

NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€
unverbindliche
Preiseempfehlung

Jetzt wird's cheesy!

Käseecken, die immer lecker schmecken!

Iss dich glücklich

10 Fakten, die jeden Foodie happy machen

Frische Zutaten – mehr Energie!

Unterwegs in Clean Eating Restaurants

GESUND DURCH DEN WINTER

Power-Suppen, Brühen & Toppings

GORDON'S PREMIUM PINK GIN

AUS ECHTEN BEEREN

**REZEPTIDEE:
GORDON'S PINK & TONIC**

1 Teil (4 cl) Gordon's Premium Pink Gin
4 Teile (16 cl Dry Tonic)

Im Weinglas, nach Belieben mit
gefrorenen Beeren garnieren

JETZT
NEU!



ENTDECKE REZEPTE
UND NEUE IDEEN auf **the bar.com**

GORDON'S
PREMIUM PINK

Bitte trinken Sie verantwortungsvoll.
DRINKIQ.COM

Liebe Noozies,

mitten im Winter wollen wir besonders auf unser Wohlbefinden achten. Deswegen haben wir entsprechende Rezepte, Fun Facts, Ideen und jede Menge gute Laune ins Magazin gepackt!

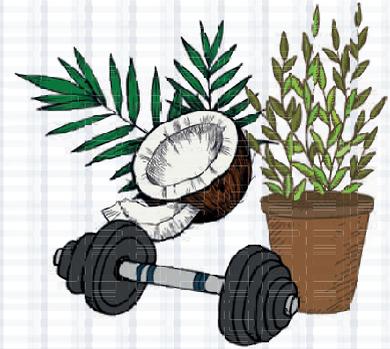
Los geht es mit vitalisierenden Suppen, mit denen Ihr es Euch an kalten Tagen zu Hause so richtig gemütlich machen könnt. Wer lieber in Bewegung bleibt, darf sich ab Seite 14 über eiweißreiche Rezepte freuen, die Sport & Fitness fördern.

Frische Kräuter, die Ihr mit unserer Anleitung auch im Winter spielend leicht zieht, liefern wertvolle Nährstoffe aus eigenem Anbau. Auswärts könnt Ihr ebenfalls ganz einfach und naturnah speisen, z. B. in Clean-Eating-Restaurants, die ihre Gerichte ausschließlich aus saisonalen Zutaten zubereiten. In der Rubrik Unterwegs erfahrt Ihr mehr über die Lokale mit den saubereren Leckerbissen. Und natürlich sorgen auch unser neuer Produkttest und die 10 Fakten über glücklich machendes Essen für gute Laune.

Bleibt gesund und munter!

Fotos: Knut Koops/Stiftung Varentest (Tief)

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team



INHALT

- S. 4 Produkt Nooz**
- Unsere Nooz**
- S. 6 CHEES'UP** your life!
- S. 8** Lecker, locker, knusprig!
- Mhm... Rezepte**
- S. 10** Heiße Stüppchen für kalte Tage
- S. 14** Stark in den Februar
- S. 18** Aromatisches One-Pot-Wonder
- S. 22** **10 Fakten** Iss dich glücklich!
- S. 24** **Tipps & Tricks** Wer hat die Kokosnuss geklaut?
- S. 26** **Schöner Leben** Grüne Oase im Winter
- S. 30** **Unterwegs** Frische Zutaten – mehr Energie!
- S. 33** **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 10 byodo-Produkt-pakete
- S. 34** **Vorschau & Impressum**



PUMPERLGSUND

Good Eggwhites

Good Eggwhites enthält das Eiweiß von 16 doppelt Bio-zertifizierten Hühnereiern mit einer Prise Salz – und sonst nichts. Das Produkt verzichtet auf sämtliche Zusatz- oder Farbstoffe, verwendet Eier, die andernfalls wegen kleiner Schönheitsmängel aussortiert worden wären und erleichtert den Zugriff auf qualitativ hochwertiges Eiweiß.

UVP € 7,95 (483 ml)

Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



LIPTON

Daily Boost und Beauty Time

Wohlfühlen leicht gemacht: Mit den beiden neuen Tees „Beauty Time“ und „Daily Boost“ von Lipton aus sorgfältig ausgesuchten und schonend getrockneten Grüntee-Blättern mit extra Vitamin C. Die beiden Tees im Pyramidenbeutel belegen mit einer erfrischenden Kombination aus Kurkuma, Ingwer und Zitronenverbene bzw. Zitronengras, Hibiskus und Granatapfelschalen - für den besonderen Geschmack in jeder Tasse.

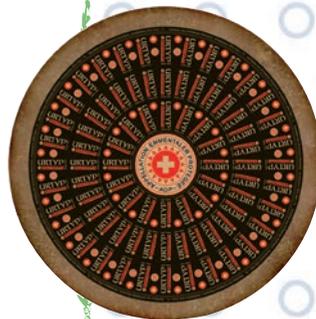
je € 2,49 (20 Teebeutel)

SCHWEIZER EMMENTALER AOP

URTYP Anno 1291

Die Sortenorganisation Schweizer Emmentaler AOP setzt mit der Wiedereinführung des URTYPs von 1291 einen Meilenstein in ihrem Portfolio. Der ursprüngliche Käse ist kraftvoll im Aroma und wunderbar weich im Abgang. Da erkennt man die markentypische Handwerkskunst, die in jedem Laib steckt.

UVP € 3,00 (100 g)



TASTE NIRVANA

Bio-Kokoswasser

Hergestellt in Thailand, kommt mit dem Bio-Kokoswasser von TASTE NIRVANA das Gefühl von Sommer ins Glas. Das Besondere an dem erfrischenden Getränk:

Es enthält neben dem leckeren Wasser der Kokosnuss auch das klein geschnittene Fruchtfleisch und überzeugt mit seinem tropischen Geschmack. Der brandneue TASTE NIRVANA Bio Kakao wurde auf Basis des leckeren Kokoswassers mit peruanischem Rohkakao verfeinert. Ganz ohne Milch oder Zuckerzusatz.

UVP € 2,29/2,49 (280 ml)



PAPICANTE

Snackriegel Mediterranean Style

Spice up your day! Für ein cleanes und pikantes Snacking-Erlebnis mit gutem Gewissen enthält der herzhafteste Snackriegel Mediterranean Style viele hochwertige, pflanzliche Proteine. Er ist glutenfrei und ganz ohne Konservierungsstoffe oder künstliche Geschmacksverstärker hergestellt. Dank wertvoller Ballaststoffe wirkt er lange sättigend und ist somit die perfekte kleine Stärkung für unterwegs und zwischendurch.

UVP € 1,99 (35 g)

FRIYA

Superfood Drink Basilikum-Samen

FRIYAs neuer Superfood Drink ist Europas erstes Snacking-Getränk mit Basilikum-Samen und hilft, im oft stressigen Alltag nicht zu ungesunden Snacks oder Getränken zu greifen. Durch die Basilikum-Samen hat der Drink eine leicht sättigende Wirkung und regt den Stoffwechsel an.

UVP € 2,80 (200 ml)

Nespresso®
kompatibel*

MOAK

Rock Coffee Kapseln

Die Kraft der Rockmusik in den Noten von Schokolade und Mandeln vereint in einer Tasse: Angenehm dickflüssig, duftend und vollmundig präsentiert sich dieser Espresso. Ausgezeichnete Qualität mit einem intensiven Geschmack, kraftvollen Aromen und einem lang anhaltenden Nachgeschmack. Perfekt für Kaffeeliebhaber!

UVP € 3,29 (10 x 5,8 g)

* Die Marke Nespresso® ist weder Eigentum der Aromatico Heinrich Schwarz GmbH & Co. KG noch der bei Aromatico gelisteten Röstereien.

#mycheeseup

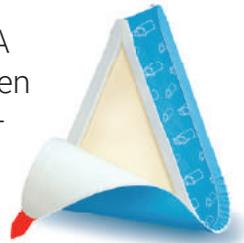
1.000
Tester
gesucht!

Das
Testpaket:



CHEESE'UP YOUR LIFE!

Testet jetzt die neuen MILKANA Käsedreiecke und entdeckt euren liebsten Käsesnack on the go – und wann immer ihr wollt!



Zartschmelzender Käse aus dem Herzen des Allgäus – so kennen und lieben wir das MILKANA-Sortiment. Jetzt hast du die Chance, die neuen CHEESE'UP Käsedreiecke als einer der Ersten bei unserem neuen Produkttest zu probieren! Überzeuge dich selbst von dem zartschmelzenden Käseerlebnis in der praktischen Portionsverpackung. Die FSC-zertifizierten Dreiecke machen nachhaltigen Käsegenuss on the go ganz leicht: Einfach Papier abziehen und unterwegs das Beste der Allgäuer Milch snacken.

Crème fraîche, würzig-scharf nach Paprika und Peperoni oder herzhaft-cremig nach Crème fraîche und Zwiebeln schmeckend – hier kommen Snackfans auf ihre Kosten. Die kleinen Käsedreiecke kommen im 7er-Pack, sind ideal zum Teilen und sowohl gekühlt als auch ungekühlt ein Genuss.

SE'UP beim Wintersport, on the go oder mit Freunden und Familie genießt und gewinne! Unter brandnooz.de/produkt-test/milkana könnt ihr euch bis zum 18.02. für unseren neuen Produkttest bewerben. Wir freuen uns über eure rege Teilnahme!

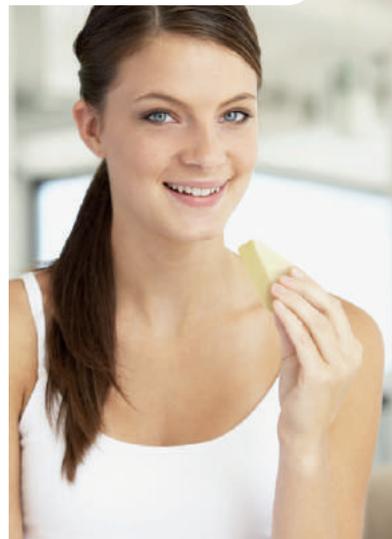
Neben neuem Käsegenuss für jede Lebenslage können sich die 1.000 ausgewählten Tester über den Gewinn des Fotowettbewerbs freuen: **eine original KitchenAid**, die Küchenträume wahr werden lässt. Als Produkttester brauchst du nur ein Foto mit dem Hashtag #mycheeseup bei Instagram oder auf unserer Facebook-Pinnwand zu posten, und schon nimmst du automatisch teil. Zeig' uns, wie du CHEE-

Fotowettbewerb:
Gewinne eine
original KitchenAid



#mycheeseup

Foto: Milkana, Shutterstock/Artpro, Jariwozy, George Rudy, Money Business Images



LECKER, LOCKER, KNUSPRIG!

120 Produkttester und ihre Freunde konnten köstliche Knusperpralinen von Nippolino kosten.



Auch Ende des Jahres hatten wir wieder ein leckeres Produktpaket für fleißige Produkttester in petto: 120 glücklich Auserwählte haben die kleinen Pralinen mit dem großen Geschmack zusammen mit 4 Freunden ausführlich getestet.



nicht nur mit ihren Freunden geteilt, sondern überraschten auch ihre Arbeitskollegen mit den knusprigen Schokoladenpralinen. Viele unserer Tester waren sich einig, dass der schokoladige Produkttest nicht nur knusprig, sondern auch sehr lecker war.

#nippolino
#knuspergenuss

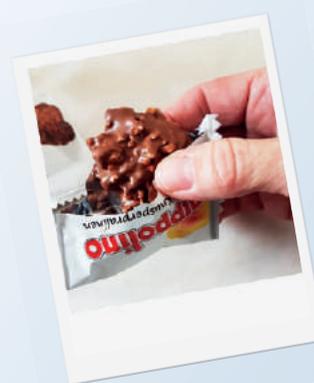
Auf facebook, Instagram und brandnooz.de erreichten uns eure zahlreichen Meinungen und Fotos zu den knusprigen Pralinen, und wir danken allen Teilnehmern für ihr Feedback.



Und so überrascht es kaum, dass rund 83 % unserer fleißigen Tester Nippolino weiterempfehlen und 70 % sie erneut kaufen würden. Kein Wunder, denn bei den Pralinen treffen köstliche Haselnuss-Nougat-Creme und knusprige Cerealien auf zartschmelzende Milkschokolade, die auf der Zunge zergeht – was will man mehr?

Der schokoladige Produkttest ist zwar nun zu Ende, aber keine Sorge, der nächste Test steht schon in den Startlöchern, und wir freuen uns auch hierzu auf eure Bilder sowie Meinungen.

Egal, ob zu einer gemeinsamen Tasse Kaffee, um sich mit Freunden auszutauschen, zu einem spannenden Filmabend mit der Familie oder einfach zwischendurch, wenn der Schokoladenjeeper durchkommt – die Knusperpralinen wurden ruckzuck von unseren Testern vernascht. Einige waren so nett und haben die Pralinen



HEISSE SÜPPCHEN FÜR KALTE TAGE

Was gibt es Besseres, als aus der Kälte nach Hause zu kommen und erst mal eine schöne heiße Suppe zu löffeln? Doch wer jetzt an den pürierten Standard denkt, hat weit gefehlt! Die folgenden Rezepte zeigen, was Suppe heute alles kann.

Titel-
rezept

Milde Hühner- Kokos-Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 MÖHRE
1 KLEINER LAUCH
3 LIMETTENBLÄTTER
1 KLEINES KÜCHENFERTIGES
HÄHNCHEN
500 G BLATTSPINAT
100 G BASMATIREIS
200 ML KOKOSMILCH
1 MSP. CHILIPULVER
SALZ
SOJASAUCE

1. Die Möhre und den Lauch putzen, Lauch der Länge nach aufschlitzen, waschen und zusammen mit der Möhre nur grob zerteilen. Mit 1,2 l Wasser, Limettenblättern und Hähnchen in einem Topf zum Kochen bringen, 40 Min. garen.
2. Spinat verlesen, waschen, Stiele entfernen und Blätter grob

zerkleinern. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Haut vom Huhn entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und zusammen mit Möhre und Lauch klein schneiden. Reis in der Brühe in 5 Min. bissfest garen, dann Spinat zufügen und zusammenfallen lassen.

3. Kokosmilch, Hähnchenfleisch und Gemüse in die Suppe geben. Nochmals erhitzen und mit Chilipulver, Salz und Sojasauce würzen.

Tipp:
Diese Suppe ist ein tolles Vorratsrezept und eignet sich auch zum Einfrieren. Dann den Reis aber lieber erst nach dem Auftauen zugeben, weil er sonst zu stark quillt.

Hier kommt Abwechslung für die Suppenküche: Leicht, lecker und sehr gesund sind die vitalisierenden Suppen aus „Power-Suppen, Brühen & Toppings“. Darüber hinaus liefert Kochbuchautorin Dagmar von Cramm jede Menge Ideen für Toppings und Suppeneinlagen. Rund 100 Rezepte sind enthalten plus praktischem Saisonkalender, Kombi-Tipps und nützlichen Zusatzinfos. Stiftung Warentest, € 16,90 (ISBN: 978-3-86851-448-3)





Tipp:
Je nach Geschmack könnt Ihr die Kichererbsen auch mit Paprikapulver oder Kräutern der Provence würzen.

Geröstete Curry-Kichererbsen

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

1 DOSE (400 G) KICHERERBSEN (265 G ABTROPFGEWICHT)
2 EL RAPSÖL
SALZ
1 TL CURRYPULVER
1 MSP. CAYENNEPFEFFER

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Öl, Salz und den Gewürzen gründlich mischen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Erbsen darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Min. rösten. Zwischendurch

immer wieder am Blech rütteln, damit die Kichererbsen gleichmäßig bräunen.
3. Nach dem Backen abkühlen lassen und luftdicht verschließen. Die gerösteten Kichererbsen halten sich sieben bis zehn Tage frisch.

Winterminestrone

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

80 G KLEINE GETROCKNETE WEISSE BOHNEN
ODER 160 G BOHNEN AUS DER DOSE
150 G WIRSING
4 GETROCKNETE TOMATEN
1 LAUCH
200 G KÜRBISFLEISCH
30 G SPECK
1 KLEINE ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
60 G SUPPENNUDELN
SALZ
PFEFFER

1. Bohnen abbrausen und in 250 ml Wasser mind. 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen.
2. Das Einweichwasser samt Bohnen und mit 250 ml frischem Wasser aufkochen und ca. 40 Min. köcheln lassen. Inzwischen Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten klein hacken. Beides nach 10 Min. zum Bohnentopf geben. Lauch putzen, der Länge nach aufschlitzen, waschen und in Ringe schneiden. Kürbisfleisch würfeln und zusammen mit dem Lauch in den letzten

15 Min. der Garzeit in der Suppe mitkochen.
3. Währenddessen den Speck in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne auslassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Dann Speck mit Zwiebel und Knoblauch knusprig braten.
4. Kurz vor Ende der Garzeit die Suppe noch einmal aufkochen, die Nudeln zufügen und die restlichen Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Speckzwiebeln anrichten.

Tipp:
Wer möchte, kann pro Teller noch 1 TL Basilikumpesto in die Minestrone geben oder geriebenen Parmesan dazugeben.



STARK IN DEN FEBRUAR

Wer 2018 fit durchstarten möchte, der braucht dafür auch die richtige Ernährung. Diese leichten, eiweißreichen Low-Carb-Rezepte unterstützen euch bei Sport & Fitness und schmecken dazu noch richtig gut.



Tiramisu-Quark mit Kokos-Chips

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 3** EIKLAR
- 50 G** MAGERQUARK
- 50 G** PROTEINPULVER TIRAMISU
- 1½** BANANEN
- SÜSSSTOFF NACH BEDARF
- 50 G** ENTÖLTES KAKAOPULVER
- 10 G** KOKOS-CHIPS

1. Das Eiklar zu Schnee schlagen. Den Quark mit dem Proteinpulver in einer Schüssel vermischen. Eine Banane mit der Gabel zerdrücken und zum Quark geben. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Bei Bedarf mit Süßstoff süßen.

2. Die restliche Hälfte der Banane in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen. Mit Kakaopulver bestreuen und die Kokos-Chips darauf verteilen.

Tipp:
Verwendet am besten Bio-Eier aus der Region. Die Eigelbe könnt ihr gut gekühlt bis zum Abend aufheben und ein Omelett daraus zubereiten.

So gehen Ernährung und Fitness Hand in Hand: Im Kochbuch Fitness Food zeigen Alexander Veith, Julia Kolberg und Doris Strauss, wie man mit eiweißreicher Kost seine körperliche Fitness unterstützen kann. Die Rezepte vom Fitmacher-Frühstück bis zum Snack für die Sporttasche sind nach persönlichen Zielen eingeteilt, z. B. Fettabbau, Muskelaufbau oder Ausdauersport. Erhältlich im Trias Verlag, € 17,99 (ISBN: 978-3-432-10320-4)



Eier-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

¼ PAPRIKA
ETWAS LAUCH
2-3 SCHEIBEN ZUCCHINI
5 EIKLAR
1 EI
PETERSILIE
PAPRIKAPULVER

1. Das Gemüse ganz klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Masse am besten in Silikon-Muffin-Formen füllen.
2. Die Eier-Muffins im Backofen bei 200 °C ca. 20-30 Min. backen.

Tipp:
Das übrig gebliebene Eigelb könnt ihr für ein Omelett am Abend oder für den nächsten Kuchen verwenden.



Gemüse-Kartoffel-Auflauf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 G KARTOFFELN
200 G KAROTTEN
200 G TOMATEN
200 G ROTE PAPRIKA
200 G ZUCCHINI
100 G HARZER KÄSE
SALZ
PFEFFER
CHILI
FRISCHE PETERSILIE

1. Die Kartoffeln vorkochen. Karotten klein schneiden und leicht dämpfen.
2. Tomaten, Paprika und Zucchini klein schneiden und mit den geschnittenen Kartoffeln und den Karotten auf ein Backblech mit höherem Rand mischen. Danach würzen und zum Schluss den Harzer Käse reiben und darüberstreuen.
3. Den Auflauf bei 180 °C etwa 35-45 Min. backen.

Tipp:
Wir empfehlen, gute Kartoffeln in Bio-Qualität direkt vom Bauern zu kaufen. Die schmecken so richtig prima.



AROMATISCHES ONE-POT-WONDER

Leckeres Soulfood-Curry muss einfach ab und zu mal sein! Und dieses hier, verfeinert mit Spinat, Mangos und Erdnusscreme, ist ein echter Gaumenschmaus. Gleich ausprobieren!



Kichererbsen-Curry

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

500 G TIEFGEKÜHLTER
BLATTSPINAT
200 ML SAHNE, Z. B. RAMA
CREMEFINE HALTBAR ZUM
KOCHEN 7 % FETT
1 EL CURRY
1 EL ERDNUSSCREME
½ TL JODSALZ
1 DOSE MANGO (**425 ML**)
1 DOSE KICHERERBSEN
(**425 ML**)

NACH BELIEBEN: CHILIFLOCKEN
ODER CAYENNEPFEFFER

1. Blattspinat in eine hohe Pfanne oder in einen Topf geben. Sahne zufügen und den Blattspinat bei mittlerer Hitze darin auftauen lassen, häufi-

ger umrühren. Anschließend 1 EL Curry, 1 EL Erdnusscreme, ½ TL Jodsalz und 2 EL Flüssigkeit aus der Mangodose zugeben und untermischen.

2. Kichererbsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit dazugeben. Kichererbsen-Curry bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Min. bei geschlossenem Deckel garen.

3. Inzwischen Mango in Würfel bzw. Stücke schneiden. In der letzten Minute zugeben und so kurz miterwärmen oder über das fertige Kichererbsen-Curry geben. Nach Belieben mit Chiliflocken oder Cayennepeffer würzen.

Promotion

Leichter Genuss aus dem Vorratsschrank ist jetzt jederzeit möglich: Die neue Rama Cremefine zum Kochen 7 % Fett ist ungekühlt lange haltbar und hat weniger Fett als klassische H-Sahne. Mit der leicht zu öffnenden Verpackung kann die Creme leicht dosiert werden, und der frische Geschmack bleibt lange erhalten – zum Verfeinern von vielen Gerichten geeignet.

UVP € 0,69 (200 ml)

Rama
Cremefine



Iss kreativ. Iss neu.

Besondere Zutaten ganz natürlich lecker gemacht!

WÜRZ-MIXE
in 11 Sorten

WÜRZ-PASTEN
in 6 Sorten

Rucola

Süßkartoffel

Pak Choi

MIT
NATÜRLICHEN
ZUTATEN

Erweitere deinen Geschmackshorizont und probiere MAGGI Ideen vom Wochenmarkt in vielen leckeren Sorten. Entdecke neue Zutaten wie Pak Choi, Süßkartoffeln oder auch Kichererbsen, und lass deiner Kreativität freien Lauf. Genieße ganz einfach tolle und neue Trendgerichte! Mehr Ideen auf maggi.de

Pak Choi Beef Teriyaki

Lust, dich für neue Gerichte inspirieren zu lassen? Dann ist das MAGGI „Ideen vom Wochenmarkt“ Pak Choi Beef Teriyaki genau das Richtige. Entdecke dabei die neue Zutat Pak Choi und genieße das von der japanischen Küche inspirierte Rezept. So einfach geht schnelles und kreatives Kochen.



ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- 1 BEUTEL MAGGI „IDEEN VOM WOCHENMARKT“ PAK CHOI BEEF TERIYAKI
- 350 G RINDFLEISCH
- 1 GROSSE ROTE PAPRIKA-SCHOTE (250 G)
- 1 BABY-PAK-CHOI (200 G)
- 4 FRÜHLINGSZWIEBELN

1. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschote waschen,

Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Baby-Pak-Choi putzen, waschen, den Strunk entfernen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

2. Eine beschichtete Pfanne bei höchster Wärmezufuhr 2 Min. erwärmen. Pak Choi Beef Te-

riyaki Würz-Paste hinzugeben und kurz erwärmen. Rindfleisch dazugeben, vermengen und ca. 3 Min. braten. Dabei immer wieder wenden. Paprika, Baby-Pak-Choi und Frühlingszwiebeln dazugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 3 Min. braten. Öfter wenden. Dazu passt Basmatireis.



Mit der Maggi Würz-Paste zum Braten für „Pak Choi Beef Teriyaki“ kommt typisch japanischer Geschmack aus der asiatischen Küche auf den heimischen Teller. Die Würz-Paste ist mit Sojasauce und Blütenhonig verfeinert und verleiht dem Rezept eine würzige, herb-süße Note. Mit diesen und vielen weiteren „Ideen vom Wochenmarkt“ Produkten wird kreatives und frisches Kochen so leicht wie nie.

UVP € 1,49 (87 ml)



ISS DICH GLÜCKLICH!

Der Himmel ist immer noch grau in grau, vorerst keine Besserung in Sicht – Zeit für einen Gute-Laune-Booster! Hier sind 10 Fakten rund um glücklich machendes Essen.

1 Hochgefühl aus der Tasse

In Drogerien und anderen Geschäften werden sogenannte Glückstees oder Gute-Laune-Tees angeboten, denen eine glücklich machende Wirkung zugeschrieben wird – zumindest vom Hersteller.

Sie beinhalten Zutaten wie Orangenschalen, Basilikum, Zimt, Kakaoschalen oder Vanille. Ob die versprochene Wirkung eintritt, muss der jeweilige Teetrinker für sich beurteilen.

2 Neues für gute Laune!

Erwiesenermaßen macht es glücklich, Neues auszuprobieren. Dazu gehören natürlich auch neue Lebensmittel. Diesem Motto hat sich mit „Probier was Neues“ auch brandnooz verschrieben. Denn wenn wir Neues ausprobieren, sammeln wir sinnliche Eindrücke, entdecken neue Lieblingsprodukte, machen Erfahrungen und entwickeln uns dadurch weiter. Und das macht uns froh.

Mit Chilis Tränen lachen

Die in Chilis enthaltene Schärfe ist der Schlüssel. Durch das enthaltene Capsaicin werden die Hitzerezeptoren im Mund angeregt, was Schmerz auslöst. Dieser ist eher ein Empfinden als ein Geschmack und bringt selbst harte Kerle zum Weinen. Doch nach den Tränen kommt das Glück, denn nach dem durchstandenen Schmerz werden Endorphine im Körper freigesetzt.

4 Positive Pasta-Vibes

Ob kurz oder lang, schmetterlings- oder röhrenförmig: Nudeln machen einfach glücklich! Der Grund: Das Glückshormon Serotonin bildet sich durch die Umwandlung der Aminosäure Tryptophan. Baut der Körper die Kohlehydrate aus den Nudeln ab, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Und Insulin hilft dem Tryptophan, zu Serotonin zu werden.

3

5 Flüssiges Glück

Viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, steigert das Wohlbefinden, das positive Körpergefühl und schafft somit die Grundlage für ein glückliches Leben. Durch das Trinken von etwa zwei Liter Wasser am Tag werden alte Schlacken aus dem Körper gespült und der Energieumsatz gesteigert. Auch das Gehirn wird durchgespült, wodurch die Konzentrationsleistung und Denkleistung erhöht werden. Wir fühlen uns munter und fit.

Sauer macht lustig

Da dies bekanntlich so ist, lohnt es sich, ab und an mal beherzt in eine Zitrone zu beißen. Wem das zu viel des Guten ist, der kann alternativ dazu Zitronen zu Hause hinlegen. Auch durch den Duft werden Müdigkeit und schlechte Laune vertrieben.

Stimmungskiller Diät

Wer seine gute Laune behalten möchte, sollte es vermeiden zu hungern. Neben dem Zuckerspiegel sinkt hier auch die Stimmung, und wir fühlen uns unzufrieden.

8

Alleine essen ist doof!

In einer deutschen Umfrage bestätigten 93 Prozent der Befragten, dass sie gemeinsames Essen für ein glückliches Familienleben für wichtig halten. Dies bedeutet vor allem: gemeinsames Frühstück, Abendessen sowie gemütliche Familienessen zu Festtagen. Wer gerade keine Familie zur Stelle hat, kann sich anders behelfen. Auch mit einer der zahlreichen Social-Dining-Plattformen, die online ihre Dienste zur Verfügung stellen, kann man gemeinsam dinieren und lernt nebenbei noch neue Leute kennen.

9 Achtung: Nahrungsmittelunverträglichkeit!

Wer unter depressiven Verstimmungen leidet, der kann sich hierzu auch mal auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen lassen. Auch diese können Auslöser für schlechte Stimmung sein.

7

10 Im Schokiglück schwelgen

Natürlich darf eine in diesen 10 Fakten nicht fehlen: die Schokolade! Diese enthält Theobromin, einen Stimmungsaufheller, der uns froh und glücklich macht. Beim Schokoladengenuss werden die Sinne auf angenehme Weise angeregt, es entsteht ein gutes Gefühl, und Endorphine werden ausgeschüttet. Zudem assoziieren wir Schokolade in der Regel positiv, z. B. mit guten Erinnerungen aus der Kindheit.

WER HAT DIE KOKOSNUSS GEKLAUT?

Wir waren das, und zwar aus gutem Grund! Mit Kokosnussöl lässt sich – neben der bekannten Verwendung zum Kochen und Backen – viel machen. Vor allem bei der Körperpflege kann es zum Einsatz kommen und erweist sich hier als wahrer Alleskönner.

Augen-Make-up, ade

Ja, Kokosnussöl ist tatsächlich als Augen-Make-up-Entferner geeignet. Sogar wasserfestes Make-up bekommt Frau damit runter. Dabei pflegt

das Kokosöl die Haut und sorgt durch seine Natürlichkeit für wenig Reizung. Zum Abschminken einfach eine etwa erbsengroße Menge des Öls zwischen den Fingern zerreiben. Durch die Wärme beginnt das Kokosfett zu schmelzen. Es wird dann wie gewohnt auf ein Wattepad gegeben und das Augen-Make-up in leicht kreisenden Bewegungen damit entfernt.



Natürlicher Lippenbalsam

Auch als Lippenbalsam ist Kokosnussöl bestens geeignet. Es wirkt hier als Feuchtigkeitsspender, macht die Lippen weich und duftet dabei herrlich. Das Öl wirkt wie nass und zerläuft durch die Körperwärme etwas, weshalb die Anwendung am Abend zu empfehlen ist. Tages-Make-up würde darauf nicht optimal halten.



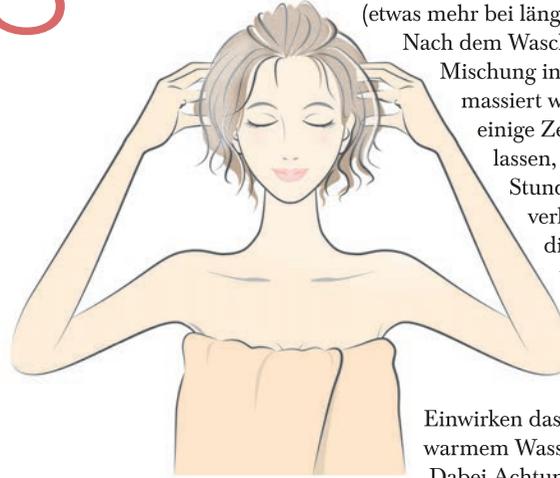
Feuchtigkeitsspendende Tiefenspülung

Für die Kokosnussöl-Haarspülung einfach eine Tasse heißes Wasser und zwei Esslöffel

Kokosnussöl miteinander vermengen (etwas mehr bei längerem Haar).

Nach dem Waschen kann die Mischung in die Haare einmassiert werden. Ruhig einige Zeit einwirken lassen, etwa eine Stunde ist nicht verkehrt. Durch die Anwendung wird das Haar mit Feuchtigkeit versorgt.

Nach dem Einwirken das Haar mit warmem Wasser ausspülen. Dabei Achtung: Es handelt sich immer noch um Öl. Dieses sollte gründlich entfernt werden, damit die Haare nach dem Treatment nicht strähnig aussehen.



Gepflegte Nägel an kalten Tagen

Ebenso können die Nägel bzw. Nagelhaut mit Kokosnussöl hydratisiert werden. Dafür regelmäßig eine kleine Menge Kokosnussöl auf die Nägel und das Nagelhäutchen geben und gut einmassieren.

Probleme wie trockene und rissige Nagelhaut werden hierdurch deutlich abgemildert. Tipp: Die Anwendung ist besser am Abend durchzuführen. Hierdurch kann das Öl in Ruhe einwirken, und man beschmutzt mit den fettigen Händen keine Gegenstände.



Stoppelfrei dank Kokosnussöl

Wem gerade der Rasierschaum ausgegangen ist, der kann als Ersatz getrost auf Kokosnussöl zurückgreifen. Es wirkt im Gegensatz zu so manchen Rasierschäumen sogar noch pflegend und feuchtigkeitsspendend. Für die Rasur mit Kokosnussöl einfach nach dem Befeuchten der Haut eine genügend große Menge des Öls auf der entsprechenden Hautstelle verreiben. Durch die Reibung und die Wärme des Wassers wird das Öl flüssig. Mit einem Zug sollten die Haare entfernt sein. Wenn das Öl im flüssigen Zustand wieder ausgespült wird, bleibt davon auch fast nichts im Rasierer hängen.



Kokos-Gesichtsmaske

Für einen natürlichen Glow und superweiche Haut kann eine Gesichtsmaske mit Kokosöl angewendet werden. Dafür dieses zu gleichen Teilen mit Honig gut mischen, großzügig aufs Gesicht auftragen und einige Minuten einwirken lassen. Danach wird die Maske mit warmem Wasser abgespült. Die Kokos-Honig-Maske versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und ist vor allem an kalten Tagen eine gute Idee.



GRÜNE OASE IM WINTER

Im Sommer ist es für Hobbygärtner und ambitionierte Köche ein Leichtes, frische Küchenkräuter zu ziehen. Aber wie sieht es im Winter aus? Gerade in dieser Jahreszeit kann der Körper die wertvollen Nährstoffe aus Kräutern gut gebrauchen, um Kälte und Dunkelheit zu trotzen. Wir zeigen, wie es geht.

Küchenkräuter sind während des Winters oft entweder zurückgeschnitten oder eingefroren. Doch auch zur kalten Jahreszeit lassen sich Kräuter ziehen, wenn die Bedingungen stimmen. Hier sind einige Tipps, die zeigen, wie es glückt.

Timing beim Aussäen

Zuerst eine gute Nachricht: In den eigenen vier Wänden können Kräuter ganzjährig ausgesät und gezogen werden. Draußen ist es dafür im Winter natürlich zu kalt. Es sollte lediglich die entsprechende Zeitspanne bis zur Wunsch-Erntezeit einkalkuliert werden. Hierfür hält man sich am besten an die Packungsanleitung, in der steht, wie lange die Pflanze vom Samenkorn bis zum erntefähigen Küchenkraut benötigt. Auch ist es zum Teil ein zeitliches Problem, in den kargen Wintermonaten im Fachhandel an das gewünschte Saatgut zu kommen. Sich dieses bereits in den Vormonaten zu organisieren, ist deshalb schlau. Auch im Internet kann man unter Umständen noch fündig werden, z. B. bei bio-saatgut.de.

Standort ist nicht gleich Standort

Kräuter platziert man am besten in der Nähe eines Fensters, wo sie täglich mindestens sechs Stunden Licht bekommen. Ein Südfenster ist hier vorzuziehen, damit die Pflanzen besser gedeihen und ihr volles Aroma entwickeln. Dies gilt besonders für die Sonnenanbeter unter den Küchenkräutern, wie Oregano, Lavendel, Thymian und Salbei. Generell ist es vorteilhaft, wenn die Pflanzen keiner zu starken Heizungsluft ausgesetzt sind, was bei den häufig unter den Fenstern befindlichen Heizungen die Gefahr ist.



Die richtige Behandlung von Saatgut

Bei der Bepflanzung wird das Saatgut in mit Blumenerde befüllte Töpfe oder andere geeignete Gefäße eingegeben. Dabei ist auf die Verpackungsanleitung zu achten, auf der die Saattiefe und benötigte Saatmenge beschrieben sind. Generell kann man den Tipp geben, das Saatgut nicht zu eng in die Erde zu drücken, damit sich dieses optimal ausbreiten kann. Nach dem Aussäen wird die Erde dann befeuchtet. Diese sollte nicht zu nass gemacht werden, da Kräuter keine Staunässe vertragen. Um die gedeihenden Pflanzen hingegen vor dem Austrocknen zu bewahren, empfiehlt sich die Verwendung von Tontöpfen. Eine Klarsichtfolie kann in den ersten Tagen nach der Bepflanzung über den Topf gespannt werden.



Geeignete Kräutersorten für die Aufzucht zu Hause

Für die meisten Kräuter ist es kein Problem, zu Hause aufgezogen zu werden. Jedoch ist zu beachten, dass manche von ihnen einen starken Geruch verbreiten. Wen dies stört, der sollte die entsprechende Sorte nicht daheim anpflanzen. Geruchsverbreiter wie Koriander oder Wermut können dann ab dem Frühling nach draußen ausweichen. Weitere geeignete Kräuter für den Anbau zu Hause sind Bohnenkraut, Basilikum, Lavendel, Estragon, Oregano, Minze, Salbei, Rosmarin, Schnittlauch, Zitronenmelisse sowie Thymian.

Noch ein paar Pflegetipps

Durch regelmäßige Rückschnitte verhindert man, dass die Kräuter zu hoch und zu dicht wuchern. Hat das Küchenkraut stark gewuchert, wird es entsprechend stärker wieder zurückgeschnitten. Des Weiteren sollten die Kräutertöpfe einmal täglich gedreht werden, damit die Pflanzen von allen Seiten genügend Licht bekommen und nicht nur zu einer Seite wachsen. So erhält man auch im Winter frische, leckere Kräuter, die nicht nur dem Geschmack des Essens zuträglich sind, sondern auch dem eigenen Wohlbefinden.



FRISCHE ZUTATEN – MEHR ENERGIE!

In den USA ist „Clean Eating“ schon lange ein Hit. Auf industriell verarbeitete Erzeugnisse wird verzichtet und stattdessen wird der Fokus auf natürliche, frische Zutaten gelegt. Auch in Deutschland gibt es mittlerweile einige Clean-Eating-Restaurants – wir stellen euch zwei von ihnen vor.

Edelgrün

Edelgrün
Venloer Straße 233
50823 Köln

Öffnungszeiten
Mo.-Fr.: 9.30-22.00 Uhr
Sa.-So.: 10.00-22.00 Uhr



Zwölf Monate nahmen sich die jungen Gründer Zeit, um ihr Konzept von einem Clean-Eating-Restaurant inklusive Speisen zu entwickeln. Im Edelgrün in Köln setzt man auf eine ausgewogene, vielseitige und dabei natürliche Ernährung und möchte damit zum Wohlbefinden und zur Stärkung von innen heraus beitragen. Jedes Gericht des Clean-Eating-Restaurants wird nach diesem Prinzip komponiert und enthält Vitamine, Ballaststoffe, gute Fette, Antioxidantien, Proteine sowie komplexe Kohlenhydrate. Um die Nährstoffaufnahme im Körper zu optimieren, werden gut harmonisierende Zutaten miteinander kombiniert. Dabei verwendet das Restaurant Edelgrün frische, unbehandelte,

saisonale Ware, vor allem von lokalen Lieferanten. Die Zubereitung der Speisen ist schonend, um die Nährstoffe und den Geschmack zu erhalten. Gleichzeitig sollen im hektischen Alltag, in dem man aus Zeitnot oft auf Fast Food zurückgreift, eine gesunde Ernährung und voller Genuss ermöglicht werden. Im Angebot sind verschiedene Bowls, Frühstück, Suppe, Salate, Smoothies sowie Desserts.

Auch interessant: Die verwendeten Verpackungen sind zu 100 Prozent kompostierbar oder aus bereits recyceltem Material hergestellt. Auch selbst mitgebrachte Verpackungen sind im Edelgrün willkommen und werden sogar mit 5 Prozent Rabatt unterstützt.



DIE DREI GRÜNDER DES CLEAN-EATING-RESTAURANTS EDELGRÜN



SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



Good morning, Asia!
Asiatisch frühstücken gehen



Kochen ohne Stress
Tipps für Zeitmanagement
in der Küche



*Aus dem Dschungel
in den Dschungel*
Urban Jungle, Kakteen & Co.



Essen für Körper & Seele
Die besten Mood-Food-Rezepte

brandnooz
Probier was Neues

Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Daniele Fontaniello, Johannes Nielsen
Chefredaktion: Ilva Gräve
Kreativdirektion: Catharina Kusch
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Eileen Gerber, Lisa Volkenandt, Maria Gschwendtberger,
Siobhan Meehan
Anzeigen und Media:
Daniel Sudau, Christine Eckhardt, Björn Torvund,
Yvonne Rauchegger, Jonny McKenzie
Druck: Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 20.200

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder.
Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter www.brandnooz.de. Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Foto: Ilva Gräve/Brandnooz - Nioche/BV Buchverlag/Adam Laycock - Ulfke/Kimbe

Mit der Cool Box März frisch ins neue Jahr

- ✓ Randvoll mit Leckereien aus dem Kühlregal
- ✓ Gekühlter Versand direkt nach Hause
- ✓ Ca. 18 € Warenwert

~~16,99 €~~
nur 13,99 €
Abonnen-
preis



Jetzt sichern!

www.brandnooz.de/cbm18

Beispielabbildung: Cool Box Dezember 2017





MEDITERRANE

Kattus

SPEZIALITÄTEN

Panrustici

**Der traditionelle Snack
mit dem mediterranem Flair!**

- Mit bestem Olivenöl und wertvollen Zutaten nach handwerklicher Tradition in Italien gebacken.
- In den Sorten Olive und Vollkorn sowie Rosmarin und Naturell als Minis.
- Besonders lecker als mediterraner Snack mit unserer köstlichen Vielfalt an Aufstrichen, Dips und Antipasti.

www.kattus.de

