

**brandnooz**  
Probier was Neues

# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€  
unverbindliche  
Preisempfehlung



**Best of Burger**  
Fast Food für Feinschmecker

*Hinein ins Wohnparadies!*  
Kreative Einrichtungsideen für euer Heim

Der scharfe Genuss  
*Dijon-Senf, süßer Senf und Co.*

**1X KOCHEN – 2X GENIESSEN**  
Doppelrezepte für die ganze Familie

# 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

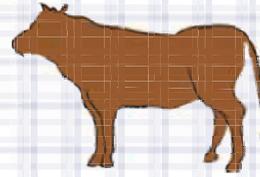
~~14,99 €~~  
**nur 11,99 €**  
 Vorteilspreis sichern!\*



brandnooz Cool Box Oktober 2014

\* Gilt nur für Abonnenten der brandnooz Box

# Liebe Noozies,



zwischen Arbeit, Familie und alltäglichen Verpflichtungen bleibt oft nicht viel Zeit, um täglich frisch zu kochen. Wie man Zeit sparen und trotzdem leckere Gerichte auf den Tisch zaubern kann, zeigen unsere leckeren Doppelrezepte. Denn gemäß dem Motto „Einmal kochen – zweimal genießen“ kann man viele Beilagen perfekt in einem zweiten Gericht verarbeiten. Was wir außerdem ganz besonders mögen, sind Burger – vor allem die selbstgemachten! Wir verraten Euch, wie Ihr Euch ausgefallene Kreationen wie den New-York-Ramen-Burger oder den Spinat-Kichererbsen-Burger kreieren könnt.

Ihr wollt Rouladen oder Gulasch zubereiten, wisst aber nicht genau, welches Stück Fleisch man am besten verwenden sollte? Kein Problem: In unserer Rubrik Tipps & Tricks erfahrt Ihr, welches Stück sich am besten für welches Gericht eignet und was man bei der Zubereitung von Fleisch beachten sollte. Passend dazu geht es in unserer Genusswelt diesmal um verschiedene Senfsorten – denn eine Bratwurst ohne Senf würde nur halb so gut schmecken! Was beim Kochen auch nie fehlen darf, ist Salz.

Zu Hause ist es immer noch am schönsten – vor allem wenn man sich dieses nach seinen eigenen Wünschen individuell gestaltet. Wir geben Euch Inspirationsideen, wie Ihr Euer Heim noch hübscher machen könnt. Wer seinen Kaffee doch lieber auswärts trinkt, der kann dies in einigen Städten auch in sogenannten Katzencafés machen – und währenddessen Katzen streicheln! Zwei dieser Cafés haben wir besucht, natürlich nicht ohne mit den kleinen Stubentigern ausgiebig zu schmusen. Was zu einem Tässchen Kaffee auch immer passt, ist etwas Süßes. Da kommt unsere brandneue Glücksbringer-Aktion doch wie gerufen. Unsere ausgewählten Glücksbringer bekommen nämlich ein Paket von ihrer Lieblingsschokolade geschickt, das sie an ihre Liebsten weiterverschenken dürfen. In dieser Ausgabe erfahrt Ihr mehr von unserer glücksbringenden Aktion.

Viel Freude beim Lesen wünschen

*Johannes Nielsen*  
 & das brandnooz Team



Herausgeber  
 Nooz Magazin

## INHALT

- S. 4 **Unsere Nooz** Hier kommt die Glücksfee!
- S. 6 **Nooz Promotion** Produkt Nooz
- S. 8 **Mhm... Rezepte** Best of Burger
- S. 12 **Mhm... Rezepte** 2 aus 1
- S. 16 **Tipps & Tricks** Meat, Baby!
- S. 18 **Blogschau** Dürfen wir vorstellen?
- S. 20 **Genusswelt** Scharfe Körnchen für scharfe Typen
- S. 22 **10 Fakten über** Salz
- S. 24 **Schöner Leben** Hinein ins Wohnparadies!
- S. 27 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 10 OREO Play Boxen
- S. 28 **Im Trend** Save the Food!
- S. 30 **Unterwegs** Einmal streicheln, bitte
- S. 32 **Aufgedeckt** Schmale Zeiten
- S. 34 **Vorschau & Impressum**



# HIER KOMMT DIE GLÜCKSFEE!

WAS GIBT ES SCHÖNERES, ALS SEINEN LIEBSTEN ETWAS GUTES ZU TUN? DAS DACHTEN WIR UNS AUCH UND HABEN DAS GLÜCKSBRINGER-PROGRAMM INS LEBEN GERUFEN. WAS SICH GENAU DAHINTER VERSTECKT, VERRATEN WIR EUCH JETZT.

Manchmal kann man gar nicht genug von seinem Lieblingsprodukt aus der brandnooz Box bekommen. Fast genauso schön wie selbst zu naschen ist es aber, mit Freunden und Familie teilen zu können und ihnen eine Überraschung zu bereiten! Und genau dafür gibt es unser Glücksbringer-Programm: Die ausgewählten Noozies erhalten in ihrem Glücksbringerpaket gleich mehrere Packungen ihres Lieblingsproduktes - hübsch in Glücksbringertüten verpackt - zugeschickt. Die einzige Bedingung: die Leckereien zu verschenken und damit Freude zu bereiten! Da hält man sich doch mal gerne an die Regeln, oder?

Bei unserer ersten Glücksbringer-Aktion gab es Pakete mit zarter Ragusa Blond Schokolade sowie den unvergleichlichen Tortina White zu gewinnen. Um sich als Glückbringer zu bewerben, war nichts weiter zu tun, als die von uns vorgegebenen Sätze zu vervollständigen und uns Fotos zu schicken. Diesmal wollten wir



Das Testpaket, ausgepackt auf dem Sofa von Sanne's Testinsel

sehen: Welchen Platz in eurer Wohnung haltet ihr für eure Liebings Süßigkeit Ragusa frei? Oder wie sieht euer persönlicher Tortina Genussmoment aus?

150 Noozies konnten sich bisher über leckere Pakete freuen. Und wer weiß, vielleicht könnt ihr ja auch bald Glücksbringer für euer Lieblingsprodukt werden? Auch dann heißt es wieder: Satz vervollständigen, Foto hochladen - und der Glücksfee einmal zuzwinkern.



Und hier kommen ein paar Fotos, Zitate und Eindrücke von unserer schokoladigen Glücks-Aktion:



Mit Tortina White fühle ich mich wie ...



„... ein Kind vor der Bescherung an Weihnachten.“ (ockiock)

„... im Urlaub - dazu ein Tässchen Espresso - perfetto!“ (knuddelbiene)



Ohne Ragusa Blond...



„... ist die Wohnung selbst mit der schönsten Blondine nur unvollständig!“ (wolfenbuetteler)



„... ist jeder Tag ein verlorener Tag ;). Ich habe mich in die Schokolade verliebt :)" (nanniathome)

„... fehlt mir ein Stück vom Schokoladenhimmel.“ (fienchen1975)





Astra

### Rakete

Es gibt einen Neuen im Bier-Regal: Astra Rakete! Der Bier-Spirituos-Mix ist mit erfrischendem Citrus-Wodka aromatisiert und schmeckt am besten bei eisgekühlten fünf Grad Celsius. So lässt sich ganz cool der Feierabend einläuten – oder die Partynacht beginnen!

UVP € 3,29 (6 x 0,33 l)



ültje

### Edelnüsse

So ein paar Nüsschen gehen doch immer! Wie praktisch, dass es nun gleich drei neue Edelnuss-Sorten von ültje gibt. „Cashews Paprika“ sind ohne Fett im Ofen geröstet. Die geröstete Variante „Rauchmandeln“ überzeugt hingegen mit einer fein-würzigen Rauchnote. Und wer lieber eine breite Auswahl bevorzugt, wird im Deluxe-Mix fündig und kann sich hier auf geröstete und gesalzene Mandeln, Cashews, Pekan-Kerne und Macadamias freuen.

UVP € 2,79 - 2,99 (150 g)

# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Uncle Ben's

### Paella

Nun kommt Spanien auf den Teller – mit der Paella von Uncle Ben's. Mit echtem Safran, knackigem Gemüse, saftigem Hühnchen und der würzigen Chorizo-Wurst sorgt das Reisgericht für mediterranen Genuss im Handumdrehen. Und das Beste: Es ist frei von künstlichen Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen.

UVP € 2,49 - 2,99 (250 g)



Kalfany Classic Travel Sweets

### Tropic

Mit diesen süßen Bonbons ist ein exotisches Geschmackserlebnis garantiert, denn sie schmecken herrlich tropisch nach Mango, Passionsfrucht und Ananas. Als weitere Zutat kommt Fruchtsaftkonzentrat aus Orange, Zitrone und Limette hinzu. Und alles ganz ohne Farbstoffe. Südsee, wir kommen!

UVP € 1,25 (150 g)



Maitre Truffout

### „I love you“-Schokoladen

Was gibt es Schöneres, als „Ich liebe dich“ zu sagen? Es auf schokoladige Art und Weise zu tun! Von Maitre Truffout gibt es ab sofort die „I love you“-Tafelchen aus Milchschokolade, mit denen man diese Botschaft auf süßem Weg überbringen kann. Und individuell ist der Schoko-Gruß auch noch, denn jede der fünf Tafeln hat ihr eigenes Design.

UVP € 0,79 (5 x 15 g)



Küchle

### Tortencreme

Lust auf Sahne-Torte, aber wenig Zeit für die Zubereitung? Da kommen die Torten-Cremes von Küchle doch wie gerufen, denn mit ihnen lassen sich im Handumdrehen leckere Sahne-Torten zaubern. Zudem sind sie rein pflanzlich und kommen ganz ohne tierische Gelatine aus. Nun muss man sich nur noch entscheiden: Erdbeer-Sahne, Schoko-Sahne oder Käse-Sahne?

UVP € 1,79 (110 g - 140 g)



Ritter Sport

### Frühlingsorten 2015

Keks, Haselnuss oder Himbeere? Bei diesen süßen Schoki-Sorten würde man am liebsten alle drei sofort vernaschen! Der Saisonklassiker „Cookie & Cream“ kommt mit einer Füllung aus Sahne-Vanille-Creme und Mürbegebäckstückchen daher. Bei „Haselnuss-Cookie“ mit Haselnusscreme, Haselnuss-Gebäckstückchen und gehackten Haselnüssen kommen dagegen Nuss-Fans auf ihre Kosten. Und wer es fruchtig und mild mag, für den ist „Himbeer Vanille“ die richtige Wahl.

UVP € 0,99 (100 g)



Langnese

### Cremissimo Karamell Moment

Wie ein perfekter Cremissimo Karamell Moment aussieht? Wir beschreiben es euch: zartschmelzendes, cremiges Vanilleeis, übergeben mit einer herb-süßen Karamellsauce, gekrönt mit einem Topping aus karamellisierten Mandeln. Und – Appetit bekommen? Wir auch!

UVP € 1,29 (180 ml)

## New-York-Ramen-Burger

Zutaten für 4 Burger

600 g	HÄHNCHENSCHNITZEL
6 EL	SOJASAUCE
5 EL	ZITRONENSAFT
4 EL	MAISMEHL
4 Msp.	CHILIPULVER
	SALZ
400 g	RAMEN (ASIATISCHE WEIZENUDELN)
1	FRÜHLINGSZWIEBEL
4 cm	INGWER
1	GROSSER PAK CHOI
4 TL	RAPSÖL
2	EIER
2 TL	MILDES CURRYPULVER

Der letzte  
Schrei in  
New York

# BEST OF BURGER

WIR LIEBEN BURGER – VOR ALLEM DIE SELBSTGEMACHTEN! DASS ES DABEI NICHT IMMER DER KLASSISCHE CHEESE- ODER HAMBURGER SEIN MUSS, ZEIGEN DIESE DREI LECKEREN REZEPTE.

Fotos: GÜLBRN PLYNO

**1.** Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. 4 EL Sojasauce, 4 EL Zitronensaft und die Hälfte des Hähnchenfleisches mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Diese mit Maismehl, Chilipulver und restlichem Fleisch in eine Schüssel geben, gründlich verkneten und mit feuchten Händen zu vier gleich großen, 2 cm hohen Pattys formen. Pattys auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**2.** Salzwasser zum Kochen bringen, Ramen darin 4 Min. garen, dann abgießen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Blätter vom Pak Choi abzupfen, waschen, trocken schüteln, die weißen Enden abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und beiseitelegen. Ingwer mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Sojasauce in einem Topf erhitzen. Die weißen Pak-Choi-Streifen zugeben und bei starker Hitze offen 2-3 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren. Zum Schluss restlichen

Pak Choi zugeben und durchschwenken. Vom Herd ziehen. **3.** Den Ofen auf 50° vorheizen. Eine große, beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen, 1 TL Öl darin erhitzen. Die Nudeln mit Eiern, Currypulver und Salz vermengen und in acht Portionen teilen. Je eine Portion mit einer Gabel auf einer Untertasse zu einem Türmchen rollen, mit einer zweiten Untertasse platt drücken und in die heiße Pfanne gleiten lassen, bei Bedarf noch einmal platt drücken. Das Nudelnest sollte ca. 12 cm Durchmesser haben. Auf diese Weise vier Portionen in die Pfanne geben und 6-7 Min. pro Seite braten. Übrige Portionen ebenso in 1 TL Öl braten. Fertige Nudelnester im Ofen warm halten. **4.** Die Pattys aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Löffel eine Mulde in die Mitte drücken, dann eine Pfanne erhitzen und die Pattys darin mit 2 TL Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. Einmal wenden. Auf vier Nudelnester Pak Choi geben, das Fleisch darauflegen, die Frühlingszwiebel darübergeben und die Burger mit den übrigen Nudelnestern schließen.



## Ziegenkäse-Dattel-Burger

Zutaten für 4 Burger

2	KNOBLAUCHZEHEN
12	GETROCKNETE, ENTSTEINTE DATTELN
	SALZ
	PFEFFER
40 g	MANDELSTIFTE
600 g	LAMMHACKFLEISCH
1 TL	CURRYPULVER
100 g	SCHMAND
150 g	ZIEGENKÄSEROLLE
4 Blätter	LOLLO-ROSSO-SALAT
4	BURGERBRÖTCHEN

**1.** Knoblauch schälen, Datteln halbieren und beides im Blitzhacker fein hacken. Mit je 1 TL Salz und Pfeffer und den Mandelstiften zum Hackfleisch geben und 1-2 Min. kräftig kneten. Aus der Hackfleischmasse vier gleich große, 2 cm hohe Pattys formen. Die Pattys mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 30 Min. in

den Kühlschrank stellen.

**2.** Curry und Schmand in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren und mit Salz abschmecken. Die Käserolle in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, sodass zwölf Scheiben entstehen. Den Salat waschen und trocken schütteln. **3.** Brötchen halbieren und rösten. Mit einem Löffel eine Mulde in



die Mitte jedes Pattys drücken. Die Pattys in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze pro Seite 4-5 Min. braten. Dabei nur einmal wenden. Wer das Fleisch nicht so gerne rosa mag, brät es 5-6 Min. pro Seite. Nach dem Wenden den Käse auf die Pattys geben, damit dieser etwas zerfließt. Brötchenhälften mit Curryschmand bestreichen, darüber Salat geben, Patty darauflegen und mit der anderen Brötchenhälfte schließen.

## Vegane Spinat-Kichererbsen-Burger

Zutaten für 4 Portionen

300 g	KARTOFFELN (MEHLIGKOCHEND)
½	BIO-ZITRONE
2	KNOBLAUCHZEHEN
80 g	FRISCHER SPINAT
2 TL	TAHIN
125 g	KICHERERBSEN (GLAS, ABTROPFGEWICHT)
4 EL	OLIVENÖL + ÖL ZUM BRATEN
3 TL	GEMAHLENER KREUZKÜMMEL
	SALZ
2 Msp.	CHILIPULVER
100 g	WEIZENMEHL
3-4 EL	POLENTA (MAISGRIESS)
4	VEGANE SESAMBRÖTCHEN
1	TOMATE

Paste aus fein-gemahlener Sesamkörnern

schmeckt nach  
1001  
Nacht



**1.** Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser 12 Min. weich garen, bis sie fast zerfallen, dann abgießen. In der Zwischenzeit von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzechen schälen und durch eine Presse drücken. Den Spinat waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Kichererbsen mit Tahin, 2-3 EL Öl, der Hälfte des Knoblauchs, dem Zitronensaft und 1 TL Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Hummus mit Salz abschmecken.

**2.** Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, mit gehacktem Spinat, 2 TL Kreuzkümmel, Chilipulver, restlichem Knoblauch, Zitronenschale, 1 TL Salz und Mehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Aus der Masse mit feuchten Händen vier Pattys formen. Maisgrieß in einen Teller geben und Pattys damit von allen Seiten panieren.

**3.** Eine Pfanne erhitzen. Die Brötchen halbieren und darin rösten. Die Pattys in 2 EL Öl 6 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl in eine Schüssel geben. Leicht salzen und vermengen. Brötchenhälften mit Hummus bestreichen, auf die untere Hälfte Spinatblätter geben und Patty darauflegen. Tomate darüberschichten und mit oberer Brötchenhälfte abdecken.



Mehr leckere und ausgefallene Burger-Rezepte findet ihr im Buch „Burger. Lieblings-Fastfood selbst gemacht“ von Alexander Dölle und Sarah Schocke. Tipps für die Zubereitung von Pattys sowie Rezepte für selbstgemachte Burgerbrötchen, Beilagen und Saucen gibt es praktischerweise auch gleich dazu. GU-Küchenratgeber, € 8,99 (ISBN: 978-3-8338-3962-7)

# 2 AUS 1

IM ALLTÄGLICHEN FAMILIENCHAOS IST ES MANCHMAL GAR NICHT SO EINFACH, ETWAS FRISCHES UND LECKERES AUF DEN TISCH ZU ZAUBERN. WIE MAN ES DENNOCH SCHAFFT? INDEM MAN AUF VORRAT KOCHT GEMÄSS DEM MOTTO „EINMAL KOCHEN – ZWEIMAL GENIEßEN“.

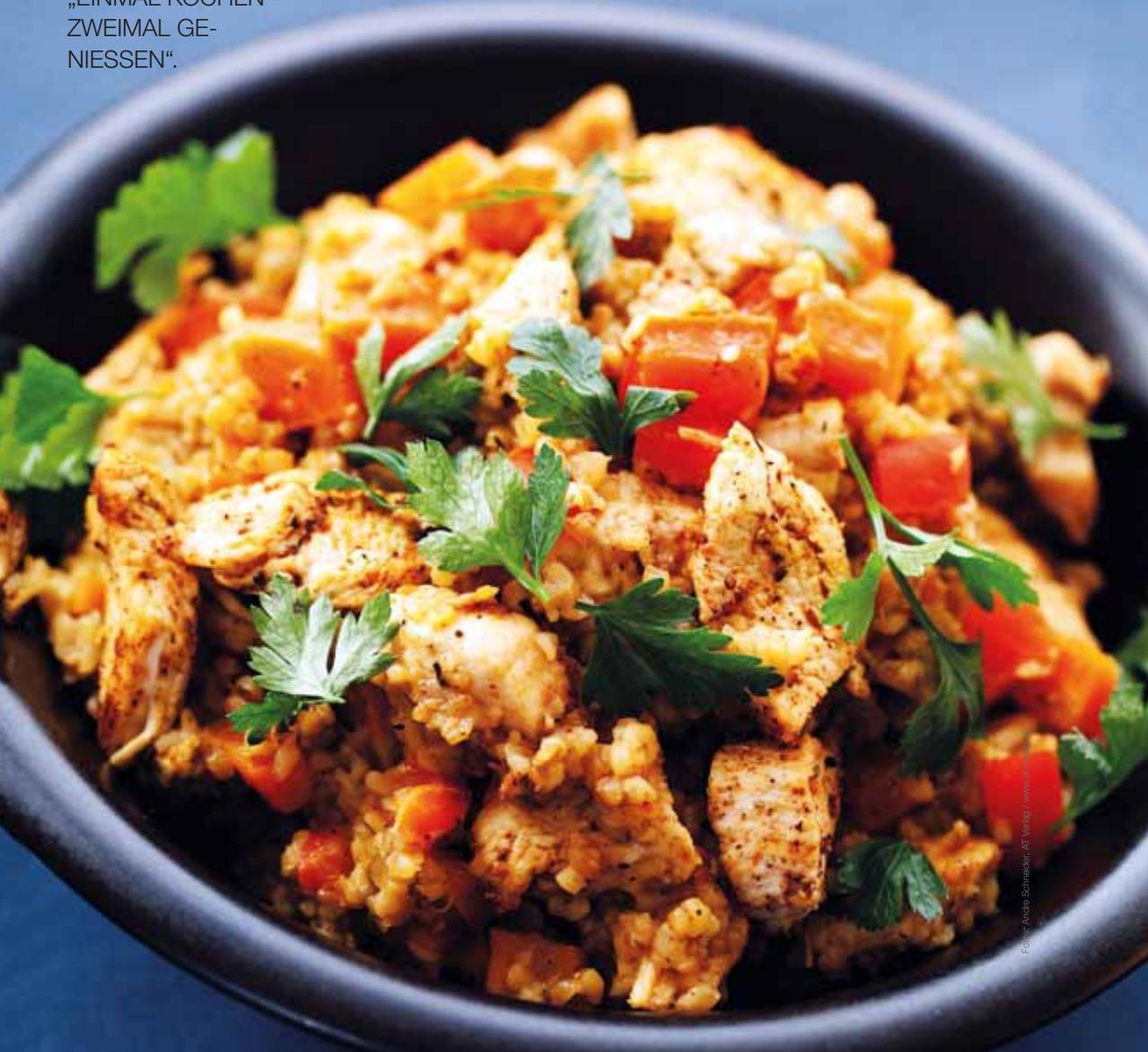


Foto: Andrea Schneider, AT Verlag, www.atverlag.com

**2** BULGUR-PILAW MIT HUHN  
**AUS**  
**1** 600-700 G DES PILAWS KANN MAN AM NÄCHSTEN TAG WEITERVERARBEITEN – ZUM BEISPIEL ZU BULGUR-PILAW-PLÄTZCHEN, DIE IM OFEN ZUBEREITET WERDEN.

## Bulgur-Pilaw mit Huhn

Zutaten für 4 Portionen

3	HÜHNERBRÜSTE	
	OLIVENÖL ZUM BRATEN	
2 TL	RAS EL-HANOUT	marokkanische Gewürzmischung
1 TL	KREUZKÜMMEL	
	MEERSALZ AUS DER MÜHLE	
1	ZWIEBEL	
2	KNOBLAUCHZEHEN	
3	KAROTTEN	
1	PAPRIKASCHOTE	
400 g	FRISCHE TOMATEN/DOSENTOMATEN	
	SALZ	
	PFEFFER AUS DER MÜHLE	
400 g	BULGUR	
800 ml	GEMÜSEBRÜHE	
Saft von ½-1	LIMETTE	
2 EL	GLATTE PETERSILIE (FEIN GESCHNITTEN)	

**1.** Die Hühnerbrüste längs dreimal schneiden, dann in feine Scheibchen schneiden. Das Fleisch in einer Bratpfanne in Olivenöl bei großer Hitze anbraten. Mit 1 TL Ras el-Hanout und ½ TL Kreuzkümmel würzen, wenige Minuten weiterbraten, bis das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas frisch gemahlenes Meersalz darübergeben und warm stellen.

**2.** Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Paprika in sehr kleine Stücke schneiden und in der Bratpfanne anbraten, die klein geschnittenen frischen oder Dosentomaten dazugeben und alles mit 1 TL Ras el-Hanout und ½ TL Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten.

**3.** Danach den Bulgur in die Pfanne geben und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen,

aufkochen und etwa 3 Min. kochen. Nun den Bulgur bei kleinster Hitze 10-15 Min. zugedeckt ausquellen lassen. Das Getreide darf noch leicht Biss haben. Mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pilaw mit dem Fleisch mischen und mit der fein geschnittenen Petersilie servieren.

*Tip:*  
 Für eine vegetarische Variante einfach das Fleisch weglassen und stattdessen 200 g klein geschnittenen Feta unter den fertigen Pilaw mischen.

Doppel-  
rezept2  
AUS  
1

## Schwarze Nudeln mit Pilzen auf Paprikasauce

Zutaten für 4 Portionen

5	ROTE PAPRIKASCHOTEN
1-2 (ca. 500 g)	GROSSE FLEISCHTOMATEN
2	KNOBLAUCHZEHEN
	OLIVENÖL
½ TL	KÖRNIGE GEMÜSEBRÜHE
	SALZ
2 Prisen	ROHZUCKER
Saft von ½	ZITRONE
250 g	KRÄUTERSEITLINGE
250 g	EIERSCHWÄMME
	PFEFFER AUS DER MÜHLE
400 g	SCHWARZE NUDELN
	PARMESAN, FRISCH GERIEBEN



**1.** Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, entkernen, alle weißen Teile entfernen und die Paprika anschließend in Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls zerkleinern. Die Knoblauchzehen halbieren und in Olivenöl sanft anziehen lassen. Das vorbereitete Gemüse begeben, umrühren, etwa 3 EL Wasser und die körnige Gemüsebrühe hinzufügen, den Deckel aufsetzen und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Ganze zu einer sämigen Sauce pürieren, mit Salz, Rohrzucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte der Sauce für die Paprikasuppe (siehe folgendes Rezept) beiseitestellen.

**2.** Die Pilze sorgfältig mit einem Küchenpinsel putzen. Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, die Eierschwämme je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Pilze in Olivenöl bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem sorgfältigem Wenden braten, mit wenig Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

**3.** Die schwarzen Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln auf einen Paprikasaucen-Spiegel setzen und die gebratenen Pilze darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

## Paprikasuppe mit Hähnchenspieß

Zutaten für 4 Portionen

2  
AUS  
1

	DIE ÜBRIG GEBLIEBENE PAPRIKASAUCE
3	HÜHNERBRÜSTE
4 EL	KOKOSRASPEL
3 EL	MILDES CURRYPULVER, Z.B. SRI-LANKA-CURRY
	ERDNUSSÖL/NEUTRALES ÖL ZUM BRATEN
	GEMÜSEBRÜHE
	PFEFFER AUS DER MÜHLE
ca. 100 ml	RAHM (SAHNE)
1 TL	SAFRANFÄDEN
Saft von 1	LIMETTE
	SALZ

**1.** Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und in dünne Längsstreifen schneiden. Die Kokosraspel mit dem Currypulver und 1 TL Salz vermischen und die einzelnen Hühnerstreifen in der Würzmischung wenden. Die Hühnerstreifen auf Holzspieße stecken und in heißem Öl bei mittlerer Hitze beidseitig braten, bis das Fleisch durchgegart ist.

**2.** Unterdessen die restliche Paprikasauce mit Gemüsebrühe und Rahm verlängern, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sobald die Suppe köchelt, die Safranfäden zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

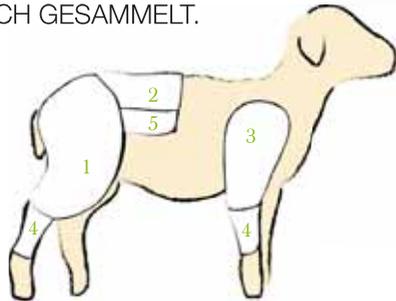
**3.** Die Spieße mit dem Limettensaft beträufeln und zur Suppe servieren.

Titel-  
rezept

Noch mehr Doppelrezepte gefällig? In Julia Hofers Buch „Das große Familienkochbuch“ findet ihr 120 herzhaft und süße Rezepte, die bei Groß und Klein gleichermaßen gut ankommen. Dazu gibt es kleine Küchentricks, Rezeptvariationen und Tipps, wie Kinder beim Zubereiten helfen können. AT Verlag, € 39,90 (ISBN: 978-3-03800-790-6)

# MEAT, BABY!

ROULADEN, SCHNITZEL, PUTENBRUST – LECKERE FLEISCHGERICHTE GIBT ES EN MASSE. ABER WELCHES FLEISCHSTÜCK EIGNET SICH EIGENTLICH FÜR WELCHES GERICHT? UND WIE LAGERT MAN FLEISCH AM BESTEN? WIR HABEN DIE WICHTIGSTEN KÜCHENTIPPS ZUM THEMA FLEISCH FÜR EUCH GESAMMELT.



## Für besondere Anlässe: Lammfleisch

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland auf den hinteren Plätzen, was den Verzehr von Lammfleisch angeht. Wer dennoch an Ostern oder einfach mal so einen leckeren Lammbraten auf den Tisch bringen will, der sollte hierfür Keule<sup>1</sup>, Rücken<sup>2</sup>, Schulter<sup>3</sup> oder Haxe<sup>4</sup> wählen. Für Medaillons oder Lammchops sind hingegen Filet<sup>5</sup>, Keule oder Rücken das richtige Stück.



## Für gourmets: Rind

Bei Rindfleisch gilt: Die zartesten Stücke stammen von den Muskelpartien, die am wenigsten beansprucht wurden – also zum Beispiel vom Rücken oder von der Innenseite der Keulen. Je nach Gericht sollte man dann das passende Fleischstück wählen. Für gebratene Steaks oder Rinderbraten eignen sich Roastbeef<sup>1</sup> oder Filet<sup>2</sup>, und für Rouladen oder Gulasch ist Hals<sup>3</sup>, Schulter<sup>4</sup> oder Rippe<sup>5</sup> geeignet.

## Leicht und fettarm: Geflügel

Wer leichtere Fleischgerichte bevorzugt, ist mit Geflügel gut beraten. Brustfleisch<sup>1</sup> eignet sich zum Beispiel zum Braten oder für Ofengerichte. Die Geflügelkeulen<sup>2</sup> werden unter anderem für Hähnchensteaks verwendet und können länger als das Brustfleisch gegart werden. Sie sind außerdem aromatischer. Die Flügel<sup>3</sup> enthalten nur wenig Fleisch und werden zum Beispiel als Bestandteil des Geflügelkleins angeboten, welches zum Auskochen für Suppen, Saucen oder Fonds verwendet wird.

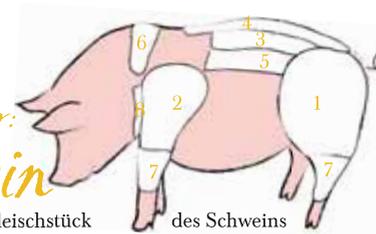


## Frische-Test

Fleisch sollte immer frisch sein – aber woran erkennt man das eigentlich? Zunächst mal sollten alle Fleischsorten neutral riechen. Bei süßlich riechendem Fleisch ist Vorsicht geboten! Hochwertiges, frisches Fleisch verliert zudem kein Wasser und sollte so gut wie trocken in der Verpackung liegen. Das Fleisch sollte außerdem immer fest sein. Von der Färbung ist von Hellrot bis Dunkelrot alles o.k. – nur bei einem Grauton sollte das Fleisch sofort in den Mülleimer wandern!

## Der Klassiker: Schwein

Das wertvollste Fleischstück des Schweins ist die Keule<sup>1</sup>. Aus ihr werden leckere Braten oder große Schnitzel zubereitet. Für Gulasch ist Schulter<sup>2</sup> die richtige Wahl, und beim Grillen von Medaillons und Koteletts sollte man auf Filet<sup>3</sup>, Rücken<sup>4</sup> oder Hüfte<sup>5</sup> zurückgreifen. Und für Suppenfleisch sind hohe Rippe<sup>6</sup>, Wade<sup>7</sup> sowie Quer- und Flachrippe<sup>8</sup> das Richtige.



## Rein ins Gefrierfach!



Durchs Einfrieren lässt sich die Haltbarkeit von Fleisch deutlich verlängern. Schweine- und Kalbfleisch halten sich sechs Monate in der Gefriertruhe, Rindfleisch sogar noch länger. Das Fleisch sollte anschließend langsam in einer abgedeckten Schale im Kühlschrank aufgetaut werden.



## Richtig aufbewahren

Fleisch verdirbt schnell – und gehört deswegen nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Das Fleisch sollte man aus der Verpackung nehmen und in einer mit Klarsichtfolie überzogenen Schüssel oder in einer Tupperdose aufbewahren. Zudem sollte es an der kältesten Stelle im Kühlschrank platziert werden, also direkt über dem Gemüsefach. Bei 0-4 °C hält sich Rindfleisch drei bis vier Tage, Kalb- und Schweinefleisch zwei bis drei Tage. Hackfleisch verdirbt übrigens besonders schnell und sollte noch am Tag des Einkaufs durchgebraten werden!



## Richtig zubereiten

Bei der Zubereitung von Fleisch sollte man einige Dinge beachten. So sollten die Arbeitsflächen, die mit rohem Fleisch in Berührung gekommen sind, sofort und gründlich mit heißem Wasser gereinigt werden, um eine Ausbreitung von Keimen zu verhindern. Rohes Fleisch sollte zudem nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Und zu guter Letzt sollte Fleisch immer gut durchgebraten werden – dann steht dem Fleischgenuss auch nichts mehr im Wege!

# DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

WIR LIEBEN BLOGS – UND EIN PAAR DAVON WOLLEN WIR EUCH NUN VORSTELLEN UND DEN FOOD-BLOGGERN IHRE GEHEIMEN TIPPS UND TRICKS ENTLOCKEN. HEUTE VERRÄT UNS DAGI LÖSER VOM BLOG „HOME IS WHERE THE TÖRTCHEN IS“, WAS MAN BEIM BACKEN UND BLOGGEN ALLES BEACHTEN SOLLTE.



Ich bin 33 Jahre alt und wohne in München. Seit 2011 blogge ich unter [www.mytoertchen.de](http://www.mytoertchen.de) über süße, hübsch aussehende Leckereien. Mein Fokus liegt vor allem auf Cupcakes, kleinen Torten, Cake-Pops und aufwendig dekorierten Fondant-Torten.

Dagi  
Löser  
von  
[www.mytoertchen.de](http://www.mytoertchen.de)

## Warum heißt dein Blog „Home is where the Törtchen is“?

**Dagi:** Das eigentliche Sprichwort heißt ja: „Home is where the heart is.“ Nachdem für mich Törtchen und Backen eine Herzensangelegenheit sind und Selbstgebackenes zu verschenken ja auch immer bedeutet, ein Stück Liebe zu schenken, lag es für mich nahe, diese Aussage einfach etwas anzupassen.

## Wie bist du zum Backen gekommen? Wer hat dir das Backen beigebracht?

**Dagi:** Als Kind habe ich gelegentlich mit meiner Mutter gebacken, wobei meine ganz große Backbegeisterung erst mit Ende 20 kam. Die meisten Fertigkeiten habe ich mir im Laufe der Jahre mithilfe von Büchern und



Blogs selbst beigebracht – das Tüpfelchen auf dem i konnte ich dann in verschiedenen Torten-dekorationskursen erlernen.

## Was ist dein absolutes Lieblingsbackbuch?

**Dagi:** Mein Lieblingsbackbuch wechselt immer wieder. Bisher war es „Süße Sünden“ von der Hummingbird Bakery, und seit

Kurzem ist es: „Fräulein Klein lädt ein“ von Yvonne Bauer. Dieses Buch trifft mit den leckeren kleinen (15 cm Durchmesser) Torten und Cupcakes-Rezepten absolut meinen Geschmack. Außerdem sind die Rezepte im Gegensatz zu vielen amerikanischen und englischen Backbüchern nicht so schrecklich süß.



## Dein ultimativer Back-Tipp?

**Dagi:** Bei neuen Rezepten empfehle ich, sich zunächst strikt an das Original-Rezept zu halten. Ganz wichtig ist es auch, dass alle Zutaten dieselbe Temperatur haben und außerdem von möglichst hoher Qualität sind. Sonst kann am Ende auch nichts richtig Gutes dabei rauskommen.

## Wie bist du auf die Idee gekommen, selbst Backkurse zu veranstalten? Und wie läuft so ein Backkurs bei dir ab?

**Dagi:** Nachdem immer wieder Anfragen kamen, ob ich eigentlich auch Kurse gebe, dachte ich mir irgendwann: Warum eigentlich nicht? Seit 2013 miete ich mich für meine Kurse mit bis zu zwölf Personen in verschiedene Kochschulen in München an. Als Alternative biete ich aber auch Personal Backtrainings in kleinerer Runde direkt bei den Schützlingen daheim an. Auf [www.mybackkurs.de](http://www.mybackkurs.de) sind alle aktuellen Termine der Kochschul-kurse aufgeführt. Zu den Kursen bringe ich die Rohmaterialien wie Tortenböden bereits fertig mit. Zusammen mit den Teilnehmern rühre ich dann verschiedene Crèmes und Füllungen an. Anschließend bekommen die Teilnehmer eine ausführliche Einweisung in das Thema Fondant: Wie gehe ich mit dieser süßen, zähen Masse richtig um? Und wie bekomme ich das Zeug glatt auf eine Torte? Im kreativen

Teil dekorieren die Teilnehmer dann unter Anleitung die Torten bzw. Cupcakes kunstvoll mit Fondant. Am Ende des Kurses nimmt dann jeder Teilnehmer eine selbst dekorierte Torte oder eine Box mit selbstgemachten Cupcakes mit nach Hause.

## Hast du momentan einen bestimmten Trend in der Food-Blogger-Szene festgestellt?

**Dagi:** Ich denke, der Trend zu kleinen Leckereien wird uns auch 2015 erhalten bleiben. Auch Torten werden nicht mehr in 28-cm-Backformen gebacken, sondern in 15-20 cm großen Formen und dafür in mehreren Lagen höher gestapelt. Ein weiterer sehr großer Trend sind Sweet Tables, das sind süße Buffets mit verschiedenen Leckereien. Ich persönlich liebe es, Sweet Tables zu planen, zu backen und zu dekorieren.

## Machst du deine Fotos selbst? Mit welcher Kamera fotografierst du?

**Dagi:** Ich habe das Glück, dass mein Mann begeisterter Fotograf ist, die meisten meiner Fotos macht also er mit seiner Canon EOS 5D MK II. Wenn es schnell gehen muss, muss aber auch mal die Handy-Kamera herhalten.

## Was sollte man beachten, wenn man Torten und Co. fotografieren möchte?

**Dagi:** Das Wichtigste neben optisch ansprechenden Backstücken ist ein hübsches Setting. Also zum Beispiel eine rustikale Tischplatte oder ein hübsches Regal. Dazu etwas Dekoration wie passende Früchte oder Blumen bereithalten. Wenn man eine Torte fotografiert, sollte man immer auch ein Anschnittfoto machen. Dabei unbedingt auf eine saubere Schnittkante achten und Krümel auf der Tortenplatte entfernen, bevor man auf den Auslöser drückt. Und zuletzt sollte man natürlich eine halbwegs vernünftige Kamera und gutes Licht – im Idealfall eine kleine Blitzanlage – nutzen.

## Dein Blog hat seit Kurzem ein neues Layout. Was wurde geändert?

**Dagi:** Nach mittlerweile fast vier Jahren mit demselben Layout wurde es einfach mal Zeit für etwas Neues. Das vorherige Layout war verspielt und auch etwas romantischer als das neue. Mit dem neuen, klaren Layout und einem übersichtlicheren Aufbau könnte man sagen, mein Blog ist jetzt erwachsen geworden. Ich liebe das neue Layout!



# SCHARFE KÖRNCHEIN FÜR SCHARFE TYPEN

BRATWURST, SENFEIER ODER SALATDRESSING: OHNE DEN SCHARF-PIKANTEN SENF WÜRDEN SIE GANZ SCHÖN FAD SCHMECKEN ... WIE GUT, DASS WIR AUF DIE SCHARFEN KÖRNER GAR NICHT VERZICHTEN MÜSSEN – UND NOCH BESSER, DASS ES SO EINE GROSSE AUSWAHL AN VERSCHIEDENEN SORTEN GIBT!

## Violetter Senf

Beim violetten Senf handelt es sich um eine französische Variante des süßen Senfs aus der Stadt Brive-la-Gaillarde. Die rote Farbe hat der Senf vom roten Traubenmost. Die Einsatzgebiete des violetten Senfs sind beschränkt. Demzufolge wird er eher selten verwendet. Traditionell wird er aber zu Blutwurst gereicht, und man kann ihn auch als Zutat für extravagante Saucen oder Fischgerichte finden.

## Süßer Senf

Süßer Senf wird auch als bayerischer süßer Senf oder Weißwurstsenf bezeichnet und wird – wie könnte es anders sein – vor allem zu Weißwurst und Leberkäse verzehrt. Er besteht aus grob gemahlenden, teilweise gerösteten Senfkörnern und wird mit Zucker oder Süßstoff gesüßt. Besonders hochwertiger süßer Senf wird auch mit Honig gesüßt. Erstmals hergestellt wurde der bayerische Senf 1854 von Johann Conrad Devey in München.

## Scharfer Senf

Scharfer Senf unterscheidet sich vom mittelscharfen Senf darin, dass er einen höheren Anteil an braunen Senfkörnern aufweist. In Österreich versteht man unter scharfem Senf übrigens dunkleren Estragonsenf. Senf wird außerdem im Allgemeinen eine antibakterielle Wirkung nachgesagt. Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, darf man beim Senf also ordentlich zugreifen!

## Mittelscharfer Senf

Der beliebteste Senf in Deutschland ist der mittelscharfe Senf, auch Delikatess-Senf genannt. Er besteht hauptsächlich aus weißer und brauner Senfsaat. In Österreich und in Teilen der östlichen Bundesländer ist er auch in einer Variante mit Meerrettich erhältlich.

## Dijon-Senf

Bei Dijon-Senf handelt es sich um einen fein gemahlenden und scharfen Tafelsenf, der aus braunen oder schwarzen Senfkörnern besteht. Die französische Stadt Dijon erhielt im 13. Jahrhundert ein Monopol auf die Senfherstellung, das sie lange Zeit behielt. Traditionell werden die Senfkörner bei Dijon-Senf nicht entölt, was ihm ein besonders volles Aroma verleiht. Eine der bekanntesten Varianten dieser Senfsorte ist übrigens der Estragonsenf.

## Englischer Senf

Wer es scharf mag, der ist mit englischem Senf richtig beraten. Traditionell wird dieser aus weißen und schwarzen Senfkörnern hergestellt. In England wurde Senf übrigens lange Zeit nicht als fertig gemischte Paste gekauft, sondern zu Hause aus Senfmehl und Wasser angerührt. Für eine besonders intensive gelbe Farbe wurde zusätzlich noch Kurkuma zugegeben. Mittlerweile wird der Senf aber hauptsächlich in Gläsern und Tuben gekauft.

## Kremser Senf

Seinen Namen hat der Kremser Senf von der niederösterreichischen Stadt Krems, in der er ursprünglich hergestellt wurde. Er besteht aus grob gemahlenden gelben und braunen Senfsamen, etwas Zucker, unvergorenem Weinmost und Weinessig. In Österreich wird er auch süßer Senf genannt. Im Unterschied zum bayerischen süßen Senf schmeckt er allerdings würziger.



# DAS WEISSE GOLD: SALZ

OB AUF EINER LAUGENBREZEL, ZU GEMÜSE ODER NUDELN: OHNE SALZ WÜRDEN DIESE DINGE NUR HALB SO GUT SCHMECKEN! ABER WIESO VERSCHENKT MAN EIGENTLICH BROT UND SALZ ZUM EINZUG IN EINE NEUE WOHNUNG – UND WIE VIEL SALZ VERZEHRT MAN ÜBERHAUPT PRO TAG? WIR VERRATEN ES EUCH!

## 1. Unser täglich Salz gib uns heute ...

Salz steht täglich auf unserem Speiseplan – sei es in seiner reinen Form oder durch gepökelte Fleischprodukte und andere salzhaltige Lebensmittel. Pro Tag verzehren Frauen um die 6 Gramm und Männer um die 9 Gramm Salz.

## Was fürs Näschen

Im 17. und 18. Jahrhundert neigten die Damen aufgrund ihrer engen Korsetts zu Ohnmachtsanfällen. In diesem Fall wurden ihnen Riechsalze unter die Nase gehalten. Der darin enthaltene beißende Ammoniakgeruch löste in Nase und Lunge einen verstärkten Atemanreiz aus – und führte so zum Aufwachen.

## 3. Deutsches Salzmuseum

Wer dem Rohstoff mit all seinen Sinnen näher kommen möchte, der kann das Deutsche Salzmuseum in Lüneburg besuchen. Hier kann man zum Beispiel an einer Solewand den Salzgehalt riechen, schmecken oder fühlen und erfährt mehr über die Bedeutung des Salzes als Gewürz und Konservierungsmittel.

## 4. Etikettenschwindel

Himalaya-Salz stammt aus dem Himalaya-Gebirge – oder etwa nicht? Nicht unbedingt: Das rosa getönte Salz stammt oft auch aus dem Salzgebirge nordpakistanischer Provinzen und manchmal sogar auch aus polnischem Bergbau. Der Begriff Himalaya-Salz ist deswegen irreführend. Und auch die Behauptung, dass Himalaya-Salz gesünder ist als normales Speisesalz, ist nicht wissenschaftlich bewiesen.

## 5. Verliebter Koch

Wenn das Essen versalzen ist, ist die Köchin oder der Koch verliebt, so das Sprichwort. Die Wurzeln dieser Redewendung liegen in einer ganz speziellen Verwendung von Salz. Der Rohstoff wurde früher nämlich als Aphrodisiakum benutzt und sollte die Lust steigern. Die Griechen glaubten sogar, dass zu wenig Salz die männliche Potenz beeinträchtigt. Das wollten Verliebte natürlich nicht riskieren – und sorgten daher für viel Salz in ihrem Essen.

## 6. Salz ist nicht gleich Salz

Im Handel bekommt man üblicherweise raffiniertes Salz, das hauptsächlich aus Natriumchlorid besteht. Unbehandeltes Salz enthält dagegen noch Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium oder Zink – und ist deshalb wesentlich teurer.

## 7. Luxusgut

Wer heiratet oder in eine neue Wohnung zieht, bekommt oft Brot und Salz geschenkt – aber wieso eigentlich? Brot und Salz waren früher etwas sehr Wertvolles; sie galten als kraftpendend und konservierend und waren so etwas wie ein Luxusgut. Beim Einzug in eine neue Wohnung wünschte man einem Paar mit dieser Geste Wohlstand und Fruchtbarkeit. Und: Brot und Salz galten auch als Abwehrmittel gegen das Böse.

## 9. Frisch aus dem Salzgarten

Meersalz wird unter anderem in Salzgärten gewonnen, die auch Salinen genannt werden. Hierbei wird Meerwasser an den Küsten in künstlich angelegte flache Becken oder flache Seen geleitet. Das teuerste Meersalz ist übrigens das Fleur de Sel. Denn es entsteht nur an heißen und windstillen Tagen als dünne Schicht an der Wasseroberfläche und wird in Handarbeit abgeschöpft.

## 10. Gesundheitsbad

Salz wird auch äußerlich oft angewendet. Solebäder sollen sich positiv auf Gelenkerkrankungen wie Rheuma oder Hautkrankheiten auswirken, und auch zur Entschlackung oder um das Immunsystem zu stärken, werden sie eingesetzt. Aus diesem Grund findet man vor allem in Kurorten oft Soleheilbäder, wie zum Beispiel in Bad Dürreheim in Baden-Württemberg oder Bad Harzburg in Niedersachsen.

## 8. Salziger Meeresgrund

Aufgrund des Begriffes Meersalz kann man es schon vermuten: Im Meer befindet sich Salz – sogar ziemlich viel. Würden die Ozeane komplett austrocknen, wäre der gesamte Meeresgrund mit einer 60 Meter dicken Kruste bedeckt, wovon 47,5 Meter nur aus Salz bestünden!

# HINEIN INS WOHN- PARADIES!

DER HOLZBODEN HAT SEINE BESTEN ZEITEN HINTER SICH, UND DIE TAPETE KÖNNT IHR SCHON LANGE NICHT MEHR SEHEN? DANN IST GENAU DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR VERÄNDERUNG! MIT DIESEN EINRICHTUNGSEIDEN KÖNNT IHR EUCH EURE WOHNUNG GENAU SO GESTALTEN, WIE IHR SIE HABEN MÖCHTET – UND WOLLT ANSCHLIESSEND BESTIMMT NIE WIEDER AUSZIEHEN!



Fotos: Britta Sommerich/Catway Verlag

## Weißer Fußboden

**Wieso?** – Ein weißer Boden bringt Helligkeit, Leichtigkeit und ein wunderbares Leuchten in die Wohnung. Ein alter Holzboden kann so wieder richtig zum Strahlen gebracht werden – da braucht man fast keinen Teppich mehr!

### So geht's:

1. Bevor es ans Abschleifen geht, alle Möbel aus dem Raum entfernen. Auch Vorhänge sollten entfernt werden, da viel Holzstaub beim Abschleifen entsteht.
2. Wer es sich zutraut, selbst Hand anzulegen, kann sich eine professionelle Schleifmaschine ausleihen (und informiert sich vorher am besten ausführlich über die Anwendung). Wer sich unsicher ist, beauftragt einfach einen Handwerker.
3. Nun den Holzboden mehrmals fein abschleifen. Anschließend den Boden mit Acryl versiegeln, damit es keine schwarzen Blitzspalten gibt.
4. Unterlack und weißen Lack auftragen.
5. Zum Schluss die Böden mit Parkettlack versiegeln.

### Was gibt's zu beachten?

Wer zur Miete wohnt, sollte sich den weißen Fußboden vom Vermieter genehmigen lassen. Außerdem sollten der Boden und die Türrahmen dasselbe Weiß tragen – also unbedingt den richtigen Ton anmischen lassen!

## Ein Spiegel als Pinnwand

**Wieso?** – Lieber einen Spiegel oder eine Pinnwand aufhängen? Das Gute ist: Man muss sich gar nicht entscheiden – und kann einfach wie in diesem Beispiel einen Spiegel zur Pinnwand umfunktionieren.

### So geht's:

1. Einen hübschen Zackenspiegel, zum Beispiel einen goldenen Sonnenspiegel, an der Wand anbringen.
2. Nun hübsche Familien- und Urlaubsfotos sowie schöne Postkarten zwischen die Zacken klemmen – und fertig ist die Spiegel-Pinnwand-Kombi!



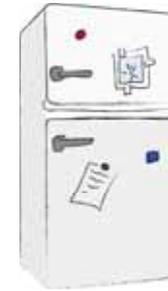
*Deko-Tipp:  
Besonders gut macht sich der Spiegel über einer Kommode mit verschiedenen Vasen. Weiße Vasen vor einer dunklen Wand bilden hierbei einen besonders schönen Kontrast.*





# SAVE THE FOOD!

*In deiner Box war etwas, dass du nicht magst oder verträgst? Dann verschenke es doch einfach. Die Familie oder Freunde freuen sich bestimmt drüber!*



foodsharing.de

Ein Einkauf im Supermarkt kann manchmal schon verführerisch sein: überall leckere Produkte, die man am liebsten alle vernaschen würde. Da landet dann auch schon mal die eine oder andere Sache zu viel im Einkaufswagen – und später dann im Mülleimer. Das zeigt auch die Statistik: Jeder Bundesbürger wirft in Deutschland um die 80 Kilo Lebensmittel pro Jahr in den Müll, teilweise sogar noch original verpackt!

Die Lösung: Lebensmittel teilen und verschenken, anstatt sie wegzuerwerfen! Denn was einem selbst vielleicht nicht schmeckt oder wofür man keine Verwendung hat, nimmt ein anderer dankend an. Das dachte sich wohl auch das Team von „foodsharing.de“ und gründete eine Internetplattform, auf der Lebensmittel vermittelt

werden können: von denen, die sie nicht mehr brauchen, zu denen, die sie gerne hätten.

Um sich anzumelden, braucht man nur eine E-Mail-Adresse – und schon kann man virtuell Essenskörbe anbieten oder sich abholen. Das Angebot reicht hierbei von Tee über Babynahrung hin zu Margarine und Frischkäse. Auch Unternehmen und Geschäfte können ihre Lebensmittel über diese Plattform zur Verfügung stellen. So kooperieren aktuell über 1.400 Betriebe mit der Foodsharing-Initiative. Zunächst ging das Projekt übrigens in Köln an den Start, aber mittlerweile werden auch in vielen anderen deutschen Städten Essenskörbe angeboten. Mit Erfolg: Fast eine Million Kilogramm Lebensmittel konnten bisher „gerettet“ werden.



Der Fair-Teiler in der Malmöer Straße 29 in Prenzlauer Berg.

## Fair-Teiler

Noch schneller und direkter kann man Lebensmittel über den „Fair-Teiler“ verschenken. So werden die 24-Stunden-Kühlschränke genannt, die in verschiedenen Stadtteilen von Berlin errichtet wurden und in die jeder Lebensmittel hineinlegen oder daraus entnehmen kann. Denn wer kennt das nicht: Der Urlaub steht vor der Tür, oder man fährt für ein Wochenende weg – und der Kühlschrank ist noch viel zu voll. Für solche Fälle gibt es den „Fair-Teiler“: Obst, Gemüse, Milch und Co. können rund um die Uhr in den Kühlschränke gelegt und von einer anderen Person wieder mitgenommen werden. Ein paar Verhaltensregeln gibt es allerdings: So sollten nur Lebensmittel hinterlassen werden, die man auch selbst essen würde. Zudem sind frische Speisen mit rohem Ei sowie Schweinemett und Rindergehacktes tabu. Und damit auch alles sauber und hygienisch bleibt, stehen an jedem Kühlschrank Putzweimer, Spülmittel und Lappen bereit – also fast wie zu Hause.



MANCHMAL SIND DIE AUGEN GRÖßER ALS DER MAGEN – UND DER KÜHLSCHRANK VIEL ZU VOLL. ANSTATT LEBENSMITTEL WEGZUSCHMEISSEN, SOLLTE MAN SIE VERSCHENKEN. WIE DAS GEHT, ZEIGEN DIESE ZWEI BEISPIELE.

Fotos: Shutterstock/LoosStock

*Eine Karte, wo genau sich die Fair-Teiler in Berlin (sowie mittlerweile auch in anderen Städten) befinden, könnt ihr unter [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) einsehen.*





Schnurrende Katzen und leckere Kuchen gibt es im Katzentempel

# EINMAL STREICHELN, BITTE

IN JAPAN SIND SIE SCHON LANGE DER RENNER, IN DEUTSCHLAND GIBT ES BISHER NUR DREI STÜCK: KATZENCAFÉS. HIER KANN MAN GENÜSSLICH SEINEN KAFFEE TRINKEN UND GLEICHZEITIG MIT EIN PAAR SÜSSEN STUBENTIGERN KUSCHELN. UND GENAU DAS HABEN WIR AUCH IN ZWEI CAFÉS GEMACHT ...



Antonia on Tour!



## Katzentempel

Auch im Süden Deutschlands kann man essen gehen und sich gleichzeitig über die Gesellschaft von ein paar schnurrenden Fellknäueln freuen. Im Katzentempel in München, das von Thomas Leidner und Kathrin Karl betrieben wird, warten sogar gleich sechs Katzen auf neugierige Gäste: Ayla, Gizmo, Balou, Jack, Robyn und Saphira. Die Tiere stammen alle aus dem Tierheim beziehungsweise von der Organisation Rassekatzen in Not. Im Katzentempel werden ausschließlich pflanzliche Speisen serviert. Neben gesunden Frühstücksspezialitäten wie selbstgebackenem Dinkelbrot, Kokosmilchreis und frischen Smoothies kann man hier auch Gerichte wie einen Bohnen-Chiasamen-Burger oder veganes Gemüsecurry genießen. Auch in München gelten bestimmte Auflagen seitens der Behörden. So müssen die Gerichte nicht durch eine Klappe von der Küche ins Café gereicht werden und mit einer Haube serviert werden.

Da sich das Café in der Nähe der Universität befindet, gibt es für Studierende besondere Angebote: Von Montag bis Freitag bekommen sie hier auf Mittagessen und Kuchen Rabatt. Aber mal zwischendurch oder in der Mittagspause ein bisschen mit den Stubentigern spielen oder schmusen und dabei leckere Speisen genießen, das entspannt nicht nur Studierende ...

Türkenstr. 29  
80799 München  
Di. - Fr. 11 - 20 Uhr  
Sa. 10 - 20 Uhr  
So. und Feiertage 10 - 18 Uhr



Andrea Kollmorgen mit Stubentiger Pelle

## Pee Pee's Katzencafé

Blickt man von außen ins Café, sieht man sie schon auf ihrem Kratzbaum liegen: Pelle und Caruso, die Hauptattraktion von Pee Pee's Katzencafé. Um ins Innere zu kommen, muss man erst eine Zwischentür passieren, damit die kleinen Stubentiger nicht entweichen. Von Pelle werde ich auch gleich neugierig begrüßt, und er schlängelt sich um meine Beine. Dass die beiden Kater so umgänglich sind, ist kein Zufall: Möchte man Katzen in einem Café halten, müssen sie zuvor eine Art Wesenstest machen, der vom Amtstierarzt durchgeführt wird. Und geeignete Tiere zu finden, sei gar nicht so ein-

fach gewesen, berichtet Inhaberin Andrea Kollmorgen ... Die Idee, ein Katzencafé zu eröffnen, kam ihr, nachdem sie im Fernsehen eine Reportage über ein Katzencafé in Wien gesehen hatte. „Da war klar: So was will ich hier auch machen.“ Von heute auf morgen ging dies allerdings nicht. Für ein Katzencafé gibt es zahlreiche Auflagen, die sich je nach Bundesland unterscheiden. So müssen die Tiere beispielsweise einen Rückzugsort bekommen, und auch die Anzahl der Tiere wird vorher festgelegt. Gelohnt hat sich der Aufwand aber: Für Katzenfans ist dieser Ort ein Eldorado. Hier gibt es nicht nur echte Katzen, sondern auch Katzen-Kissen, Katzen-Bilder und Katzen-Tassen. Letztere sind alle handgefertigt und können wie andere Dinge des gemütlichen Cafés auch gekauft werden.

„Viele meiner Gäste können sich keine eigene Katze halten“ erzählt Kollmorgen. „Hier können sie einen Kaffee trinken und haben gleichzeitig ihre Lieblingstiere um sich.“ Manche kommen aber auch nur wegen des New York Cheesecakes, berichtet die Inhaberin. Dieser ist, wie alle anderen Torten und Kuchen, selbst gemacht. Auch herzhaftere Snacks wie Flammkuchen oder Quiche stehen auf der Speisekarte. Neben dieser liegt auch gleich die Hausordnung. Denn so verschmust die beiden Kater auch sind: Ein Anrecht aufs Kuschneln gibt es hier nicht.

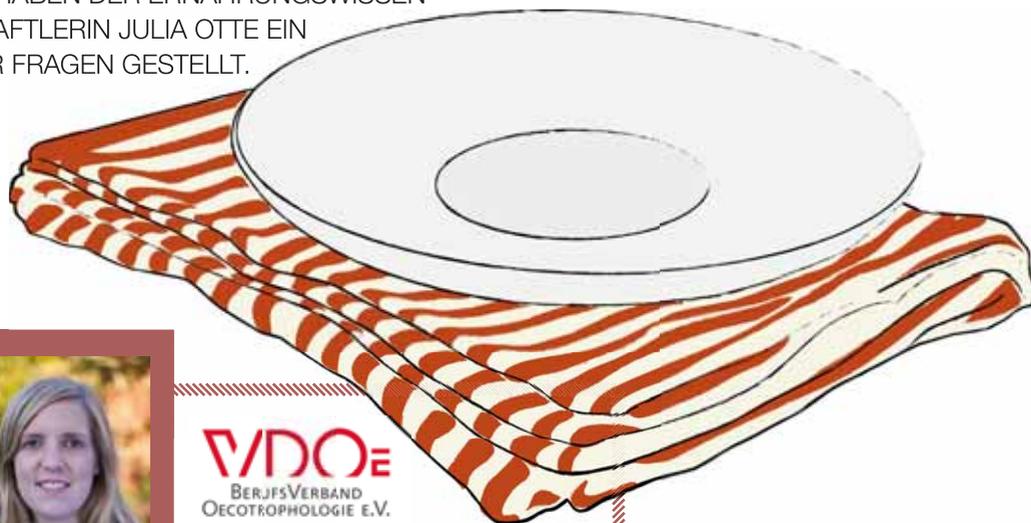
Thomasstraße 53  
12053 Berlin  
Di. - Fr. 11 - 19 Uhr  
Sa. 11 - 20 Uhr  
So. 12 - 19 Uhr



Kaffee trinken und Katze streicheln – im Pee Pee's

# SCHMALE ZEITEN

OB VON ASCHERMITTWOCH BIS OSTERN ODER EINFACH ZWISCHENDURCH: VIELE MENSCHEN FASTEN AUS RELIGIÖSEN ODER GESUNDHEITLICHEN GRÜNDEN FÜR EINE BESTIMMTE ZEIT IM JAHR. ABER WAS SOLLTE MAN BEIM FASTEN EIGENTLICH BEACHTEN? WIR HABEN DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN JULIA OTTE EIN PAAR FRAGEN GESTELLT.



Julia Otte, 26 Jahre alt, Oecotrophologin (B. Sc.), hat ein Praktikum in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Berufsverbands Oecotrophologie e.V. (VDOE) absolviert.

**VDOE**  
BERUFSVERBAND  
OECOTROPHOLOGIE E.V.

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)

Hungerstoffwechsel

Trinkkur

Entgiftung

Fastenkur

## Was bringt Fasten dem Körper?

Fasten bringt in erster Linie eine Durchbrechung der eingefahrenen Gewohnheiten, da der Ernährungsalltag unterbrochen und auf feste Nahrung verzichtet wird. Dies kann zu einem Überdenken der Ernährungsgewohnheiten führen. Der Mythos von der Entgiftung und Entschlackung des Körpers durch Fasten ist allerdings wissenschaftlich nicht belegt. Laut einschlägigen Fachgesellschaften gibt es im Darm bzw. im ganzen Körper keine Schlacken. Denn der Organismus reinigt sich täglich selbst, indem Gifte wie zum Beispiel Alkohol über die Leber und Niere abgebaut und „Abfallstoffe“ ausgeschieden werden.

## Wer hat das Fasten eigentlich erfunden?

Der Internist Otto Buchinger hat das Heilfasten in Deutschland revolutioniert, indem er 1920 die erste Heilfasten-Klinik eröffnete. Nach eigener Aussage konnte er sein Rheumaleiden nach einer Fastenkur deutlich lindern. Diese Erfahrung brachte ihn dazu, eine Klinik, die sich auf Heilfasten spezialisierte, zu eröffnen. Heute umschreibt das „Fasten nach Buchinger“ eine Trinkkur auf Basis von Gemüsebrühe, Säften, Tees, Buttermilch und Wasser. Dem Körper werden täglich maximal 500 Kilokalorien zur Verfügung gestellt, denn der Organismus soll seine „innere Energie“ in Form von Fettreserven aktivieren.

## Wie reagiert der Körper auf den Verzicht auf Essen?

Der Körper reagiert, indem er seinen Energiestoffwechsel umstellt. Da die Energie nicht mehr

von außen in Form von Nahrung zugeführt wird, stellt sich der herkömmliche Stoffwechsel auf einen sogenannten „Hungerstoffwechsel“ um. Diese Umstellung kann beispielsweise Symptome wie Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit oder Müdigkeit auslösen. Die Entleerung des Darms am Anfang jeder Fastenkur löst außerdem eine Kette an Reaktionen im Organismus aus. Als Folge des sinkenden Blutzuckerspiegels verringert sich der Insulinspiegel. Dies führt zur vermehrte Ausschüttung der Hormone Glucagon und Adrenalin. Das euphorische Gefühl, von dem viele Fastende berichten, wird durch das Adrenalin hervorgerufen. Durch die vermehrte Ausschüttung des Hormons schützt sich der Körper vor dem Unwohlsein, welches aus dem Nahrungsverzicht resultiert.

## Wie lange sollte man fasten?

Die typische Fastenkur umschließt meist fünf volle Fastentage. Je nach Organismus stellt sich der Stoffwechsel spätestens am zweiten Fastentag auf den Nahrungsverzicht ein. Für Anfänger eignen sich kürzere Perioden von drei Fastentagen. Fortgeschrittene verzichten in Extremfällen zwei bis vier Wochen auf feste Nahrung. Laien und Unerfahrenen ist von dieser extrem langen Dauer dringend abzuraten.

## Kann man mit Fasten abnehmen?

Fasten sollte nicht als Crashdiät gesehen werden. Natürlich verliert man während des Fastens einige Kilos, jedoch ist nur ein geringer Teil dieses Verlustes der Fettmasse zuzuschreiben. Durch den Nahrungsverzicht fehlen dem

Körper wichtige Nährstoffe, so dass er sich zum Beispiel an den in der Muskulatur vorhandenen Proteinen bedient. Dies führt zu einem Abbau der Muskelmasse. Die sinkende Anzeige der Waage resultiert außerdem aus der Entleerung des Magen-Darm-Traktes. Sobald dieser nach der Fastenkur wieder gefüllt ist, erreicht das Gewicht schnell wieder seinen Ausgangswert. Wer abnehmen will, muss seine Ernährung langfristig verbessern. Das Fasten kann dabei helfen, da es einen Impuls für die Neugestaltung des Essalltags gibt. Durch den völligen Verzicht können Mahlzeiten wieder mehr Achtsamkeit und Wertschätzung erhalten und werden dadurch bewusster eingenommen.

## Wer sollte nicht fasten?

Einigen Personengruppen ist dringend vom Fasten abzuraten. Dazu zählen zum Beispiel chronisch Erkrankte, frisch Operierte oder psychisch labile Personen. Auch Kinder, Schwangere und Stillende sollten nicht fasten, da sie einer gesteigerten Zufuhr an Nährstoffen bedürfen, welche durch Fasten nicht gewährleistet werden kann.

## Kann man auf eigene Faust fasten, oder sollte man einen Arzt konsultieren?

Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, sich bei einem Arzt oder einem Ernährungsexperten über das Fasten zu informieren und mögliche Risiken auszuschließen. Eine Fastenkur muss weiterhin gut vorbereitet werden, es zählt nicht nur der Verzicht auf Nahrung, sondern auch eine intensive Vor- und Nachbereitung zum Beispiel durch vorherige Entlastungs- und anschließende Wiederaufbautage.

Kilokalorien

Mahlzeiten

Heilfasten

SCHON MAL ZUM FREUEN:

# Vorschau



Wir machen eine Tour entlang der *deutschen Käsestraße*



Geliebt seit der Kindheit: Alles rund um *Pudding*



Wir zeigen euch leckere Rezepte mit *Gnocchi und Co.*



Es ostert sehr – Tipps für die perfekte *Oster-Deko*



**Impressum**

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

**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:** 13.000

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 Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Richter, Shutterstock/evangelino, Gorbunov, Mäksim, Bildagentur Zoonar GmbH

# 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 €

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



Beispielabbildung – Inhalt ähnlich.

\*Gilt nur für Abonnenten der brandnooz Box

# Der große Rezeptwettbewerb von **Der milde CHAVROUX**



**Gewinnen**  
Sie eine Reise  
mit Opodo nach  
Frankreich!

**Täglich**  
eine Tartellette  
zu gewinnen!

Jetzt teilnehmen\* auf  
[www.chavroux.de](http://www.chavroux.de)

opodo

## Köstlich kochen und backen mit Chavroux Ziegenkäse.

Beim großen Rezeptwettbewerb\* verlost Chavroux, der milde Ziegenkäse aus Frankreich, zusammen mit Bonne Maman täglich eine Tartellette von Le Creuset. Der Hauptgewinn ist eine Reise nach Frankreich im Wert von 2.500 Euro von Partner Opodo.

### Pasta, Auflauf oder Dessert – was ist Ihr Lieblingsrezept mit Chavroux?

Laden Sie es einfach auf [www.chavroux.de](http://www.chavroux.de) hoch und sichern Sie sich die Chance auf einen der attraktiven Preise!

\*Aktionszeitraum: 01.02.2015 - 07.05.2015 • Veranstalter: Edelweiss GmbH & Co. KG  
Alle Informationen und Teilnahmebedingungen unter [www.chavroux.de](http://www.chavroux.de)

Mit Unterstützung von:

Genuss

LE CREUSET®



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