

NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€
unverbindliche
Preisempfehlung

Genähtes Osterglück

Ostereier, Osterherzen und Co.

Immer dem Käse nach!

Unterwegs auf Schleswig-Holsteins Käsestraße

KLEINE KÜHLSCHRANKREGELN

Welches Lebensmittel wo hingehört

ACH DU DICKES EI!

Ausgefallene Eier-Rezepte



Aus der Heimat der Frische

Im Kühlregal
und an der
Käsetheke
erhältlich

Lass dir den Frühling schmecken



MILRAM Frühlings-Wrap-Tüten
Zutaten (für 4 Personen)
50 g Zuckerschoten, 1 EL Salz, 1 Möhre, 1 Handvoll Blattsalat
(z. B. Friséesalat), 4 Scheiben MILRAM Frühlingskäse,
4 kleine Tortillafäden, ca. 2,0 cm Durchmesser,
1 Becher MILRAM Frühlingsquark, 2 TL Sesamsamen

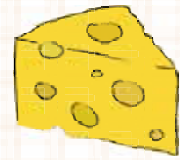
Zubereitung
1. Zuckerschoten abspülen und putzen. In kochendem
Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, abgießen und
kalt abschrecken. Möhre schälen und in fingerlange
sehr dünne Streifen schneiden.
Blattsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern.
MILRAM Frühlingskäse in Streifen schneiden.
2. Tortillafäden in der Mitte zusammenklappen
und zu Tüten drehen. Mit Holzspießchen unten
feststecken. Mit den vorbereiteten Zutaten
sowie dem MILRAM Frühlingsquark füllen
und mit Sesam bestreuen.

MILRAM FrühlingsKäse – frisch-würziger Käsegenuss

- ✓ Inspiriert vom Klassiker MILRAM Frühlingsquark
- ✓ Fein abgestimmte Kräuterkomposition
- ✓ Besonders lecker auf Brot, in Salaten oder pur als Snack

Weitere frische Rezeptideen auf www.MILRAM.de

Liebe Noozies,



die Tage werden endlich wieder länger, und mit dem Frühling klopfen auch schon das Osterfest an die Tür. Was definitiv zu Ostern gehört: hartgekochte Eier. Dass man mit Eiern aber viel mehr machen kann, als sie zu kochen, zeigen wir Euch in unseren ausgefallenen Eier-Rezepten. Denn „Eier alla Saltimbocca“ oder „Blinis mit Eiersalat“ findet man mit Sicherheit nicht auf jeder Ostertafel! Frühlingshaft sind auch unsere anderen Rezeptideen. Denn wie könnte man den Frühling besser begrüßen, als mit einem Frühlings-Gemüseauflauf mit Gnocchi oder einem zarten Kalbsfilet mit Kräuterfrischkäse-Topping?

Vor und während der Feiertage ist der Kühlschrank bei den meisten von uns gut gefüllt. Aber wusstet Ihr schon, dass der Temperaturunterschied zwischen den einzelnen Fächern im Kühlschrank bis zu sechs Grad betragen kann? In unserer Rubrik Tipps & Tricks verraten wir Euch, welche Lebensmittel Ihr in welcher Etage lagern solltet – und was erst gar nicht in den Kühlschrank wandern sollte.

Ihr steht im Supermarkt, aber habt vergessen, was Ihr eigentlich einkaufen wolltet? Oder Ihr seid ratlos, was Ihr Euch Schönes kochen könntet? Da haben wir eine Lösung parat – nämlich Einkaufszettel- und Koch-Apps! So habt Ihr Eure Einkaufsliste immer parat, und auch Rezeptideen gibt es hiermit auf Knopfdruck. Wir haben unser Smartphone gezückt und drei verschiedene Apps für Euch getestet.

Zur Oster-Dekoration gehören meistens gefärbte oder ausgeblasene und bemalte Eier. Wieso aber nicht einfach mal Stoffeier nähen? Auch selbst genähte Osterherzen oder selbst gebastelte Karten mit Osterhasen-Motiv kommen als Tischdeko mit Sicherheit gut an! Wie genau das geht, verraten wir Euch in unserer Rubrik Schöner Leben.

Viel Freude beim Lesen wünschen

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team



Herausgeber
Nooz Magazin

INHALT

- S. 4 **Nooz Promotion** Produkt Nooz
- S. 6 **Mhm... Rezepte** Ach du dickes Ei!
- S. 10 **Mhm... Rezepte** Frischkäse küsst Fleisch
- S. 12 **Mhm... Rezepte** Tolle Teigware: Kartoffel-Gnocchi
- S. 14 **Tipps & Tricks** Kleine Kühlregalregeln ...
- S. 16 **Im Interview** indi coco
- S. 18 **Genusswelt** Muddis Pudding around the world
- S. 20 **Schöner Leben** Genähtes Osterglück
- S. 24 **10 Fakten** „Cheeeese!“
- S. 26 **Im Trend** Einkaufen und Kochen 2.0
- S. 28 **Unterwegs** Immer dem Käse nach
- S. 31 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 3 Slendier BIO Konjak Pakete
- S. 32 **Aufgedeckt** Das A B C der Vitamine
- S. 34 **Vorschau & Impressum**

Foto: Corinna Seyerstein/ArbeitsKraut (Tiere)



Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



HENGLEIN

Frische Eierspätzle

Der beliebte Klassiker, die Frischen Eierspätzle von HENGLEIN, ist ein Multi-Talent in der Küche. Ob im Auflauf, in der Pfanne, als Beilage oder aber als Käsespätzle – sie machen immer eine gute Figur. Auch in der Mikrowelle können die leckeren Spätzle zubereitet werden.

UVP € 1,49 (400 g)

Al Amier

Hommous

Im Vorderen Orient steht sie bereits seit Jahrhunderten auf dem Speiseplan, und auch hier wird sie immer beliebter: Kichererbsencreme. Liebhaber von arabischen Spezialitäten können den Hommous mit Sesam und getrockneten Tomaten nun auch zu Hause genießen. Besonders gut schmeckt dieser zu gegrilltem Lammfleisch und Geflügel oder pur als Dip zu Falafelbällchen oder Fladenbrot.

UVP € 2,29 (180 g)



Mövenpick

Feinjoghurt Aprikose-Guave

Es wird exotisch – und zwar mit diesem feinen Joghurt. Denn hier vereinen sich süße Aprikosen mit den süß-säuerlichen Guaven zu einem tropisch-cremigen Joghurt-Genuss. Genau das Richtige, um dem Winter ade zu sagen – und sich auf die wärmere Jahreszeit mit fruchtig-frischen Genüssen zu freuen.

UVP € 0,79 (150 g)



Slendier BIO

Spaghetti Style

Vegan, glutenfrei, kalorienarm und gesund sind diese feinen Nudeln. Slendier sind vorgekochte Nudelformen, die aus dem asiatischen Wurzelgemüse „Konjak“ hergestellt werden. In Asien gelten sie schon lange als „Zauberfood“, denn sie sind reich an Ballaststoffen, halten lange satt und sind auch noch biologisch. Slendier, wir kommen!

UVP € 3,69 (250 g)



Küchenbrüder

Frische Bioland Kürbissuppe mit Kokos

Perfekt für die Mittagspause oder ein leichtes Abendessen ist diese feine vegane Kürbissuppe mit Kokos. Aus bestem Bioland Kürbis gekocht, wurde sie mit frischer Kokosmilch verfeinert und mit Gewürzen wie Meersalz und Ingwer veredelt. Ruckzuck zubereiten lässt sie sich auch noch – das überzeugt nicht nur Veganer, sondern auch schnelle Genießer.

UVP € 2,99 (450 ml)



HENGLEIN

Frischer Pizzateig

Frisch aus der Kühltheke kommt dieser Pizzateig von HENGLEIN, mit dem man sich im Handumdrehen eine leckere Pizza zaubern kann. Der Pizzateig ist lactosefrei und praktischerweise schon im Backblechformat zugeschnitten und auf Backpapier ausgelegt. Einfach entrollen, belegen – und fertig ist der Pizzagenuss!

UVP € 1,49 (500 g)



DeBeukelaer

Uncle Cracker NatSnacks

Hier kommt die gesunde Alternative zu Chips: Die Uncle Cracker NatSnacks basieren nur auf den drei Zutaten Vollkorn, Sonnenblumenöl und Meersalz. Sie sind herrlich kross im Biss und perfekt zum Snacken und Dippen. Und für Abwechslung ist dank den drei Sorten „Original mit Meersalz“, „Paprika“ und „mit Pfeffer und Olivenöl verfeinert“ ebenfalls gesorgt.

UVP € 1,99 (150 g)



ACH DU DICKES EI!

RUND UM OSTERN DREHT SICH ALLES UMS EI! DENN KAUM EIN LEBENSMITTEL IST SO VIELSEITIG WIE DIESER RUNDE GESELLE: MAN KANN IHN POCHIEREN, KOCHEN, MIT IHM BACKEN UND VIELES MEHR. UND DASS ES NICHT IMMER DAS KLASSISCHE RÜHREI SEIN MUSS, ZEIGEN DIESE DREI AUSGEFALLENEN REZEPTE.

Fotos: GU, Wolfgang Scharf

Blinis mit Eiersalat

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE BLINIS

60 g	WEIZENMEHL
65 g	BUCHWEIZENMEHL
½ TL	SALZ
½ TL	ZUCKER
1 TL	EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER
½ TL	TROCKENHEFE
200 ml	MILCH
1	EI
	PFEFFER
	ÖL ZUM BRATEN

FÜR DEN SALAT

250 g	ROTE BETE (VORGEGART, VAKUUMVERPACKT)
3 EL	ZITRONENSAFT
	SALZ
	PFEFFER
4	EIER
100 g	CORNICHONS (AUS DEM GLAS)
1 Bund	DILL
150 g	FRISCHKÄSE (16 % FETT I. TR.)
50 g	MAGERQUARK
1-2 TL	DIJON-SENF
30 g	MEERRETTICH (AUS DEM GLAS)

1. Weizen- und Buchweizenmehl in eine Schüssel sieben. Mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Trockenhefe mischen. Milch erwärmen. Ei trennen und Eigelb zur Mehlmischung geben. Das Eiweiß kalt stellen. Die lauwarme Milch nach und nach unter das

Mehl rühren, bis der Teig glatt ist. Den Teig zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

2. Inzwischen Rote Bete abtropfen lassen, trocken tupfen und sehr klein würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft vermischen, salzen und pfeffern und ziehen lassen.

3. Eier in ca. 7 Min. hart kochen, abkühlen lassen, pellen und klein würfeln. Cornichons abtropfen lassen und fein hacken. Dill waschen und trocken schütteln, die Hälfte der kleinen Spitzen abzupfen und beiseitelegen, den Rest fein hacken.

4. Frischkäse, Quark, Senf und Meerrettich glatt verrühren, salzen und pfeffern. Gehackten Dill unterheben. Rote Bete, gehackte Eier und Cornichons mischen, Meerrettichcreme unterheben. Salat mit 1 EL Zitronensaft würzen und kalt stellen.

5. Ofen auf 100 °C vorheizen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Wenig Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig mit einem Esslöffel in kleinen Portionen hineinsetzen und flach streichen, sodass runde Blinis (ca. 5 cm Ø) entstehen. Blinis bei mittlerer Hitze 1-1½ Min. backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden. Die Blinis wenden und auf der anderen Seite in 45-60 Sek. fertig backen. Die Blinis herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten.

6. Die Blinis auf eine vorgewärmte Platte legen, jeweils etwas Salat darauflöffeln und mit Dillspitzen garnieren. Die Blinis sofort servieren.

Eier alla Saltimbocca

Zutaten für 4 Portionen

4 EIER
PFEFFER
4 Scheiben PARMASCHINKEN
8 SALBEIBLÄTTER
2 EL OLIVENÖL
4 HOLZSPIESSE

1. Die Eier wachsw weich kochen (5-6 Min.), abkühlen lassen, pellen und längs halbieren. Die Schnittflächen der Eier kräftig mit Pfeffer würzen.

2. Schinken längs halbieren und jeweils einen Schinkenstreifen um die Eierhälften wickeln. Die Salbeiblätter waschen und trocken schütteln, dann mit einem Holzspießchen am Schinken fixieren.

3. Öl in der Pfanne erhitzen und die Schinkeneier darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum knusprig braten. Herausnehmen und sofort servieren.



Eier mit Tomaten im Förmchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g TOMATEN
4 Stiele BASILIKUM
1 TL KAPERN (MÖGLICHST SALZKAPERN)
SALZ
SCHWARZER PFEFFER
80 g FRISCH GERIEBENER PARMESAN
4 ZIMMERWARME EIER
15 g BUTTER FÜR DIE FÖRMCHEN

1. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Viertel entkernen, abtropfen lassen und würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen und den Rest hacken. Die Kapern ab-

brausen, trocken tupfen und hacken.

2. Ofen auf 200 °C vorheizen. Förmchen einfetten, mit Salz, Pfeffer und etwas Parmesan austreuen. Tomaten, Kapern und gehacktes Basilikum mischen, mit Pfeffer würzen. Die Mischung

abwechselnd mit Käse bis auf 2 EL in die Förmchen schichten. Jeweils in der Mitte eine kleine Mulde drücken. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, in die Mulde gleiten lassen und mit übrigem Parmesan bestreuen.

3. Eine tiefe Auflaufform oder ein tiefes Backblech mit Küchenpapier auslegen. Die Förmchen hineinstellen. So viel kochend heißes Wasser angießen, dass sie zur Hälfte im Wasser stehen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) 8-12 Min. backen. Wenn nötig 2-3 Min. weitergaren. Herausnehmen, Eier mit Basilikumblättchen dekorieren und servieren. Dazu passt zum Beispiel gerösteter Toast.



1 Ei –
50 Rezepte



GU

Ihr wollt noch mehr süße, herzhafte und raffinierte Gerichte, die sich rund ums Ei drehen? In Bettina Matthaes Buch „1 Ei – 50 Rezepte“ werdet ihr fündig! Neben klassischen Rezepten wie Eiersalat und Co. sind auch ausgefallene Kreationen wie Tomaten-Eier-Curry enthalten. Infos rund ums Ei gibt es ebenso. GU Küchenratgeber, € 8,99 (ISBN: 978-3-8338-2888-1)

FRISCHKÄSE KÜSST FLEISCH

OB AUF BRÖTCHEN, BROT ODER TOAST: FRISCHKÄSE PASST EINFACH IMMER. ABER AUCH IN KOMBINATION MIT EINEM ZARTEN FILET KANN SICH DER CREMIGE FRISCHKÄSE MIT KRÄUTERN SEHEN LASSEN. ALSO HER MIT DEN TELLERN!



Kalbsfilets mit Kräuterfrischkäse-Topping

Zutaten für 4 Portionen

4 (à ca. 150 g)	KALBSFILETS
	SALZ
	FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
3 EL	PFLANZENÖL
1 Pck. (125 g)	KRÄUTERFRISCHKÄSE, Z.B. PETRELLA KRÄUTER
30 g	WEICHE BUTTER
2 EL	KLEINE KAPERN
2	ZUCCHINI
1 (ca. 200 g)	BAGUETTE

1. Filets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL erhitztem Öl von allen Seiten anbraten und in eine Auflaufform legen.

Die Hälfte des Kräuterfrischkäses, Butter und Kapern vermischen.

2. Zucchini waschen, putzen und eine halbe Zucchini grob raspeln. Zuchiniraspel unter die Kräuterfrischkäse-Mischung geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Filets verteilen. Filets im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 10 Min. überbacken.

3. Übrige Zucchini in halbe Scheiben schneiden und im restlichen erhitzten Öl anbraten. Den restlichen Kräuterfrischkäse untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette in Scheiben schneiden und nach Wunsch knusprig rösten. Kalbsfilets, Zucchini und Baguette auf Teller anrichten und servieren.

Fotos: Petrella



Promotion

Wenn es um Frischkäse geht, ist Petrella der Garant für das gewisse Etwas. Cremiger Frischkäse und frische Zutaten sorgen für Geschmack und Qualität. Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Zwiebeln und Dill machen die neue Kreation zu einem besonderen Genuss und sind ideal für alle, die ihr Brot gerne abwechslungsreich belegen.

UVP € 1,59 (125 g)

Petrella

TOLLE TEIGWARE: KARTOFFEL- GNOCCHI

NUDELN UND KARTOFFELN LANDEN ZIEMLICH OFT AUF UNSEREM TELLER, KARTOFFEL-GNOCCHI DAGEGEN EHER SELTEN. WIR FINDEN: ES IST HÖCHSTE ZEIT, DAS ZU ÄNDERN – ZUM BEISPIEL MIT EINEM LECKEREN FRÜHLINGS-GEMÜSEAUFLAUF!



Promotion
Die Kartoffel-Gnocchi von HENGLEIN sind aus frischen Kartoffeln zubereitet und bieten die perfekte Basis für bunte Pfannengerichte oder eine goldgelbe Beilage zu Salaten, Fisch, Fleisch oder was das Herz sonst begehrt. Zudem sind sie von Natur aus fettarm sowie lactosefrei.

UVP € 1,79-1,89 (500 g)

HENGLEIN

Fotos: HENGLEIN

Frühlings- Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 (ca. 600 g)	MAIWIRSING
500 g	GRÜNER SPARGEL
ca. 500 g	JUNGE MÖHREN
1	BROCCOLI
	SALZ
1 Pck.	KARTOFFEL-GNOCCHI, Z.B. VON HENGLEIN
4 EL	PFLANZENÖL
40 g	BUTTER
5 EL	MEHL
200 ml	MILCH
	ETWAS ZITRONENSAFT UND -ABRIEB
	FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
	MUSKAT, GEMAHLEN
3 EL	GEHACKTE KRÄUTER (Z.B. ZITRONEN- MELISSE, ZITRONENTHYMIAN, PETERSILIE, SCHNITTLAUCH)
60 g	GERIEBENER BUTTERKÄSE
4 (à ca. 150 g)	ZANDERFILETS MIT HAUT

1. Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen und den Wirsing in Streifen schneiden. Spargel putzen, das untere Drittel schälen und Spargel in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Broccoli putzen, in Röschen zerteilen, mit Spargel und Möhren in Salzwasser ca. 5 Min. garen und herausnehmen. Gemüse abtropfen lassen und den Gemüsesud beiseite stellen. Kartoffel-Gnocchi in 2 EL erhitztem Öl anbraten.
2. Wirsing in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Butter erhitzen, 3 EL Mehl überstäuben und anschwitzen. 500 ml Gemüsesud

und Milch angießen, aufkochen und mit Zitronensaft und -abrieb, Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken. Gemüse mit Kartoffel-Gnocchi vermischen und in eine große Auflaufform füllen. Sauce darübergießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 20 Min. überbacken.
3. Zanderfilets waschen, trocken tupfen, säuern, salzen und mit restlichem Mehl mehlieren. Restliches Öl erhitzen und das Fischfilet von beiden Seiten ca. 8-10 Min. braten. Gemüseauflauf und Fischfilet auf Teller anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

KLEINE KÜHL- SCHRANK- REGELN ...

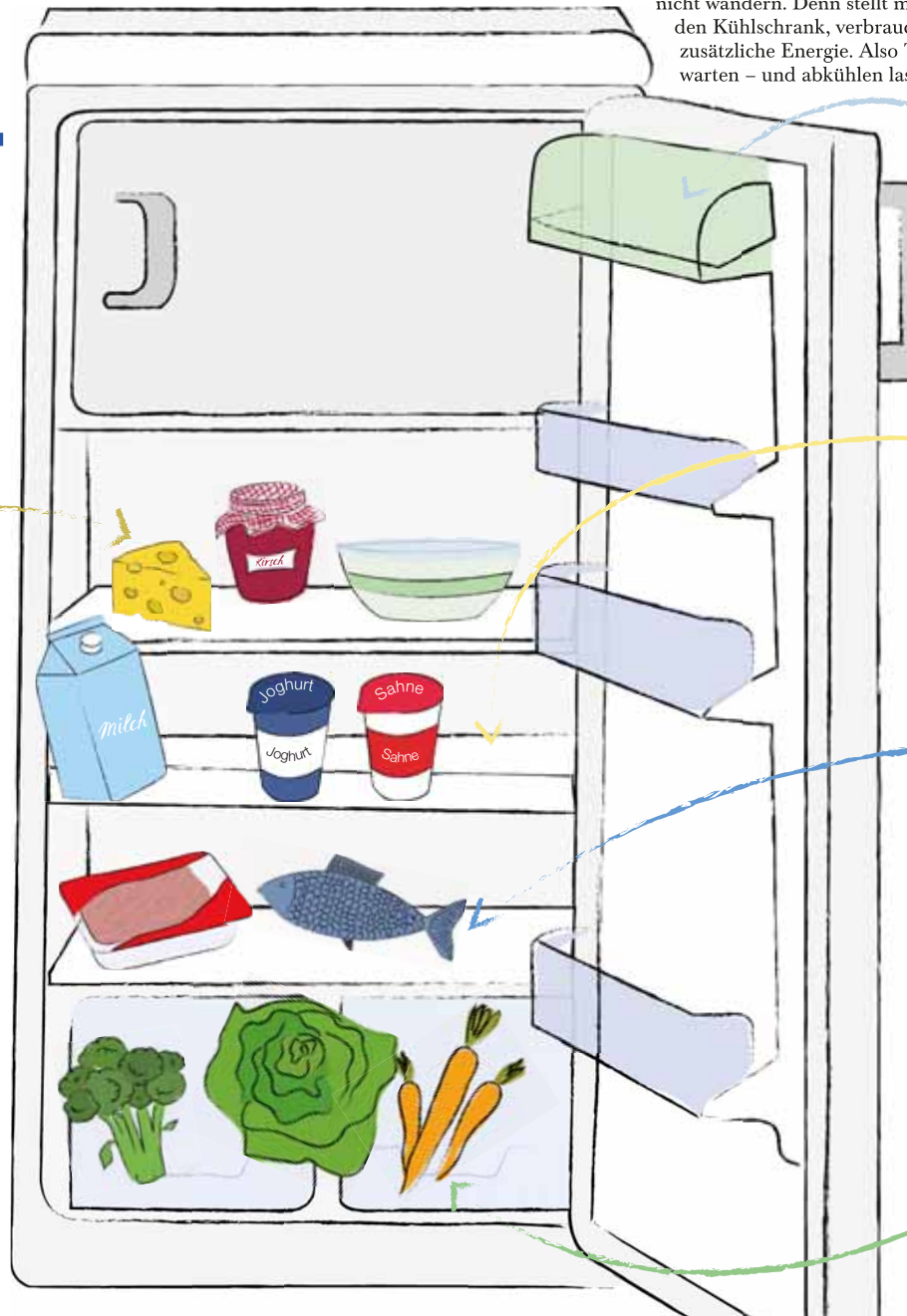
BEIM EINRÄUMEN DES KÜHL-
SCHRANKS GILT MEIST DIE DEVISE:
DA, WO PLATZ IST. DABEI GIBT ES
FÜR JEDE LEBENSMITTELGRUPPE
EINE ETAGE, IN DER SIE SICH BE-
SONDERS WOHLFÜHLT. WAS MAN
WO LAGERN SOLLTE, VERRATEN
WIR EUCH JETZT.

Hoch hinaus

Im obersten Fach herrschen ungefähr Temperaturen von acht bis zehn Grad Celsius. Hier schlagen lange haltbare Lebensmittel wie Käse, angebrochene Lebensmittel oder zubereitete Speisen besonders gerne ihr Quartier auf. Auch Marmelade, Butter oder Geräuchertes fühlt sich hier pudelwohl.

Grundwissen!

Generell gilt im Kühlschrank: Unten herrschen kältere Temperaturen als oben. Denn die kalte Luft sinkt ab und sammelt sich so über dem Gemüsefach. Zwischen den oberen und unteren Fächern kann so bei großen Kühlschränken ein Temperaturunterschied von bis zu sechs Grad liegen!



Energie sparen



Ein dampfender Teller mit einer leckeren Mahlzeit ist etwas Herrliches – in den Kühlschrank sollte dampfendes beziehungsweise warmes Essen aber nicht wandern. Denn stellt man es heiß in den Kühlschrank, verbraucht das Abkühlen zusätzliche Energie. Also Tee trinken, abwarten – und abkühlen lassen!

Türöffner

Kein Platz mehr im obersten Fach? Wie gut, dass es noch die Kühlschranktür gibt, denn hier herrschen ähnliche Temperaturen. Butter, Saucen, Eier, aber auch Dressings und Getränke warten hier am liebsten auf ihren Verzehr.

In der Mitte

„Eintritt nur für Milchprodukte“ sollte das Motto für die Mitte des Kühlschranks heißen. Denn hier ist der perfekte Ort für Milcherzeugnisse wie Joghurt, Quark und Sahne. Auch frische Milch bleibt an dieser Stelle besonders lange haltbar, da es hier kälter ist als in der Kühlschranktür, wo sie oft gelagert wird. Die Temperaturen liegen in dieser Zone bei ungefähr fünf Grad.

Offen für Vitaminbomben

Ins Gemüsefach kommt – wie sollte es anders sein – Gemüse. Dieses sollte ausschließlich hier gelagert werden, da es in anderen Kältezonen schnell sein Aroma verliert. Gleiches gilt für Obst, das aber nicht im gleichen Fach wie das Gemüse liegen sollte (sofern man zwei Fächer besitzt). Auch wenn das Gemüsefach ganz unten ist, ist es hier übrigens nicht am kältesten. Der Grund: Die Glasplatte auf den Plastikfächern sorgt dafür, dass die kalte Luft nicht bis in die Gemüsefächer absinken kann. Was hineinsollte ins Gemüsefach, sind übrigens Salate, Möhren, Brokkoli und Spargel. Draußen bleiben sollten hingegen Tomaten, und auch Gurken müssen nicht unbedingt gekühlt werden. Was Obst angeht, gilt: Volle Kraft voraus für Beeren, Kirschen und Rhabarber. Bananen, Mangos und Ananas sollten hingen nicht in den Kühlschrank – aber die machen sich im Obstkorb eh viel besser!

Her mit der Tupperdose!



Abgesehen von der optimalen Kältezone, ist noch eine andere Sache für die Haltbarkeit und Frische der Lebensmittel verantwortlich: die Verpackung. Am besten eignen sich hierfür luftdichte Aufbewahrungsboxen. In diesen sollte man den Inhalt geöffneter Dosen, aber auch Wurst und Käse aufbewahren. Der Hintergrund: In ihren offenen Verpackungen kann sich schnell Kondenswasser bilden. Dadurch verderben die Lebensmittel leichter oder verlieren ihren Geschmack.

Es wird kälter ...

Puh, es wird kalt: In der untersten Etage über dem Gemüsefach herrschen Temperaturen von zwei bis drei Grad. Genau das Richtige also für leicht verderbliche Lebensmittel, denn mögliche Bakterien werden hier einfach „kalt gestellt“. Wer also Hackfleisch, Steak, Wurst oder Fisch eingekauft hat, sollte diese hier platzieren.



KLAR & KÖSTLICH: KOKOSWASSER

WARUM IST KOKOSWASSER EIGENTLICH SO GESUND?
UND WIE UNTERSCHIEDEN SICH KOKOSMILCH UND
KOKOSWASSER? BRANDNOOZ GRÜNDER DANIELE FON-
TANIELLO HAT BEI ANDREAS SIEBERT, MITGRÜNDER UND
GESCHÄFTSFÜHRER VON INDI COCO, NACHGEFRAGT ...

Daniele Fontaniello,
brandnooz Gründer



Andreas Siebert,
Dipl.-Ingenieur,
Mitgründer und
Geschäftsführer
von indi coco

Ihr Unternehmen in einem Satz

Wir wollten eine gute Idee mit Leben füllen und haben uns zum Ziel gemacht, 100 % reines Kokoswasser nach Deutschland zu bringen. Mit unserer eigenen Marke indi coco haben wir das umgesetzt: Direkt vor Ort wird indi coco frisch aus der jungen grünen Kokosnuss abgefüllt.

Woher kommt eigentlich der Name indi coco?

Das ist eine gute Frage – wir haben ganz schön getüftelt, wussten aber von Anfang an, dass der Name „sprechend“ sein soll. indi coco hat uns super gefallen, weil es für Individualität und Unabhängigkeit, eben „indi“-pendence, steht. Außerdem klingt der Name sehr harmonisch, auch das passt zu unserem Kokoswasser.

Warum ist Kokoswasser so gesund?

Kokoswasser ist reich an Nährstoffen, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Durch seine natürlichen Eigenschaften fördert Kokoswasser die Aktivierung des Stoffwechsels und stärkt das allgemeine Wohlbefinden. Studien legen zudem nahe, dass die im Kokoswasser enthaltenen Inhaltsstoffe den Zellstoffwechsel anregen und so das Hautgewebe kräftigen. Alles in allem also ein echtes Naturtalent!

Wieso eignet sich indi coco besonders für Sportler?

indi coco ist von Natur aus isotonisch und für Sportler eine gesunde Alternative zu Fitness-

drinks, die oft Zucker und künstliche Zusatzstoffe enthalten. Ob Leistungssportler, Marathonläufer, Yogis oder einfach Freizeitsportler, indi coco Kokoswasser unterstützt das Training perfekt, denn die enthaltenen Mineralstoffe können vom Körper leicht aufgenommen werden und sind deshalb ideal nach oder während eines Workouts. indi coco versorgt den Körper nach dem Training wieder mit Flüssigkeit, Elektrolyten und Glukose, die er bei der Anstrengung durch Schwitzen verloren hat.

Das Kokoswasser wird aus Asien bezogen. Wo kommt es genau her?

indi coco wird auf den Philippinen von einem familiengeführten Unternehmen abgefüllt, das wir persönlich sehr gut kennen und mit dem wir eine vertrauensvolle Partnerschaft aufgebaut haben. Wir haben uns selbst vor Ort die Plantagen und Produktionsstätte angeschaut und uns von der Arbeitsweise überzeugt. Für uns ist sehr wichtig, dass unser Partner nach internationalen Qualitätsstandards zertifiziert ist und entsprechend arbeitet. Auch der hohe Stellenwert, den das Thema Nachhaltigkeit dort einnimmt, hat uns begeistert. So werden nach dem Abfüllen des Kokoswassers fast alle Bestandteile der übrigen Kokosnuss verarbeitet und verwendet. Die Schale der Kokosnuss wird zum Beispiel zur Energieerzeugung genutzt.

Ist bei indi coco alles „Natur“?

Ja, absolut! indi coco ist 100 % reines Kokoswasser. Wir haben uns von Anfang an bewusst dafür entschieden, unserem Kokoswasser keinerlei Zusatz- oder Konservierungsstoffe hinzuzufügen – das ist für uns ein Tabu. Genauso verzichten wir auf die Zugabe von Zucker. Durch ein aufwendiges Filtrier- und



Verarbeitungsverfahren können wir die lange Mindesthaltbarkeit von zwölf Monaten auch ohne Konservierungsstoffe erreichen.

Wo ist der Unterschied zwischen Kokosmilch und Kokoswasser?

Kokosmilch wird aus dem Fruchtfleisch der reifen Kokosnuss gewonnen, das sind die braunen Nüsse, die wir aus dem Supermarkt kennen. Durch Raspeln und Auspressen des Fruchtfleischs erhält man die sämige, fettthaltige Kokosmilch. Je reifer die Frucht ist, desto weniger Flüssigkeit ist in ihr enthalten. Kokoswasser hingegen, die leicht milchige, reine Flüssigkeit, wird aus der jungen Kokosnuss gewonnen – je jünger die Kokosnuss, umso mehr Wasser enthält sie. Das frische Wasser schmeckt leicht süßlich, ist fettfrei und hat eine dezente Kokosnote. Kokoswasser wird in vielen asiatischen Ländern getrunken wie bei uns Kaffee oder Tee.

Was hat Kokoswasser mit Ayurveda und Yoga zu tun?

Es hat mit beidem viel zu tun. Seit Jahrhunderten wird Kokoswasser in der ayurvedischen Heilkunde eingesetzt, unter anderem bei Magen- und Darmerkrankungen, zur Blutverdünnung und Vorbeugung gegen Herzinfarkt. Und da Kokoswasser nachgesagt wird, Stress zu lindern und den Körper zu beruhigen, ist es ein sehr beliebtes Getränk vor, während und nach den Yogaübungen. Aber eigentlich kann man Kokoswasser zu jeder Zeit und Gelegenheit trinken!

MUDDIS PUDDING AROUND THE WORLD

WER LIEBT IHN NICHT? BEI PUDDING SCHWINGEN SELBST KINDER GERNE DEN KOCHLÖFFEL UND RÜHREN FLEISSIG DRAUFLOS. OB MIT VANILLE ODER SCHOKO – NUR SÜSS MUSS ER SEIN! ABER STIMMT DAS WIRKLICH IMMER?

Vanille- und Schokopudding

Das wohl populärste Dessert in unseren Küchen. Mit wenigen Handgriffen lässt sich unser Pudding ganz einfach selbst zaubern, denn er besteht hauptsächlich aus Stärke und Milch. Daher wurde er im 19. Jahrhundert liebevoll als Stärkemus bezeichnet. Dazu kommt noch etwas Zucker und natürlich Vanille oder Kakaopulver. Für alle Leckermäuler, die nicht lange warten können, gibt es auch die schnelle Fertigvariante: Einfach Puddingpulver mit warmer Milch anrühren – fertig ist der Spaß. Um unseren Pudding nicht mit den britischen herzhaften Varianten zu verwechseln, gibt es in der Küchensprache übrigens auch den Begriff Flammeri – für die meist kalt servierte gestürzte Süßspeise.



Chia-Pudding

Und Pudding geht auch gesund! Die kleinen Supersamen aus Mexiko liegen voll im Trend. Mit ihnen lassen sich Süßspeisen zaubern, die nicht nur schmecken, sondern auch vegan und voll von Nährstoffen sind. Daher bedeutet Chia übersetzt auch „Stärke“ – wo wir wieder bei unseren traditionellen Puddings wären. Für diesen Pudding benötigt man nur Chiasamen sowie Kokosnuss- oder Hafermilch und ein wenig Geduld, damit die Samen genug Zeit zum Aufquellen haben. Der Pudding kann nach Belieben mit Zimt oder Ahornsirup gesüßt und mit Müsli oder Früchtepüree verfeinert werden – das macht sogar optisch was her!



Vla-Pudding

Halb Speise, halb Getränk? Ganz egal wie, Hauptsache, er schmeckt. Die Mutter der niederländischen Süßspeisen hat viel gemeinsam mit unserem Pudding, Vla ist eben nur etwas flüssiger. Abgepackt in Tetrapaks, findet man ihn in allen möglichen süßen und fruchtigen Geschmacksrichtungen und manchmal sogar im „Dubbel-Vla“. Zwei Sorten sind dort unvermischt in einer Packung, sodass zum Beispiel Schoko-Vla und Vanille-Vla nebeneinander aus der Verpackung geschüttet werden können. Dabei entstehen wunderbare Musterungen.



Wackelpudding

Götterspeise, Wackelpeter ... der Wackelpudding hat viele Namen und viele Gestalten. In grüner Farbe wird er oft als Froschstülze bezeichnet. Er schmeckt aber auch mit Himbeersirup oder Apfelsaft besonders gut. Für die Herren der Schöpfung darf es gerne auch eine Götterspeise mit Bier sein. Eigentlich handelt es sich bei dem Wackelpudding nur um ein riesiges Gummibärchen, denn die lustige bunte Wabbelmasse kommt durch die Verbindung von Gelatine und besonders viel Wasser zustande.



Grießpudding

Aus Stärkemus wurde Stärkepuding und aus der Stärke irgendwann Grieß. Heutzutage ist auch der Grießpudding eine beliebte süße Mahlzeit. Dieser wird mit Weichweizengrieß und Milch aufgekocht und mit diversen leckeren Zutaten wie Zucker, Zimt, Kompott, frischem Obst oder Kakaopulver serviert. Am besten schmeckt er frisch und warm als köstlicher Brei.

Reispudding

Unser beliebter Milchreis gehört in Skandinavien zu den traditionellen Weihnachtsgerichten. In Dänemark wird der „Risalamande“ kalt serviert – zusammen mit angepickelten Kirschen und Erdbeeren. Die Schweden setzen dem Ganzen noch ein Häubchen auf und verfeinern ihn mit Schlagsahne und einer heißen Orangensoße. Und Glück bringt die süße Nachspeise obendrein: Wer die versteckte Mandel in seinem Reispudding findet, bekommt ein Marzipanschwein geschenkt, mit dem das kommende Jahr nur gut starten kann.



British Pudding

Wer denkt, dass Pudding immer süß sein muss, der irrt. Die britischen Puddings haben mit unserer wackeligen Süßspeise nichts als den Namen gemeinsam. Ursprünglich handelte es sich um ein Gericht aus Brot, Gemüse oder Fleisch, das in einem kochenden Wasserbad gedämpft wird. Das Wort bezieht sich dabei auf die runde, knödelartige Form. Eine beliebte Puddingspeise ist der Yorkshire Pudding. Die Beilage zum Sonntagsbraten besteht aus Mehl, Eiern sowie Milch und enthält eine Mulde, in welcher sich eine dunkelbraune Bratensoße versteckt.

GENÄHTES OSTERGLÜCK

NOCH KEINE IDEE FÜR EINE SCHÖNE OSTERDEKORATION? UNSER VORSCHLAG: SELBST GENÄHTE OSTEREIER, OSTERHERZEN UND LIEBEVOLL GESTALTETE OSTERKARTEN. DENN DAS GEMEINSAME NÄHEN UND BASTELN MACHT NICHT NUR SPASS, SONDERN SORGT AUCH FÜR MÄCHTIG EINDRUCK BEI DEN GÄSTEN!

Titel-
bild

Ostereier

MATERIAL
STOFF FÜR EIER
FÜLLWATTE
SCHNUR ZUM AUFHÄNGEN
VORLAGE FÜR OSTEREIER

So geht's:

1. Ein Stück Stoff so falten, dass sechs Stofflagen übereinanderliegen. Dann die Lagen gut mit Stecknadeln feststecken, damit sie während des Zuschneidens nicht verrutschen. Nun die Vorlage auf die oberste Stofflage übertragen und die Eiform durch alle sechs Lagen ausschneiden. Dabei darauf achten, dass die Nahtzugabe überall in etwa gleich groß ist, damit ein gleichförmiges Ei entsteht.

2. Die Stecknadeln herausziehen, zwei zugeschnittene Stoffteile rechts auf rechts aufeinanderlegen und eine Seitennaht zusammennähen. Nun das nächste Schnittteil wieder rechts auf rechts auf das bereits zusammengenähte Schnittteil legen und die nächste Seitennaht zusammennähen. So lange fortfahren, bis alle sechs Teile zusammengenäht sind. Abschließend das sechste Schnittteil auf das erste legen und zusammennähen und hierbei in der Mitte eine Umstülpöffnung frei lassen.

3. Das Ei umstülpen und fest mit Watte ausstopfen, ehe die Öffnung zugenäht wird. Wenn das Ei aufgehängt werden soll, einfach eine Schnur zusammenknoten und den Knoten oben am Ei festmachen.



Osterkarte & Paketanhänger

MATERIAL
KARTENKARTONS
STOFF
VLIESOFIX (DOPPELSEITIGES KLEBAPAPIER)
DOPPELSEITIGES VOLUMENKLEBBAND
BAST
BAND
DÜNNER BRAUNER STIFT
LOCHZANGE ODER LOCHER

So geht's:

1. Die Karten auf 32 × 16 cm ausschneiden und zu quadratischen Karten falten. Für diese Sondergröße muss der Karton größer als DIN A4 sein. Der Paketanhänger ist 14,5 cm lang und 6 cm breit.
2. Der Hintergrund und das größere Ei sind aus Stoff und werden direkt mit Vliesofix auf die Karte appliziert. Dafür Vliesofix auf die linke Stoffseite bügeln, das Motiv übertragen und ausschneiden. Das Bügeleisen auf niedrige Hitze stellen, damit die Karte sich nicht wellt. Den Hintergrund und das Ei mit einer Zickzacknaht umsäumen.
3. Den Hasenkopf und das kleine Ei aus Kartenkarton ausschneiden, und mit einem dünnen Stift eine Ziernaht um den Kopf malen.
4. Nun eine kleine Schnauze für den Hasen ausschneiden und diese festkleben. Danach das restliche Gesicht gestalten. Anschließend zuerst den Hasenkopf und das kleine Ei mit Volumenklebeband auf die Karte aufkleben, dann eine Bast-schleife unterhalb des Hasenkopfes befestigen. Nun mit der Lochzange o. Ä. ein Loch durch beide Kartensichten stanzen. So kann man die Karte nach dem Beschreiben mit einer Schleife verschließen.
5. Der Paketanhänger ist ebenfalls aus Kartonpapier. Hierfür das Ei direkt auf den Anhänger kleben und den Hasenkopf mit Volumenklebeband anbringen.



Osterherzen

MATERIAL
STOFFFLICKEN
VLIESELINE*
BAST
BAND, SCHNUR
STIFT
VORLAGE FÜR HERZEN

So geht's:

1. Für die Flickerherzen zuerst Flicker von 4,5 × 4,5 cm (plus Nahtzugabe) zu einem Stoffstück zusammennähen, auf welches das Herz aus der Vorlage passt.
2. Bei großen Herzen, die aus dünnem Stoff genäht werden, ist es ratsam, dünne Vlieseline auf die Rückseite zu bügeln. Hierfür den Stoff rechts auf rechts falten und anschließend die Vorlage für das Herz übertragen. Die Umstülpöffnung markieren und anschließend die Lagen entlang der Umrisslinie zusammennähen. Bei den kleinen Herzen wird zum Schluss die Umstülpöffnung in eine der Stofflagen geschnitten.
3. Das Herz umstülpen, füllen und die Umstülpöffnung zunähen. Wer mag, appliziert noch einen Hasenkopf auf das Herz und näht als Deko eine Bast-schleife und ein kleines Herz an. Zum Aufhängen eine Schlaufe aus Band oder Schnur anbringen.

* Vlieseline, auch Bügel-einlage genannt, ist ein weicher Stoff, der für die Stabilität eines anderen Stoffes sorgt. Meist besteht er aus Wolle oder Nildseide.



Fotos: Gerthe Syvertsen/Arnsack/Kraur



Noch mehr Stoff- und Deko-ideen findet ihr in Tone Finnangers Buch „Mit Tilda durch das Jahr“. Die kreativen Ideen im skandinavischen Stil sind hauptsächlich in zarten Pastellfarben und decken alle vier Jahreszeiten ab – da ist für jede Gelegenheit etwas Passendes dabei. Erschienen bei Knauer, € 15,00 (ISBN: 978-3-426-64680-9)

„CHEESESEE!“

EINMAL LÄCHELN, BITTE! LECKERER KÄSE ZAUBERT UNS GANZ SCHNELL EIN LÄCHELN AUF DIE LIPPEN. ABER WOHER KOMMEN DIE LÖCHER IM KÄSE? UND KANN SCHIMMELKÄSE EIGENTLICH SCHIMMELN? WIR VERRATEN ES EUCH!

1. Harte Kerle

Menschen mit Lactoseintoleranz müssen auf viele Lebensmittel verzichten. Auf Käse zum Glück nicht – zumindest nicht auf alle Sorten. So kann Hartkäse, der monatelang gereift ist, problemlos verzehrt werden. Der Grund: Während des Reifeprozesses wird die Lactose im Käse in Milchsäure umgewandelt. Einer Liaison mit Gouda, Bergkäse und Parmesan steht also nichts im Wege!

2. Nichts für empfindliche Näschen

Käse hat oft einen, nun ja, sehr intensiven Geruch. Der Begriff Stinkekäse trifft da ziemlich auf den Punkt. Aber welcher von ihnen ist eigentlich der Schlimmste? Der Gewinner ist hier der Rotschmierkäse. Vor allem der Limburger Käse zählt zu den geruchsstärksten Käsesorten.

Käse-Kultur

Wir Europäer mögen Käse so gerne, dass wir ihn sogar im Museum besichtigen – oder uns dort zumindest mit seiner Geschichte und Herstellung beschäftigen. Käsemuseen findet man zum Beispiel im bayerischen Altusried, in der niedersächsischen Stadt Hannover oder in der Ortschaft Ferreries auf der Baleareninsel Menorca.

4. Fakten, Fakten, Fakten

Rund 5.000 verschiedene Käsesorten findet man weltweit in den Verkaufsregalen. Was die Produktion angeht, sind die USA klarer Vorreiter, denn sie produzieren jährlich 4,5 Millionen Tonnen Käse! Auf dem zweiten Platz folgen übrigens Deutschland und – wie könnte es anders sein – Frankreich mit 1,85 Millionen Tonnen pro Jahr.

Schimmeliger Schimmel?

Normalerweise ist Schimmel keine schöne Angelegenheit – bei Käse hingegen schon. Hier sind Weiß- und Blauschimmelkäse eine Delikatesse. Schimmelpilz-Arten, die für den Organismus harmlos sind, werden übrigens als Edelschimmel bezeichnet. Aber kann Schimmelkäse eigentlich schimmeln? Er kann, denn es gibt auch „bösen“ Schimmel: Bei Farbveränderung oder einem ungewohnten Geruch sollte man also vorsichtig sein ...

6. Perfekte Platte

Mhm, für Käse-Fans ist eine Käseplatte das Größte. Aber wie viel Käse sollte man pro Person eigentlich einplanen? Als Faustregel kann man mit 90 g pro Person rechnen, wenn die Käseplatte ein Gericht abschließt. Wird der Käse hingegen als Hauptgang serviert, dürfen es auch 120 g pro Person sein.

Wie aus Milch Käse wird

Das Prinzip der Käseherstellung ist relativ simpel: Käse entsteht, wenn Milch sauer wird und sich die festen Bestandteile (Eiweiß, Fett, Milchzucker und Mineralstoffe) von der flüssigen Molke trennen. Für die Herstellung von Käse wird dieses natürliche Prinzip beschleunigt. Die Person, die Käse herstellt, wird übrigens als Käsemeister bezeichnet.

9. Ein perfektes Paar

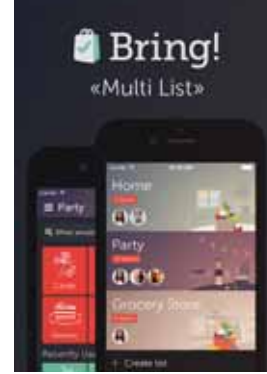
Käse und Wein sind seit jeher ein Paar, das perfekt miteinander harmoniert. Welche Sorten sich besonders gut ergänzen? Würziger Hartkäse ist heimlich in gehaltvollen Weißwein verliebt, Gruyère kann einem französischen Rosé nie widerstehen, und Ziegenkäse bekommt bei Silvaner und Riesling ganz schnell Frühlingsgefühle ...

10. Hier fliegen gleich die Löcher aus dem Käse ...

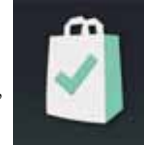
Wer kennt es nicht, das Polonäse-Lied? Aber wie kommen die Löcher überhaupt in den Käse hinein? Die Löcher werden von bestimmten Bakterien verursacht, die dem Käse während seiner Herstellung hinzugefügt werden. Diese Organismen bauen den Milchzucker und die Milchsäure durch Gärung ab, wodurch Gase entstehen. Da der Käse mehr oder weniger luftundurchlässig ist, kann dieses Gas nicht entweichen – und es entstehen die typischen Löcher.

EINKAUFEN UND KOCHEN 2.0

WER KENNT DAS NICHT: MAN STEHT IM SUPERMARKT – DER EINKAUFSZETTEL ODER DAS KOCHBUCH LIEGT ABER ZU HAUSE IN DER KÜCHE. DIE LÖSUNG: EINKAUFSLISTEN- UND KOCH-APPS! DREI DAVON HABEN WIR FÜR EUCH GETESTET.



Bring!



Da schreibt man eine Einkaufsliste, und sobald man im Supermarkt steht, findet man sie auf einmal nicht mehr ... Sein Smartphone hat man hingegen immer dabei – und es lässt sich wunderbar als Einkaufshilfe verwenden, zum Beispiel mit der kostenlosen Einkaufszettel-App Bring!. Hier muss man die zu kaufenden Lebensmittel noch nicht einmal mehr abtippen, sondern klickt einfach auf die jeweiligen Symbole und ergänzt die Mengenangabe. Geordnet sind die Lebensmittel nach Oberkategorien wie Obst, Gemüse, Milchprodukte etc. Besonders praktisch ist es, wenn die Familie, der Partner oder die WG-Mitbewohner ebenfalls die App nutzen, denn dann kann man über Bring! auch absprechen, wer wann einkaufen geht, und Lebensmittel auf der Liste ergänzen. Sobald ein Part den Einkauf dann erledigt hat, erscheint das Symbol „Shopping done. Just relax“. Und das geht natürlich am besten mit vollem Kühlschrank und Magen ...

www.getbring.com



Die Kochmamsell



Nicht selten streift man nach Feierabend mit knurrendem Magen durch die Supermarkt-Regale und hat keine richtige Idee, was man denn essen beziehungsweise kochen möchte. Doch es naht Hilfe, und zwar in Form der Kochmamsell: Diese zeigt dem Benutzer täglich drei Rezepte inklusive Zutaten und Zubereitung an. Das Beste ist aber, dass man im ersten Schritt den Supermarkt auswählen kann, in dem man einkaufen möchte. So kann man sich sicher sein, dass die jeweiligen Zutaten auch im Supermarkt erhältlich sind, in den man gehen möchte. Die Kochmamsell behält zudem wöchentliche und saisonale Angebote im Auge, sodass man auch noch sparen kann. Momentan findet man unter anderem Rezepte für Kaiser, Rewe, Lidl und Netto. Aber auch für den Biomarkt vivBioFrischeMarkt kann man sich mittels der kostenfreien App mittlerweile Rezepte aussuchen lassen.

www.die-kochmamsell.de



LECKER Tagesrezepte

Meist kocht man immer dieselben Rezepte ... Abwechslung bietet da die Tagesrezepte-App von LECKER, die den Benutzer jeden Tag mit einem kreativen Rezept zum Kochen oder Backen versorgt. Die Tagesrezepte werden passend zur Saison ausgewählt, können gespeichert werden und sind kostenlos. Eine praktische Einkaufszettel-Funktion ist ebenfalls vorhanden. Wem das Rezept nicht zusagt, der hat zudem Zugriff auf einen Store mit 45.000 Profirezepten – hier wird man bestimmt fündig! Im Store findet man bestimmte Pakete, die thematisch geordnet sind. Wer Lust auf Pasta hat, kann sich hier zum Beispiel ein Paket mit mehreren Nudelgerichten herunterladen, und wer schnelle und einfache Rezepte sucht, findet hier ebenfalls das passende Paket. Im Gegensatz zum Tagesrezept sind die Rezept-Pakete allerdings kostenpflichtig. Pro Paket zahlt man allerdings weniger als einen Euro, sodass diese Gebühr zu verschmerzen ist.

www.lecker.de





Gouda, Tilsiter oder doch lieber Ziegenkäse-Parmesan?



IMMER DEM KÄSE NACH

WER WEINE VERKOSTEN UND KENNENLERNEN MÖCHTE, DER IST MIT EINER REISE IN RICHTUNG SÜDEN RICHTIG BERATEN. WER SICH DAGEGEN LIEBER AUF DIE SPUREN DES KÄSES BEGEBEN MÖCHTE, FÜR DEN IST DIE KÄSESTRASSE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN DIE RICHTIGE ADRESSE. ALSO, AB IN DEN NORDEN!

Fotos: Käsestraße SH

Frische Luft, abwechslungsreiche Landschaften und schwarzweiße Kühe, die auf saftig-grünen Wiesen grasen: Schleswig-Holstein ist aufgrund seiner Natur schon lange als Urlaubsziel beliebt. Dabei kann das nördlichste Bundesland, das zwischen Nord- und Ostsee liegt, noch mit etwas ganz anderem aufwarten – nämlich mit einer eigenen Käsestraße! Dass Schleswig-Holstein ein wahres Käseland ist und hier über 120 Käsesorten entstehen, war selbst den Nordlichtern lange unbekannt – bis die Käsestraße im Jahr 2000 ins Leben gerufen wurde. Sie hatte 1998 auf dem von Slow Food Hamburg organisierten Käsemarkt im Freilichtmuseum am Kiekeberg vor den Toren Hamburgs ihren Ursprung gefunden – denn hier wurde entdeckt, dass die meisten Aussteller aus verschiedenen Ecken von Schleswig-Holstein kamen.

Was lag da näher, als diese mit einer Rundroute durchs Land zu verbinden?

Rein in die Käsereien

Über 30 Betriebe, meist Hofkäsereien, findet man auf der Käsestraße durch Schleswig-Holstein. Verteilt aufs ganze Land, erreicht die Käsestraße so eine Länge von fast 500 Kilometern! Die meisten Höfe können nach Absprache problemlos besichtigt werden – so kann man direkt sehen, wo und wie der Käse produziert wird. Zudem verfügen die meisten Käsereien und Meiereien über kleine Hofläden, in denen man die jeweiligen Produkte gleich frisch einkaufen kann – praktisch! Neben Käsespezialitäten findet man hier oft auch andere selbst gemachte Produkte wie Quark, Marmelade oder Brot.



Antonia
on Tour!



Wer Ziegenkäse mag, der ist bei den Ziegekäsereien an der richtigen Adresse.



Ziegenkäsebällchen und Co.

Natürlich kann man den Käse auch gleich vor Ort verkosten – denn so frisch wird man ihn wahrscheinlich so schnell nicht mehr genießen können! Bei der Käsevielfalt bleiben keine Wünsche offen: Man findet hier jungen und alten, weichen und harten sowie salzigen und milden Käse aus Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch. Auch ausgefallene Sorten wie Knoblauch-Basilikum oder Käse mit Möhren werden hier hergestellt. Ebenfalls gut zu wissen: Bei den meisten Höfen handelt es sich um Biohöfe.

steins, die Ostenfelder Meierei in Ostenfeld, unweit von Husum. Hier wird nur handwerklich gearbeitet und bewusst an alten Traditionen und Erfahrungen aus der Käseherstellung festgehalten. Produziert wird hier zum Beispiel Tilsiter mit Kümmel, Bärlauch oder Knoblauch.

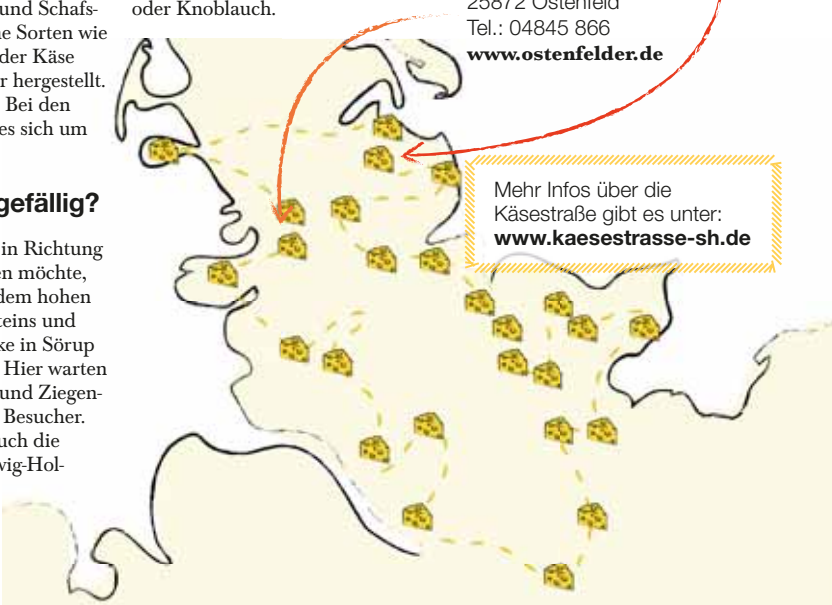
Jahnkes Ziegenkäse
See-Ender-Str. 6
24966 Sörup
Tel.: 04635 1575
www.jahnkes-ziegenkaese.de

Ostenfelder Meierei
Zur Meierei 1
25872 Ostenfeld
Tel.: 04845 866
www.ostenfelder.de

Mehr Infos über die Käsestraße gibt es unter:
www.kaesestrasse-sh.de

Kleiner Ausflug gefällig?

Wer einen kleinen Trip in Richtung Käsestraße unternehmen möchte, der kann zum Beispiel dem hohen Norden Schleswig-Holsteins und der Ziegenkäserei Jahnke in Sörup einen Besuch abstatten. Hier warten leckere Ziegenbällchen und Ziegenweichkäse auf hungrige Besucher. Einen Besuch wert ist auch die kleinste Meierei Schleswig-Hol-



Wir verlosen **3 Pakete** mit je 6 Slendier BIO Konjak Produkten!

Das **brandnooz** Kreuzworträtsel

1. 11

2.

3. 9

4.

5. 11

6. 3

7. 7 8 4

8. 1 6

Quer

- 3. Freitag vor Ostern
- 5. Ländliche Gegend
- 6. Verarbeitungsstätte für Milch
- 7. Italienische Teigware aus Kartoffeln
- 8. Unechter Käse

Runter

- 1. Anderes Wort für die Gelbe Narzisse
- 2. Pudding, der vor allem bei Kindern beliebt ist
- 4. Geruchsstarke Käsesorte

Schickt das Lösungswort bis zum 30.04.2015 mit dem Betreff „April-Rätsel“ an nooz@brandnooz.de!

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



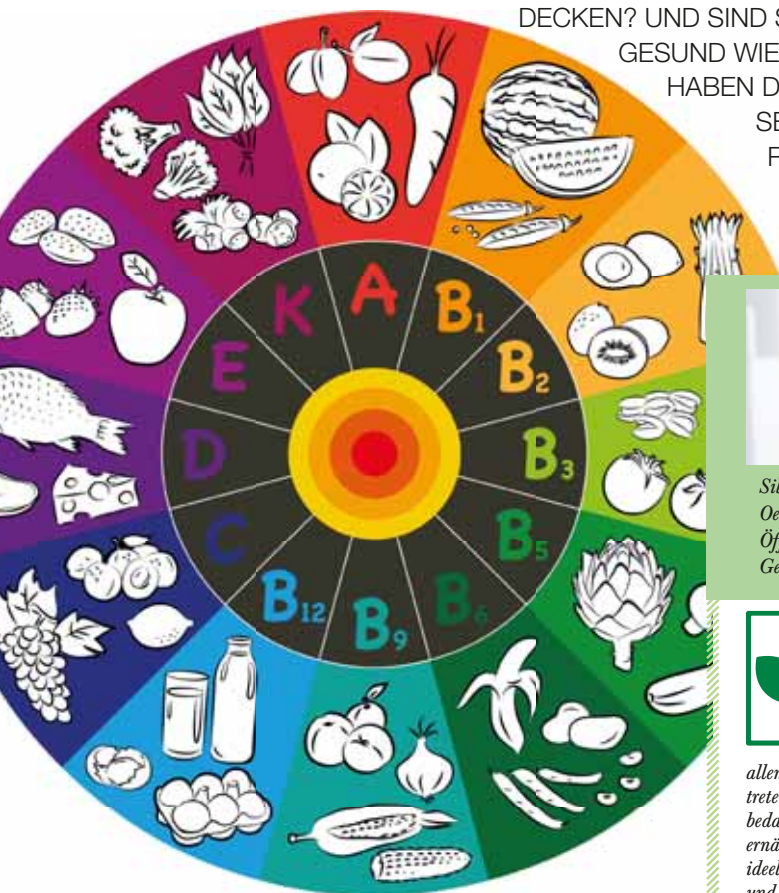
Promotion

Unter allen Einsendungen verlosen wir 3 Pakete mit je 6 Slendier BIO Konjak Produkten im Wert von je 20 Euro. Alle Sorten sind fettfrei, kalorienarm, vegan, glutenfrei und reich an gesunden Ballaststoffen. Und für die Zubereitung der gesunden Alternative zu Nudeln und Reis braucht man nur eine Minute – so geht schneller und gesunder Genuss!



DAS ABC DER VITAMINE

VITAMINE SIND WICHTIG, DAS WEISS JEDER. ABER KANN MAN SEINEN VITAMINBEDARF EIGENTLICH AUCH ÜBER VITAMIN-PRÄPARATE DECKEN? UND SIND SMOOTHIES GENAUSO GESUND WIE FRISCHES OBST? WIR HABEN DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN SILKE RESTEMEYER EIN PAAR FRAGEN GESTELLT.



Silke Restemeyer, Diplom-Oecotrophologin im Referat für Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.



Seit ihrer Gründung im Jahr 1953 beschäftigt sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Der Verein unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung ideell, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar. www.dge.de

vita = Leben

Welche Vitamine brauchen wir vor allem im Frühling?

Vitamine sind für den Menschen lebensnotwendig (vita = Leben), da sie nicht vom Organismus selbst hergestellt werden können. Sie sollten möglichst täglich mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie an unzähligen biochemischen Prozessen beteiligt sind. So sind sie zum Beispiel für den Energiehaushalt, sprich die Verwertung der aufgenommenen Nährstoffe, verantwortlich, und auch für den Zellaufbau von Gewebe und Blut sind sie unabdingbar. Es gibt daher auch keine saisonalen Unterschiede des Bedarfs, da der Körper permanent Vitamine benötigt.

Was ist der Unterschied zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen?

Insgesamt 13 Vitamine sind bekannt und werden nach ihrer Löslichkeit in zwei Gruppen eingeteilt. Von fettlöslichen Vitaminen kann der Körper Reserven anlegen. Wasserlösliche Vitamine lassen sich – mit Ausnahme von Vitamin B₁₂ – nur in geringen Mengen speichern.

Was braucht der Körper, um Vitamin D herzustellen?

Der Mensch kann bei ausreichender UVB-Lichteinwirkung (Sonneneinstrahlung) Vitamin D in der Haut selbst bilden. Die körpereigene Vitamin-D-Bildung ist abhängig von Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien sowie dem Hauttyp und auch der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die die körpereigene Produktion vermindern. Das bedeutet, dass der Beitrag der körpereigenen Bildung zur Vitamin-D-Versorgung individuell stark schwanken kann. In den Sommermonaten ist es möglich, durch die körpereigene

Bildung die gewünschte Serumkonzentration des 25-Hydroxyvitamin D von 50 nmol/l zu erreichen. Die körpereigene Bildung durch die Sonnenlichtbestrahlung ist zudem abhängig von der geografischen Lage. In Deutschland, das sich von Breitengrad 47 bis 55 N° erstreckt, reicht es zum Beispiel aus, wenn Erwachsene für ungefähr die Hälfte des Jahres pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) für ungefähr fünf bis 25 Minuten der Sonne aussetzen.

Kann man seinen Vitaminbedarf über Vitamin-Präparate decken?

Theoretisch wäre das möglich. Meist greifen wir zu Nahrungsergänzungsmitteln, weil wir uns ungünstig ernähren und um das schlechte Gewissen zu beruhigen. Studien haben bisher nicht den Nachweis erbracht, dass die Folgen eines ungünstigen Ernährungsverhaltens durch Einnahme von Vitamin-Präparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden können. Ernährungsfehler lassen sich nicht durch Pillen ausgleichen. In den 1980er- und 1990er-Jahren reduzierte man die positiven gesundheitlichen Effekte von Gemüse und Obst auf bestimmte Inhaltsstoffe, insbesondere Vitamine. Heute wissen wir, dass vielmehr die Vielfalt biologisch aktiver Substanzen, die wir durch einen hohen Konsum von Gemüse und Obst aufnehmen, insgesamt positive Wirkungen auf die Gesundheit hat.

Es heißt, man soll fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen. Kann ich diese auch in Form von Smoothies zu mir nehmen?

Frisches Obst und Gemüse ist den fruchtigen Trendprodukten aufgrund seiner zahlreichen ge-

sundheitsfördernden Inhaltsstoffe in vielerlei Hinsicht überlegen und auf keinen Fall vollständig ersetzbar. Dennoch kann ein Smoothie gelegentlich eine Portion Obst oder Gemüse pro Tag ersetzen, beispielsweise unterwegs oder wenn frische Produkte nicht zur Verfügung stehen.

Wie macht sich Vitaminmangel bemerkbar?

Generell lässt sich sagen, dass Vitaminmangel in Deutschland äußerst selten vorkommt. Je nachdem, um welches Vitamin es sich handelt, sind die Symptome sehr unterschiedlich. Durch einen schweren Vitamin-D-Mangel entsteht im Alter beispielsweise Osteomalazie (Knochenerweichung). Ein schwerer Mangel an Vitamin B₂ führt zu Blutarmut (Anämie), kommt in unseren Breiten aber nur äußerst selten vor. Eine leichte Unterversorgung mit diesem Vitamin kann Hautrisse in den Mundwinkeln, Entzündungen der Zunge und der Mundschleimhaut sowie Wachstumsstörungen zur Folge haben. Erste Anzeichen einer unzureichenden Vitamin-C-Zufuhr können schlechte Wundheilung sowie erhöhte Infektanfälligkeit sein. Die schwerste Form des Vitamin-C-Mangels – der Skorbut – tritt in industrialisierten Ländern praktisch nicht mehr auf.

Kann man Vitamine überdosieren?

Bei der Einnahme von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln und dem gleichzeitigen Verzehr von angereicherten Lebensmitteln kann es zu gesundheitlich bedenklichen Zufuhrmengen kommen. Die Gefahr der Überdosierung mit Vitaminen oder anderen Nährstoffen bei einer gewöhnlichen Ernährung mit üblichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Fleisch, Käse ist hingegen nahezu ausgeschlossen.

Fotos: Shutterstock/marmutibaei

Vitamin D

Überdosierung

SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



Tolle Knolle – alles rund um die *Kartoffel*



Gesund essen – *BIO* Produkte auf dem Vormarsch



Lasst den Frühling rein – mit unseren *frühlingshaften Deko-Ideen*



Wir zeigen euch ausgefallene *Spargel-Rezepte*



Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Daniela Fontaniello, Johannes Nielsen
Chefredaktion: Antonia Friemelt
Chef vom Dienst: Nadja Bräunig
Kreativdirektion: Catharina Kusch
Mitarbeiter an dieser Ausgabe:
Kerstin Altmann, Lisa Pommerenke, Martyna Malak
Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Lax
Druck: Druckerei Neuendorf GmbH, 16278 Angermünde
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 21.500

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 unverfälschte eingegangene 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: S. H. P. / pixelio.de; L. I. G. / pixelio.de; Shutterstock.com; foto-fine-art.de; pixelio.de; BY VIKTOR HANACEK, Piquambo

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!*



*Gilt nur für Abonnenten der brandnooz Box

VERZAUBER- TRANK.

