

Mit Liebe

GRATIS

Mit Liebe
LEBEN

11 Seiten extra
zum Wohlfühlen
& Verwöhnen

RUCK- ZUCK!

Schnelle Ideen
für jeden Tag
– in 30 Minuten
auf dem Tisch

FIT FÜR PEKING

Das essen die
Winterathlet:innen
vom Olympia Team
Deutschland

ICH DRÜCK DICH

Mit spritzigen Zitrusfrüchten
und frischen Rezepten starten wir
köstlich ins neue Jahr

Wir ♥ Lebensmittel

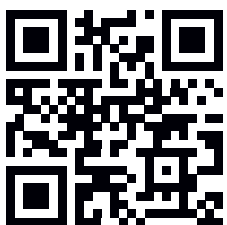


WISSENS- ABENTEUER ZUM HÖREN

**JEDEN
FREITAG
NEU**

Überall, wo es
Podcasts gibt

**YUMMI
PODCAST**



EDEKA.DE/YUMMI



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie schon mal im Wintersporturlaub waren, kennen Sie das: Am Ende eines Tages mit viel Bewegung an der frischen Bergluft wartet der Bärenhunger. Das geht den Athlet:innen vom Team Deutschland nicht anders. Vielleicht mit dem Unterschied, dass der Germknödel auf der Hütte entfällt. Erst recht in der Vorbereitung auf die Olympischen Winterspiele in Peking, die am 4. Februar beginnen. Was die tatsächlichen Erfolgsrezepte unserer Wintersportler:innen sind, zeigen wir Ihnen ab Seite 26. Denn als Premium Partner vom Team D begleitet EDEKA Athlet:innen aus vielen unterschiedlichen Disziplinen auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen und Winterspielen. Die Rezepte aus der Reihe #reifeleistung schmecken selbstverständlich nicht nur Spitzenathlet:innen. Gerade jetzt zum Anfang des Jahres sind sie köstliche Fitmacher für uns alle.

Fit machen uns auch die Zitrusfrüchte, die im Moment in Südeuropa Erntesaison haben. Pur genossen sind sie super Snacks. Aber wir machen mehr aus ihnen: zum Beispiel ein Zitronen-Huhn und einen Pomelo-Salat mit Garnelen (ab Seite 14). Da geht die Sonne auf! Und der Frage, wie wichtig das richtige Licht in dieser Jahreszeit für uns ist, gehen wir übrigens auch nach – ab Seite 64.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden und aktiven Start in das neue Jahr!



IHR

NICO SCHILLER-CLAUSSEN, CHEFREDAKTEUR

Kein Kunststück

Unser Titelmödel Lindsay war total inspiriert von unseren Zitrusfrüchten. Nicht nur von den Früchten selbst, sondern besonders von unserem Carpaccio. Das Titelrezept finden Sie auf Seite 21.



Fit für Olympia

Der süße Couscous-Auflauf (Seite 37) von Snowboarderin Ramona Hofmeister ist eines der Rezepte aus der sportlich-leckeren Kochserie #reifeleistung.

Auf den Punkt

Bei Mangos, Avocados und Ananas kommt es vor allem auf eines an: die Reife. Wie Sie sie erkennen, lesen Sie auf Seite 46.



Erfolgsrezepte, Interviews und spannende Informationen über die Winterathlet:innen vom Team Deutschland finden Sie auch auf edeka.de/teamdeutschland



+ DEIN PLUS AN VITAMINEN & MINERALSTOFFEN



- 6 FRISCH VERLIEBT**
Das Beste der Saison
- 12 DOPPELPAK**
Ein Gericht, zwei Rezepte
- 14 JETZT SCHMECKT ...**
Zitrusfrüchte: Sauer macht's köstlich
- 24 KOLUMNE**
„ISS SO“ – die Food-Kolumne von Achim Sam
- 26 #REIFELEISTUNG**
Die Lieblingsrezepte der Team D-Winterathlet:innen
- FOOD & TRENDS**
- 40 Schnelle Energie für Aktive**
- 42 Studie: Ernährung in der Pandemie**
- 61 Vegan genießen**
- 43 DREIERLEI**
Leckere Immunbooster



So schnell kann lecker sein
Lecker bedeutet nicht immer viel Aufwand. Für unsere schnellen Gerichte brauchen Sie nur eine Handvoll frischer Zutaten, ein paar Kleinigkeiten aus dem Vorrat und maximal 30 Minuten Zeit.



Essen für die Abwehr
Ingwer, Kurkuma oder Rettich – mit diesen Lebensmitteln helfen wir unserem Immunsystem.

- 46 FRISCH VON BAUM UND STRAUCH**
Avocado, Mango, Ananas – wir holen uns die Sonne in die Küche
- 50 FÜR JEDEN TAG**
Schnelle Feierabend-Rezepte
- 56 GEMEINSAM NACHHALTIG**
Nachhaltig – was heißt das eigentlich?
- 58 ANGUCKEN & NACHMACHEN**
Selbstgebackene Bagels
- 60 REZEPTÜBERSICHT**
Alles auf einen Blick



14

Friseckick
Ob in Pasta, Salat oder als Carpaccio – Zitronen passen hervorragend in die Winterküche.

Mit Liebe LEBEN

- 64 WOHNEN**
So wichtig ist das Licht für uns
- 67 WOHLFÜHLEN**
Immunsystem: Tipps für die Abwehr
- 68 LESEN**
Bücher für den Jahresanfang
- 71 RÄTSEL & IMPRESSUM**
- 72 KOLUMNE**
- 74 8 FAKTEN**



Lichtblicke
Gerade in der dunklen Jahreszeit kommt es auf die richtige Beleuchtung an.



vegetarisch vegan laktosefrei glutenfrei

An diesen Symbolen erkennen Sie vegetarische, vegane, laktose- und glutenfreie Rezepte im Heft. Sowie Gerichte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen:





VOLLE KNOLLE

Was wären Gewürz- und Arzneischränk ohne die Powerknolle aus Fernost? Ingwer wird seit Jahrtausenden nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze angebaut. Ihre intensive Schärfe verdankt die **WÄRMENDE KNOLLE** dem enthaltenen Gingerol. Dieser Wirkstoff ist für das typische exotische Aroma mitverantwortlich. Asia-Rezepte, Suppen und Eintöpfe, Geflügel- und Fischgerichte sowie Tees oder Smoothies werden mit frisch geriebenem oder gehacktem Ingwer zu etwas Besonderem – wie bei unserer Möhrencremesuppe mit Ingwer auf Seite 11. Eine gute Qualität erkennen Sie an einer hellbraunen, pergamentartig glänzenden Schale ohne ausgetrocknete Stellen. Luftdicht verpackt lässt sich die angeschnittene Knolle mehrere Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.



SCHÖN SCHARF

Damit ist nicht der Ingwer, sondern die Klinge der **Handreibe** gemeint. Praktisch: Sie kombiniert grob und fein in einer Klinge.

4.000

JAHRE

ist Ingwer bereits als Würzpflanze bekannt. Ursprünglich aus Asien stammend, war er auch im antiken Rom beliebt.

FRISCHER INGWER
wird dünn geschält
und fein gehackt
oder geraspelt den
Speisen zugegeben.
Er passt gut in
Reis- und Nudel-
gerichte und würzt
Suppen und Saucen.



INTENSIVES AROMA

Wenn es mal schnell gehen muss, ist **Ingwertee** aus dem Beutel genau das Richtige. Er ist würzig im Geschmack und in fünf Minuten durchgezogen.



ÜBRIGENS!

Man findet ihn zwar häufig in der Gemüseabteilung, Ingwer ist aber weder Gemüse noch Obst. Stattdessen zählt er zu den ältesten Gewürzen.



Die Blätter

des Ingwers sind etwa 20 Zentimeter lang und erinnern an Bambusblätter. Sie sind nicht giftig, im Gegenteil: Sie können die Blätter einfach abschneiden und zum Beispiel für grüne Salate oder zum Verfeinern von asiatischen Gerichten nutzen.

Bereit zur Ernte

ist der Ingwer, wenn sich seine Blätter gelb verfärben. Die Stängel werden dann abgeschnitten und die Rhizome aus dem Boden geholt.

Scharfer Kick FÜR DEN KÖRPER

Ingwer ist nicht nur lecker, sondern auch eine regelrechte **WUNDERKNOLLE**. Gerade in der kalten Jahreszeit

Die grünen Triebe

wachsen direkt aus dem Ingwer-Rhizom heraus. Dabei erinnert die Knospe auf den ersten Blick an einen Tannenzapfen, die Blütenblätter entfalten sich erst später.

Winterzeit ist Erkältungszeit. Wenn überall geschneit und gefroren wird, belebt uns frisch aufgegossener Ingwertee und lässt uns wieder auftauen. Die scharfen Inhaltsstoffe der Knolle fördern die Durchblutung der Schleimhäute und wärmen von innen. Da die meisten Wirkstoffe direkt unter der Schale sitzen, ist es sinnvoll, den Ingwer nicht zu schälen. Dank der vielen enthaltenen ätherischen Öle kann er als natürliches Heilmittel auch bei Migräne und Arthritis helfen. Als Pulver hat sich Ingwer bei Reisekrankheit, Wetterfühligkeit und Schwindelgefühlen bewährt. Zudem ist die vielfältige Knolle appetitanregend und fördert die Verdauung.

Die Dicke der Wurzel

gibt Auskunft darüber, wie scharf der Ingwer ist. Je dicker, desto scharfer schmeckt er. Entsprechend mild und saftig ist Ingwer, je früher man ihn erntet.

**Saftig &
frisch**

Für 10–12 Stücke

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140) vorheizen. Eine rechteckige Form mit **BUTTER** fetten. **250 G MEHL** mit **70 G HASELNÜSSEN** und **1 EL INGWER-PULVER** in einer Schüssel vermischen. **500 G ÄPFEL** schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. **250 G WEICHE BUTTER** mit **300 G ZUCKER** in einer Rührschüssel hellcremig rühren. Nach und nach **3 EIER** zufügen und jeweils gut unterrühren.

Das Mark von **1 VANILLESCHOTE** und **1 PRISE SALZ** untermengen.

Abwechselnd die Mehlmischung, **125 ML BUTTERMILCH** und die geraspelten Äpfel unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Buttermilch einarbeiten. Die Masse in die Form geben und im Ofen ca.

70 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Den Kuchen herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

Für das Topping **500 G FRISCHKÄSE** mit **125 G BUTTER**, **130 G PUDERZUCKER**, **2 EL VANILLEZUCKER** und **1-2 TL GEMAHLENEM INGWER** glatt rühren. Die Mischung auf dem Kuchen verstreichen.

Mit **KANDIERTEM UND GEMAHLENEM INGWER** bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.



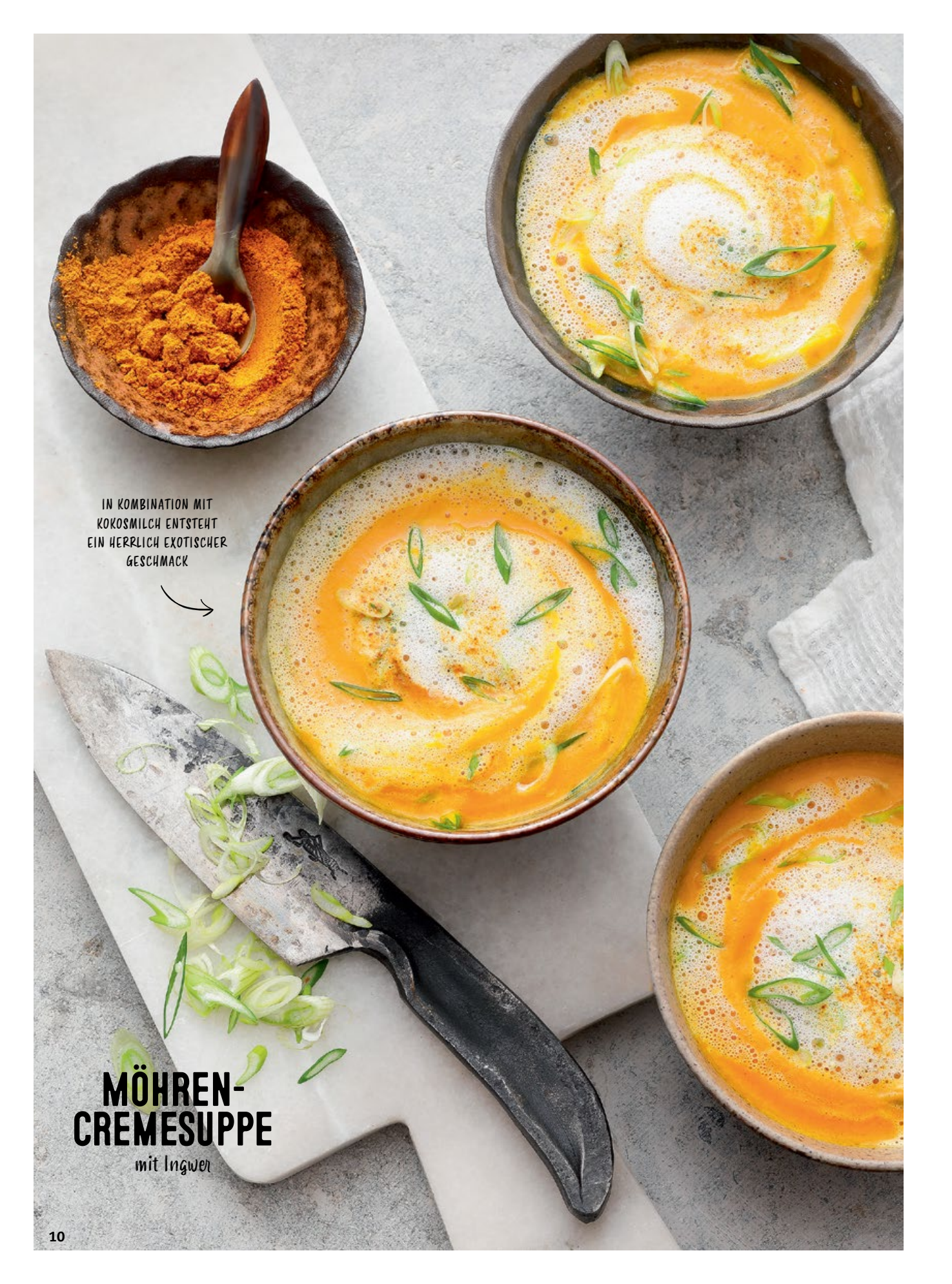
Zubereitung: ca. 95 Minuten

Pro Stück: ca. 691 kcal,
10 g E, 46 g F, 60 g KH

INGWER-APFEL- KUCHEN

mit Frischkäse





IN KOMBINATION MIT
KOKOSMILCH ENTSTEHT
EIN HERRLICH EXOTISCHER
GESCHMACK

→

MÖHREN- CREMESUPPE

mit Ingwer

MÖHRENCREMESUPPE MIT INGWER

Für 4 Portionen

- 400 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 4 cm Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 4 TL rotes thailändisches Currypulver
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Orange, Saft • 150 g Frischkäse
- 1–2 EL Zitronensaft • Salz
- 4 EL aufgeschäumte Milch

1 Die Möhren, den Sellerie und den Ingwer schälen, alles klein schneiden. Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einige grüne Zwiebelringe zum Garnieren zur Seite legen. Den Rest mit den Möhren, dem Sellerie und dem Ingwer in einem Topf im heißen Öl kurz anschwitzen, dann 3 TL Currypulver untermischen. Die Brühe mit dem Orangensaft angießen und etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

2 Die Suppe fein pürieren und den Frischkäse unterrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit dem Milchschaum garnieren und mit etwas Currypulver bestäuben. Anschließend mit den übrigen grünen Lauchzwiebelringen bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 216 kcal, 7 g E, 16 g F, 11 g KH



Goldene
Milch

Für 4 Gläser

800 ML HAFERDRINK in einem Topf erhitzen. **4 CM KURKUMAWURZEL** und **2 CM INGWER** schälen und fein reiben. Beides zusammen mit **½ TL PFEFFER** und **½ TL ZIMT** in den Haferdrink geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend nach Belieben mit **4 TL KOKOSBLÜTZENZUCKER** süßen und abkühlen lassen. Durch ein Sieb gießen und mit **400 G SOJAGURT** auf 4 Gläser verteilen. Umrühren und mit etwas **GEMAHLENEM KURKUMA** bestreut servieren.

**NACH-
GEFRAGT**

Wie schält man Ingwer?

Soll der Ingwer fein gehackt in einem Curry oder in einem anderen Pfannengericht landen, kann die Konsistenz der Schale stören, und Sie sollten ihn vorher schälen. Am einfachsten funktioniert das mit einem Teelöffel. Mit diesem können Sie die Schale einfach abschaben.

VERARBEITUNG



REIBEN

Suppen, Eintöpfe oder Currys, die etwas fad schmecken, können mit **geriebenem Ingwer** verfeinert werden. In Pulverform lässt sich Ingwer gut dosieren.



SCHNEIDEN

Je gröber die Fasern der Ingwerknolle, desto schärfer ist sie. Gerade im Tee entfalten dünn **geschnittene Ingwerscheiben** so ein intensives Aroma.



HACKEN

Angebraten mit Zwiebeln und Knoblauch gibt **gehackter Ingwer** Gerichten gleich zu Beginn eine feine Würze.



1 STRUDEL, 2 REZEPTE

Köstlich knuspriger Teig mit einer fantastischen Füllung – so lieben wir **STRUDEL**. Hier kommt er einmal herzhaft gerollt und einmal süß aus der Muffinform

GEMÜSE-KARTOFFEL-STRUDEL

Für 4–6 Portionen

- 1 Möhre • 150 g Brokkoliröschen
- 150 g TK-Erbesen • Salz • 500 g Pellkartoffeln, mehligkochend
- 100 g Frischkäse • 3 Eigelb
- 2 EL Speisestärke
- Muskat, frisch gerieben
- 2 Blätter Filoteig (ca. 20 x 30 cm)
- 60 g Butter, flüssig

1 Möhre schälen und klein würfeln. Brokkoli waschen und zusammen mit den Erbsen und Möhren ca. 3 Minuten im Salzwasser blanchieren. Kartoffeln pellen und stampfen. Den Frischkäse, Eigelbe und Stärke dazugeben. Alles vermischen und mit Salz und Muskat würzen. Das Gemüse unterheben.

2 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Ein Filoteigblatt mit Butter bepinseln. Zweites Blatt auflegen und mit Butter bestreichen. Auf einer kurzen Teigseite die Kartoffelmasse in einer Rolle auf den Teig geben, dabei nach unten und zur Seite Platz lassen. Den Teig über die Masse legen, alles aufrollen. Die Teigenden unterschlagen.

3 Strudel auf das Backblech legen, mit restlicher Butter bepinseln und im Ofen 30–35 Minuten backen.



Zubereitung: ca. 1 Stunde 40 Minuten

Pro Portion: ca. 301 kcal, 8 g E, 20 g F, 22 g KH



APFELSTRUDEL-MUFFINS MIT VANILLESAUCE

Für 12 Stück

- 8 Blätter Filoteig (ca. 20 x 30 cm)
- 80 g Butter, flüssig + etwas zum Fetten
- 3–4 Äpfel • 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Rohrzucker
- 2 EL Puderzucker
- 250 ml Vanillesauce

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Je 4 Blätter Filoteig mit Butter bepinseln und aufeinanderlegen.

2 Den Teig in 12 Quadrate mit ca. 10 cm Kantenlänge schneiden und in gebutterte Vertiefungen eines 12er-Muffinblechs drücken.

3 Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft und dem Rohrzucker vermengen. In die Formen füllen.

4 Ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesauce servieren.



Zubereitung: ca. 50 Minuten

Pro Stück: ca. 176 kcal, 2 g E, 11 g F, 17 g KH



So lecker ist REGIONAL!

JETZT ERHÄLTlich!

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten
und im Buchhandel.



Musterabbildung

Wir ♥ Lebensmittel.



GIB MIR SAURES!

*Ihre spritzige Frische bringt Pep in unsere Gerichte und ihr Duft macht einfach gute Laune – allein deshalb passen diese sonnengereiften **ZITRUSFRÜCHTE** hervorragend in die Winterküche*

Fotos Wolfgang Schardt Foodstyling Marcel Stut Styling Krisztina Zombori





KALBS- SCHNITZEL

mit Zitronensauce

Rezept Seite 20

ZITRONEN- PASTA

mit gerösteten
Nüssen

Rezept Seite 20





ZITRUS- FRÜCHTE- CARPACCIO

mit Pistazien

Rezept Seite 21

THAI- POMELO- SALAT

mit Garnelen

Rezept Seite 21



A top-down photograph of a roasted chicken in a dark metal tray. The chicken is golden-brown and has several slices of dried lemon on its back. It is surrounded by roasted potatoes, red onions, and sprigs of rosemary. The tray is set on a dark, textured surface with a dark cloth partially visible at the top.

ZITRONEN- HUHN

mit Rosmarin und
Kartoffeln

Rezept Seite 22



ROBUST

Das **Schneidebrett** aus FSC®-zertifiziertem Bambus eignet sich mit seiner Safrille auch perfekt zum Schneiden von Zitrusfrüchten.

WIENER SCHNITZEL IST NUR
ECHT MIT KALBFLEISCH.
MIT SCHWEINESCHNITZEL
HEISST ES „WIENER ART“



AROMATISCH MILD

Als beliebte Zutat in der italienischen Küche verfeinern **Pinienkerne** Pasta und Salate. Sie schmecken roh, entfalten ihr volles Aroma aber beim Anrösten.



KALBSSCHNITZEL MIT ZITRONEN- SAUCE

Für 2 Portionen

- 400 ml Kalbsfond • 1 Bio-Zitrone
- 4 Kalbsschnitzel à ca. 80 g
- Salz, Pfeffer • 40 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stiele EDEKA Bio Salbei
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Zweig Rosmarin • 3 EL Kapern
- 2 TL Speisestärke • 1–2 TL Zucker

1 Den Kalbsfond in einem offenen Topf auf 200 ml einkochen lassen. 2/3 der Bio-Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der restlichen Zitrone fein abreiben. Die Schnitzel unter Klarsichtfolie flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Salbei darin knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten und herausnehmen. Die Zitronenscheiben in die Pfanne geben, scharf anbraten und herausnehmen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Fond, Rosmarin und Zitronenschale dazugeben und aufkochen. Die Kapern zufügen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen, zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen, bis sie bindet.

3 Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Schnitzel darin kurz erwärmen. Schnitzel und Sauce zusammen mit den Zitronenscheiben und dem Salbei anrichten. Dazu passt Baguette.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 659 kcal, 48 g E, 30 g F, 40 g KH



ZITRONEN-PASTA MIT GERÖSTETEN NÜSSEN

Für 4 Portionen

- 4 EL Pinienkerne
- 1 kleine grüne Zucchini à ca. 200 g
- 1 kleine gelbe Zucchini à ca. 200 g
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Minze
- 70 g Parmesan
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g Bavette, alternativ Bandnudeln
- Salz, Pfeffer
- 5 EL EDEKA Bio Natives Olivenöl extra

1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Zucchini waschen und in dünne, ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Parmesan fein reiben. Zitronenschale abreiben und 2 EL Saft auspressen.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 3 EL Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Zucchini in die Pfanne geben, scharf anbraten und herausnehmen. Nun den Knoblauch zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz würzen. Mit dem Zitronensaft ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Die Nudeln in einem Sieb abgießen und 150 ml Nudelwasser auffangen. Die Nudeln, 100 ml Nudelwasser, Zitronenschale und die Hälfte der Minze zu den Zucchini geben und aufkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen, 2/3 vom Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen (ggf. noch etwas Nudelwasser hinzufügen). Mit der restlichen Minze, den Pinienkernen und dem Parmesan bestreuen, dann mit 2 EL Olivenöl beträufeln und servieren.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 760 kcal, 25 g E, 29 g F, 99 g KH



ZITRUSFRÜCHTE-CARPACCIO MIT PISTAZIEN

Für 4 Portionen

- 1 EL Zucker
- 5 EL EDEKA Bio Landhonig flüssig
- 1 Zimtstange
- 150 ml frisch gepresster Orangensaft
- 50 ml Limettensaft
- 3 EL Pistazienkerne
- 1 rosa Grapefruit
- 1 weiße Grapefruit
- 4 Mandarinen
- 2 Orangen
- 6 EL Granatapfelkerne
- 4 Stiele Minze

1 Den Zucker in einem Topf schmelzen. Den Honig und die Zimtstange dazugeben. Mit dem Orangen- und dem Limettensaft ablöschen und etwa auf die Hälfte einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2 Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und fein hacken.

3 Die Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Alle Zitrusfrüchte in dünne Scheiben schneiden und auf einer großen Servierplatte anrichten. Mit dem Zimt-Honig-Sirup beträufeln und danach 10 Minuten ziehen lassen.

4 Mit Granatapfelkernen, den gerösteten Pistazien und den abgezupften Minzblättern bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 265 kcal, 4 g E, 6 g F, 45 g KH



THAI-POMELO-SALAT MIT GARNELEN

Für 4 Portionen

- 4 EL Kokosraspel
- 4 EL geröstete Erdnüsse
- 1 Pomelo • 200 g Sojasprossen
- 10 Stiele Koriander
- 1 Römervalat
- 4 Limetten
- 4 EL Fischsauce
- 1–2 TL brauner Zucker
- 2 Schalotten
- 1 Stange Zitronengras
- 1 rote Chilischote
- 16 EDEKA Bio Black Tiger Garnelen
- 2 EL Öl • Salz, Pfeffer

1 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Erdnüsse grob hacken. Die Pomelo schälen, das Fruchtfleisch aus der weißen Haut lösen und in Stücke zupfen. Sprossen waschen und im Sieb abtropfen lassen. Korianderblätter abzupfen und grob hacken. Die Stiele aufbewahren. Römervalat putzen, waschen und klein schneiden.

2 Für das Dressing die Limetten auspressen und den Saft mit der Fischsauce, Zucker und 4 EL Wasser verrühren.

3 Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras putzen und nur den weißen inneren Teil fein hacken. Die Chilischote nach Belieben entkernen und fein hacken. Die Korianderstiele fein hacken. Alles mit dem Dressing mischen.

4 Die Garnelen trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin 2–3 Minuten scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern.

5 Pomelo, gehackten Koriander, Römervalat und die Sprossen mit dem Dressing in einer Schüssel mischen. Den Salat mit den Garnelen anrichten und mit Kokosraspeln und Erdnüssen bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 435 kcal, 21 g E, 23 g F, 34 g KH



NACH GRIECHISCHER ART

Der besonders cremige **Sahne Joghurt** ist ideal für herzhaften Dips wie Zaziki, aber auch für Obstsalate geeignet.

Die Pomelo gehört zur Familie der Pampelmusen, ist aber milder im Geschmack. Entstanden ist sie durch die Kreuzung von Mandarinen und Pampelmusen.



HERRLICH FLOCKIG

Egal, ob herzhaft oder süß: Die **Kokos Raspel** geben Gerichten eine exotische Note und werben sie optisch auf. Mit Frischverschluss zur längeren Haltbarkeit.



KLEIN & FEIN

Die Bezeichnung **Drillinge** für die kleinen Kartoffeln mit der dünnen Schale hat nichts mit der Zahl Drei zu tun, sondern stammt wahrscheinlich vom niederländischen Wort „Drol“ für „Knirps“. Sie eignen sich super für Brat- oder Ofenkartoffeln.

EIN SCHLUCK WASSER IM MUND SORGT DAFÜR, DASS REIZSTOFFE SCHWERER IN DIE SCHLEIMHÄUTE EINDRINGEN KÖNNEN UND DIE AUGEN BEIM ZWIEBELSCHNEIDEN NICHT SO STARK BRENNEN



WÜRZIG & SCHARF

Ob gehackt, gewürfelt oder in Ringe geschnitten – **Zwiebeln** würzen fast jedes Gericht der pikanten Küche und sind unheimlich vielseitig.



ZITRONEN-HUHN MIT ROSMARIN UND KARTOFFELN

Für 4 Portionen

- 1 Brathähnchen à ca. 1,6 kg
- Salz, Pfeffer
- 3 Bio-Zitronen
- 70 g Butter
- 5 Knoblauchzehen
- 6 Rosmarinzweige
- 4 Stiele Salbei
- 8 Zweige Thymian
- 800 g EDEKA Ackergold Drillinge
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Lorbeerblätter
- 4 EL Olivenöl

1 Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und von innen und außen mit Salz würzen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Das Brathähnchen mit 20 g Butter, 3 angedrückten Knoblauchzehen, 4 Zweigen Rosmarin, dem Salbei, dem Thymian und der Hälfte der Zitronenscheiben füllen. Die Schenkel mit Küchengarn zusammenbinden. Nun das Hähnchen auf ein tiefes Backblech setzen und mit der übrigen Butter und den restlichen Zitronenscheiben belegen.

2 Die Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Die Zwiebeln in Spalten schneiden. 2 Zitronen in Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem restlichen Knoblauch, Lorbeer, etwas Pfeffer und dem Olivenöl mischen, kräftig salzen und um das Hähnchen herum verteilen. 200 ml Wasser angießen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Das Hähnchen im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 60–70 Minuten garen. Nach 30 Minuten 2- bis 3-mal mit dem Bratensaft begießen. Den restlichen Rosmarin 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Gemüse verteilen.



Zubereitung: ca. 20 Minuten + 70 Minuten Garzeit
Pro Portion: ca. 831 kcal, 55 g E, 51 g F, 34 g KH

NACHGEFRAGT

Wann kann ich die Schale verwenden?

Bei **BIO-ZITRONEN** können Sie sicher sein, dass die Schale nicht behandelt ist und bedenkenlos gerieben werden kann. Zitronenschale hat den Vorteil, dass sie Gerichten einen frischen Geschmack verleiht, ohne sie sauer zu machen. Bei EDEKA machen Bio-Zitronen bereits einen Anteil von 40 Prozent aus.



FRUCHTIG-FRISCH

Bei den leuchtend gelben **Bio-Zitronen** können Sie die Schale mit ihrer aromatischen Frische mitverwenden. Einfach heiß abspülen, abtrocknen und mit einer scharfen Reibe abhobeln.

Nur aus Norwegen: Der Skrei ist da!



Nach seiner langen Reise ist der Skrei an der Küste Nordnorwegens angekommen. Damit beginnt auch für die junge norwegische Fischerin Sisilie Skagen die Skrei-Saison, die von Januar bis April andauert. Trotz Kälte und Dunkelheit fährt sie auf das oft stürmische Meer hinaus zum Fischen des einmaligen norwegischen Winterkabeljaus.

Folgen Sie Sisilie live von den Lofoten:



SEA FROM
NORWAY

ISS SO

HYPER, HYPER 2022!

Statt sich die Lust aufs Essen zu verbieten, setzt Achim Sam im neuen Jahr auf einen anderen Vorsatz: Hau rein! Nicht weniger essen, sondern mehr – und zwar Hyperfoods

Seit Neujahr wollen wir wieder abnehmen, fitter werden, gesünder, bewusster und weniger essen. Verzicht lautet die Devise. Doch da haue ich gleich mal einen dicken Pflock rein! Ich bin nämlich gar kein Freund sinnloser Selbstdrangsalierung. Schon Goethe wusste: „Gut ist der Vorsatz, schwer die Erfüllung.“ Dass all die guten Vorsätze meist schnell gegessen und wieder vom Tisch sind, belegen auch die Statistiken: Nur jede:r Fünfte hört trotz festem Entschluss wirklich auf mit dem Rauchen, trinkt keinen Alkohol mehr, macht auf einmal regelmäßige Sport oder steigt auf gesunde Ernährung um.

Der Grund: So läuft der Hase nun mal nicht. Schon gar nicht, wenn es um Genuss geht. Gerade die Lust aufs Essen herunterzuschrauben fällt am schwersten. Ich spreche da aus Erfahrung! Wie oft bin ich im Januar voller Lebensverbesserungsmotivation ins Fitnessstudio geturnt. Heute weiß ich: Dem Hunger mal eben das Stoppschild vor die Nase zu halten, das klappt nicht. Oft ist das sogar kontraproduktiv. Darum mache ich es dieses Jahr anders: 2022 sage ich Nö zum Nein und drehe den Spieß um. Motto: Ich lasse meinem Hunger freien Lauf, achte dafür allerdings umso gezielter darauf, was ich mir einverleibe. Und damit sind wir beim Stichwort, auf das ich dieses

ACHIM SAM

ist Ernährungswissenschaftler, Buchautor, Food-Podcaster und ab sofort Autor der Kolumne rund ums Thema smart essen in MIT LIEBE.



Jahr angestoßen habe: Hyperfoods. Sie sind die Gesundheitselite der Lebensmittel. Keine selbst ernannten Superhelden wie viele Superfoods.

Hyperfoods sind die Nobelpreisträger unter den Nahrungsmitteln. Mit Big Data und Algorithmen wurde jetzt analysiert, welche Lebensmittel das größte Gesundheitsspektrum besitzen. Mit anderen Worten: Wenn wir sie essen, nehmen wir das Beste vom Besten zu uns. Schwarztee gehört dazu, Trauben (nein, leider kein Rotwein), Möhren, Kohl, süße Orangen, Koriander, Dill und wilder Sellerie. Zur zweiten Hyperfoods-Garde zählen Ceylon-Zimt, Salbei, Rosmarin, Sternanis, Liebstöckel, Lorbeer, Kümmel, Fenchel, Petersilie, Erdnüsse, Granatapfel, Heidelbeeren, Äpfel, Buchweizen, Oliven, Kartoffeln, Estragon, Holunderbeeren, Chicorée, Saubohnen, Tomaten und junger Knoblauch.

Laut einer Metaanalyse sollen genau diese Lebensmittel den größtmöglichen Gesundheitsschutz bieten – und eine ähnlich hohe Wirkung haben wie Medizin. Das hört sich gut an und schmeckt auch so. Denn mit all diesen Zutaten lassen sich die köstlichsten Sachen zaubern. Also: immer rein damit! Je mehr, desto besser! Vor allem, wenn man die verschiedenen Lebensmittel auch noch miteinander kombiniert. Das könnte gleich morgens so aussehen: zum Frühstück einen Super-Smoothie aus süßen Orangen, Möhren, Trauben, Heidelbeeren und einer Prise Ceylon-Zimt – und das gern in rauen Mengen. So werde ich es dieses Jahr halten. Dabei lasse ich mir einen guten Vorsatz auf der Zunge zergehen: Stimmt die Qualität, pfeife ich auf die Quantität. Oder auch: hyper, hyper 2022!



DOWNLOAD

Mehr zu diesem und anderen Ernährungsthemen gibt's bei „ISS SO“, dem Ernährungspodcast mit Achim Sam, präsentiert von EDEKA. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/issso



Für Sportler:innen. Für Fans. Für alle.

Die Team Deutschland-Balls



JETZT NEU!

In allen teilnehmenden
EDEKA-Märkten

Im Februar 2022: Sportlich-leckerer
Gewinnspiel auf edeka.de/teamdeutschland

Wir Lebensmittel.



#REIFELEISTUNG



Premium Partner
Olympia Team Deutschland

FIT FOOD

VON ECHTEN OLYMPIONIK:INNEN

Wie sieht eigentlich die kulinarische Vorbereitung auf die Olympischen Winterspiele aus? Zehn Team Deutschland-Athlet:innen verraten uns ihre Erfolgsrezepte

Fotos Laura Muthesius Styling Nora Eisermann Rezepte Valerie Boker





QUINOA- CUPS

#reifeleistung von
KIRA WEIDLE,
Skirennläuferin
Rezept Seite 34



LINSEN- BULGUR- SALAT MIT PAK CHOI

#reifeleistung von
ANNA SEIDEL,
Shorttrackerin
Rezept Seite 35





RISOTTO-BOWL MIT SÜSS- KARTOFFEL

#reifeleistung von
DAJANA EITBERGER &
NATALIE GEISENBERGER,
Rennrodlerinnen
Rezept Seite 36



SÜSSER COUSCOUS- AUFLAUF

#reifeleistung von
RAMONA HOFMEISTER,
Snowboarderin
Rezept Seite 37





SPINATPFANN- KUCHEN MIT ZIEGENKÄSE

#reifeleistung von
JACQUELINE LÖLLING,
Skeleton-Pilotin
Rezept Seite 38





PITA MIT HALLOUMI UND PILZEN

#reifeleistung von
BENEDIKT DOLL,
Biathlet
Rezept Seite 33





PITA MIT HALLOUMI UND PILZEN

Für 4 Portionen

FÜR DIE PITA:

- ½ Kopf Radicchio
- 150 g Steinpilze
- 150 g Kräuterseitlinge
- 1 große rote Zwiebel
- 200 g Rettich
- 2 Pckg. Halloumi
- 50 g Walnüsse
- 4 Pitabrote
- 2 EL Bratöl

FÜR DAS DRESSING:

- ½ Bund Petersilie
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Honig • 100 ml Orangensaft
- 200 g Skyr • 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Benedikt Doll
Biathlet

Bereits mit sieben Jahren fand Doll zum Biathlon. Seitdem hat er viel erreicht: Bei den Olympischen Winterspielen 2018 gewann er Bronze in der Verfolgung und in der Staffel. 2017 wurde er Biathlon-Weltmeister im Sprint. In Folge 070 von „ISS SO“, dem Ernährungspodcast mit Achim Sam, präsentiert von EDEKA, ist Doll zu Gast.



Ernährung ist ein ganz wichtiger Bestandteil in meinem Leistungsmix.



HIER PASST VIEL REIN

Toasten, aufschneiden und genießen: Die **Pita Taschen** lassen sich je nach Geschmack mit Gemüse, Halloumi und Co. füllen.

1 Vom Radicchio die einzelnen Blätter abtrennen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden. Den Rettich waschen, Strunk entfernen und Rettich in dünne Scheiben schneiden. Den Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

2 Eine Grillpfanne erhitzen. Die Pitabrote auflegen, 1 Minute pro Seite rösten und beiseitelegen. Die Grillpfanne mit 1 EL Öl einpinseln und zunächst die Pilze für ca. 2 Minuten anrösten. Zur Seite stellen und die Pfanne erneut mit Öl einpinseln. Den Halloumi für 1–2 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze grillen. Beiseitestellen und die Walnüsse in der noch heißen Pfanne kurz anrösten.

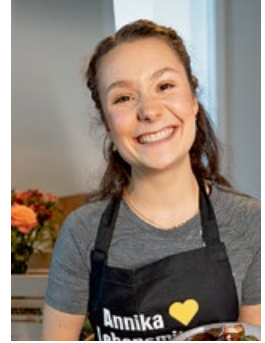
3 Für das Dressing die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dijonsenf, Honig, Orangensaft, Skyr und Olivenöl mit der gehackten Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Pitabrote halb aufschneiden und mit Radicchio, Pilzen, Rettich, Halloumi und Zwiebelringen belegen. Mit dem Dressing und den gerösteten Walnüssen toppen und servieren.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 879 kcal, 47 g E, 65 g F, 37 g KH



Annika Hocke
Eiskunstläuferin

Die 21-jährige Berlinerin wurde mit ihrem Partner Robert Kunkel 2019/2020 Deutsche Vizemeisterin und belegte in derselben Saison Platz sieben bei der Europameisterschaft. Bei den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang war sie die jüngste Team-D-Teilnehmerin.



Meine Lieblingszutat ist Erdnussmus. Es liefert gute Fette und bildet so eine perfekte Grundlage für den Trainingsalltag.



Supersportlich

Entdecken Sie weitere Erfolgsrezepte der Team Deutschland-Athlet:innen, Videos, Interviews und vieles mehr auf edeka.de/teamdeutschland



Johannes Rydzek
Nordischer Kombinierer

Der 29-jährige Oberstdorfer ist auf der Schanze und in der Loipe zuhause. 2018 wurde er Olympiasieger und gewann bei den Nordischen Skiweltmeisterschaften 2015 sowie 2017 sechs Weltmeistertitel.



Im Sport passe ich die Ernährung an mein Training an. Privat ist gutes Essen für mich Lebensqualität.



KERNIG

Die extra hellen **Walnusskerne** werden in Chile handgeschlagen und stecken im praktischen Wiederverschlussbeutel.



QUINOA-CUPS

Für 4 Portionen

- 200 g Quinoa
- 150 ml Orangensaft
- 100 g frischer Blattspinat
- 3 cm Ingwer
- 1 Birne • 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel • 2 EL Olivenöl
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 2–3 Zweige Thymian
- 50 g Walnusskerne
- 3 Eier • Pflanzenöl zum Einfetten
- Salz, Pfeffer

1 Quinoa im Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen, dann nach Packungsanleitung garen. Dabei 150 ml Wasser durch Orangensaft ersetzen.

2 Spinat waschen und trocken schleudern. Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe hobeln. Die Birne schälen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und die Lauchzwiebelringe darin glasig anschwitzen. Den Spinat für 2 Minuten hinzufügen. Mit 50–70 ml Wasser ablöschen. Ziegenfrischkäse dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Die Walnüsse klein hacken. Die Eier verquirlen.



GRÜNER KERL

Der **Bio Blattspinat** wird erntefrisch tiefgefroren und ist eine gute Alternative zu frischem Spinat. Einfach kurz erhitzen und zu Kartoffeln, Pasta oder Fisch servieren.

4 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180) vorheizen. Ein Muffinblech mit Pflanzenöl einpinseln. Quinoa, die Spinat-Ziegenkäse-Masse, Birne, Thymian, die Hälfte der Walnüsse und die Eier miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quinoa-Masse auf die Muffinvertiefungen verteilen. Mit den restlichen Walnüssen toppen und für 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 564 kcal, 23 g E, 38 g F, 50 g KH



Kira Weidle
Skirennläuferin

Als Spezialistin für die Disziplinen Abfahrt und Super-G mag es die 25-jährige Starnbergerin gern etwas schneller. Ihr größter Erfolg bisher war die Silbermedaille bei der Alpinen Skiweltmeisterschaft 2021 in der Abfahrt.



Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann ich beim Sport Bestleistungen abrufen. Ich möchte auch nach meiner Karriere gesund leben, um im Alter fit zu sein.





LINSEN-BULGUR-SALAT MIT PAK CHOI UND BROKKOLI

Für 4 Portionen

FÜR DEN LINSEN-BULGUR-SALAT:

- 250 g Belugalinsen
- 200 g Bulgur
- 2 Pak Choi
- 200 g braune Champignons
- 1 Brokkoli
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Chilischote
- 2 EL Sesamöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 Limetten, der Saft
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 3 EL Sesamsamen

FÜR DEN DIP:

- 1 Orange
- 3 EL Cashewmus
- 200 g Sojajoghurt
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Sojasauce

1 Die Belugalinsen und den Bulgur jeweils nach Packungsanleitung in einem Topf mit ausreichend Wasser gar kochen.

2 Pak Choi waschen und der Länge nach vierteln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Lauchzwiebeln waschen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden.

3 Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Das Gemüse hineingeben und 5–7 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Deckel aufsetzen und weitere 8–10 Minuten köcheln lassen. Mit Teriyaki-Sauce würzen.

4 Für den Dip den Saft der Orange auspressen und mit dem Cashewmus, Sojajoghurt, dem Agavendicksaft und der Sojasauce verrühren.

5 Die Belugalinsen und den Bulgur in einer Schüssel vermischen. Den Saft der Limetten auspressen und mit dem Olivenöl unter die Linsen-Bulgur-Mischung heben. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

6 Die Linsen-Bulgur-Mischung mit dem Gemüse anrichten und mit Sesamsamen garnieren. Dazu den Cashew-Dip servieren.



Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 611 kcal, 29 g E, 19 g F, 94 g KH



Anna Seidel
Shorttrackerin

Mit 14 Jahren war sie das erste Mal bei der Juniorenweltmeisterschaft dabei, bei den Olympischen Winterspielen 2014 belegte sie auf der 1.500-Meter-Strecke Rang sechs. In Pyeongchang schaffte Seidel es vor vier Jahren ins Halbfinale.

Mit frischen, regionalen Produkten kann ich mich abwechslungsreich und gesund ernähren – ohne Verzicht, dafür mit viel Genuss.



SCHÖN NUSSIG

Das **Sesamöl** wird aus der gerösteten Saat kalt gepresst und hat einen intensiv nussigen Geschmack. Es ist ideal zum Verfeinern von Salaten.

Genuss und Energie:
Die leckeren Kerne sind auch praktische Snacks für zwischendurch



WEICHER KERN

Mit ihrem milden, leicht buttrigen Aroma sind die ganzen **Cashewkerne** ein leckerer Snack und eine beliebte Zutat in Salaten und Currys.



Andi Sander
Skirennläufer

Seit Andreas Sander 2008 den Weltmeistertitel der Junioren im Super-G erringen konnte, geht seine Erfolgsschichte steil bergauf: Top 10 bei den Olympischen Spielen 2018 und Top 5 in den Weltcuprennen 2020/2021 bilden die Basis für seinen Vizeweltmeistertitel 2021 in der alpinen Skibefahrt.



Ich bin offen
für neue Rezepte und
liebe Spezialitäten aus
anderen Ländern.



PODCAST

Auch im YUMMI-
Kinderpodcast dreht sich
alles um den Wintersport:
Anna und Ben schnüren
die Schlittschuhe und
machen auf der Eisbahn
Bekannntschaft mit einem
geheimnisvollen Profi –
überall, wo es Podcasts
gibt, und auf edeka.de.



RISOTTO-BOWL MIT SÜSS- KARTOFFEL

Für 4 Portionen

- 2 Süßkartoffeln • 2 cm Ingwer
- 2 Zwiebeln • 2 EL Bratöl
- 800 ml Gemüsebrühe • 400 g Risottoreis
- 400 ml Kokosmilch • ½ TL Piment
- ½ TL Zimt • 1 Prise Muskatnuss
- 250 g Kirschtomaten • 1 rote Paprika
- 3 Stiele glatte Petersilie • 1 EL Olivenöl
- 30 g Mandeln • 30 g Cashewkerne
- 1 EL Ahornsirup • Salz, Pfeffer

1 Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Parallel die Brühe in einem kleinen Topf erwärmen.

2 Zwiebeln und Ingwer ins heiße Öl geben und 1 Minute anschwitzen. Den Reis hinzufügen und ca. 30 Sekunden mit anschwitzen. Mit 2 Kellen Gemüsebrühe ablöschen. Alles bei geringer Hitze köcheln lassen, bis nahezu die gesamte Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. 1–2 Kellen Gemüsebrühe sowie die Süßkartoffeln zugeben und köcheln lassen. Kokosmilch und Gemüsebrühe im Wechsel dazugießen, bis beides verbraucht ist. Zwischendurch die Gewürze unterrühren.

3 Die Tomaten waschen. Die Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tomaten und Paprikastreifen hineingeben und 3–4 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen. Mandeln und Cashewkerne zufügen und mit anrösten. Mit Ahornsirup karamellisieren.



4 Das Süßkartoffel-Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomaten, Paprika, Mandeln und Cashewkernen toppen und nach Belieben mit Petersilie garnieren.



Zubereitung: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 549 kcal, 11 g E, 8 g F, 111 g KH



FRISCH VOM STRAUCH

Geschmort, geschnitten oder ganz – die **Kirschtomaten** verleihen Gerichten eine Extraportion Frische und sorgen für einen saftig-süßen Geschmack.



**Dajana Eitberger &
Natalie Geisenberger**
Rennrodlerinnen

Dass sich die Rollen als Mutter und Spitzensportlerin vereinen lassen, zeigen Dajana Eitberger und Natalie Geisenberger. Doch schon vor der Geburt ihrer Kinder waren beide erfolgreich: 2018 gewann Geisenberger olympisches Gold, Eitberger sicherte sich Silber.



Es ist nicht leicht als
Mama im Spitzensport,
aber wir bekommen
das hin.



SÜSSER COUSCOUS- AUFLAUF

Für 4 Portionen

- 200 ml Mandeldrink
- 1 Vanilleschote
- 200 g Couscous
- 2 Bananen
- 2 Bio-Orangen
- 1 Granatapfel
- 100 g Joghurt
- 250 g Magerquark
- 1 ½ EL Reissirup
- 60 g ganze Mandeln

1 150 ml Wasser und den Mandeldrink mit dem Mark der Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous damit übergießen und ca. 4–5 Minuten quellen lassen.



Ramona Hofmeister
Snowboarderin

Mit vier Jahren stand sie zum ersten Mal auf dem Snowboard, heute ist sie Teil der Nationalmannschaft. Zu ihren größten Erfolgen zählt die Bronzemedaille im Parallel-Riesenslalom bei den Olympischen Winterspielen 2018. Im letzten Jahr wurde die 25-Jährige Vize-Weltmeisterin im Parallelsalom.



Couscous darf bei mir zuhause nie fehlen. Man kann ihn immer wieder unterschiedlich zubereiten und er passt zu fast allem.

2 In der Zwischenzeit die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bio-Orangen abwaschen und trocken tupfen, danach ca. 3 EL Schale abreiben und das Fruchtfleisch filetieren. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel in einer großen Schale ausklopfen.

3 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Joghurt, Magerquark, den Orangenabrieb und Reissirup miteinander verrühren und unter den Couscous heben. Dann alles in eine kleine Auflaufform geben, mit den Bananen- und Orangenscheiben belegen und die Mandeln darüber verteilen. Den Auflauf 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

4 Den Couscous-Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Granatapfelkernen garniert servieren.



Zubereitung: 35 Minuten

Pro Portion: ca. 450 kcal, 20 g E, 10 g F, 66 g KH

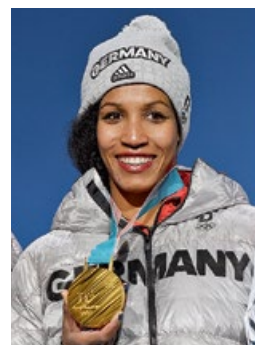
SNHELL GEMACHT

Für orientalische Salate, Suppen oder Aufläufe ist der **Couscous** aus 100 Prozent Hartweizengrieß ein schneller Alleskönner.



UNGESÜSST

Der **Mandeldrink** von vehappy enthält Mandeln, die in Europa angebaut wurden. Der Drink ist von Natur aus laktosefrei und ungesüßt.



Mariama Jamanka
Bobsfaherin

Die 31-Jährige Bobsilotin legte in den letzten Jahren eine steile Karriere hin: Nach ihrem Weltcup-Debüt im Zweierbob 2015 wurde sie 2018 überraschend Olympiasiegerin und gewann in der Saison 2018/19 den Weltmeistertitel sowie den Gesamtweltcup. An diese Erfolge will Mariama Jamanka in Peking anknüpfen.



Binnen zwei Jahren (2018/19) alles zu gewinnen, was man im Bobsport gewinnen kann, ist sehr besonders.



SPINATPFANNKUCHEN MIT ZIEGENKÄSE

Für 4 Portionen

FÜR DIE PFANNKUCHEN:

- 150 g Spinat • 225 ml Milch • 225 g Dinkelvollkornmehl • 3 Eier • 1 Prise Salz • 1 Prise Muskatnuss • 2 EL Sesamöl

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 400 g Pfifferlinge • 3 Lauchzwiebeln • 1 Avocado • 2 EL Sesamöl • Salz, Pfeffer • 30 g getrocknete Cranberries • 200 g Ziegenfrischkäse • 40 g ganze Mandeln

1 Für die Pfannkuchen den Spinat waschen und gut trocken schleudern. Mit der Milch in ein hohes Rührgefäß geben und fein pürieren. Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben. Eier, Spinat-Milch-Mischung und die Gewürze hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit für die Füllung die Pfifferlinge gründlich putzen und grob zerkleinern. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfifferlinge und die Lauchzwiebelröllchen 5–6 Minuten darin braten. Das ausgetretene Wasser abgießen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries zerkleinern und mit dem Ziegenfrischkäse verrühren. Die Mandeln hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

4 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 Kelle vom Pfannkuchenteig hineingeben, ausbacken und herausnehmen. Erneut etwas Öl und 1 Kelle Teig zugeben und ausbacken. Die Spinatpfannkuchen zur Hälfte mit der Ziegenkäsecreme bestreichen, mit den Pfifferlingen, Lauchzwiebelröllchen und den Avocadowürfeln belegen und mit gerösteten Mandeln toppen. Zuklappen und servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 667 kcal, 26 g E, 38 g F, 61 g KH

ÜBER 70 POWER-REZEPTE

„Koch dich fit – Das Kochbuch vom Olympia Team Deutschland“ ist in allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel erhältlich. Freuen Sie sich auf noch mehr #reifeleistung mit über 70 Rezepten, weiteren Warenkunden und Fitnessübungen.



Jacqueline Lölling
Skeleton-Pilotin

In Peking will die 26-Jährige an ihren Erfolg bei den letzten Olympischen Winterspielen anknüpfen. Dort gewann sie Silber im Einzel. 2017 sicherte sie sich außerdem die WM-Goldmedaille – im Einzel und im Teamfahren.



Ernährung ist für meine Leistung im Wettkampf, aber auch für meine Regeneration sehr wichtig.



GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen

Machen Sie mit und gewinnen Sie
1 VON 5 DAMEN- UND 5 HERREN-SETS DER ORIGINAL TEAM D-KLEIDUNG,
BESTEHEND AUS HOODIE-JACKE, GYMBAG UND MÜTZE. ZU JEDEM DER SETS GIBT
ES 1 EXEMPLAR „KOCH DICH FIT - DAS KOCHBUCH VOM OLYMPIA TEAM DEUTSCHLAND“
SOWIE TEAM D-RIEGEL UND -SNACK BALLS DAZU.

Teilnahmebedingungen auf Seite 71.
(Die Gewinne können von der abgebildeten Team D-Kleidung abweichen.)

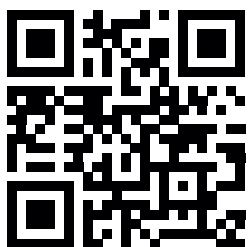


DER NEUE ERNÄHRUNGSPODCAST MIT **ACHIM SAM**



ISSO

**JETZT
ABONNIEREN!**
BEI SPOTIFY, APPLE PODCASTS
UND IN ALLEN PODCAST-APPS



EDEKA.DE/ISSO



#team-fruchtig

Für 20 Snack-Balls

110 G GETROCKNETE APRIKOSEN und **70 G GETROCKNETE MANGOS** klein schneiden und im Mixer pürieren. Danach **CA. 15 G KOKOSNUSSRASPEL ODER -STREIFEN** mit dem Stabmixer fein pürieren oder mit dem Messer hacken. Zusammen mit **CA. 8 G HAFER-FLOCKEN** zum Aprikosen-Mango-Mix geben. Alles so lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Ist die Konsistenz zu feucht, mehr Kokosnuss oder Haferflocken hinzufügen. Wenn die Masse zu trocken ist, einen Schuss Wasser dazugeben. Aus der Masse Bälle formen. Mit dem Stielende eines Kochlöffels Löcher in die Bälle drücken. Für die Mango-Paste **30 G GETROCKNETE MANGOS** mit **30 ML APFELSaft** im Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Mango-Paste in die Bälle füllen und wieder verschließen. Die Bälle in **10 G KOKOSNUSSRASPELN** wälzen.



Zubereitung: ca. 20 Minuten
Pro Stück: ca. 38 kcal, 1 g E, 1 g F, 8 g KH



IM KERN DER FRUCHTIGEN
SNACK-KUGEL WARTET EINE
LECKERE MANGO-FÜLLUNG



KLEIN, ABER OHO

Ob als Energielieferant beim Sport oder als Zwischenmahlzeit im Büro – die offiziellen **TEAM DEUTSCHLAND-BALLS** sind wahre Kraftpakete, die von Spitzensportler:innen entwickelt wurden



Der offizielle **Team Deutschland-Riegel** von #teamfruchtig kombiniert fruchtigen Geschmack mit wertvollen Hafer-vollkornflocken.

Seit Anfang 2020 gibt es den offiziellen Team Deutschland-Riegel bei EDEKA. Kreiert von Olympiasiegerin im Beachvolleyball Laura Ludwig und dem zweifachen Olympia-Vize im Rudern Hannes Ocik. Die beiden haben sich mit ihrem #teamfruchtig in einem großen Voting gegen das #teamkernig mit Speerwerfer Johannes Vetter und Beachvolleyballerin Maggie Kozuch durchgesetzt. Zu den Olympischen Spielen in Tokio 2021 gab es die große Revanche: Beide Teams traten erneut für ein zweites Team D-Produkt gegeneinander an: Snack-Balls. Rund 45.000 EDEKA-Kund:innen und Fans nahmen an der Aktion teil. Erneut hatte #teamfruchtig die Nase vorn. Doch nur ganz knapp! Weil das Voting ein echtes Fotofinish war und beide Sorten unfassbar lecker sind, kommen passend zu den Olympischen Winterspielen 2022 nun beide Sorten ins EDEKA-Regal.



POWER ZUM NASCHEN

Salty-Peanut und Kokos-Mango – beide Sorten landen im EDEKA-Regal. Die **Snack Ball**-Varianten kommen ohne zugesetzten Zucker aus, für Süße sorgen die getrockneten Früchte und Nüsse.



#team-kernig

Für 20 Snack-Balls

INTERVIEW

Vier Sportler:innen, zwei runde Kreationen

Hattet ihr eine bestimmte Taktik bei der Snack-Ball-Kreation?

MAGGIE KOZUCH (#TEAMKERNIG): Die Mischung aus Geschmack und Energie war uns wichtig. Wir haben mit viel Hingabe das aus unserer Sicht perfekte Produkt entwickelt.

LAURA LUDWIG (#TEAMFRUCHTIG): Wir wollten die Snack-Balls nicht zu bunt gestalten, sondern klassisch mit der Traumkombi Kokos-Mango und mit einer leicht säuerlichen Aprikosenbasis.

Warum habt ihr euch für diese Zutaten entschieden?

MAGGIE KOZUCH (#TEAMKERNIG): Datteln und Mandeln als Basis sind typische Zutaten für Sportler:innen. Die flüssige Erdnussfüllung in Verbindung mit Salz führt zu einem Geschmackserlebnis der besonderen Art.

HANNES OCİK (#TEAMFRUCHTIG): Ich stehe voll auf Mango und Aprikose. Laura war davon überzeugt, dass Kokos der absolute Renner ist. Zusammen mit dem Hafer, der sättigt, ist diese Kombination nicht nur lecker, sondern bringt auch superviel Energie.

Wie würdet ihr den Geschmack eurer Sorte beschreiben?

JOHANNES VETTER (#TEAMKERNIG): Das Meersalz mit den herzhaften Erdnüssen und der Süße der Datteln ist ein spezieller Genuss. Salty-Peanut at its best.

HANNES OCİK (#TEAMFRUCHTIG): Das pure Geschmackserlebnis: fruchtig frisch, etwas süß, mit einer leicht säuerlichen Note. Und die Konsistenz ist der Hammer!

5

ZUTATEN

stecken jeweils in den beiden Snack-Ball-Sorten. Sie enthalten eine leckere Füllung und punkten mit einem individuellen Topping.



Die Snack-Balls haben genau die richtige Größe, um Sportler:innen schnell und lecker mit Energie zu versorgen.

Maggie Kozuch

150 G DATTELN klein schneiden und im Mixer pürieren. Ggf. vorher in heißem Wasser einweichen. **25 G MANDELN** mit dem Mörser mahlen oder mit dem Messer fein hacken und zusammen mit **1 PRISE MEERSALZ** zu den Datteln geben. Alles so lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Ist die Konsistenz zu feucht, mehr Nüsse hinzugeben. Wenn die Masse zu trocken ist, einen Schuss Wasser dazugeben.

Aus der Masse Bälle formen. Mit dem Stielende eines Kochlöffels Löcher in die Bälle drücken. **60 G ERDNUSSMUS** in die Bälle füllen und diese wieder verschließen. **25 G ERDNÜSSE** mit dem Stabmixer zerkleinern oder mit dem Messer fein hacken. Die Bälle in den gehackten Erdnüssen wälzen.



Zubereitung: ca. 20 Minuten
Pro Stück: ca. 53 kcal, 2 g E,
3 g F, 7 g KH



EDEKA ist Premium Partner vom Team D, begleitet Athlet:innen auf dem Weg zu den Olympischen Spielen und gibt gemeinsam mit ihnen Impulse für eine ausgewogene Ernährung. Mehr Infos unter: edeka.de/teamdeutschland



ÜBRIGENS!

Seit 1950 setzt sich die EDEKA Stiftung mit verschiedenen Projekten für die Ernährungsbildung und Bewegungsförderung junger Menschen ein.

60

PROZENT

der Eltern kochten laut der Umfrage von EDEKA Stiftung und YouGov trotz Zeitnot fast täglich frisch für ihre Kinder.

Kleine große Zukunft

Die Coronapandemie hat die Speisepläne von Familien auf den Kopf gestellt. Die **ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSSTUDIE** der EDEKA Stiftung zeigt, was sich dadurch verändert hat

Die gute Nachricht: Trotz vielfältiger Herausforderungen kochte die Mehrheit der rund 1.000 befragten Eltern auch während des Lock-downs fast täglich frisch für die eigenen Kinder und übernahm stellvertretend für die Kitas Verantwortung für ein ausgewogenes Mittagessen. Die Umfrageergebnisse zeigen aber auch: Ein Drittel der Kinder verzehrte mehr süße und salzige Snacks als noch vor der Pandemie. Gründe hierfür waren vor allem Langeweile sowie Einsamkeit. Und auch die Bewegung kam bei vielen zu kurz. 20 Prozent der Kinder waren täglich weniger als 30 Minuten körperlich aktiv. Hier setzt die EDEKA Stiftung an und versucht, junge Menschen mit verschiedenen Projekten an das Thema ausgewogene Ernährung und gesunde Bewegung heranzuführen. Das Projekt „Mehr bewegen – besser essen“ richtet sich beispielsweise an Grundschüler:innen und ermutigt sie, mit der richtigen Ernährung Verantwortung für sich und die Umwelt zu übernehmen.

MIT DEM PROJEKT „GEMÜSE-BEETE FÜR KIDS“
LERNEN KITA-KINDER, SELBST
GEMÜSE ANZUBAUEN, UND WERDEN
FÜR DAS KOCHEN BEGEISTERT

NACH-GEFRAGT

Was ist der Hintergrund der Studie?

Die EDEKA Stiftung und das Meinungsforschungsinstitut YouGov haben im Rahmen einer Online-Umfrage insgesamt 1.008 Eltern vier- bis sechsjähriger Vorschulkinder befragt. Ihr Forschungsinteresse: Wie hat sich das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder während der Coronapandemie verändert?





Ingwer, Kurkuma und Rettich sind **IMMUNBOOSTER**, die es in sich haben. So lassen sie sich zubereiten ...



KURKUMA-KOKOS-SUPPE MIT ORANGE

Für 3–4 Portionen

- 500 g Möhren • 250 g Kartoffeln • 1 kleines Stück Ingwer • 1 Zwiebel • 1 EL Kokosöl • 1 ½ TL Kurkuma, gemahlen • 1 Prise Kreuzkümmel • 1 Prise Cayennepfeffer
- 200 ml Orangensaft, frisch gepresst • 200 ml Kokosnussmilch • 700 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer
- Rosmarin • Chiliöl und Orangenfilets nach Belieben

1 Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe, etwa gleich große Stücke schneiden. Ingwer fein raspeln. Zwiebel fein hacken und 1 Minute im Kokosöl dünsten. Dann die Möhren und Kartoffeln hinzufügen, ebenso Kurkuma, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer. Alles scharf anrösten und dann mit Orangensaft, Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer hinzufügen.

2 Suppe für 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich, aber noch bissfest sind. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kurkuma-Kokos-Suppe nun mit gehacktem Rosmarin und je nach Geschmack mit Chiliöl und Orangenfilets servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 169 kcal, 4 g E, 7 g F, 23 g KH

RETTICHNUDELN MIT VEGETARISCHER CARBONARA-SAUCE & BROKKOLI

Für 2 Portionen

- 1 großer Rettich • 1 Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 150 ml Schlagsahne • 60 g Pecorino, fein geraspelt • 2 Eigelb
- 1 Knoblauchzehe • 1 Prise Muskat • Salz, Pfeffer
- 1 kleiner Brokkoli • 20 g Walnüsse • 2 Basilikumstängel

1 Rettich mit dem Spiralschneider zu Nudeln schneiden. Zwiebel fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Die Rettichnudeln hinzufügen und 1–2 Minuten mitdünsten.

2 Schlagsahne mit Pecorino und Eigelben verquirlen und bei geringer Hitze langsam zu den Rettichnudeln gießen. Dabei ständig rühren, damit das Eigelb nicht stockt. Die Rettichnudeln 7–10 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze dünsten, bis die Sahnesauce etwas eingedickt ist.

3 Währenddessen die Sauce mit 1 gepressten Knoblauchzehe, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und 2–3 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Fertige Rettichnudeln mit Brokkoli anrichten und mit Walnüssen und frischem Basilikum toppen.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 669 kcal, 31 g E, 52 g F, 19 g KH

REZEPTE TO GO

FOOD-INSPIRATION

Lust auf mehr Ideen? EDEKA ist auch bei **PINTEREST**. Mit vielen leckeren Rezepten und Fotos. Schauen Sie doch mal rein!



öffnen und auf  tippen,
um Ideen zu erhalten

INGWER-ZITRUS-SHOT

Für 450 Milliliter

- 65 g geschälter Ingwer
- 120 ml frisch gepresster Zitronensaft (ca. 3 Zitronen)
- 300 ml frisch gepresster Orangensaft (ca. 4 Orangen)
- 30 ml Ahornsirup

1 Ingwer in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft, dem Orangensaft und dem Ahornsirup pürieren.

2 Nach Bedarf durch ein Sieb gießen und mit einem Trichter in eine Flasche füllen. Vor dem Verzehr schütteln. Hält sich 3–4 Tage lang im Kühlschrank.



Zubereitung: ca. 10 Minuten

Pro Glas (ca. 200 ml): ca. 32 kcal, 1 g E, 0 g F, 6 g KH



JETZT SPAREN!

MIT LIEBE AUSGESUCHTE MARKENPARTNER

WE VOUCHER



25%	60 €	15%
50 €	15%	20%
25%	13%	20%

CAPTAINCOUPON.DE

CAPTAIN COUPON

Dein Gutscheincode Portal – mit der 100-Prozent-Gutscheincode-Gültigkeits-Garantie.

Gültig bis 31.03.2022.
Kein Mindestbestellwert.

* Einmalig gültig für 12 Monate kostenlose Mitgliedschaft. Die Mitgliedschaft endet danach automatisch, ohne dass es einer Kündigung. Der Gutscheincode ist nur online auf www.captaincoupon.de einlösbar und nicht kombinierbar.

CaptainCoupon GmbH, Unter den Linden 10, 10117 Berlin

12 MONATE GRATIS*

GUTSCHEINCODE:

CAPTAIN-22



WWW.DRSMILE.DE

DR SMILE

Unsichtbare Zahnschienen, sichtbarer Erfolg.
Dein selbstbewusstes Lächeln in ca. 4-9 Monaten.

Gültig bis 15.05.2022.
Kein Mindestbestellwert.

* Den Gutscheincode beim Infoterminal in einer DrSmile Partners-Praxis angeben. Pro Kundin nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Urban Technology GmbH, Brunnenstraße 128, 13355 Berlin

250 € GUTSCHEIN*

GUTSCHEINCODE:

LACHEN2022



STEUERTIPPS.DE/MITLIEBE22

Steuertipps

Gültig bis 31.03.2022.
Kein Mindestbestellwert.

Erstellen Sie sicher und mit maximaler Ausstattung Ihre Steuererklärung 2021.
* Rabatt-Code im Warenkorb einlösen. Pro Bestellung 1 Gutschein einlösbar. Barauszahlung nicht möglich. Kommerzielle Veröffentlichung des Rabattcodes nicht gestattet.
Akademische Arbeitsgemeinschaft Verlagsgesellschaft mbH Havellandstraße 6-14 68309 Mannheim

15% RABATT*

RABATTCODE:

MITLIEBE22



WWW.JEANS-FRITZ.DE

JEANS fritz

Gültig bis 14.03.2022.
9,50 € Mindestbestellwert.

* Einlösbar in allen Jeans Fritz Stores und online unter www.jeans-fritz.de. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Aktionsartikel, reduzierte Ware, Gutscheine und Verkaufsverpackungen/Tragetaschen sind ausgeschlossen. Nicht mit anderen Rabatten, Coupons oder Aktionspreisen kombinierbar.

JEANS FRITZ Handels-Gesellschaft für Mode mbH Tenggner Str. 143, D-32609 Hüllhorst

20% GUTSCHEIN*

RABATTCODE:

JF20LIEBE



WWW.SHOP-APOTHEKE.COM

SHOP APOTHEKE

Gültig bis 13.04.2022.
29 € Mindestbestellwert.

* Nur bei Erstbestellung online ohne Rezept ab 29€, max. 300 €. Ausgenommen preisgebundene Bücher, mit NOWI-Service gelieferte Produkte und Artikel von Drittanbietern (Marktplatz-Partnern). Keine Barauszahlung. Ein Gutschein pro Kunde/Bestellung. Shop Apotheke B.V. Erik de Rodeweg 11-13 5975 WD Sevenum, NL M1448201EDDE

10% NEUKUNDEN-RABATT*

RABATTCODE:

EDK2201



WWW.ERWINMUELLER.DE

Erwin Müller

Gültig bis 31.05.2022.
50 € Mindestbestellwert.

* Nur einmalig je Kunde gültig in Verbindung mit einer Bestellung. Pro Bestellung nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein kann nicht auf bereits getätigte Bestellungen angerechnet werden. Nicht mit anderen Aktionen aus unserem Hause kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Bei Bestellung im Internet geben Sie bitte Ihren Gutschein-Code an. Nur innerhalb Deutschlands gültig. Erwin Müller Versandhaus GmbH Buttstr. 2, 86647 Buttenwiesen

10 € GUTSCHEIN*

GUTSCHEINCODE:

1498



WWW.BABISTA.DE/EDEKA

BABISTA

Gültig bis 31.03.2022.
40 € Mindestbestellwert.

* Der Gutschein kann nur in Verbindung mit einer Bestellung im BABISTA-Online-Shop eingelöst werden. Eine Kombination mit anderen Aktionen oder Gutscheinen ist nicht möglich. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. K-Mail Order GmbH & Co. KG Sachsenstraße 23 75177 Pforzheim

20 € GUTSCHEIN*

GUTSCHEINCODE:

E7XF



WWW.KUVINGS.DE

Kuvings®

Gültig bis 13.03.2022.
Kein Mindestbestellwert.

* Der Gutschein gilt nur für Entsafter und Blender und ist nicht mit anderen Gutscheinen / Aktionen kombinierbar.

NUC Electronics Europe GmbH Am Kronberger Hang 3 63824 Schwalbach

10% GUTSCHEIN*

RABATTCODE:

KUVINGSLIEBE01



WWW.ALAMODA.DE

Alba Moda

Gültig bis 31.03.2022.
49,95 € Mindestbestellwert.

* Nur in Verbindung mit einer Bestellung. Partnerware in unserem Onlineshop ist von Gutschein- und Rabattaktionen ausgeschlossen. Der Gutschein ist nicht übertragbar und kann nicht mit einer bereits getätigten Bestellung verrechnet werden. Barauszahlung nicht möglich, nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. K-Mail Order GmbH & Co. KG Sachsenstraße 23, 75177 Pforzheim

20 € RABATT*

RABATTCODE:

L2NA



WWW.GEBRUEDER-GOETZ.DE

gebrüder götz

Gültig bis 31.03.2022.
75 € Mindestbestellwert.

* Gutscheincode online auf gebrueder-goetz.de einlösbar. Einmalig gültig bis zum 31.03.2022. Mindestbestellwert 75 Euro. Weitere Gutscheinbedingungen unter: gebrueder-goetz.de/hilfe/faq/#gutschein

Gebrüder Götz GmbH & Co. KG Otto-Hahn-Str. 7 97080 Würzburg

15 € RABATT*

RABATTCODE:

GGS SHOPPING15

Lasst die **SONNE REIN!**

Bei uns schlummern die Obst-
bäume und -sträucher noch, im Süden
hängen schon **KÖSTLICHE SÜDFRÜCHTE** daran.

Applaus für Ananas, Avocado und
Mango – drei Aromabomben, die dem
Winterblues den Marsch blasen!



Ananas-Feigen-Salat

Für 4 Portionen

1 EDEKA SUPER SÜSSE ANANAS in Würfel schneiden und mit dem Saft **1 LIMETTE** mischen. **8 GETROCKNETE FEIGEN** in kleine Würfel schneiden und unter die Ananas heben. **1 TL AGAVENDICKSAFT** mit **100 G JOGHURT** verrühren. Ananas-Salat in Schälchen anrichten. Die Blätter von **1 STÄNGEL MINZE** zupfen und darübergeben. Den Salat mit Joghurt und **4 WAFFELN** servieren.



vergehen mitunter von der Pflanzung bis zur ersten Ananas-Ernte.

ANANAS

Ein echtes Goldstück

1493 bekam Christoph Kolumbus als wohl erster Europäer eine Ananas zu Gesicht: Auf Guadeloupe wurde dem Seefahrer eine als Willkommensgeschenk überreicht. Bis heute ist die Frucht in der Karibik ein Symbol für **GASTFREUNDSCHAFT**. Bei uns in Europa galt die Ananas später als absolutes Statussymbol, das nicht nur verzehrt, sondern auch in Vitrinen oder im Garten ausgestellt wurde – schließlich war sie schwer zu bekommen. Und heute? Steht sie für Genuss und pure Lebensfreude!

AN DEN WÖLBUNGEN DER SCHALE KANN MAN DEN REIFEGRAD ERKENNEN: JE WENIGER DIESE AUSGEPRÄGT SIND, DESTO REIFER UND SÜßER IST DIE FRUCHT



HELLO, SUNSHINE!

Die fruchtigen **Ananas-Stücke** wurden erntefrisch verarbeitet und schmecken besonders saftig. Ob auf dem Toast Hawaii oder im Obstsalat – Ananas aus der Dose ist praktisch und vielseitig.



ÜBRIGENS!

So kommen Sie am schnellsten zu Ananaswürfeln: die Frucht der Länge nach vierteln. Mit der Schale nach unten auf ein Brett legen. Den Strunk heraus-schneiden und das Fruchtfleisch quer einschneiden. Jetzt der Länge nach das Fruchtfleisch mit dem Messer von der Schale schneiden.



DIE RICHTIGE TAKTIK

Würfeln ist am einfachsten – dazu die Mango an beiden Seiten des Kerns entlang in drei Stücke schneiden. In die Stücke ohne Kern erst längs, dann quer Streifen in das Fruchtfleisch schneiden, sodass rautenförmige Vierecke entstehen. Das Fruchtfleisch nach außen wölben. Das restliche Fleisch können Sie vom Kern schneiden und ebenfalls würfeln.



MIT FRISCHESAFE

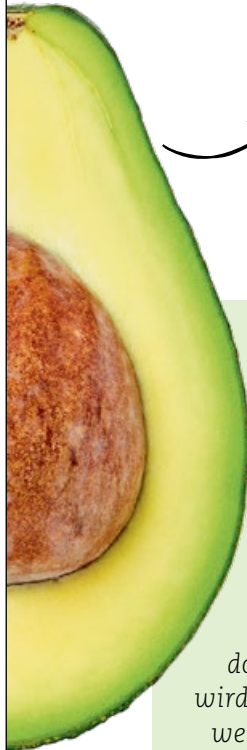
Die **Hass Avocados** stammen aus kontrolliertem Anbau, sind sofort genussreif und durch Apeel länger haltbar (siehe Kasten rechts).

MANGO

Wieso sind EDEKA-Mangos so lecker?

Faserfreies, süß-saftiges, weiches Fruchtfleisch, ohne matschig zu sein: Die **PERFEKTE MANGO** ist eine Kunst für sich. Auch weil jedes Lieferland, von Peru und Brasilien über Westafrika, Mexiko und die Dominikanische Republik bis hin zu Israel und Spanien, eine nur jeweils acht- bis zehnwöchige Erntesaison hat. Egal, woher – für EDEKA reift jede Frucht im Schnitt rund eine Woche länger.

Apeel ist unsichtbar, geruchs- und geschmacksneutral und lässt sich auch nicht fühlen, anders als etwa Wachs. Und die Hülle beeinträchtigt den Genuss nicht!



AVOCADO

Nachhaltige Schutzschicht

Einfach genial: Apeel ist eine speziell entwickelte, **REIN PFLANZLICHE SCHUTZSCHICHT**, die mit Düsen auf Avocados und Orangen aufgetragen wird. Darunter reifen die Früchte weiter, verlieren aber weniger Wasser, und weniger Sauerstoff dringt ein. Ergebnis: Sie bleiben doppelt so lange frisch!



ABHÄNGEN BIS ZUR REIFE

Wie die **Mangos** zu ihrer garantierten Genussreife kommen? Sie bleiben rund eine Woche länger am Baum und entwickeln dadurch ein besonders geschmacksintensives Fruchtfleisch.



Mango-Lassi

Für 2 Gläser

1 EDEKA KEITT MANGO GENUSSREIF schälen, vom Stein schneiden und würfeln. Mit **300 G KOKOS-JOGHURTALTERNATIVE** und **200 ML MANDELDRIK** im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen. Ist der Lassi zu dick, **100 ML WASSER** untermixen. Mit **1 EL ZITRONENSAFT**, **1 SPRITZER ROSENWASSER** und **1 EL AGAVENDICKSAFT** abschmecken. Vor dem Servieren 1 Stunde kalt stellen.

3.200

AVOCADOS

pro Lkw-Ladung werden bei EDEKA durch Apeel vor dem Verderb geschützt. Das spart rund 840.000 Liter Wasser und 80 Kilogramm CO₂.

**GUT
&
GÜNSTIG**



**GUTE QUALITÄT
& GÜNSTIGER PREIS:
TALENTE
DIE ÜBERZEUGEN!**

*Damit Sie sich
den Weg zum
Discounter
sparen können!*



*Genießen Sie jetzt mehr
Obst & Gemüse Auswahl!
Große Vielfalt und Qualität
zum kleinen Preis - das sind
unsere Naturtalente!*



EDEKA

Noch mehr
5-Zutaten-
Rezepte finden Sie
unter [EDEKA.DE/
5-ZUTATEN-
REZEPTE](https://www.edeka.de/5-zutaten-rezepte)

FÜNF & FERTIG

NUR 5 ZUTATEN, 30 MINUTEN und ein paar
Kleinigkeiten aus Ihrem Vorratsschrank
– schon stehen diese schnellen Rezepte
für zwei Personen auf dem Tisch

Fotos Ulrike Holsten Foodstyling Marcel Stut Styling Irina Graewe



„HAB ICH DA!“

Für diese Rezepte brauchen Sie
nur 5 frische Zutaten, ergänzt um
einige wenige Vorräte:

AUS DEM VORRAT

- brauner Zucker
- EDEKA Bio Butter
- EDEKA Bio Gemüsebrühe
- GUT&GÜNSTIG Olivenöl
- GUT&GÜNSTIG Rapsöl
- GUT&GÜNSTIG Speisestärke
- GUT&GÜNSTIG Tafelsalz
- Knoblauch • Milch • Muskat
- Parmesankäse • Pfeffer
- Schalotten • Sojasauce
- Zwiebeln

MIESMUSCHELN IN WEISSWEIN

Für 2 Portionen

FRISCH

- 1,5 kg Miesmuscheln
- 8 Stiele Petersilie
- 100 ml Weißwein
- 4 Stiele Thymian
- 1 Baguette

AUS DEM VORRAT

- 120 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL kalte Butter
- Pfeffer

1 Miesmuscheln unter fließend kaltem Wasser waschen, die Bärte entfernen und die Muscheln mit einer Bürste säubern. Offene und beschädigte Muscheln aussortieren. Schalotten in feine Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Muscheln, Thymian und Butter zugeben und zugedeckt 8–10 Minuten garen. Am Ende der Garzeit die Miesmuscheln aussortieren, die sich beim Kochen nicht geöffnet haben.

3 Die Petersilie unter die Muscheln mischen und mit Pfeffer würzen. Die Miesmuscheln mit einer Schaumkelle herausheben und mit dem Baguette servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 720 kcal, 29 g E, 38 g F, 59 g KH

VOLLMUNDIG

Mit dem Duft nach tropischen Früchten und Äpfeln ist der **Chardonnay** aus dem Rheingau der perfekte Begleiter zu Meeresfrüchten oder gebratenem Fleisch.



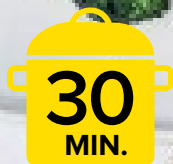
KLASSISCH KROSS

Wenn es schnell gehen muss: Das **Steinofenbaguette** ist bereits vorgebacken, schmeckt aber wie frisch aus der Bäckerei. Mit Meersalz verfeinert.



FIX ZERKLEINERT

Mit der **Knoblauchpresse** lässt sich frischer Knoblauch einfach verarbeiten und anschließend gut dosieren. Der Siebkopf presst auch ungeschälte Zehen.



WÜRZIG

Dank seines aromatisch-scharfen Geschmacks passt **Bunter Pfeffer** gut zu Wild und Rind.



RUMPSTEAK IN SHERRY-SAUCE

Für 2 Portionen

FRISCH

- 5 EL trockener Sherry • 2 Rumpsteaks à ca. 250 g • 1 Zweig Rosmarin • 1 Brokkoli
- 20 g Ingwer

AUS DEM VORRAT

- 10 EL Sojasauce • 2 EL brauner Zucker
- Salz, Pfeffer • 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Speisestärke • 5 EL neutrales Öl

1 4 EL Sojasauce, ½ EL Zucker und 2 EL Sherry verrühren und mit Pfeffer würzen. Fleisch, Rosmarin und die Marinade in einen Gefrierbeutel geben, die Luft herausdrücken, verschließen und 10 Minuten marinieren.

2 Den Brokkoli in Röschen teilen, Strunk schälen und klein schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, im Sieb abgießen und abschrecken.

3 Knoblauch fein hacken. Ingwer in Scheiben schneiden. 6 EL Sojasauce, 40 ml Wasser, 3 EL Sherry, 1 ½ EL Zucker, 1 Prise Pfeffer und die Speisestärke verrühren.

4 Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und die Steaks darin 3–4 Minuten je Seite braten. Steaks 8 Minuten ruhen lassen.

5 Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne oder im Wok stark erhitzen. Brokkoli und Ingwer darin 3 Minuten unter Rühren braten. 1 EL Öl und Knoblauch zugeben und kurz anrösten. Die Sauce einmal durchrühren, dazugeben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Die Steaks mit dem Brokkoli servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 777 kcal, 65 g E, 40 g F, 32 g KH



GELBE LINSENSUPPE MIT SPINAT

Für 2 Portionen

FRISCH

- 120 g gelbe Linsen
- ½ TL Harissapaste
- 1 TL frisch geriebener Kurkuma (alternativ: gemahlener)
- 100 g Baby-Blattspinat • 1 Zitrone, Saft

AUS DEM VORRAT

- 1 Knoblauchzehe • 2 Zwiebeln
- 2 EL neutrales Öl • 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb dünsten. Linsen dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Harissa und Kurkuma zufügen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten weich garen.

2 Die Suppe kräftig mit Salz würzen und in der Küchenmaschine fein pürieren (ggf. etwas Wasser zugeben). Spinat waschen und trocken schleudern. Die Suppe wieder in den Topf geben und erhitzen. Den Spinat untermischen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa abschmecken und servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 329 kcal, 17 g E, 14 g F, 33 g KH



FRISCH

Ob im Salat oder als Einlage in der Suppe: Der frisch geerntete **Spinat** ist direkt verzehrfertig und verleiht Gerichten eine würzige Frische.



PERFECTE BASIS

Die **Bio Klare Gemüsebrühe** eignet sich nicht nur hervorragend als Grundlage für Suppen, sondern ist auch eine wichtige Zutat für viele Risottos und Saucen.





CREMIGE POLENTA

Für 2 Portionen

FRISCH

- 2 EL Haselnussblättchen
- 300 g Pilze, z. B. Shiitake, Champignons, Austernpilze
- 75 g Instant-Polenta
- 1 Bund Schnittlauch
- 80 g Gorgonzola

AUS DEM VORRAT

- 2 Knoblauchzehen • 3 EL Olivenöl
- 350 ml Gemüsebrühe • 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer • Muskat • 3 EL Butter

1 Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch fein würfeln.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte vom Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Brühe und Milch auffüllen und aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und mit Salz und Muskat würzen. 2 EL Butter untermischen und 5 Minuten bei milder Hitze quellen lassen. Anschließend warm halten.

3 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin 3–4 Minuten braten. Restlichen Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Polenta mit gezupftem Gorgonzola und Pilzen auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und mit 1 EL Öl beträufelt servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 736 kcal, 22 g E, 56 g F, 35 g KH



GUT ZUM STREUEN

Tiefgefrorener **Schnittlauch** ist eine gute Alternative zu frischem Schnittlauch. Er ist bereits vorgeschnitten und direkt einsatzbereit.



DER MIX MACHT'S

Pfifferlinge, Steinpilze, Butterpilze und Maronenhölzlinge – die Mischung aus **Waldpilzen** plus Austernpilzen aus der Zucht veredelt herzhafte Gerichte und gibt ihnen einen kräftig-nussigen Geschmack.

DIE ROTE ECKE

Großartig im Geschmack – klein im Preis



SPAGHETTI CARBONARA MIT CHORIZO

Für 2 Portionen

FRISCH

- 2 Chorizos zum Braten à ca. 100 g
- 1 Zweig Rosmarin • 2 Eier, Gr. M
- 1 Eigelb, Gr. M • 250 g Spaghetti

AUS DEM VORRAT

- 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer
- 40 g Olivenöl • 60 g geriebener Parmesan

1 Die Chorizos längs aufschneiden, aus der Pelle lösen und grob würfeln. Die Rosmarinadeln abzupfen. Den Knoblauch andrücken. Die Eier und das Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Chorizowürfel darin rundherum knusprig braten. Rosmarin und Knoblauch zugeben.

3 Die Spaghetti abgießen und dabei 50 ml Nudelkochwasser auffangen. Die Spaghetti in die Pfanne geben und 1 Minute unter Rühren braten. Pfanne vom Herd nehmen und 1–2 Minuten abkühlen lassen. Eiermischung und Nudelwasser zufügen und zügig mit der Pasta mischen. Mit Pfeffer und dem Parmesan bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 1.229 kcal, 53 g E, 71 g F, 94 g KH



ALLROUNDER

Es ist zwar kein Gewürz, in den meisten Gerichten darf **Salz** jedoch nicht fehlen. In der Carbonara sorgen die groben Körner für einen intensiven Geschmack.



VOLLMUNDIG

Das **Native Olivenöl extra** wird in Spanien angebaut und eignet sich auch besonders gut für kalte Speisen, in Salaten oder Antipasti.



MIT BISS

Die **Spaghetti** werden zu 100 Prozent aus Hartweizengrieß hergestellt und sind al dente gekocht perfekt für eine herzhafte Pasta.

DIE UMWELT IM BLICK

Nachhaltigkeit ist längst auf der Straße, in der Gesellschaft und im Supermarkt angekommen. Wir zeigen, wie verantwortungsvolles Handeln im Alltag aussehen kann und was EDEKA zur Verringerung des ökologischen Fußabdrucks tut

Nachhaltigkeit ist aktueller denn je, aber kein ganz neues Konzept. Im Gegenteil: Der Begriff tauchte schon im 18. Jahrhundert auf und stammt von Hans Carl von Carlowitz. Dessen Idee war es, in einem Wald nur so viele Bäume abzuholzen, wie in absehbarer Zeit nachwachsen können. So sollte der langfristige Bestand des Waldes gesichert werden. Diese ökologische Überlegung bildet heute zwar den Grundstein für nachhaltiges Denken und Handeln, der Begriff besitzt längst aber auch eine ökonomische und soziale Dimension. EDEKA achtet beispielsweise nicht nur auf eine ressourcenschonende Produktion, sondern ebenso auf eine sozialverträgliche Wirtschaftsweise, die unter anderem sichere Arbeitsbedingungen und eine faire Bezahlung sicherstellt.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Nachhaltiges Handeln ist gar nicht so schwer und funktioniert auf vielfältige Art und Weise. Auf individueller Ebene kann jede:r Einzelne beispielsweise durch eine bewusste Ernährung zum Schutz der Umwelt beitragen. Pflanzliche Lebensmittel haben einen geringeren CO₂-Fußabdruck. Eine pflanzenbetonte Ernährung ist deshalb wesentlich klimafreundlicher als ein fleischlastiger Speiseplan. Wer bereits im

Supermarkt darauf achtet, regionale, saisonale und biologisch erzeugte Produkte einzukaufen, schützt die Umwelt mehrfach. Obst und Gemüse, das vor unserer Haustür geerntet wird, hat keine langen Transportwege hinter sich – das spart CO₂-Emissionen und die energieintensive Lagerung im Kühlhaus entfällt. Zudem sorgt der ökologische Anbau dank des Verzichts auf synthetisch hergestellte Stickstoffdünger dafür, dass weniger Stickstoff-Emissionen in die Atmosphäre freigesetzt werden.

WIEDERVERWERTEN STATT WEGWERFEN

Die Ressourcen der Erde können wir außerdem schonen, indem wir den Müll richtig trennen und Materialien, wenn möglich, wiederverwenden. Allein in Deutschland werden jährlich mehr als 400 Millionen Tonnen Abfall produziert. Um diese Mengen an Müll zu reduzieren, arbeitet EDEKA kontinuierlich daran, Verpackungsmaterial – wo möglich – zu vermeiden. So wird Obst und Gemüse in der Regel immer auch als lose Ware angeboten. Ist die Vermeidung nicht möglich, setzt EDEKA auf Mehrweg- und Recyclinglösungen. Ganz gleich, ob Ernährung oder Entsorgung – jede global eingesparte Tonne CO₂-Emission ist eine Investition in die Zukunft. Um unsere Erde zu schützen, müssen wir jetzt gemeinsam verantwortungsvoll handeln.

Für eine bessere Zukunft

Wir & Jetzt
für mehr
Nachhaltigkeit

Das sind die vier Säulen der Nachhaltigkeit im Produktsortiment der EDEKA

ARTENVIELFALT

DIVERSITÄT IM BLICK

EDEKA setzt sich für Biodiversität ein. Immer mehr Lebensmittel stammen daher aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft, wo auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und mineralische Stickstoffdünger verzichtet wird. Damit wird die Lebensgrundlage der lokalen Tier- und Pflanzenwelt auf den Anbauflächen geschützt.

Wie beispielsweise bei dem ökologisch angebauten Soja für unseren **geräucherten Tofu**.



RESSOURCENSCHUTZ

KEIN FALL FÜR DIE TONNE

Umweltschutz bedeutet, Ressourcen zu schätzen und zu schützen.

EDEKA setzt deshalb auf individuelle Verpackungslösungen im Dreiklang Vermeidung, Reduzierung und Recycling. Die wiederverwendbare **Lunchbox** ist eines von vielen Mehrwegprodukten, durch die Verpackungsmüll reduziert wird.



WASSER

VERANTWORTUNG STATT VERSCHWENDUNG

Obwohl zwei Drittel unseres Planeten mit Wasser bedeckt sind, ist Süßwasser ein knappes Gut. EDEKA sorgt dafür, dass das Wasserverbrauch der **WWF-Projektbananen** mehrfach wiederverwendet wird, um den Wasserverbrauch zu reduzieren.

KLIMA

ALLES GUT MIT VEGAN FOOD

Zum Schutz des Klimas arbeitet EDEKA kontinuierlich daran, Treibhausgasemissionen zu reduzieren. In den Regalen finden sich daher auch vermehrt vegane Alternativen, etwa die Produkte von **vehappy**. Bei der Herstellung der pflanzlichen Alternativen werden deutlich weniger Treibhausgase freigesetzt als beim tierischen Pendant.





Durchschaut!

Das Loch in der Teigmitte erleichtert das Herausnehmen und Aufbewahren der Bagels auf Stangen. Zusätzlich beschleunigt es den Garvorgang und sorgt für mehr köstliche Kruste auf der Oberfläche.

DER EDEKA YOUTUBE-KANAL

Ganz viel Know-how, tolle Rezepte und jede Menge Spaß erleben Sie mit Julia Cawley und Iskander Madjitov auf dem EDEKA YouTube-Kanal.

Noch mehr Infos und tolle Rezepte auf [edeka.de](https://www.edeka.de)

IM KRINGEL-HIMMEL

Wir haben nur einmal kurz durchgeguckt und uns direkt verguckt. Die selbstgebackenen Bagels sind aber auch echt zum Dahinkringeln ...



Einfach scannen und das YouTube-Video zum Rezept angucken

NEW-YORK-STYLE-BAGEL

Für 4 Portionen

FÜR DAS TOPPING:

- 1 TL Knoblauchflocken, getrocknet
- 1 TL Zwiebelflocken, getrocknet
- 1 TL Sesam • 1 TL schwarzer Sesam
- 1 TL Mohn • ½ TL Fleur de Sel • 1 Ei

FÜR DEN TEIG:

- 23 g Zucker • 2 Pckg. Trockenhefe
- 500 g Weizenmehl • 6 g Salz • etwas Öl

FÜR DEN BELAG:

- 2 rote Ringelbeten • 2 gelbe Ringelbeten
- ½ TL Salz • 1 TL Zucker • 2 Ochsenherztomaten • 1 Bund Friséesalat • 2 Avocados
- 100 g Frischkäse



1 Für den Teig Zucker, 320 ml warmes Wasser und Hefe mischen und ca. 10 Minuten gehen lassen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Hefemischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Die Ringelbeten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Zucker für 45 Minuten marinieren. Nun die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und verlesen.



3 Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln zusammenrollen und 10 Minuten gehen lassen. In die Mitte der Kugeln mit dem Finger oder mit dem Stiel eines Holzkochlöffels ein Loch stechen und weitere 10 Minuten gehen lassen.



4 Wasser in einem großen Topf aufkochen und die Bagels darin 1 Minute von jeder Seite baden.

5 Für das Topping Knoblauch- und Zwiebelflocken, hellen Sesam, dunklen Sesam, Mohn und Salz mischen. Ei in einer Schüssel verquirlen.

6 Bagels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit dem Topping bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 15–20 Minuten bei 250 Grad Ober-/Unterhitze backen.



7 Die Avocados entkernen und in Scheiben schneiden. Die Bagels aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Längs halbieren, mit Frischkäse bestreichen und mit dem Salat, den Tomatenscheiben, den Ringelbeten und den Avocadoscheiben belegen.



Zubereitung: ca. 2 Stunden 20 Minuten

Pro Portion: ca. 736 kcal, 22 g E, 22 g F, 121 g KH



BACKFERTIG

Mindestens 33 Prozent Blauschwarz stecken in dem **Mohn Fix**, der direkt einsatzbereit ist und dem Teig einen angenehm herben Geschmack verleiht.

1683

ENTSTAND

der Bagel – so die Überlieferung. Der Teigkringel war eine Hommage an den polnischen König.



PRAKTISCH

Einzel entnehmbar und mit Antihafbeschichtung – die **Backpapier-Zuschnitte** vereinfachen das Backen und reduzieren das Anback-Risiko.

FLEISCH



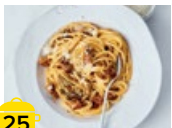
20
Kalbsschnitzel mit
Zitronensauce



22
Zitronen-Huhn
mit Rosmarin und
Kartoffeln



52
Rumpsteak in
Sherry-Sauce



55
Spaghetti
Carbonara
mit Chorizo

FISCH & MEERESFRÜCHTE



21
Thai-Pomelo-Salat
mit Garnelen



51
Miesmuscheln in
Weißwein

SÜSSES



12
Apfelstrudel-
Muffins mit
Vanillesauce



21
Zitrusfrüchte-
Carpaccio mit
Pistazien



37
Süßer
Couscous-
Auflauf

VEGETARISCH



12
Gemüse-Kartoffel-
Strudel



20
Zitronen-Pasta mit
gerösteten Nüssen



33
Pita mit Halloumi
und Pilzen



34
Quinoa-Cups



38
Spinat-
pfannkuchen mit
Ziegenkäse



44
Rettichnudeln mit
vegetarischer
Carbonara-Sauce



47
Ananas-
Feigen-Salat



53
Gelbe
Linsensuppe
mit Spinat



54
Cremige
Polenta



59
New-York-
Style-Bagel

VEGAN



35
Linsen-Bulgur-
Salat mit Pak Choi
und Brokkoli



36
Risotto-Bowl mit
Süßkartoffel



40
Kokos-Mango-
Snack-Balls



41
Salty-Peanut-
Snack-Balls



44
Kurkuma-Kokos-
Suppe mit Orange

DRINKS



44
Ingwer-
Zitrus-Shot



48
Mango-Lassi

Sie haben noch weitere Fragen?

Der EDEKA-Ernährungsservice hilft Ihnen weiter. Sie können die Expert:innen unter der Telefonnummer **0800-333 5211*** montags bis samstags von 8.00–20.00 Uhr anrufen und sich informieren.

* Kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz.



RÜCKZUCK FERTIG: AN DIESEM SYMBOL ERKENNEN SIE, WANN UNSERE SCHNELLEN REZEPTE AUF DEM TISCH STEHEN

VEGANER NO-BAKE-CHEESECAKE MIT HEIDELBEER-SWIRLS



vehappy! Wie lecker!

Mit **vehappy** wird es knallbunt, richtig lecker und **rein pflanzlich**. Rund 30 Artikel machen Flexitarier:innen, Vegetarier:innen und Veganer:innen jetzt so richtig Spaß. Das vehappy-Angebot reicht von Hafer-, Soja- und Mandeldrinks bis hin zu verschiedenen Soja- und Kokosgurts. Auch Käsealternativen, Burger-Patties und veganes Hack sorgen für ganz viel bunte Abwechslung und jede Menge Genuss.

NOCH MEHR VEGANE REZEPTE
MIT SOJAGURT, MANDELDRIK UND
WEITEREN ALTERNATIVEN GIBT'S AUF
[INSTAGRAM.COM/EDEKA](https://www.instagram.com/edeke)



soja, so gut

100%
VEGAN

Jetzt
NEU

Vegan
Happiness.



klein, aber oho!

Das Babymagazin von EDEKA



Jetzt erhältlich!

In Folge #053 unseres ISS SO-Podcasts, „Beikost, Baby – Die Dos and Don’ts bei Babynahrung – Zu Gast: Maren Leerhoff“ spricht Ernährungsexperte Achim Sam mit BABYLIEBE-Hebamme Maren.

HÖREN SIE GERNE REIN FÜR NOCH MEHR INFOS!

Wir ♥ Lebensmittel.





Mit Liebe LEBEN

S. 68
**SCHON
GELESEN?**

Spannende neue Bücher
zum Jahresbeginn

S. 67
**FIT DURCH
DEN WINTER**

Die perfekte Aufstellung
für eine starke Abwehr!

LICHTBLICKE IM ALLTAG

Licht hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind Sie auch in der dunklen Jahreszeit ausreichend versorgt

LICHTFARBEN

Leuchtmittel lassen sich anhand ihrer Lichtfarbe beschreiben und vergleichen:



Warmweißes Licht

wirkt gelblich bis rötlich, strahlt eine angenehme Wärme aus und passt überall dort, wo es gemütlich sein soll, zum Beispiel im Schlaf- und Wohnzimmer.



Neutralweißes Licht

macht Kontraste und Details gut sichtbar und wirkt gleichzeitig wohnlich. Es kommt in Bädern, Küchen und Räumen, in denen die Beleuchtung Aktivitäten unterstützen soll, zum Einsatz.



Blaumweißes Licht

wirkt kühl und nüchtern. Es empfiehlt sich für Räume, in denen gearbeitet wird, da es farblich dem Tageslicht sehr nahekommt.

300.000

KILOMETER

legt Licht in einer Sekunde zurück. Die Lichtgeschwindigkeit ist damit die schnellste bisher bekannte Geschwindigkeit.

ES WERDE LICHT

Gerade in den dunklen Wintermonaten sind Lampen und Leuchten wichtig, um ausreichend mit Licht versorgt zu sein

Ohne Licht kein Schatten:
Tatsächlich sieht man den Schatten nur dort, wo das Licht an seiner geradlinigen Ausbreitung gehindert wird



Natürliches
Tageslicht ist
die beste Art
von Licht für
uns Menschen

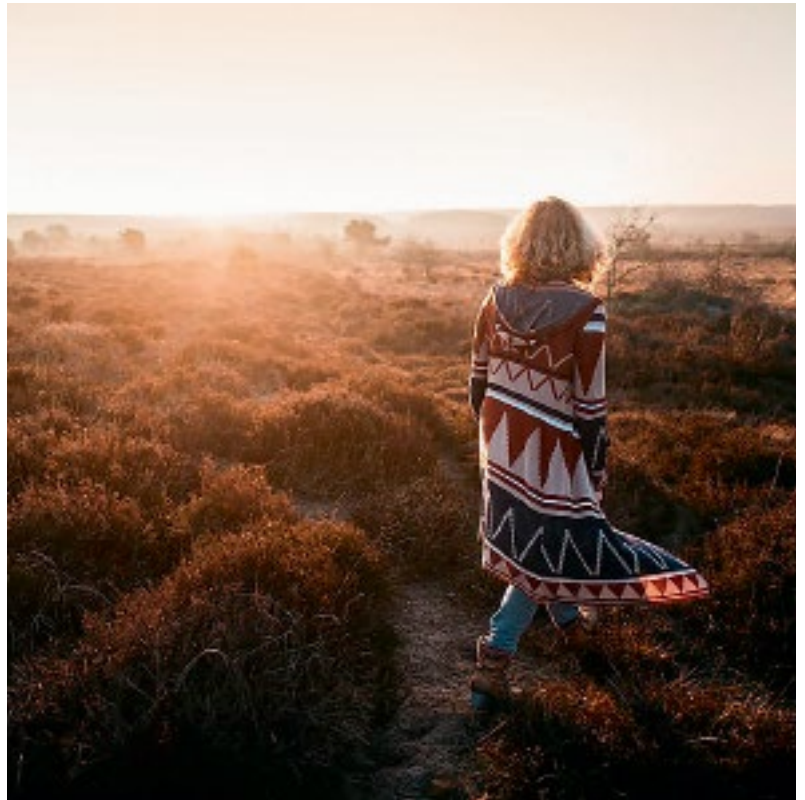
Wer heute Morgen aus dem Fenster geschaut hat, für die oder den mag die Überschrift dieses Textes (zu Recht) ironisch bis provokativ klingen. Schließlich stecken wir immer noch in dem Teil des Jahres, der selbst dem sonnigsten Gemüt viele dunkle Stunden beschert. Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Denn dass es spät hell und früh dunkel wird, geht nicht spurlos an uns vorbei. „Das Licht reguliert unsere Stimmung“, erklärt Prof. Dr. Christian Cajochen. „Wenn die Tage kürzer werden, spüren wir einen Winterblues, der bei einigen Menschen in eine saisonale Depression münden kann.“

LICHT-ESPRESSO AM MORGEN

Umso wichtiger ist es, gerade in der dunklen Jahreszeit bewusst Licht zu tanken. „Obwohl es draußen nicht unbedingt angenehm ist, sollte man versuchen, tagsüber an die frische Luft zu gehen“, so Cajochen. Um am Morgen in die Gänge zu kommen, empfiehlt der Experte eine Lichtdusche mit blau-weißem Licht. Hierfür stellt man die Lampe ca. einen Meter von den Augen entfernt auf und lässt sich für mindestens 30 Minuten beleuchten. „Licht aktiviert die wachheitsregulierenden Zentren in unserem Gehirn. Es sorgt dafür, dass mehr Serotonin sowie Dopamin ausgeschüttet wird“, sagt Prof. Dr. Cajochen. Beide Botenstoffe wirken sich positiv auf die Stimmung aus und fördern die Aktivität. Wenn es wieder länger hell ist und wir ausreichend mit natürlichem Licht versorgt sind, werden diese biologischen Prozesse automatisch in Gang gesetzt, und wir brauchen nicht mit künstlichem Licht nachzuhelfen.

ERHOLSAMER WINTERSCHLAF

Die Wintermonate haben aber auch ihre gute Seite: Zwar ist es in unserer Gesellschaft kaum noch erlaubt, auch mal runterzufahren, „aber in unseren Breiten-graden sind wir prädestiniert dafür, im Winter ein bisschen kürzerzutreten. Da hilft es, wenn weniger Licht vorhanden ist“, sagt Christian Cajochen.



**PROF. DR. CHRISTIAN
CAJOCHEN**

ist Leiter der Abteilung Chronobiologie an der Universität Basel. Er erforscht unter anderem den Einfluss des Lichts auf die menschliche Kognition, biologische Rhythmen und den Schlaf.

LICHTVERSCHMUTZUNG

WO SIND UNSERE STERNE?

Mehr als ein Drittel der Erdbevölkerung kann vom eigenen Wohnort aus nicht mehr die Milchstraße sehen. Die zunehmende Beleuchtung von Straßen und Gebäuden sorgt dafür, dass wir unter einem immer stärker **LICHTVERSCHMUTZTEN HIMMEL** leben. Vor allem in dicht besiedelten Städten wird es aufgrund übermäßiger Beleuchtung nachts häufig gar nicht mehr richtig dunkel. Die Folge: Das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen gerät aus dem Takt, da der Hell-Dunkel-Rhythmus in den Genen aller Organismen fest verankert ist und alle lebenswichtigen Prozesse steuert.



RUHIGES FLACKERN

Mit einer Brenndauer von ca. zehn Stunden sind die **Maxilichte** zuverlässige Begleiter für ruhige und gemütliche Abende.

5

LICHTQUELLEN

sollten einen Raum beleuchten. In größeren Zimmern empfehlen Expert:innen sogar bis zu sieben unterschiedliche Lichtquellen. Wer bei dieser Zahl viel Arbeit befürchtet, kann die Leuchten so einrichten, dass sie sich mit einer Fernbedienung ein- und ausschalten lassen.

KÜNSTLICHES LICHT

Lichtstimmung im eigenen Zuhause

Wenn sich die Sonne in den Wintermonaten kaum blicken lässt, können Sie mit der richtigen Beleuchtung die eigenen vier Wände und Ihre Stimmung aufhellen.



BESONDERE LICHTBLICKE

Während helles Licht uns wach und aktiv werden lässt, sorgt warmes, rötliches Licht für Müdigkeit. Diesen Einfluss des Lichts auf die Stimmung sollten Sie sich zunutze machen: Statten Sie die verschiedenen Räume in Ihrem Zuhause mit der richtigen Beleuchtung aus, um das Wohlbefinden zu steigern

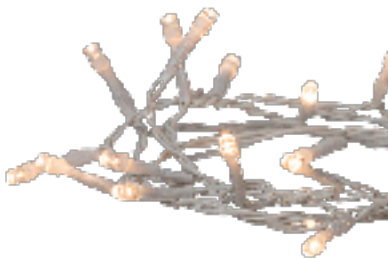


EFFIZIENT BELEUCHTEN

LED-Glühlampen mit warmweißem Licht eignen sich gut für den Einsatz in Wohn- und Arbeitszimmer. Ihr Vorteil: ein geringer Energieverbrauch.



Glühlampen mit milchiger Verglasung sorgen für ausreichend Helligkeit, ohne zu aggressiv zu strahlen. Deshalb sind sie besonders gut für das Schlafzimmer geeignet und für Orte, an denen eine ruhige Atmosphäre herrscht



AKZENTE SETZEN

Während Decken- und Wandleuchten für eine Grundbeleuchtung sorgen, sind kleine Leuchtmittel wie **Lichterketten** Stimmungsmacher, die Atmosphäre schaffen.



ÜBRIGENS!

Zwar kann kein künstliches Licht das Tageslicht zu 100 Prozent ersetzen, viele LED-Lampen kommen aber nah dran. Vor allem solche, deren Lichtintensität je nach Tageszeit eingestellt werden kann.



GEMÜTLICHKEIT SCHAFFEN

Die **Stumpenkerze** mit rustikaler Struktur bringt Gemütlichkeit in den Raum.

An apple a day

... keeps the doctor away. Um das Immunsystem gut aufzustellen, sollten Sie jedoch nicht nur auf die richtige Ernährung setzen

1

Stress vermeiden

In stressigen Phasen haben Erreger leichtes Spiel: Stress beeinflusst die Immunabwehr, indem er die Zahl der natürlichen Killerzellen verringert. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und machen Sie ruhig auch mal eine Pause, um Ihr Immunsystem wieder mit neuer Energie aufzutanken.

2

Bewegung

Damit sich Erreger gar nicht erst im Körper breitmachen können, ist regelmäßige Bewegung das A und O. Am besten an der frischen Luft und nicht zu intensiv!



3

Vitamin C

Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Unbedingt auf den Speiseplan gehören Vitamin C und D. Ersteres steckt vor allem in schwarzen Johannisbeeren, Grünkohl, aber auch in Äpfeln. Wichtige Vitamin-D-Quellen sind Lachs, Hering, Pilze und dunkle Schokolade.

4

Trinken

Regelmäßiges Trinken hält die Schleimhäute aktiv und macht es Krankheitserregern schwer, einzudringen. Am besten geeignet sind Mineralwasser und Kräutertees.

WOHLFÜHLEN



ÜBRIGENS!

Wer oft krank wird oder schnell friert, hat vermutlich ein sensibles Immunsystem. Wie sich das stärken lässt, erklärt Achim Sam in Folge 023 des „ISS SO“-Podcasts. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de.

Dein Genuss ist für uns Familienangelegenheit.

Aus Südtirol.  Für Dich.

Die Liebe zum Apfel liegt bei uns in der Familie. Im wahrsten Sinne. Denn die über 7.000 Apfelbauern und Südtiroler Familienbetriebe eint die Leidenschaft für den Apfel. Hier werden Sorgfalt und Expertise zum Apfelanbau in unserem alpin-mediterranen Klima über Generationen hinweg weitergegeben. Diese besondere Tradition macht nicht nur unsere Äpfel einzigartig, sondern auch ihren Geschmack.

Erfahre mehr über unsere Liebe zum Apfel auf suedtirolerapfel.com



ROMANE

**ÜBER DIE KOMIK
DER LIEBE**

Was passiert, wenn man sich mit frisch gebrochenem Herzen in eine Konferenz voller Akademiker:innen stürzt? Dulcie Mainwaring tut genau das und findet sich plötzlich in einem Liebes-

viereck wieder. Dieses Durcheinander bringt eine ordentliche Portion Situationskomik mit sich – meisterlich erzählt von Barbara Pym.

Dumont,
350 Seiten, 20,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-8321-8131-4



NEUES JAHR, NEUE BÜCHER

Seitenweise Spannung, Emotionen und Köstlichkeiten: Unsere aktuellen Leseempfehlungen machen Lust aufs Vorlesen, Schmökern, Kochen – und manchmal sogar aufs Aufräumen

JUGENDKRIMI

SCHATTEN DER VERGANGENHEIT

Eine alte Villa mit einem dunklen Geheimnis, ein verschwundener Vierjähriger und ein Mordfall: Eigentlich hat Teresa sich auf das neue Zuhause direkt am Kanal in einem feinen Hamburger Viertel gefreut, doch der Umzug in die zweistöckige Villa steht unter keinem guten Stern. Und als Teresa beschließt, das Geheimnis auf eigene Faust aufzudecken, begibt sie sich bei der Suche nach der Täterin oder dem Täter in große Gefahr. Ein spannender Fall, der Nachwuchsermittler:innen beim Lesen vor eine knifflige Aufgabe stellt.



rowohlt rotfuchs,
256 Seiten,
16,00 €,
Paperback,
ab 14 Jahren
ISBN: 978-3-499-
00658-6



Wissen macht Spaß!

Das wird zum Motto der Vorlesestunden, denn dieses kunterbunt illustrierte Kinder-Sachbuch erklärt leicht verständlich, wie Alltagstechnik funktioniert: Wie erzeugen Windräder Strom? Wie gelangt die Stimme durch das Handy über eine weite Entfernung zum Telefon der Freund:innen? Und wie genau ist ein Turmkran aufgebaut? Diese und weitere Geheimnisse lüftet der Autor, kombiniert mit Wissenswertem aus der Geschichte. Ein Buch zum Lernen – nicht nur für die Kleinen.

Der ehemalige Englischlehrer Steve Martin ist Autor zahlreicher Kinderbücher zu den unterschiedlichsten Themen



DK Verlag,
48 Seiten,
250 x 297 mm,
mit farbigen
Illustrationen
12,95 €,
ab 5 Jahren
ISBN: 978-3-
8310-4286-9



Ein Roman
wie Urlaub für
die Seele





EDEKA Media GmbH,
200 Seiten, 14,95 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-9818005-6-2

KOCHBUCH

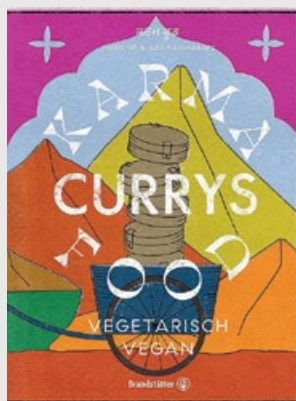
HEIMKOMMEN

Auf 200 Seiten präsentiert „Heimkommen – So schmeckt Zuhause“ mehr als 100 Lieblingsrezepte der Heimatküche, ergänzt um praktische Küchenhacks, regionale Reportagen und Warenkunden. Wer das Buch aufschlägt, begibt sich auf eine genussvolle Reise durchs ganze Land – inklusive seiner vielfältigen Produkte und der Menschen, die diese mit viel Leidenschaft erzeugen.

KOCHBUCH

ENTDECKUNGSREISE DURCH INDIEN

Iss Gutes und dir widerfährt Gutes! Simone und Adi Raihmann beweisen mit ihrem Buch einmal mehr, wie aromatisch, vielseitig und zugleich einfach die indische Küche ist. Sie nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise quer durch das Land und zeigen, wie eine Vielzahl von verschiedenen Currygerichten auf Basis von selbstgemachten ayurvedischen Gewürzmischungen zubereitet wird. Dazu: der kleine Curry-Baukasten „Was gehört in jedes Curry?“.



Brandstätter Verlag,
208 Seiten, 28,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-7106-0536-9



ZS Verlag,
160 Seiten, 18,99 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-9658-4204-5

RATGEBER

EINFACH LEICHTER LEBEN

Richtiges Aufräumen kann Leben verändern und tut vor lauter Unbeschwertheit gut. Wie genau das funktioniert, erklärt Aufräum-Expertin Jelena Weber – und zwar für alle Wohn- und Lebensbereiche, von der Küche über den Kleiderschrank bis hin zum Arbeitsplatz. Und wer hätte das gedacht: Mit konkreten Minimalismus-Tipps, intelligentem Stauraum und einfachen DIY-Anleitungen ist das Ausmisten sogar ganz leicht.



Autorin Jelena Weber ist DIY-YouTuberin, Einrichtungsexpertin und außerdem bekannt als Aufräum-Nanny in einem SAT.1-Vorabendmagazin

Mitmachen & gewinnen

Tragen Sie die Lösungswörter in die entsprechenden Kästchen ein
(ein Buchstabe pro Kasten). Die eingekreisten Buchstaben ergeben das Lösungswort.
Als Preis erwartet Sie einer von DREI EDEKA-EINKAUFSGUTSCHEINEN IM WERT VON JE 100 EURO



Verpackungsgewicht	8	kleiner Speisekreb	moderner dt. Komponist, †1983	Lehre von der Liebe	abwischen, abreiben	unvollständig	Heldengedichte
Zufluss der Traun				Strauchfrucht		6	
Fleischgericht (franz.)					Getreideblütenstand		Halbaffe auf Madagaskar
				Kranichvogel			
Handelsplatz	Kuchen zubereiten		falscher Weg	Metallschlaufen			
Küchenhilfe					3	flink, wendig, beweglich	große Türen, Pforten
Abk.: Allg. Landrecht			US-Schauspieler (Robert De ...)	Feldfrucht, Kohl			
europ. Kernforschungszentrum	2			span.: schwarz			
flüssiges Fett		Hast, überstürztes Drängen			Abk.: Europäische Zentralbank		Längsträger eines Schiffs
			Wurstsorte	Gewürzknospe		10	
synthetische Textilfaser				freundlich	Schiff-fahrts-behörde		zustimmende Kopfgeste
chines. Dynastie	Ausruf des Ekels	Farbe der Hoffnung	Hülsenfrucht (Mz.)				
			Drehimpuls	Nadelbaum	jüdischer Hohepriester	9	
Getreideart			1		internat. Seenotzeichen (Abk.)		Spitzname Lincolns
				Sohn Abrahams			
eingedickter Saft		Speiseeistorte				7	
poet.: Nadelwald			4	baltisches Volk	5		

IMPRESSUM

15. Jahrgang,
Druckauflage 1.647.350 Exemplare
(Quelle: IVW 3/2021)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Verlag und Herausgeber:

EDEKA Media GmbH,
New-York-Ring 6, 22297 Hamburg
Tel.: 040/63 77-24 69
Fax: 040/63 77-42 08
Mail: media@edeka.de
Web: edeka.de/mitliebe

Geschäftsführung:

Markus Mosa, Rolf Lange

Verlagsleiter & Chefredakteur:

Nico Schiller-Claussen (V. i. S. d. P.)

Anzeigen:

EDEKA Media GmbH
media.edeka

Kfm. Verlags- & Anzeigenleiter:

Fabian Wollf

Objektmanagerin: Pauline Löffler
anzeigen@edeka.de

Redaktion: EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH

Redaktionsleitung: Götz Poggensee

Art direction: Jule Grimm, Jessica Winter,
Carolin Zorn (fr)

Autor:innen: Wiebke Knoche, Roland

Rödermund (fr), Sünje Nicolaysen (fr)

Bildredaktion: Judith Klaus, Vika Yarmilko

Lektorat: Michael Svetchine (fr)

Projektmanagement: Nina Ziebell

Litho: PIXACTLY media GmbH, Hamburg

Druck & Papier:

Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20, 24211 Preetz
Inhalt gedruckt auf UltraSKY Volume
(FSC®-zertifiziert)



(fr) = freie Mitarbeitende. Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung von EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

DIE NÄCHSTE MIT LIEBE ERSCHEINT IN DER KW 11 IM MÄRZ 2022

DIE ERHOBENEN DATEN für alle Gewinnspiele dienen nur der schriftlichen Benachrichtigung der Gewinner:innen und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme ist nur für volljährige Personen mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Es entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen. Mitarbeitende der Zeitschrift MIT LIEBE und des EDEKA-Verbands sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme über einen Dienstleister, der die Daten seiner Auftraggeber:innen bei Gewinnspielen einträgt – sogenannter Gewinnspielservice –, ist nicht zulässig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn Sie beim **MIT LIEBE-RÄTSEL** auf dieser Seite teilnehmen möchten,
rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 22**.

Wenn Sie beim **GEWINNSPIEL AUF SEITE 38** teilnehmen möchten,
rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 33**.

Teilnahmeschluss für Rätsel und Gewinnspiel ist der 12.03.2022.

(0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Die Kosten für die Teilnahme über Mobilfunknetze können abweichen!)



TAUSENDUNDEIN TOPF

Manche Menschen werden sentimental, wenn sie ihre CD-Sammlung oder ihre Hochzeitsschuhe betrachten. MIT LIEBE-Kolumnistin Janna Hagedorn eher, wenn sie in ihre Küchenschränke schaut. Eine Liebeserklärung an besondere Alltagsbegleiter

Als ich kurz vor der letzten Jahrtausendwende nach Hamburg kam, brachte ich fünf Kochtöpfe, eine Pfanne, einen Dosenöffner und viel Hoffnung mit. Den Dosenöffner, ein schickes Kunststoffding in Rot und Schwarz, hatte mir Jahre zuvor eine wohlmeinende Freundin geschenkt. Man klemmte ihn nicht seitlich, sondern von oben auf den Blechdeckel. Jahrelang waren nicht nur diverse WG-Mitbewohner:innen an diesem Mechanismus gescheitert, auch verschiedene Love-Interests. Die Töpfe waren größtenteils Beifang von Chili-con-Carne-Partys, von irgendeinem Thomas oder einer Steffi mitgebracht und nicht abgeholt. Wir hatten wechselvolle Zeiten hinter uns, meine sieben Sachen und ich. Eine innige Beziehung wie Töpfchen und Deckelchen.

An dieses Ur-Sortiment musste ich denken, als eine ganz andere wohlmeinende Freundin mir kürzlich einen Gutschein für Haushaltswaren schenkte. Mit einem Edelstahl-Topfset, guten Schneidemessern und perfekten Brettern kann man eigentlich jede:n erfreuen, für die oder den Kochen nicht in die Rubrik „lästige Haushaltsarbeiten“ fällt, sondern unter „Selbstfürsorge und Freizeitvergnügen“. Also auch mich. Trotzdem war ich erst einmal ratlos: Wohin mit den neuen Sachen, ich habe doch die alten! Zwar ist die Menge seit meinem Hamburg-Einstand gewachsen, und das proportional zur Anzahl von Lebenspartnern (1) und Kindern (2). Hashtag: erfüllte Hoffnungen.



UNSERE KOLUMNISTIN

Die Autorin **Janna Hagedorn** lebt mit ihrer Familie in Hamburg, isst gern, kocht gern und hat sehr gerne viele Gäste. In MIT LIEBE berichtet sie regelmäßig, wie es ihr gelingt, es allen recht zu machen – oder eben auch nicht ...

Aber ich tue mich noch immer schwer, Gebrauchtes gehen zu lassen. Es ist, als würde ich kalt lächelnd einen alten Freund vor die Tür setzen und ihm sagen: „Schon klar, dass du mit dabei warst, als ich vor Liebeskummer in die Bolognese geweint, mit meinem heutigen Mann die ersten Frühstückseier gekocht und meinem Baby Bio-Möhren gedünstet habe. Aber irgendwann ist Sense, Ofen aus, Lack ab.“ Das ist doch grausam! Andere haben ein sentimentales Verhältnis zu ihrer alten CD-Sammlung, Schmuckstücken oder Teenie-Tagebüchern – bei mir ist es eben das Zeug in Schubladen, Eckschränken und Regalen.

Doch irgendwann kommt das Frühjahr, und damit naht die Rettung: unsere Campinghütte in Niedersachsen. Die hat zwar nur zwei Kochplatten, aber noch Platz im Schrank, und dort fristet schon der ein oder andere alte Schöpflöffel aus den Achtzigern oder ein Teller aus den Neunzigern sein Schattendasein. Eine Art Seniorenresidenz für Küchengegenstände. Ich überlege sogar, ob ich den rot-schwarzen Dosenöffner umsiedele. Schließlich kommen meine Kinder gerade in das Alter, wo sie gern allein mit Freund:innen in die Hütte fahren, vielleicht sogar mit Love-Interests. Und eines ist das Designerding aus dem Jahr des Mauerfalls auf jeden Fall: wahnsinnig unpraktisch – und damit ein erstklassiger Charaktertest. Wer den übersteht, ohne zu schreien, die oder den sollte man nicht so schnell gehen lassen.



LASS NATUR AUF DEINE HAUT

Von der milden Feuchtigkeitspflege für jeden Tag bis zum verwöhnenden Dufterlebnis – die **LAVERA KÖRPERPFLEGE LINIE** bietet acht neue Produkte in zertifizierter Naturkosmetikqualität. Ein Erlebnis für die Haut, das auch der Umwelt guttut

Wenn es um Kosmetik geht, ist Natur auf der Haut für viele längst die erste Wahl. Die Gründe dafür sind vielfältig: Wer zu natürlicher Kosmetik greift, tut nicht nur seiner Haut, sondern auch der Umwelt etwas Gutes – zwei Prinzipien, die im Hause lavera seit Beginn an gelebt werden. lavera Naturkosmetik ist frei von Mineralölen und flüssigem Mikroplastik. Alle Produkte kommen ohne künstliche Duft-, Farb- sowie Konservierungsstoffe aus und sind zudem biologisch abbaubar. Um die Umwelt

bestmöglich zu unterstützen, setzt lavera außerdem auf möglichst nachhaltige Verpackungen. Doch nicht nur das: Im Mai 2021 hat die Naturkosmetikmarke in Kooperation mit ClimatePartner und der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald ein Aufforstungsprojekt ins Leben gerufen, das deutsche Wälder durch Neubepflanzung stärkt. Allein 2021 wurden so insgesamt 30.000 Bäume gepflanzt. Von jedem verkauften Produkt der neuen lavera Körperpflegelinie fließen zehn Cent in das Aufforstungsprojekt.



ANGENEHM AUF DER HAUT

Die **basis sensitiv Creme** ist mit Bio-Aloe Vera und Bio-Mandelöl ein echter Allrounder für Gesicht und Körper sowie trockene Haut.



ÜBRIGENS!

Das Beste an der neuen lavera Körperpflege: Durch den Kauf tun Sie nicht nur Ihrer Haut etwas Gutes, sondern spenden gleichzeitig für das lavera Waldprojekt und forsten damit heimische Wälder auf.



NACHHALTIG VERPACKT

Die Flaschen und Verschlüsse der **Body-lotionen** werden aus 100 Prozent recyceltem Material hergestellt.

8 FAKTEN



NACKTER FAKT

66 Prozent der Deutschen duschen einmal täglich. Aus dermatologischer Sicht gar nicht so gesund: Jeder Duschvorgang greift den natürlichen Fettsäureschutzmantel der Haut an, der vor Feuchtigkeitsverlust und dem Eindringen von Schadstoffen schützt. Ein pH-neutrales Duschgel unterstützt die Haut.



MORGENS ODER ABENDS?

Sind Sie Team wachmachen- des Morgen- oder entspannte Abenddusche? Es gibt zwar kein Besser oder Schlechter, aber wer zu fettiger Haut neigt, sollte die Abendvariante wählen, um vor dem Schlafengehen verstopfte Poren zu reinigen.

3

VOLKSBÄDER

Früher hatte nicht jeder Haushalt ein eigenes Bad. Dafür gab es Mitte des 19. Jahrhunderts Volksbäder, die vor allem von den Arbeiter:innen in den Städten genutzt wurden.



4

WÄRMEGRAD, WECHSELE DICH

Durch Wechselduschen weiten bzw. verengen sich die Blutgefäße und die Durchblutung wird gefördert. Am besten warm starten und kalt enden!



UNTER DIE BRAUSE, fertig, los

Wir alle tun es oft und in der Regel auch gern. Doch obwohl wir uns ziemlich gut in unserer DUSCHE auskennen, gibt es noch einiges zu lernen



WENIGER IST MEHR

Im Durchschnitt duschen wir sechs bis elf Minuten. Gar nicht gut für die Haut, denn die trocknet bei zu langen Duschvorgängen aus. Drei Minuten unter der Brause reichen vollkommen aus!



DUSCHEN VS. BADEN

Bei der empfohlenen Duschkdauer von drei Minuten und einem Verbrauch von 15 Litern pro Minute werden rund 45 Liter Wasser verbraucht. Wer eine handelsübliche Badewanne vollmacht, landet bei 150–180 Litern.

7

ANHÄNGLICHER MITDUSCHER

Dass sich der Duschvorhang ankuscht, liegt am Bernoulli-Effekt: Das Wasser aus dem Duschkopf bringt die Luft in Bewegung und sorgt für einen Unterdruck, der den Vorhang zum Wasserstrahl hin saugt. Lassen Sie den Duschvorhang einen Spalt breit offen, kann Luft hineinströmen, und er klebt nicht.



DIE KRAFT DER KÄLTE

Kaltes Wasser schließt die Poren und verhindert, dass sich Schmutzpartikel auf der Haut festsetzen und für Unreinheiten sorgen.

KLIMASCHUTZ WAR NOCH NIE SO ERFRISCHEND



100 %

KLIMANEUTRALISIERT¹

Unser Ziel ist es, die CO₂-Emissionen bei der Herstellung unserer Produkte auf ein Minimum zu reduzieren.

Und was wir nicht reduzieren können, werden wir kompensieren. Deshalb investiert NIVEA in Klimaprojekte und pflanzt mit seinem Partner First Climate Bäume in Liangdu, China, zum Ausgleich des CO₂-Fußabdrucks.



96 %

RECYCELTE FLASCHEN³

Bei der Produktion von Verpackungen wird CO₂ freigesetzt. Eine Maßnahme, um diese Emissionen zu verringern, ist das Recyceln von Plastik. So lässt sich bis zu 80 % des CO₂s einsparen.

Aus diesem Grund bestehen alle NIVEA Duschpflege-Flaschen zu mind. 96% aus recyceltem Plastik.



98 %

BIOLOGISCH ABBAUBARE FORMEL²

Gepflegte Haut und ein frisches Duserlebnis ohne synthetische und chemische Inhaltsstoffe?

Kein Problem, mit den Pflegeduschen von NIVEA. Bei der Auswahl unserer Wirkstoffe legen wir Wert auf Natürlichkeit und eine biologisch abbaubare Formel, die nicht nur gut für deine Haut, sondern auch für den Natur-Kreislauf ist.



0 %

MIKROPLASTIK

Als Mikroplastik werden synthetische Kunststoffe bezeichnet, die kleiner als fünf Millimeter sind. Diese können sich in Wasser auflösen und so eine unsichtbare Gefahr für die Umwelt darstellen.

In unseren Pflegeduschen haben wir deshalb den Anteil an Mikroplastik auf 0 % reduziert.

Extra mild, extra pflegend, extra grün –
alle NIVEA Pflegeduschen sind jetzt 100 % klimaneutralisiert

www.nivea.de/Nachhaltigkeit

Peter Hahn

TOP-ANGEBOT

statt € ~~99,95~~

ab **€ 59,95**

Sie sparen € 40,-

1 ⑥

2 ①

1 Cardigan von PETER HAHN: lange, legere Form mit Rippenabschlüssen an Saum, Ärmel und am Eingriff der beiden Taschen. 100% Schurwolle (Merino-Wolle). Länge ca. 72 cm. Maschinenwaschbar. In 7 Farben.

36, 38, 40 ~~99,95~~ **59,95**

42, 44, 46 ~~109,95~~ **69,95**

48, 50, 52 ~~119,95~~ **79,95**

816 173 P9 Hellgrau-Melange ①

807 875 P9 Eisblau-Melange ②

820 266 P9 Mittelgrau-Melange ③

816 256 P9 Natur-Melange ④

807 677 P9 Blau-Melange ⑤

807 878 P9 Rot-Melange ⑥

820 290 P9 Schwarz ⑦

2 Rundhals-Shirt von PETER HAHN mit 3/4-Arm. Durch den gewirkten Ringel in Uni- und Melange-Farbstellungen sowie die schmale Form ist es das perfekte Unterzug-Shirt. 92% Viskose, 8% Elasthan, mit Viskose aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Länge ca. 58 cm. Maschinenwaschbar. In 6 Farbstellungen.

36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52 ~~49,95~~ **39,95**

940 810 P9 Rot/Weiß ①

875 104 P9 Braun/Taupe ②

940 809 P9 Eisblau-Melange/Ecru ③

875 112 P9 Braun/Grau ④

940 825 P9 Marine/Weiß ⑤

875 107 P9 Schwarz/Braun ⑥

Die Farbstellungen Braun/Taupe, Eisblau-Melange/Ecru, Braun/Grau, Marine/Weiß und Schwarz/Braun finden Sie in unserem Onlineshop unter peterhahn.de.

1 ①



JETZT PORTOFREI BESTELLEN – Vorteilsnummer 503 623 P9 angeben*



Kostenlose
Rücksendung



24-Std.-Bestellservice
0800-7 444 555
kostenlos telefonieren



Schnell bestellen unter
peterhahn.de/tipp

* Gültig bis 14.03.2022. Nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Ist nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar.

PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73650 Winterbach · Geschäftsführung: Stefan Kober, Dr. Daniel Gutting, Jörg Marx · Amtsgericht Stuttgart HRB 280228

Die aktuellen AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch bei unserem Kundenservice unter 0800-7 444 555 zum kostenlosen Abruf.