



NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN



Der neue brandnooz Shop

Produkte online nachkaufen

Scharfe Knolle

Wissenswertes über Ingwer

Kulinarische Silvesterbräuche

Neujahrs-Traditionen weltweit

SUPER-SAUERKRAUT

Deftig, vielseitig, lecker

Jetzt entdecken und sparen!

Der neue brandnooz Shop

- ✓ Satte Rabatte für Produktempfehlungen
- ✓ Versandkostenfrei für Box-Abonnenten
- ✓ Limitierte Genussprodukte nur für Noozies

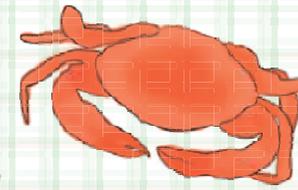
Jetzt entdecken!

→ www.brandnooz.de/shop

Kommentieren
und
Noozie-Preis
sichern!



Liebe Noozies,



die Feiertage stehen endlich vor der Tür! Wer an Weihnachten oder Silvester mal etwas anderes als die jährliche Weihnachtsgans servieren möchte, dem stellen wir leckere Wildrezepte vor. Denn Damhirsch, Wildschwein und Rehbock landen viel zu selten auf unseren Tellern. Abwechslungsreich wird es auch mit unseren Sauerkraut-Rezepten. Das deftige Kraut macht nämlich nicht nur zu Braten und Klößen eine gute Figur.

Ihr bevorzugt Fisch? Dann dürft Ihr Euch auf unsere Rubrik Genusswelt freuen. Denn hier dreht sich diesmal alles um Seafood. Wir verraten Euch, was Ihr über die wichtigsten (und leckersten) Sorten wissen solltet. Apropos lecker: Seit Anfang November könnt Ihr nun limitierte Genussprodukte in unserem neuen brandnooz Shop nachkaufen. So können die leckeren Produkte aus der Genuss Box sofort nachbestellt und natürlich auch von Nicht-Abonnenten der Genuss Box ausprobiert werden.

In dieser Ausgabe stellen wir Euch außerdem kreative Ideen für die Silvester-Tisch-Deko vor, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen und die man für andere Anlässe natürlich ebenso verwenden kann. Und wer schon immer einmal wissen wollte, was es so für kulinarische Neujahrsbräuche in anderen Ländern gibt, dem verraten wir, wieso in Griechenland Münzen ins Brot eingebacken werden und warum Weintrauben in Spanien zu Silvester unbedingt dazugehören.

Viel Freude beim Lesen und schöne Feiertage wünschen

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team



Herausgeber
Nooz Magazin

INHALT

- S. 4 **Produkt Nooz**
- S. 6 **Unsere Nooz Genussvoll einkaufen**
- Mhm... **Rezepte**
- S. 8 Es wird wild
- S. 12 **Super-Sauerkraut**
- S. 18 **Blogschau** Dürfen wir vorstellen?
- S. 20 **Genusswelt** Fangfrisch aus dem Meer
- S. 22 **Schöner Leben** Die perfekte Silvester-Deko
- S. 26 **10 Fakten** Scharfe Knolle
- S. 28 **Im Trend** Teilzeit-Veggie
- S. 30 **Unterwegs** Tasty New Year
- S. 33 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Backgaudi“
- S. 34 **Vorschau & Impressum**



Conditorei Coppenrath & Wiese

Kleiner Augenblick – Marzipan-Mandel-Dessert

Mhm, wenn das nicht nach einer köstlichen Kombination klingt: Das Marzipan-Mandel-Dessert kombiniert frische Marzipan- und feine Mandel-Sahne mit lockerem Biskuit. Karamellisierte Mandelstücke und knackige Schokoladentropfen runden das feine Dessert ab – wer könnte da widerstehen?

UVP € 2,49 (2 x 90 g)

Produkt NOOZ

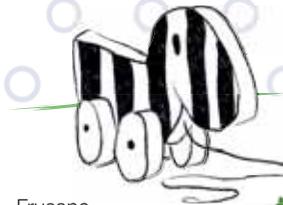
Neue Produkte zum Ausprobieren.

Himmelbauer

Bio Chia Samen

Klein, aber oho: Diese Chia Samen sind nicht nur reich an Omega-3-Fettsäuren, sondern haben auch Bio-Qualität. Die glutenfreien, veganen Samen passen perfekt zu Müsli, Joghurt oder Salat. Dank ihrer Quellfähigkeit lassen sie sich aber auch hervorragend als Ei-Ersatz zum Backen verwenden.

UVP € 5,99 (250 g)



Frusano

Bio Janosch Bärenfreunde

Dieses als Tigereute, Frosch und Bär gestaltete Fruchtgummi wird bei Kindern mit Sicherheit richtig gut ankommen! Und zum Glück dürfen hier auch alle mit Fructoseintoleranz zugreifen, denn auf Kristallzucker wurde verzichtet. Vegan und bio sind die süßen Bärenfreunde außerdem.

UVP € 1,29 (50 g)



Black Pirate

Energy Mix

Mit diesem Drink kann die Party steigen: Black Pirate ist ein Mixgetränk mit Fruchtwein und den belebenden Energy-Ingredienzen Koffein und Taurin. Es gibt ihn in den drei Sorten „Tropic“, „Exotic“ und „Fruit Mix“. So kann man fruchtig und wach in die Partynacht starten!

UVP € 0,99 (0,275 l)

Nick the easy rider

Chocolate Muffins

Wer gerne Muffins isst, wird diese Schoko-Muffins lieben, denn sie kommen gleich im XXL-Format daher. Mit der Backmischung entstehen so im Handumdrehen sechs leckere Muffins mit einem Durchmesser von mehr als acht Zentimetern und leckeren Zartbitter-Schokoladenstückchen. Genau das Richtige für alle Naschkatzen!

UVP € 1,99 (290 g)



Alnavit

GlücksMoment

Wer könnte zu einem „GlücksMoment“ schon Nein sagen? Dem Bio-Direktsaft von Alnavit wird durch Kardamom eine raffiniert-würzige Note verliehen. Die fruchtige Basis für das Produkt liefert eine harmonisch abgestimmte Mischung aus Apfel, Aronia und Karotte. Und wer lieber andere Geschmacksrichtungen bevorzugt, für den bieten die Sorten „GlücksTanz“ und „GlücksStille“ ebenso leckere und gesunde Alternativen.

UVP € 2,49 (250 ml)



Schwartau

pura

Der Name „pura“ steht bei diesem Fruchtaufschnitt für pur. Denn die Zutaten für die vier Sorten Erdbeere, Himbeere, Aprikose und Kirsche stammen zu 100 Prozent aus Früchten. Ergänzt wird die Süße der Früchte durch Frucht süßen aus Apfel- und Traubensaft. Ideal für alle, die es fruchtig und nicht zu süß mögen.

UVP € 2,09 (200 g)

Rügenwalder Mühle

Vegetarische Mühlen Hamburger

Sieht aus wie Fleisch – ist aber keins. Mit dem „Vegetarischen Mühlen Hamburger“ können auch Vegetarier und Veganer einen leckeren Burger genießen. Denn statt Fleisch wurde hier Soja verwendet. Einfach fünf Minuten in der Pfanne braten, mit weiteren Zutaten nach Wahl kombinieren – und fertig ist der vegane Burger!

UVP € 2,49 (160 g)



GENUSSVOLL EINKAUFEN

HIPP, HIPP, HURRA, DER BRANDNOOZ SHOP IST DA!
LIMITIERTE GENUSSPRODUKTE KÖNNEN HIER
MIT EINEM KLICK NACHBESTELLT WERDEN. UND
GESPART WIRD DABEI PRAKTISCHERWEISE AUCH
NOCH.

Die Produkte aus der
Genuss Box kaufe
ich am liebsten im
brandnooz Shop!



Fotos: Shutterstock/komertu



Jetzt nachkaufen!

1,99 €
Noozie-Preis
0,50 €
sparen!
2,49 €
Originalpreis

4,95 €
Noozie-Preis
5,95 €
Originalpreis

3,00 €
Noozie-Preis
3,50 €
Originalpreis

„Kommentieren und
Noozie-Preis
sichern!“

Sparen mit dem Noozie-Preis

Und es geht weiter mit den guten Nachrichten: Beim Kauf der Genussprodukte kann man nämlich noch einmal richtig sparen. Alles, was man dafür machen muss, ist das jeweilige Produkt zu kommentieren – und schon hat man sich den Noozie-Preis gesichert. Für Box-Abonnenten wird das neu erworbene Produkt sogar versandkostenfrei mit der nächsten brandnooz Box geliefert!

Genussprodukte kennenlernen & verschenken

Natürlich können die Produkte im Shop auch von Noozies bestellt werden, die nicht das Genuss Box Abo besitzen. So können auch sie in den Genuss der limitierten Produkte kommen und einige der Leckereien der Genuss Box ausprobieren. Aber auch zum Verschenken oder als nettes Mitbringsel eignen sich die Genussprodukte natürlich perfekt. Und auch hier gilt: Kommentieren lohnt sich – denn dann gibt es das Wunschprodukt zum vergünstigten Preis.

Seit Juli 2015 machen sich nicht nur unsere Themen- und Monats-Boxen auf den Weg zu glücklichen Abonnenten, sondern auch unsere Genuss Boxen. In diesen warten hochwertige Bio- und Neuprodukte nur darauf, verkostet zu werden – für anspruchsvolle Genießer ist diese Box also genau das Richtige! Für alle, die von den besonderen Leckereien gar nicht genug bekommen können, gibt es nun gute Nachrichten: Einige limitierte Genussprodukte können seit Anfang November in unserem neuen brandnooz Shop nachgekauft werden! So kann man sich gleich noch ein Exemplar der tollen Sauce oder der süßen Schokolade sichern.

Damhirschhaxe mit Bratäpfeln, Backpflaumen, Rosmarin & Mandeln

Zutaten für 4 Portionen

- 4 HAXEN VOM DAMHIRSCH
- OLIVENÖL
- 1 FL. ROTWEIN
- 1 FL. PORTWEIN
- 1 l WILDFOND
- 2 EL KLEINE ROSINEN
- 2 SCHALOTTEN, KLEIN GESCHNITTEN
- 1 EL ROSA PFEFFERBEEREN
- 1 EL WACHOLDERBEEREN, ZERSTOSSEN
- 4 Zweige ROSMARIN, BLÄTTER FEIN GEHACKT
- ETWAS ZITRONENSAFT
- SALZ
- FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 1 Zweig ROSMARIN ZUM DEKORIEREN

FÜR DIE BRATÄPFEL

- 4 ROTE ÄPFEL
- 100 g BACKPFLAUMEN OHNE STEIN
- 200 ml PORTWEIN
- 50 g GANZE GESCHÄLTE MANDELN
- 1 Zweig ROSMARIN, FEIN GEHACKT
- 100 g BUTTER + ETWAS ZUSÄTZLICH ZUM EINFETTEN
- SALZ
- FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

1. Sichtbare Sehnen mit einem spitzen und scharfen Messer aus dem Fleisch entfernen. Die Haxen in Öl in einem Topf gut anbraten, bis sie gleichmäßig goldbraun sind. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und Rotwein und Portwein hineingießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, dann den Wildfond zugeben, aufkochen und ab-

schäumen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Haxen zurück in den Topf legen, den Topf mit dem Deckel schließen und das Ganze für 2 Std. in den Ofen geben.

2. Alle 30 Min. den Topf aus dem Ofen nehmen und die Haxen wenden. Nach der Garzeit die Haxen aus dem Topf heben, in Alufolie wickeln und an einem warmen Ort ruhen lassen. Die Flüssigkeit bis auf ½ l einkochen lassen. Anschließend Rosinen, Schalotten, Gewürze sowie Rosmarin zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Haxen zurück in die eingekochte Sauce legen.

3. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Backpflaumen in Portwein etwa 4 Min. weich kochen. Pflaumen und Mandeln anschließend grob hacken und mit dem Rosmarin mischen. Einige Mandeln zur Dekoration zur Seite stellen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Pflaumenmischung in die Aushöhungen der Äpfel füllen und einen Klecks Butter daraufsetzen. Die Äpfel in eine gefettete feuerfeste Form legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Min. backen, bis sie goldbraun und weich sind.

Tipp:
Die Haxen auf einem Schneidebrett mit den Bratäpfeln als Beilage servieren und mit den Mandeln und frischem Rosmarin dekorieren.

ES WIRD
WILD

WÄHREND SCHWEINE- UND RINDFLEISCH OFT DEN WEG AUF UNSERE TELLER FINDET, WERDEN REH, WILDSCHWEIN UND CO. OFT VERNACHLÄSSIGT. HÖCHSTE ZEIT, DIES MIT DIESEN LECKEREN WILDREZEPTE ZU ÄNDERN!

Wildschweinkeule wie in Italien

Zutaten für 4 Portionen

1 Keule	VOM WILDSCHWEIN
100 g	WEICHE BUTTER
100 ml	OLIVENÖL
	SALZ
	FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
100 g	GETROCKNETE STEINPILZE
2 Zweige	ROSMARIN + ETWAS ZUM DEKORIEREN
4 Zweige	SALBEI + ETWAS ZUM DEKORIEREN
4 Zweige	THYMIAN + ETWAS ZUM DEKORIEREN
2	LORBEERBLÄTTER
1 Fl.	TROCKENER WEISSWEIN
etwas	TRÜFFEL
50 ml	GRAPPA
Saft von 1	ZITRONE
500 g	KERNLOSE WEINTRAUBEN
10	WEINBLÄTTER (NACH BELIEBEN EINGELEGT)

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Wildschweinkeule mit einer Mischung aus Butter und Olivenöl einreiben, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Wildschweinkeule auf den Rost einer tiefen Bratenpfanne legen, in den Ofen stellen und 15 Min. anbraten, bis das Fleisch rundum goldbraun ist. Kräuter und Lorbeerblätter mit den eingeweichten Pilzen, Weißwein und Trüffel zugeben und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Ofentemperatur auf 120 °C senken und 1 weitere Std. garen.

2. Anschließend den Grappa darübergießen und sofort flambieren. Zitronensaft und Weintrauben zugeben, die Weinblätter auf das Fleisch legen und das Ganze für weitere 2 Std. bei 120 °C in den Ofen geben. Alle 30 Min. nach dem Braten sehen und etwas von der Flüssigkeit, die sich in der Bratenpfanne gesammelt hat, darübergießen. Die Wildschweinkeule aus dem Ofen nehmen, wenn die Kerntemperatur 65 °C beträgt. Das Fleisch danach 20 Min. ruhen lassen.

3. Die Keule auf einem Brett anrichten und nach Wunsch zum Servieren in Scheiben schneiden. Mit einigen frischen Weintrauben und Kräuterzweigen dekorieren. Bratensud, Polenta oder Kürbisrisotto dazu servieren.

Tipp:
Um die
exakte Temperatur
zu messen, empfiehlt
sich ein Fleisch-
thermometer.



Rehbock mit Kirschen & Rote Bete mit Süßholz

Zutaten für 4 Portionen

1 Keule	VOM REHBOCK
1 kl. HV	FRISCHE KRÄUTER
4 Stk.	SÜSSHOLZWURZEL
2 EL	AKAZIENHONIG
200 ml	BALSAMICOESSIG
	SALZ
	PFEFFER
16	KL. NEUE ROTE BETEN MIT STRUNKANSATZ
8	ROTE ZWIEBELN
30	KIRSCHEN
50	SCHWARZE OLIVEN
	ROTE KRESSE
	ZUM DEKORIEREN

1. Die Kräuter fein hacken und 2 der Süßholzwurzelstücke auf einer Raspel fein reiben. Aus Honig, Balsamicoessig, Kräutern, Süßholz, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Keule in der Marinade wenden und mindestens 8 Std. darin ziehen lassen. Die Keule, wenn möglich, am Vortag marinieren.

2. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Keule in eine feuerfeste Form legen und im heißen Ofen etwa 4-5 Min. garen. In der Zwischenzeit die Roten Beten putzen, die roten Zwiebeln schälen und halbieren,

die restlichen Süßholzwurzeln in kleinere Stücke brechen.

3. Nach 10-15 Min. Garzeit des Fleisches Rote Beten, rote Zwiebeln, Süßholz, Kirschen und schwarze Oliven mischen, in den Topf geben und um den Braten herum anhäufen. Weitere 30 Min. garen, dann die Form herausnehmen und den Braten mindestens 10 Min. ruhen lassen.

4. Den Braten im Ganzen anrichten, dann in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse und mit etwas roter Kresse bestreut servieren.



Noch mehr Rezeptsinspiration gibt es in Rasmus Granbechs Buch „Wild“. Von Hirsch und Wildschwein über Kaninchen bis hin zu Fasan und Wildgans gibt es hier für jedes Wildtier die richtigen Rezepte. Tipps für die Zubereitung sowie passende Saucen und Beilagen gibt es praktischerweise auch gleich dazu. Christian Verlag, € 24,99 (ISBN: 978-3-86244-673-5)

SUPER- SAUERKRAUT

SAUERKRAUT MACHT NICHT NUR ZU BRATEN, KASSLER ODER ZU KLÖSSEN EINE GUTE FIGUR. AUCH ALS SÜPPCHEN, TARTE ODER SALAT LÄSST SICH DAS KRAUT VORZÜGLICH VERSPEISEN, WIE DIESE DREI REZEPTE BEWEISEN.



Kürbis-Sauerkraut-Tarte mit Ziegenkäse und Weintrauben

Zutaten für 4 Portionen

1 EL	BUTTER
1 Pck.	BLÄTTERTEIG AUS DEM KÜHLREGAL (24 CM X 40 CM)
250 g	KÜRBISFLEISCH, Z.B. BUTTERNUSSKÜRBIS (OHNE SCHALE UND KERNE)
1 Pck.	SAUERKRAUT, Z.B. MILDESSA FÜR ... AUFLÄUFE & QUICHE
250 ml	SAHNE
3	EIER
Prise	SALZ UND PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN
100 g	GERIEBENE MUSKATNUSS
100 g	ZIEGENFRISCHKÄSE
100 g	WEINTRAUBEN
3 EL	OLIVENÖL
1 HV	SALBEIBLÄTTCHEN
	TARTEFORM (20 CM X 35 CM)

1. Tarteform mit Butter fetten, mit Blätterteig überlappend auslegen und kühl stellen.

2. Kürbis in 3-5 mm dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken. Sahne mit Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Ziegenkäse in Stücke brechen. Weintrauben waschen und halbieren.

3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis und Sauerkraut gleichmäßig auf dem

Boden der Tarte verteilen. Sahne-Ei-Guss darübergießen. Ziegenkäse darauf verteilen. Die Tarte für ca. 15 Min. auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben, dann die Trauben darüberstreuen und die Tarte weitere 20 Min. backen, bis sie gestockt und goldbraun ist.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Salbeiblättchen darin kurz braten, bis sie knusprig sind.

5. Zum Servieren Tarte aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit den Salbeiblättchen bestreuen.

Kartoffel-Sauerkraut-Suppe mit Krabben

Zutaten für 4 Portionen

1 SCHALOTTE
250 g MEHLIG KOCHENDE KARTOFFELN
250 g SAUERKRAUT, Z. B. MILDESSA FÜR ... SUPPEN & EINTÖPFE
30 g BUTTER
900 ml GEMÜSEBRÜHE
200 ml SAHNE
+ 2 EL ZUM GARNIEREN
SALZ, PFEFFER
ZUM ABSCHMECKEN
ZUCKER
120 g BÜSUMER KRABBen
EINIGE DILLSPITZEN

1. Schalotte schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken, es bleiben etwa 200 g.
2. Butter in einem Topf erwärmen, darin Schalottenwürfel bei mittlerer Temperatur farblos anschwitzen. Kartoffeln und Sauerkraut zufügen, Gemüsebrühe angießen und 15-20 Min. bei niedriger Temperatur kochen lassen.

3. Sobald die Kartoffeln vollständig weich sind, Suppe mit einem Pürierstab sorgfältig mixen. Sahne zufügen, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Evtl. noch etwas Brühe oder Wasser zufügen.
4. Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, darauf die Krabben verteilen, mit Dillspitzen und der restlichen Sahne garnieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.



Fotos: Hengstenberg, Mildessa für ...

Sauerkraut-Gnocchi-Salat

Zutaten für 4 Portionen

400 g GNOCCHI
SALZ
250 g KIRSCHTOMATEN
1 Bund RUCOLA-SALAT
1 Pck. SAUERKRAUT, Z. B. MILDESSA FÜR ... SALATE & WRAPS
8 EL OLIVENÖL
PFEFFER
ZUM ABSCHMECKEN

1. Gnocchi nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser kochen, abgießen und kalt abschrecken.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Sauerkraut mit den Händen leicht ausdrücken.
3. Vor dem Servieren alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Titel-
rezept



Promotion
„Mildessa für ...“ von Hengstenberg bietet neue Ideen für die Sauerkrautküche. Ob für Aufläufe und Quiche, für Suppen und Eintöpfe oder für Salate und Wraps: Mit den drei Sorten „Mildessa für ...“ ist Abwechslung garantiert. Fertig gewürzt, lässt sich mit dem Sauerkraut aus nur wenigen Zutaten ein schmackhaftes Gericht zaubern.

UVP € 1,49 (400 g)

Hengstenberg

ALLESKÖNNER KOKOSNUSS

OB IN WÜRZIGEN CURRYS ODER FRUCHTIG-SÜSSEN NACHSPEISEN: DIE KOKOSSPEZIALITÄTEN VON TROPICALAI SIND PERFEKT, UM KULINARISCHEN SPEISEN EINEN EXOTISCHEN HAUCH ZU VERLEIHEN.



Fotos: Tropicalai

Promotion



Natürliche Zutaten aus biologischem Anbau

Kokosnussprodukte sind aber nicht nur lecker und vielseitig einsetzbar, sondern in ihrer natürlichen Form auch sehr gesund. Aus diesem Grund stammen die Zutaten der Kokosnusspezialitäten von Tropicalai alle aus biologischem Anbau und enthalten keine Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Das Kokosöl wird beispielsweise weder raffiniert noch gehärtet oder gebleicht. Das Produktangebot reicht heute von Virgin Coconut Oil über Kokosnussmehl hin zu Kokosblütenzucker und Kokosnusschips.

Wieso ist Kokosfett so gesund?

Zum einen enthält Kokosfett Laurinsäure, welche beispielsweise auch in der Muttermilch vorkommt. Diese wirkt antibakte-



riell und antiviral. Kein Wunder also, dass Kokosfett in tropischen Ländern auch als Mittel gegen Krankheitserreger gilt. Kokosnussöl besteht zudem hauptsächlich aus mittelkernigen Fettsäuren. Diese werden anders als andere Fette direkt zur Leber geleitet und hier unter anderem dafür genutzt, sogenannte Ketone zu bilden. Diese sind hervorragende Energielieferanten und schützen die Nervenzellen vor allerlei schädlichen Einflüssen, was Kokosöl zu einem tollen „Brainfood“ macht.



Das Tropicalai Virgin Coconut Oil ist ein reines Naturprodukt und wird durch schonende Kaltpressung gewonnen. Durch seinen natürlichen Geschmack nach reifen Kokosnüssen ist es die perfekte Grundlage für die exotische Genießerküche. Zudem ist das Kokosöl hitzestabil und durch seinen hohen Anteil an MCT-Fettsäuren besonders wertvoll. Erhältlich in vier verschiedenen Größen.

UVP € 9,75 (340 ml)

TROPICALAI

DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

WIR LIEBEN BLOGS – UND EIN PAAR GANZ BESONDERS! GENAU DIESE WOLLEN WIR EUCH VORSTELLEN UND DEN FOOD-BLOGGERN IHRE GEHEIMEN TIPPS ENTLOCKEN. HEUTE VERRATEN UNS NICOLA LEGÈNE UND DIANA SCHNEIDER VOM BLOG „BACKGAUDI“, WELCHE LECKEREIEN AUF EINEM KINDERGEBURTSTAG RICHTIG GUT ANKOMMEN.

www.backgaudi.de

Nicola Legène ist 36 Jahre alt und wohnt in Bernried am Starnberger See. Diana Schneider ist 34 Jahre alt und wohnt in Nesselwang im Allgäu. Seit 2014 bloggen sie gemeinsam auf www.backgaudi.de über kreative Back- und Partyrezepte. Ihr Fokus liegt vor allem auf süßen und hübsch aussehenden Leckereien.



Nicola Legène | Diana Schneider



Warum heißt euer Blog „BackGAUDI“?

Nicola & Diana: Weil Backen Spaß macht! Gaudi bedeutet bei uns in Bayern Spaß. In unserem Blog stellen wir tolle Back- und Partyrezepte vor. Im Wesentlichen geht es bei uns um die Einfachheit und die Freude am Backen.

Wie seid ihr zum Backen gekommen?

Nicola & Diana: Eigentlich haben wir beide gerne schon als Kinder bei der Oma fleißig mitgebacken. Die Leidenschaft wurde uns wahrscheinlich vererbt. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass wir beide richtige Naschkatzen sind und selber so gerne Kuchen essen. Selbst gemacht schmeckt es doch einfach am besten.

Wie entstand die Idee, einen Backblog zu machen?

Diana: Vor dem Blog kam eigentlich die Idee für unser Buch. Diese wollten wir durch den Blog pushen und BackGAUDI erst mal publik machen. Dass der Blog nun so erfolgreich und beliebt wurde, konnten wir damals noch nicht ahnen und freuen uns darüber natürlich riesig. Nun halten wir stolz unser frisch gedrucktes eigenes Buch in der Hand, und unseren Blog führen wir natürlich auch weiter.

Sind eure Rezepte für Kinder gedacht oder auch, um mit Kindern gemeinsam zu backen?

Diana: Wir möchten die Eltern gerne dazu motivieren, mehr



Auf Seite 33 gibt es 3 Buchexemplare von „Backgaudi“ zu gewinnen!



Zeit mit ihren Kindern in der Küche zu verbringen und dort mit ihnen aktiv zu backen und zu kochen. Kindern macht es Spaß, selbst etwas herzustellen und gemeinsam etwas mit den Eltern zu machen. Das Erfolgserlebnis ist auf jeden Fall garantiert, denn Nicolas Tochter hilft immer fleißig mit, wenn wir die Rezepte selbst ausprobieren. Natürlich sind unsere Rezepte in erster Linie für Kinderpartys gedacht. Aber sie lassen sich ganz einfach zu jedem Anlass abändern. Oft findet man unter den Rezepten Tipps, wie man ein Rezept für Erwachsene aufpeppen kann, zum Beispiel mit einem Schuss Sekt oder anderen Gewürzen.

Woher holt ihr euch Inspiration?

Nicola: Ganz viele Inspirationen sammeln wir bei unserer Arbeit. Diana ist Inhaberin von SchminKGAUDI und ich von KidsGAUDI. Wir organisieren gemeinsam tolle Kinderpartys, und hier kriegen wir oft richtig kreative Torten zu sehen. Weil wir aber die Einfachheit beim Backen lieben, schlagen wir gerne in Omas Kochbuch nach. Und dann gibt's ja auch viele Ideen, die man bei anderen Bloggern entdeckt und die wir dann etwas abwandeln.

Gerade ist euer erstes Buch rausgekommen. Um was geht es in eurem Buch genau?

„Unser Buch ist ein Partyguide für den perfekten Kindergeburtstag. Eltern finden darin ganz viele BackGAUDI-Rezepte, aber auch Spiel- und Deko-Tipps und eine praktische Party-Checkliste.“

Da kann ganz bestimmt nichts mehr schiefgehen, und man kann die nächste Party ganz entspannt planen. Mehr Infos hierzu findet man auf unserem Blog.



Habt ihr einen abschließenden Back- oder Deko-Tipp für den nächsten Kindergeburtstag?

Nicola & Diana: Nicht nur einen! Unsere Erfahrung zeigt, dass weniger manchmal mehr ist. Ein einfacher Rührkuchen mit bunter Deko schmeckt den Kindern meistens besser als üppige Sahne- und Fondant-Torten. Die Klassiker wie Muffins und Smarties-Kuchen halten sich also nicht umsonst schon so lange. Die Deko kann man übrigens mit einfachen Mitteln selber basteln. Mit Krepppapier lassen sich Hexenleitern falten, und Ballons kann man mit Augen, Nase und Mund aus Tonpapier verzieren. Oder wie wäre es mal mit selbstgemachten Tischsets? Einfach buntes Konfetti laminieren und fertig. Auf unserem Blog gibt es jetzt auch eine neue Kategorie: DIY. Hier kann man sich Inspirationen für die Deko holen.



FANGFRISCH AUS DEM MEER

GARNELEN, SCAMPI, MUSCHELN ... WER SEAFOOD MAG, DER KANN SICH ÜBER EINE BREITE AUSWAHL AN DELIKATEN MEERESFRÜCHTEN FREUEN. DIE WICHTIGSTEN (UND LECKERSTEN) SORTEN GIBT ES HIER IM ÜBERBLICK!



Tintenfisch

In Deutschland gehört Tintenfisch nicht zu den alltäglichen Zutaten. Ganz anders im Mittelmeerraum oder in asiatischen Ländern, denn hier wird Tintenfisch regelmäßig und gerne verzehrt. Bei uns taucht der Tintenfisch vor allem in Form von frittierten Tintenfischringen auf der Speisekarte auf. Man kann ihn aber auch braten, grillen oder als Ragout oder Suppe verarbeiten. Und richtig zubereitet, ist er auch nicht zäh, sondern sehr schmackhaft!

Krabben

Krabben gehören zur Familie der Zehnfüßkrebse und werden auch als echte Krabben oder Kurzschwanzkrebse bezeichnet. Einige Krabben gelten als wahre Delikatessen, zum Beispiel die Tiefseekrabben oder die japanischen Riesenkabben. Umgangssprachlich sind mit Krabben aber meist Garnelen, speziell Nordseegarnelen, gemeint. Diese schmecken würzig bis leicht pikant und können wunderbar zu einem Krabbencocktail, in Salaten, Rührei oder in Suppen verarbeitet werden.



Jakobs- muscheln

Jakobsmuscheln werden manchmal auch Pilgermuscheln genannt. Der Grund: Im Mittelalter diente die Muschel den Pilgern auf dem Jakobsweg als Erkennungszeichen. Heute wird die Muschel vor allem aus geschmacklichen Gründen geschätzt. Besonders bei Feinschmeckern ist die Muschel mit ihrem festen und leicht nussig schmeckenden Fleisch beliebt. Aufgrund ihrer Konsistenz kann man die Muschel vielseitig einsetzen und sie zum Beispiel braten, grillen oder pochieren.



Austern

Austern wurden schon früher gerne verzehrt und durften beispielsweise im antiken Rom bei keiner Feier fehlen. Gegessen werden sie meistens roh, manchmal auch mit einem Spritzer Zitronensaft. Wichtig beim Verzehr von Austern ist, dass diese frisch sind – sonst droht eine Vergiftung. Dass sie frisch sind, erkennt man daran, dass ihre Schale geschlossen ist und sie noch leben. Schon seit der Antike wird Austern übrigens eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Wer seine Angebetete oder seinen Schwarm also erobern will, der sollte beim Date ein paar Austern servieren ...

Miesmuscheln

Mit ihrem Namen hat es die Miesmuschel nicht leicht – denn mies schmeckt sie definitiv nicht! Ihr Name stammt vom mittelhochdeutschen Wort für „Moos“. Denn Miesmuscheln leben in großen Gruppen eng zusammen und sind oft mit Algen überwuchert – was von Weitem wie Moos aussieht. Verarbeitet werden sie zum Beispiel als Muscheltopf oder Ragout. Vor allem in Frankreich und in Belgien sind sie beliebt und werden hier zusammen mit einer Portion Pommes serviert.



Scampi

Scampi sind zart im Biss und haben einen nussig-süßen Geschmack. Wer sich schon immer gefragt hat, wo der Unterschied zwischen Scampi und Garnelen liegt: Scampi haben Scheren und einen breiteren Schwanz als ihre Verwandten. Zudem gibt es sie nur aus Wildfang. Garnelen können hingegen auch gezüchtet werden. Auch ihr Preis unterscheidet sie von Garnelen, denn dieser ist wesentlich höher. In Restaurants sollte man deswegen auch genau auf seinen Teller schauen: Oft werden Garnelen als Scampi serviert – und so wird ein lukratives Geschäft gemacht.

Hummer

Beim Hummer unterscheidet man zwischen zwei Arten: dem amerikanischen Hummer und dem europäischen Hummer. Sein Gewicht kann bis zu neun Kilogramm betragen, wobei der amerikanische Hummer oft schwerer ist. Der größte Hummer, der je gefangen wurde, kam sogar auf ein Rekordgewicht von 20 Kilogramm! Das wohlschmeckende und feste Fleisch des Hummers ist eine Delikatesse. Am besten schmeckt es gekocht, aber es lässt sich auch braten oder grillen.



DIE PERFEKTE SILVESTER-DEKO

NICHT NUR DAS ESSEN SOLL AN SILVESTER GLÄNZEN, SONDERN AUCH DIE TISCHDEKORATION. KEIN PROBLEM: DIESE GOLDENEN UND NACHTBLAUE IDEEN ZUM THEMA „HIMMELSKONSTELLATIONEN“ STRAHLEN MINDESTENS GENAUSO SCHÖN WIE EIN FEUERWERK!



1.

Vergoldete Vasen? Ganz einfach Marmeladengläser zweckentfremden und mit goldenem Farbspray besprühen.

2.

Die Unterkanten der Kerze mit Kreppband umwickeln, mit Sprühkleber einkleben und in Glitzerstaub wälzen - fertig sind die goldenen Kerzen!

5.

Auch dunkelblaue Tischläufer lassen sich schnell mit Sternbildern und Punkten verzieren und passen klasse zu den Speisekarten!

4.

Speisekarten

MATERIAL

WEISSES DRUCKPAPIER, MEHRERE BÖGEN NACHTBLAUES (FEINGEKÖRNTES) TONPAPIER, EIN GOLDENER LACKSTIFT

So geht's:

1. Sechs Exemplare auf das weiße Papier fotokopieren und das Menü mit einem goldenen Lackstift aufschreiben. Dieses dann auf das nachtblaue Tonpapier kleben.
2. Die Speisekarten ausschneiden und auf den Tellern anrichten.
3. Wer noch den einen oder anderen goldenen Akzent setzen möchte, kann die Punkte der Sternbilder mit einem goldenen Lackstift nachzeichnen.

3.

Silvester-Knallbonbons

MATERIAL

MEHRERE BÖGEN BRISTOLKARTON, EIN CUTTERMESSE, KLEINE ÜBERRASCHUNGEN, SILBERFARBENES GESCHENKBAND

So geht's:

1. Eine Vorlage fertigen und auf Bristolkarton fotokopieren. Die Umrisse der Vorlage mit einem Cuttermesser ausschneiden, dabei den vorgesehenen

- Linien folgen und sämtliche Innenflächen entfernen.
2. Danach die Knallbonbons einrollen, mit kleinen Überraschungen bestücken (Bonbons, kleine Geschenke, Konfetti) und die Laschen zum Verschließen in die Schlitz stecken.
3. Die beiden Enden der Knallbonbons mit einem kleinen silberfarbenen Band zusammenhalten. Jedem Gast ein Knallbonbon auf den Teller legen.

2.

1.

3.

4.

5.

6.

„Milchstraßen“-Kuchen

Zutaten für 1 Gugelhupf

150 g BUTTER
3 EIER
130 g ZUCKER
80 g GEMAHLENE
HASELNÜSSE
250 g MEHL
50 ml MILCH
1 Schale HEIDELBEEREN
1 Pck. BACKPULVER

FÜR DIE GARNITUR

6 HASELNÜSSE
3 EL EXTRAFEINER ZUCKER
1 kl. HV FRISCHE HEIDELBEEREN
1 kl. HV MINI-BAISERS
1 kl. ESSBARES GOLDBLATT
VANILLEEIS
PUDERZUCKER

So geht's:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Langsam die Butter zerlassen. In der Zwischenzeit die Eier und den Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Mischung schaumig ist. Die gemahlene Haselnüsse, das Mehl und das Backpulver zugeben. Langsam die zerlassene Butter zugießen, alles miteinander vermischen, mit etwas Milch auflockern und die Heidelbeeren untermengen.
2. Eine Gugelhupf-Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Form füllen und etwa 45 Min. im Ofen backen
3. Für die karamellisierten Haselnüsse die Nüsse auf Zahnstocher spießen. Den extrafeinen Zucker und etwas Wasser in die Pfanne geben und erhitzen, bis der Zucker karamellisiert. Den Karamell nicht umrühren. Sobald die Mischung braun zu werden beginnt, die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Etwa 1. Min. warten, bis der Karamell etwas fester geworden ist, dann eine Haselnuss hineintauchen. Den Zahnstocher langsam wieder hochziehen und die Haselnuss dabei nach unten halten, damit ein kleiner Karamellfaden entsteht. Vor dem Umdrehen der Haselnuss 1 Min. verstreichen lassen. Auf Backpapier ablegen und trocknen lassen. Mit den übrigen Haselnüssen ebenso verfahren.
5. Zum Schluss den Kuchen mit etwas Puderzucker bestäuben. Die karamellisierten Haselnüsse, Heidelbeeren und Mini-Baisers obenauf arrangieren und etwas Blattgold darauf verteilen. Den Kuchen mit Vanilleeis servieren.



Noch mehr Inspiration für eine kreative Tisch-Deko gibt es im Buch „Der kreative Tisch“ von Emilie Guelpa. Unter 19 Themen, die vom Herbstsonntag über maritimen Brunch hin zu Heiligabend reichen, ist für jeden Anlass die richtige Idee dabei. Zu jeder Thematik gibt es außerdem eine leckere Rezeptidee – optisch abgestimmt zur Tisch-Deko. Erschienen bei Umschau, € 25,00 (ISBN: 978-3-86528-801-1)

Fotos: Emme Guelpa, aus „Der kreative Tisch“, Neuan Umschau Buchverlag

SUPERFOOD QUINOA

Promotion

WAS MAN MIT DEM QUINOA VON MÜLLER'S MÜHLE ALLES ZAUBERN KANN? ZUM BEISPIEL DIESE LECKER GEFÜLLTEN WIRSINGRÖLLCHEN! UND GESUND IST „DAS KORNER DER INKAS“ DANK VIELER VITAMINE UND ANTIOXIDANTIEN AUSSERDEM NOCH!

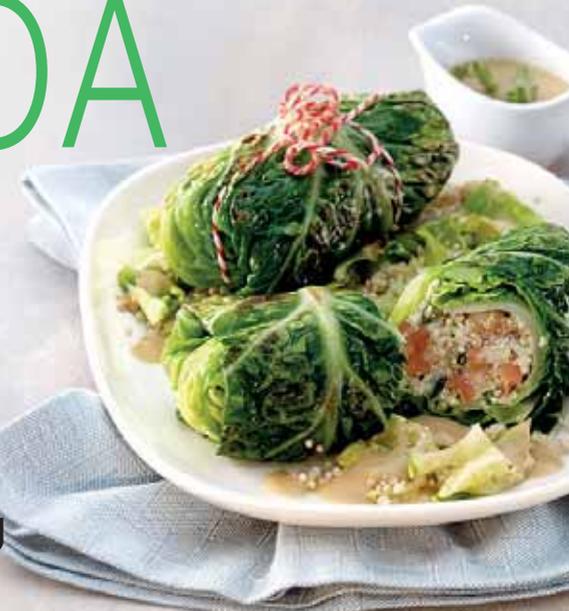
Wirsingröllchen mit Quinoa-Lachs-Füllung

Zutaten für 4 Portionen

250 g MÜLLER'S MÜHLE
QUINOA
1 kl. WIRSING
1,1 l BRÜHE
80 g RÄUCHERLACHS
100 g FRISCHKÄSE
2 TL KRÄUTER
1 EL THYMIANBLÄTTCHEN
4 EL PFLANZENÖL
2 EL CRÈME FRAÎCHE
1-2 EL MITTELSCHARFER
SENF
1-2 EL DUNKLER SAUCEN-
BINDER
SALZ, PFEFFER
KÜCHENGARN/
KL. HOLZSPIESSE

1. Wirsing putzen, 8 äußere Blätter ablösen, waschen, 5 Min. blanchieren, trocken tupfen und nebeneinanderlegen. Quinoa mit heißem Wasser waschen, um Bitterstoffe zu entfernen. Die Körner in 500 ml kochende Brühe geben, 20 Min. abgedeckt köcheln und anschließend 5 Min. ausquellen lassen.
2. Lachs in feine Streifen schneiden, mit 200 g Quinoa, Frischkäse und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Wirsingblätter aufeinanderlegen, die Füllung darauf verteilen, die Blätter eng aufrollen und mit Küchengarn oder Holzspießen fixieren. Die

Röllchen von allen Seiten in 2 EL erhitztem Öl anbraten, 300 ml Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt 40-50 Min. schmoren.
3. Übriges Wirsing in feine Streifen schneiden, im restlichen erhitzten Öl andünsten, übrige Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt 15-20 Min. garen. Röllchen herausnehmen und warm stellen. Den Sud mit Crème fraîche, Senf und Thymian verfeinern, mit Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Quinoa unter die Wirsingstreifen mischen, kurz erhitzen, mit Röllchen und Sauce auf Teller anrichten und servieren.



Müller's Mühle Quinoa bietet eine leckere Alternative zu den klassischen Getreidesorten und ist ideal für eine bewusste und vegetarische oder vegane Ernährung. Er lässt sich wie Reis verwenden, schmeckt aber auch als Salat, in Aufläufen oder als Suppeneinlage. Quinoa wird dem Pseudogetreide zugeordnet, ist glutenfrei und hat einen hohen Anteil an Vitaminen und Antioxidantien.

UVP € 2,49 (250 g)

Müller's Mühle

SCHARFE KNOLLE

INGWER IST EINE ECHE POWER-WURZEL, DENN SIE SCHMECKT NICHT NUR SCHARF, SONDERN IST AUCH NOCH GESUND. WIR VERRATEN EUCH, WOGEGEN DIE TROPISCHE WURZEL EINGESETZT WIRD UND WAS EIGENTLICH IN IHR STECKT.

1. Schmerzen ade

Wer Schmerzen hat, der sollte frischen Ingwer zu sich nehmen. Denn der scharfen Wurzel wird eine schmerzstillende Wirkung nachgesagt. Eingesetzt wird sie deswegen unter anderem bei Rheuma oder Muskelschmerzen. Frisch aufgebrühter Ingwertee hilft außerdem bei Erkältungen, Magenschmerzen und Entzündungen.

2. Klein, aber oho

Wer keinen frischen Ingwer im Haus hat und stattdessen auf die getrocknete Variante zurückgreift, der sollte diese nur sparsam einsetzen! Denn getrockneter Ingwer ist viel schärfer als frischer Ingwer – beim Würzen also lieber nicht über-treiben. Grund dafür ist übrigens der Scharfstoff Shogaol, der beim Trocknen und Lagern von Ingwer hervortritt.

3. Vielseitig einsetzbar

Ingwer ist immer dann die richtige Wahl, um einer Speise die nötige Schärfe zu geben. In Currys oder in Suppen schmeckt die Wurzel daher vorzüglich. Aber auch zu Fleisch oder Fisch passt das Gewürz hervorragend, und auch Kuchen oder Gebäck bekommt mit etwas Ingwer eine ganz besondere Note.

4. Gesunde Knolle

Sie sind zwar klein, aber in den scharfen Wurzeln stecken lauter gute Sachen: Neben Vitamin C, Magnesium und Eisen enthält Ingwer auch Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

5. Überall beliebt

Ingwer ist in vielen Ländern beliebt. In Japan wird beispielsweise zum Sushi süß-sauer eingelegter Ingwer serviert, da dieser den Geschmack zwischen den verschiedenen Sorten neutralisieren soll.

In England findet man ebenso viele Ingwer-Spezialitäten – zum Beispiel kandierten Ingwer oder Ginger Ale.

6. Ginger Beer

Ob nachmittags im Park oder abends in der Bar: Ingwerbier wird immer beliebter. Wer sich davon allerdings einen Schwips erhofft, wird enttäuscht: Entgegen seinem Namen enthält Ginger Beer keinen Alkohol und gehört somit zu den Softdrinks. Dies war allerdings mal anders, denn im 18. Jahrhundert wurde Ginger Beer wie normales Bier gebraut – und enthielt somit auch Alkohol. Heute ähnelt das Getränk dem Ginger Ale, enthält aber mehr Ingwer sowie Zitronensaft, Zucker oder andere Süßungsmittel.

7. Beruhigende Wirkung

Wem schlecht ist oder wer unter Reiseübelkeit leidet, der muss nicht gleich auf Medikamente zurückgreifen. Einfach eine Scheibe frischen Ingwer kauen oder einen frisch aufgebrühten Ingwertee trinken – und der Magen sollte sich wieder beruhigen. Grund ist übrigens das im Ingwer enthaltene Gingerol, denn dieses absorbiert Säuren im Magen.

8. Namensvielfalt

Die meisten kennen die knochige Wurzel nur unter dem Namen Ingwer. Dabei hat das Gewürz auch noch andere Namen, zum Beispiel Ingber oder Imber. Und auch unter dem Namen Immerwurzel taucht die scharfe Knolle auf.

9. Exotische Herkunft

Ingwer mag es heiß und tropisch, denn er wächst in den Tropen und Subtropen. Angebaut wird die Pflanze zum Beispiel in Vietnam, China, Australien oder Nigeria. Der größte Produzent ist aber Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr.

10. Schärfe-Barometer

Ingwerwurzeln gibt es in großer oder kleiner Form. Wer es nicht ganz so scharf mag, sollte übrigens lieber auf kleinere Wurzeln zurückgreifen. Denn je dicker die Wurzel, umso intensiver das scharfe Aroma!

TEILZEIT-VEGGIE

NICHT NUR DIE ZAHL AN VEGETARIERN UND VEGANERN WIRD IMMER GRÖßER, SONDERN AUCH DIE DER FLEXITARIER. WIR KLÄREN AUF, WELCHE ERNÄHRUNGSWEISE SICH HINTER DEM BEGRIFF VERBIRGT.



Es gibt Fleischesser, und es gibt Vegetarier. Seit einiger Zeit wird nun aber die Gruppe dazwischen immer größer: die Flexitarier. So nennt man Menschen, die ihren Fleischkonsum reduzieren, aber eben nicht ganz auf ihn verzichten wollen. „Wenig Fleisch – und wenn, dann in hochwertiger Qualität“, so könnte man das Motto des Flexitarismus zusammenfassen. Flexitarier achten zudem darauf, hauptsächlich Bio-Fleisch zu kaufen und zu verzehren.



Viel Gemüse, wenig Fleisch – so isst ein Flexitarier



Fotos: Shutterstock/Victoria40, Lukas Oodbi, comegita, 1000 Words; Rügenwalder Mühle

Reduzierter Fleischkonsum

Und der Anteil an Flexitariern wächst stetig. Einer aktuellen Studie der Rügenwalder Mühle* zufolge schränken 56 % der Deutschen ihren Fleisch- und Wurstkonsum ein und konsumieren Fleisch bewusster. Zudem planen 41 % der Deutschen, in Zukunft weniger Fleisch zu essen. Das Tierwohl sowie die Sorge um die eigene Gesundheit sind hierbei die Hauptmotivation. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, begrüßt diese Entwicklung. Ihren Empfehlungen nach sollte man nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Wurst oder Fleisch pro Woche zu sich nehmen.

Vegetarische Alternativen

Mit der steigenden Zahl an Flexitariern und Vegetariern steigt auch das Angebot an vegetarischen und veganen Alternativen. Es gibt



Mit oder ohne Fleisch? Darum ging es beim Symposium der Rügenwalder Wurstweisheiten

fleischnfreie Würstchen, Aufschnitt und Frikadellen. Hinzu kommen vegetarische Schnitzel, Veggie-Bolognese und Gerichte wie Chili sin carne. Auch in Restaurants wird das Angebot an vegetarischen und veganen Speisen immer größer, sodass man seinen Fleischkonsum problemlos reduzieren kann und genügend leckere Alternativen findet.

* „Rügenwalder Mühle Wurstweisheiten 2015: Mit oder ohne Fleisch – Das schmeckt Deutschland“ in Zusammenarbeit mit ICON Added Value und tns Infratest

TASTY NEW YEAR

ZU SILVESTER GIBT ES OFT FONDUE ODER RACLETTE, UND UM MITTERNACHT WIRD ANGESTOSSEN! WELCHE KULINARISCHEN BESONDERHEITEN UND TRADITIONEN GIBT ES ABER EIGENTLICH IN ANDEREN LÄNDERN? WIR HABEN ES HERAUSGEFUNDEN!



Antonia
on Tour!



Spanien

In Spanien gehört zur Neujahrsnacht vor allem eins: Weintrauben! Denn diese sollen Glück fürs nächste Jahr bringen. Um Mitternacht versammeln sich die Spanier deshalb auf Kirch- oder Marktplätzen und stecken sich bei jedem Glockenschlag eine Traube in den Mund. Erzählen sollte man sich hierbei nicht – denn dann steht Unglück und Unheil im nächsten Jahr bevor! Supermärkte bieten für die Silvesternacht sogar spezielle Döschen mit nur zwölf Trauben an. Wer es nicht in den Supermarkt geschafft hat, der wird mit etwas Glück in der Silvesternacht noch auf Händler treffen, die Plastiktütchen mit zwölf Trauben verkaufen. Diese sind allerdings viel teurer als im Supermarkt, sodass man sich am besten vorher mit Trauben eindecken sollte.



Mit zwölf Weintrauben in das neue Jahr



„First Footing“

Griechenland

Zu einem Silvesterfest in Griechenland gehört ein traditionelles Silvesterglücksspiel, das vor allem mit Freunden und innerhalb der Familie zelebriert wird. Wer hier gewinnt, der soll das ganze nächste Jahr Glück haben. Weil doppelt aber besser hält, wird zusätzlich noch das sogenannte Basiliusbrot serviert, in dem kleine Münzen eingebacken werden. Wer eine Münze in seinem Brot findet, der darf sich auf ein glückliches neues Jahr freuen. Damit dies aber nicht gleich mit einem abgebrochenen Zahn beginnt, sollte man nur vorsichtig ins Basiliusbrot beißen.

Münzen im Brot bringen Glück



Schottland

Wer in Schottland Silvester feiert, der sollte vor allem eins sein: trinkfest! Denn beim Silvesterfest, dem Hogmanay, fließt jede Menge Whisky. Dazu wird „Black Bun“, eine Art Fruchtbrot, serviert. Zur Silvester-Tradition gehört auch das sogenannte „First Footing“. Demnach sollte ein guter Freund oder Nachbar sofort nach dem Jahreswechsel mit Whisky, dem Fruchtbrot „Black Bun“ und einem Stück Kohle über die Türschwelle schreiben. Denn wer ihn dann hereinbittet, hat das Glück im neuen Jahr an seiner Seite.



SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



Clean Eating
Rezeptideen
mit natürlichen
Lebensmitteln



**Darf man Spinat
aufwärmen?**

Wir decken
Essens-
mythen auf.



**Rezepte aus der
Gewürzküche**
– mit Safran, Sternanis
und Co.



Wir stellen euch
das **kulinarische
Flüchtlings-
projekt** vor.



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
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Kerstin Altmann, Lisa Pommereken, Josephie Kurby
Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Lax, Maja Michaela Möhring
Druck: Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 14.500

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 unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder. Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter www.brandnooz.de. Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz-Box und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Gafle und UnerFoto; Andrea Kemp und Bernd Gelling; Shutterstock; kema2you; www.uberdentellerrand.org

Jetzt die goodnooz Box sichern!



nur
13,99€



- ✓ Je Box eine warme Mahlzeit spenden
- ✓ Ein Zusatzprodukt in jeder Box
- ✓ Jeden Monat Gutes tun

Jetzt bestellen

➔ www.brandnooz.de/goodnooz



Rotkäppchen Qualitätswein.

Harmonie von Wein und Augenblick.

