräunig
Kreativdirektion: Catharina Kusch
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Kerstin Altmann, Linda Hofhus, Martyna Malak

Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Lax
Druck: Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde
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 Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter 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 Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Britta Stimmichen/Catwey Verlag, Shutterstock/Magdalena, Simone Andreas, Suroji Pongpancharoen

Hefeextrakt – natürliche Zutat für den herzhaften Geschmack



Genau wie ein Spritzer Sojasauce oder etwas Tomatenmark spricht Hefeextrakt den Umami-Geschmack an. Der Begriff kommt aus dem Japanischen und kann in etwa mit „wohlschmeckend“ oder „herzhaft-fleischig“ übersetzt werden. Neben süß, sauer, bitter und salzig ist umami die fünfte Geschmacksrichtung, die Menschen wahrnehmen können. Der Geschmack von Hefeextrakt erinnert zwar an eine Fleischbrühe, aber er enthält keinerlei tierische Inhaltsstoffe. Wer also auf Fleisch aber nicht auf Geschmack verzichten möchte, kann vegetarische Gerichte herzhaft mit Hefeextrakt abschmecken. Darüber hinaus lässt uns der aromatische Eigengeschmack des Hefeextrakts seltener zum Salzstreuer greifen und kann so zu einer ausgewogenen, salzreduzierten Ernährung beitragen.

Hefeextrakt wird in Haushalten und Profiküchen zum Beispiel als Instant-Brühe seit mehr als 50 Jahren zur geschmacklichen Abrundung von Gerichten genutzt. Er fügt dem Essen einen herzhaften, bouillonartigen Geschmack hinzu. Der Grund für den kräftigen Geschmack liegt in den Bestandteilen des Hefeextrakts, der aus natürlicher Hefe gewonnen wird. Neben Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen enthält er auch Glutaminsäure, die in allen proteinreichen und vielen gereiften Lebensmitteln wie Tomaten, Pilzen oder Parmesankäse von Natur aus enthalten ist.

Weitere Informationen zur Zutat Hefeextrakt finden Sie unter www.hefeextrakt.info.

Zucchini-Muffins

Zutaten für 12 Muffins: 1 Zucchini, 300 g Mehl, je 1 TL Backpulver und Natron, 1-2 TL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt, 50 ml Pflanzenöl, 3 Eier, 1 Becher Joghurt (= 150 g), Becher Saure Sahne (= 150 g), 1 TL Tomatenmark, 20 g Kirschtomaten, 1/4-1/2 TL Chiliflocken, Zucker

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und ausdrücken. Mehl, Backpulver, Natron und 1 TL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt und Natron vermischen. Eier und Joghurt verquirlen, mit den trockenen Zutaten und Zucchini verrühren und den Teig auf ein mit Muffinförmchen ausgelegtes Muffinblech (12 Mulden) verteilen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 25-30 Minuten goldbraun backen. Saure Sahne und Tomatenmark verrühren. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und in den Dip geben. Schließlich mit Chiliflocken, Gemüsebrühe mit Hefeextrakt und Zucker abschmecken.

Muffins heiß oder kalt mit dem Dip servieren.



Sichere Dir die **OREO** Play Box

- ✓ Prall gefüllt mit leckeren OREO Produkten
- ✓ Für Abonnenten zum Vorteilspreis
- ✓ Exklusiver Inhalt mit kultigen Extras
- ✓ Alles rund um den spielerischen Keks im Wert von über 20 €



Beispielabbildung – Inhalt ähnlich.

*Gilt nur für Abonnenten der brandnooz Box