

Mahlzeit!

FEIN • GESUND • NACHHALTIG

ASIA-MENÜ

FERNÖSTLICHE
ESSENKULTUR
IN DREI GÄNGEN

GUTSCHEINE
UND
GEWINNSPIELE
IM HEFT

SUPERFOOD

WAS HINTER DEM BEGRIFF STECKT UND WELCHE
GENIALEN PFLANZEN AUCH BEI UNS WACHSEN*Plus: Super Rezepte mit dem Allrounder Kraut***BESSER
KNABBERN**HIGH OLEIC PEANUTS
MACHENS MÖGLICH**APFEL AUS DEM
GARTEN EDEN**SAGEN UND MYTHEN RUND
UM DEN GRANATAPFEL**GELBE RARITÄT
LEINDOTTERÖL**BEWÄHRTES PFLANZENÖL
WIEDERENTDECKT

wie früher

Aus dem eigenen Garten
schmeckt es am Besten!



traditionelle
Sorte
neu
entdeckt

Bio-Saaten-Raritäten in Kooperation mit Arche Noah

SPAR und der Verein Arche Noah verfolgen das gleiche Ziel: Wir wollen die Erhaltung seltener und alter Handels- und Lokalsorten mit SPAR wie früher - Produkten unterstützen. Entdecken Sie das vielfältige Sortiment der Bio-Saaten-Raritäten!



Exklusiv erhältlich bei:



DIE GENIALITÄT DER LEBENSMITTEL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kennen Sie „Flaxseeds“? Nein, das ist kein neu entdecktes Superfood. Das ist der englische Name für den guten alten Leinsamen, der mit seinen wohltuenden Quell-eigenschaften mindestens ebenso wertvoll ist wie der populäre Chia-Samen. Er ist nur nicht so weit gereist, sondern heimisch. Und man hat ihm noch keinen klingenden Namen verpasst. Körner-Kaviar wäre vielleicht passend.

MARKETING ODER WISSENSCHAFT?

Powerfood, Brainfood, Souffood, Superfood – all das klingt zweifelsohne besser als Kraftfutter, Hirnnahrung, Seelenfutter oder Superlebensmittel. Doch was ist dran an diesen vielen, scheinbar neuen Ernährungstrends? Dieser Frage gehen Ernährungsexperten immer wieder auf den Grund – mit dem Ergebnis, dass a) die Wirkung eine Frage der Menge und Qualität ist, die man täglich zuführt, b) abwechslungsreiche Ernährung immer die logische Schlussfolgerung einer gesunden Ernährung darstellt und c) es zu den meisten exotischen Superfoods durchaus heimische Alternativen gibt.

VERBLÜFFENDE ERKENNTNISSE

Der Austausch mit unserem wissenschaftlichen Ärzte-Beirat lässt uns immer wieder staunen, wie effektiv Lebensmittel wirken können. Die sogenannte EU-Health-Claims-Verordnung erlaubt es uns allerdings nicht, über detaillierte gesundheitsbezogene Wirkungen von Lebensmitteln, die wir anbieten, zu informieren. Soweit aber möglich, widmet sich SPAR Mahlzeit! in dieser Ausgabe der Genialität der Lebensmittel. Sich näher mit Superfood zu beschäftigen ist nämlich in jedem Fall „super sinnvoll“. Das Scheinwerferlicht wird dabei auch auf jene Superstars der Pflanzenwelt geworfen, die bei uns als heimische Powerlebensmittel wachsen.

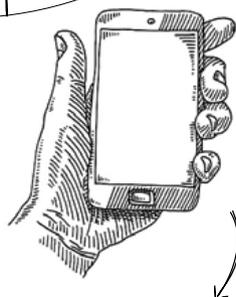
Viele neue „supergute“ Rezepte laden außerdem zum genüsslichen Ausprobieren ein!

Ihre

Mag. Carmen Wieser
Chefredakteurin
mahlzeit@spar.at



Noch mehr Inspiration?



[facebook.com/SPAROesterreich](https://www.facebook.com/SPAROesterreich)
twitter.com/SPAROesterreich
[instagram.com/SPAR_Oesterreich](https://www.instagram.com/SPAR_Oesterreich)
[youtube.com/SPAROesterreich](https://www.youtube.com/SPAROesterreich)
M! sparmahlzeit.at

FOTOS: PETER M. MAYR, MAUDRICH VERLAG, BEIGESTELLT, SPAR

GEWINNEN SIE EIN KOCHBUCH VON ANTI-AGING-EXPERTE MARKUS METKA!

In seinem neuen Buch „Long Life Kitchen“ (maudrich), einer einzigartigen Kombination aus Sach- und Kochbuch, beschreibt Dr. Markus Metka die Formel für ein langes Leben. Im Rezeptteil erfahren Sie detaillierte Informationen zu gesunden Inhaltsstoffen in mediterranen, asiatischen und orientalischen Gerichten sowie in Hausmannskost. SPAR verlost unter den Einsenderinnen und Einsendern, die die Gewinnfrage richtig beantworten, 20 Exemplare.

Gewinnfrage: Wie heißen die besonderen Stoffe in Beeren, die sie bunt und damit nährstoffreich machen? Tipp: Hinweis dazu im Interviewkasten auf S. 15.

Senden Sie die richtige Antwort an mahlzeit@spar.at oder per Post an SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Europastraße 3, 5015 Salzburg, Kennwort/Betreff: Gewinnspiel Markus Metka Kochbuch. Einsendeschluss: 28.2.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich.



Ihre Lieblings-
marken jetzt als
Knusper-Müsli!



* Erhältlich bei EUROSPAR und INTERSPAR.

Jetzt probieren!

Die Lieblingscerealien von NESTLÉ gibt's jetzt auch als Knusper-Müsli!

-  Gebacken zu knusprigen Stückchen
-  Mit Haferflocken & Vollkorn
-  Ohne künstliche Aromen
-  Im wiederverschließbaren Karton



...so gut kann Vollkorn schmecken

SPAR
Mahlzeit!
Impressum

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger
SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Europastraße 3, 5015 Salzburg

E-Mail an die Redaktion
mahlzeit@spar.at

Website
sparmahlzeit.at

Chefredakteurin
Mag. Carmen Wieser

Chefin vom Dienst
Pia Pecile, BA

Anzeigen und Kooperationen
Mag. Stephanie Mair

Konzept & Projektleitung
Mag. Alexandra Khoss,
Mag. Robert Langenberger (Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG)

Visuelle Gestaltung
Alice Sowa (Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG)

Bildredaktion
Lydia Stöckl (Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG)

Foodfotografen, Foodstyling & Rezepte
Luzia Ellert & Gaby Halper,
Nuriel Molcho

Lektorat
Birgit Forst

Cover
Fotografarin: Luzia Ellert
Foodstyling: Gaby Halper

Druck
Leykam
Druck



Auflage
700.000



Sieger der Reichweiten-Studie „CAWI PRINT“ 2014 unter allen teilnehmenden Magazinen mit 22,1% nationaler Reichweite bzw. mindestens 1,298.000 Lesern pro Ausgabe

SPAR Mahlzeit! im Abo
Bestellen Sie Ihr kostenloses SPAR Mahlzeit!-Abo:
Abo-Telefon: 0810/00 10 22 (Mo.–Fr. 7–22 Uhr, Sa. bis 17 Uhr)
Abo-Mail: mahlzeit@spar.at
Via Website: sparmahlzeit.at

EXPERTEN

ANERKANNTE MEDIZINER, WISSENSCHAFTLER SOWIE ÖSTERREICHS BEKANNTESTE KÖCHIN STEHEN SPAR MAHLZEIT! MIT IHREM FACHWISSEN, IHREN IDEEN, RATSCHLÄGEN UND PRAXISTIPPS ZUR SEITE.



Johanna Maier

Vielfach ausgezeichnete Spitzenköchin und Eigentümerin des Gourmetrestaurants „Hubertus“ in Filzmoos im Salzburger Land

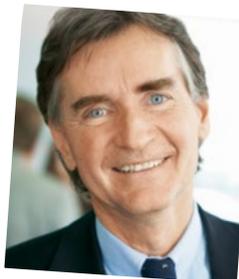


Prof. Dr. med. Markus Metka
Oberarzt der Abteilung Endokrinologie an der Uni Wien und Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft



MARIA ANNA BENEDIKT, MSc

Diätologin, Gastrosofin und Leiterin der Ernährungsmedizinischen Beratung in den Salzburger Landeskliniken SALK



Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Leiter der Kinder- und Jugendabteilung des Universitätsklinikums St. Pölten und Vorsitzender der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde



PRIM. UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN DATZ

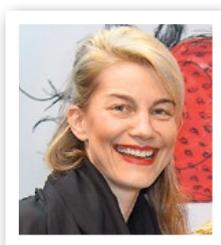
Vorstand der Internen Abteilung im Krankenhaus Oberndorf bei Salzburg und Wissenschaftlicher Beirat für Ernährung in der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie



Prim. Univ.-Doz. Dr. Raimund Weitgasser

Leiter des Kompetenz-Zentrums Diabetes an der Privatklinik Wehrle-Diakonissen Salzburg, Vorstandsmitglied der Österreichischen Diabetesgesellschaft sowie Mitglied der Europäischen Diabetesgesellschaft

WEITERE EXPERTEN DIESER AUSGABE



DI Carina Pirngruber, MBA
Gründerin der Wiener Authentic-Food-Manufaktur NUSSYY



Haya Molcho
Multikulti-Köchin und Szenewirtin aus Wien



Mag. Hartwig Kirner
Geschäftsführer FAIRTRADE Österreich

Cremiger Vanilletopfen

mit Dr. Oetker Fruchtgrütze



ca. 8 Portionen

Zutaten:

Vanilletopfen:

1 Becher Dr. Oetker Bourbon-Vanille-Soße (erhältlich im Kühlregal bei EUROSPAR und INTERSPAR)

250 g Speisetopfen (Magerstufe)

2 EL Zucker

etwas Kokosette

Zum Füllen und Bestreuen:

8 zerbrochene Butterkekse

1 Becher Dr. Oetker Rote Grütze 500 g (erhältlich im Kühlregal)

Zubereitung:

1. Für den Vanilletopfen Bourbon-Vanille-Soße mit Topfen, Zucker und Kokosette mit dem Schneebesen glatt rühren.
2. 2 EL von den Butterkeksen zur Seite geben. Die übrigen Butterkeksstücke in Dessertgläser aufteilen.
3. Vanilletopfen und Rote Grütze abwechselnd in die Gläser füllen, mit Grütze abschließen und mit den zur Seite gegebenen Butterkeksstücken bestreuen. Die Desserts bis zum Servieren kalt stellen.

TIPP:

Statt Butterkeksen lässt sich dieses Dessert auch wunderbar mit Vollkornkeksen oder Knuspermüsli kombinieren.



erhältlich im Kühlregal

Probiergutschein
in der Hefmitte



Qualität ist das beste Rezept.

www.oetker.at



COMMUNITY

NEWS



PIA PECILES
ONLINE-TIPPS

Energie fürs neue Jahr

Der Anfang eines neuen Jahres ist etwas Wunderbares, aber gleichzeitig auch anstrengend. Vorsätze wollen eingehalten und Erwartungen erfüllt werden. Für diese Herausforderungen braucht es die richtige Stärkung – wie unsere Falafel mit Quinoa. Im neuen Kochstories-Video zeigen unsere Bloggerinnen Mara und Ju, wie die würzigen Kichererbsen-Bällchen ganz einfach zu Hause zubereitet werden können. Für den extra Energie-Kick haben die beiden Mädels dem Gericht Chia- und Leinsamen hinzugefügt. Und keine Sorge wegen des Frittierens, denn diese Falafel werden ganz einfach im Ofen gebacken! Serviert werden sie anschließend mit frischem Salat und Joghurt-Dip in einer Pita-Flade. Das Rezept mit dem Video finden Sie auf sparmahlzeit.at!



Gewinnen Sie beim Superfood-Rezeptwettbewerb!

Ob Salat, Suppe, Frühstück oder Hauptspeise – Superfood-Variationen sind vielfältig! Gewähren Sie uns einen Blick in Ihre Kochtöpfe und senden Sie uns Ihr bestes Superfood-Rezept mit Produkten von **SPAR Natur*pur**, **SPAR Vital** oder **NUSSYY!** Sie können uns Ihr Rezept per E-Mail an mahlzeit@spar.at oder per Post an SPAR Mahlzeit!, Europastraße 3, 5015 Salzburg zukommen lassen.

Oder Sie laden es direkt mit Foto auf sparmahlzeit.at hoch. Die besten zehn Rezepte werden von einer Jury gekürt und mit jeweils einem SPAR-Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro belohnt. Außerdem werden die Gold-, Silber- und Bronze-Rezepte professionell fotografiert und auf sparmahlzeit.at veröffentlicht. Weitere Infos gibt es auf sparmahlzeit.at!

FOTOS: WILDBILD, BEGESTELLT, SPAR



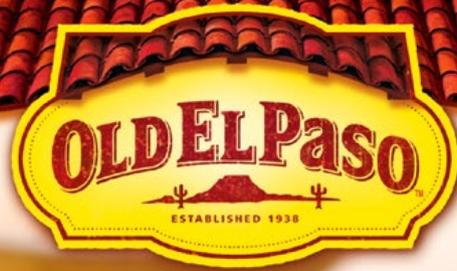
DAMIT GELINGT IHR SUPERFOOD-SMOOTHIE!

Melden Sie sich zum Newsletter für den INTERSPAR Online-Shop für Haushalt und Freizeit an und gewinnen Sie!

Machen Sie mit und melden Sie sich jetzt auf interspar.at/mahlzeit-gewinnspiel zum Newsletter an. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen AEG Standmixer Perfekt Mix. Der leistungsstarke AEG SB14PS aus hochwertigem Edelstahl eignet sich für die rasche Zubereitung cremiger Smoothies. Durch die Pulse- und Crushed-Ice-Funktion können selbst härtere Zutaten wie Nüsse oder tiefgefrorene Früchte besonders fein zubereitet werden. Für jede

Neuanmeldung zum Newsletter erhalten Sie außerdem einen 5-EURO-Gutschein für Ihren nächsten Einkauf im INTERSPAR Online Shop für Haushalt & Freizeit.

Die Gewinnerin/der Gewinner wird aus allen Newsletter-Anmeldungen vom 26.01. bis 15.02.2017 ermittelt und per E-Mail verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barabläse möglich.



Mexikanisch genießen im Handumdrehen



Leckere Teriyaki-Lachs-Tacos

Zutaten für 8 Soft Tortilla-Schalen

Old El Paso™ Stand'n Stuff™ Soft Tortillas
50 g Demerara-Zucker (oder grober Rohrzucker)
60 ml Sojasauce
3 TL Honigsenf
15 ml Reisessig
1 EL fein geriebener Ingwer
1 TL fein gehackter Knoblauch
1 EL Maismehl
4 frische Lachsfilets (je ca. 115 g), mit Haut
etwas Pfeffer
55 g Rotkohl, feine Streifen
Karotten und Gurken, als Garnitur

Vorbereitung:

Ofen auf 220 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.



Zubereitung:



1. Zucker, Sojasauce, Senf, Reisessig, Ingwer und Knoblauch in einem Topf vermischen und kurz aufkochen. Maismehl und 2 EL Wasser gut vermengen und dazugeben. Unter stetigem Rühren erhitzen und ca. 1 Min. kochen. Danach die Glasur leicht abkühlen lassen.

2. Lachs mit der Hautseite auf das Backblech legen. Gleichmäßig mit Pfeffer bestreuen und mit Glasur bestreichen. Anschließend 5 Min. im Ofen backen, noch einmal mit Glasur bestreichen und weitere 9–11 Min. garen, bis er beim Anstechen mit einer Gabel leicht zerfällt. Überschüssige Glasur aufheben.

3. Die Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen. Haut vom Lachs entfernen und den Lachs in große Stücke zerlegen. Kohl und Lachs in die Soft Tacos füllen, mit restlicher Glasur verfeinern und beliebig mit Karotten und Gurken garnieren.

INHALT

- 3 Editorial
- 5 Experten & Impressum
- 7 Community-News
- 9 Inhalt

COVERSTORY

- 10 **Superfood**
Das sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Lesen Sie, welche exotischen und heimischen Lebensmittel dazuzählen

GOURMET & KULINARIK

- 18 Gourmet-News
- 20 **Sagenumwobener Granatapfel**
Seine kleinen, roten Perlen haben einiges zu bieten
- 25 **Rezeptteil zum Entnehmen und Sammeln**
- 26 **Asia-Menü**
Lassen Sie sich von uns in die vielfältige asiatische Essenskultur entführen
- 32 **Kraut-Gerichte**
Vier herzhaft-rezepte der österreichischen Hausmannskost
- 35 **Mahlzeit!-Gutscheine**
So sparen Sie beim Einkauf
- 38 **Drei Variationen vom Hendl**
Leberpastete, Brathuhn und Salat – so vielseitig ist Hendl-Fleisch
- 41 **Wein-News**
- 42 **Pulled Beef**
Haya Molcho kreiert aus „gezupftem Rindfleisch“, Tomatenhummus und Salsa ein orientalisches Gericht

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

- 46 **Ernährungs-News**
- 48 **Goldene Öl-Rarität**
Das besondere Leindotteröl wurde wiederentdeckt
- 52 **Besser knabbern**
Neue Erdnüsse mit viel wertvoller Ölsäure

UMWELT & SOZIALES

- 56 **Umwelt-News**
- 58 **Aktuelles zu CETA/TTIP**
Das Freihandelsabkommen zwischen der EU und Kanada ist noch nicht entschieden
- 62 **Mit FAIRTRADE in den Valentinstag**
Nachhaltiger Schoko-Genuss hat zum Fest der Verliebten Hochsaison
- 66 **Für Sie gefunden**
SPAR PREMIUM Aufstriche

Was es mit dem Leindotteröl auf sich hat erfahren Sie im Heft.



10



26



20



48





DIE GUTE NACHRICHT: ES GIBT NAHRUNGSMITTEL, DIE UNSEREN KÖRPER
MIT EINER GEBALTEN LADUNG AN NÄHRSTOFFEN VERWÖHNEN.
DIE BESSERE NACHRICHT: AUFGRUND INTENSIVER FORSCHUNGEN WIRD
DIE PALETTE DIESER NAHRUNGSMITTEL IMMER BREITER.
DIE ALLERBESTE NACHRICHT: VIELE DAVON WACHSEN AUCH BEI UNS.

Das Wörterbuch Oxford English
Dictionary beschreibt Superfood
als „ein nährstoffreiches Lebens-
mittel, das als für Gesundheit
und Wohlbefinden besonders
förderlich erachtet wird“.

HOHE NÄHRSTOFFDICHTHE



Superfood – davon haben wir doch schon vor Längerem gehört? Richtig. Vor ein, zwei Jahrzehnten hat in den USA der erste Superfood-Boom eingesetzt, dessen Ausläufer auch nach Europa reichten. Vermutlich entsprang die Idee dem Bedürfnis, die Batterien von Körper und Seele in stressigen Zeiten rasch und gezielt aufzuladen. Damals waren es 14 Nahrungsmittel, welche als Basis für ein revolutionäres Ernährungskonzept dienen sollten: Heidelbeeren, Bohnen, Brokkoli, Hafer, Joghurt, Kürbis, Lachs, Orangen, Putenbrust, Soja, Spinat, Tee, Tomaten und Walnüsse. Diese Einschränkung erklärt Ernährungs-Experte Markus Metka heute so: „Man hat nach dem damaligen Stand der Wissenschaft auf die genannten Top 14 reduziert. Der Begriff Superfood diente dabei einfach als griffiges, typisch amerikanisches Schlagwort für Nahrungsmittel, die entweder einen außerordentlich hohen Gehalt an bestimmten, wichtigen Nährstoffen haben und/oder wertvolle Bestandteile besitzen, die in anderen Nahrungsmitteln kaum oder gar nicht vorkommen.“

SUPERFOOD ODER NICHT?

Der Ausdruck „Superfood“ beruht daher auf keiner rechtlichen Grundlage, ja nicht einmal auf einer offiziellen Definition. Die rigorose Eingrenzung auf die erwähnten 14 Lebensmittel war genauso willkürlich und unverbindlich wie die momentan fast wahllos wirkende Superfood-Schwemme. Die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte, wie auch Markus Metka bestätigt: „Einerseits ist nicht überall Superfood drin, wo es draufsteht. Schon allein

deshalb, weil diese Bezeichnung ausschließlich natürliche Lebensmittel verdienen. Andererseits hat man bei intensiven Forschungen – etwa zu sekundären Pflanzenstoffen – erkannt, dass weit mehr als die ursprünglichen 14 Nahrungsmittel unser Wohlbefinden deutlich erhöhen können. Die Superfood-Palette wird also laufend bereichert. So haben sich etwa zum Lachs auch andere, Omega-3-Fettsäure-reiche Kaltwasserfische wie Hering oder Makrele gesellt.“

WERTVOLLE WURZELN

Immer öfter werden besonders exotische Früchte, Wurzeln oder Samen zum Superfood erkoren. Dies ist oft berechtigt, weil viele von ihnen tatsächlich jede Menge Vitalstoffe enthalten. Bei den Gewürzen sind dies etwa Ingwer und Kurkuma, erläutert Metka: „Beide sollten in keiner Küche in Ost und West fehlen. Denn zu keinen anderen Gewürzen gibt es so viele Studien, die die umfassende, positive Wirkung auf unseren Körper so eindeutig belegen. In China etwa gilt Hühnersuppe mit viel Ingwer sogar als ‚healthy soup‘ – sie wird auf der Straße verkauft wie bei uns die Maroni. Vor allem im Winter sollten wir diese Wurzeln großzügig verwenden.“

ZUM GLÜCK GIBT'S KAKAO

Auch dem Kakao streut der Anti-Aging-Experte großzügig Rosen: „Bereits die Azteken haben die Kakaobohne als eine Art Superfood erkannt. In Europa hat der Naturforscher Alexander von Humboldt schon Anfang des 19. Jahrhunderts auf ihre Nährstoffdichte geschworen. Mittlerweile wurde bestätigt, dass dieser Samen Antioxidantien und entzündungshemmende Inhaltsstoffe in hochkonzentrierter Form enthält.“ Carina Pirngruber, Gründerin des Wiener Start-ups NUSSYY, ergänzt: „Je vollständiger die Kakaobohne ist, desto besser bleiben die Nährstoffe und Antioxidantien enthalten. Deshalb sind die kleinen Bio Cacao Nibs als Snack ideal.“ Und, erläutert Pirngruber weiter: „Dunkle – und damit kakaoreiche – Schokolade tut auch der Stimmung gut. Dafür sorgen die im Kakao enthaltenen Vorstufen von Glückshormonen wie Serotonin sowie eine Substanz namens Theobromin, was übersetzt in etwa ‚Götterspeise‘ heißt.“ Mittlerweile dürfte das Glück immer breiter gestreut werden – immerhin kann man heutzutage unter einer Vielzahl hochwertiger Schokoladen mit hohem Kakaoanteil wählen.

DIE HITLISTE DES HEIMISCHEN SUPERFOOD

1 SAUERKRAUT: DER ALLROUNDER

Schon in der Antike wusste man: Gegen so manches Zipperlein ist ein (Sauer-)Kraut gewachsen. Die Lorbeeren dafür gebühren vor allem den Ballaststoffen, den Vitaminen B und C, den sekundären Pflanzenstoffen sowie natürlich den Milchsäurebakterien. Sie machen das Kraut zur probiotischen Nahrungsergänzung. Achten Sie darauf, rohes Sauerkraut immer gut zu kauen, um an all seine wertvollen Inhaltsstoffe heranzukommen.

Das Rezept zum Hirserisotto gibt's auf sparmahlzeit.at zum Nachkochen!

2 HIRSE: GOLDEN POWER

Hirse gilt unter anderem wegen der enthaltenen Kieselsäure in Form von Silizium als Superfood. Dieses Spurenelement ist eine Wohltat für Haare, Nägel und Bindegewebe. Auch mit reichlich Eisen können die goldgelben Kügelchen aufwarten. Um dieses besser aufnehmen zu können, sollten wir Hirse immer mit Vitamin C kombinieren, etwa einem Spritzer Zitronensaft. Probieren Sie doch einmal das Hirserisotto. Das Rezept dazu finden Sie auf sparmahlzeit.at.

3 KÜRBISKERNE: KERNIGE KRAFT

Kürbiskerne werden schon seit Urzeiten zur Stärkung von Blase und Prostata eingesetzt. Gleichzeitig bringen sie dank ihrer Ballaststoffe auch unsere Verdauung auf Trab. Und dieses vitamin- und mineralstoffreiche Superfood muss nicht einmal von weither geholt werden. Vielmehr sitzen wir in Österreich direkt an der (steirischen) Kern-Quelle. Einfach über Salate streuen oder zwischendurch knabbern.

4 LEINSAMEN: KLEINE NÄHRSTOFF-PAKETE

Auf Leinsamen und das daraus gewonnene Öl haben schon unsere Urgroßmütter geschworen, heute wissen wir, warum: Die kleinen braunen oder goldfarbenen Körnchen enthalten eine nahezu unschlagbare Kombination aus Ballaststoffen und guten Ölen mit einem perfekten Verhältnis aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Perfekt sind auch die Einsatzmöglichkeiten: Aufgrund des relativ neutralen Geschmacks können Leinsamen sowohl süße als auch pikante Gerichte aufwerten.





5 HAFERFLOCKEN: FLOCKIGES FRÜHSTÜCK

Haferflocken sollten in keinem Müsli fehlen. Auch das traditionelle britische Porridge gilt als ideales Frühstück, das Kraft für den restlichen Tag verleiht. Hafer gilt als das nährstoffreichste Getreide – besonders hoch ist sein Vitamin-E-Anteil. Schon im alten Griechenland empfahl der bedeutende Arzt Hippokrates eine einfache Kost aus Getreide, Früchten und Gemüse und setzte Zubereitungen aus Hafer und Gerste in der Volksmedizin ein.



DAS NUSSYY BIO ERDBEER PULVER AUS ÖSTERREICH EIGNET SICH ALS NATÜRLICHE GESCHMACKSINTENSIVE ZUGABE IM JOGURT, SMOOTHIE, MÜSLI, PORRIDGE ODER DESSERT.

6 + 7 ERDBEEREN: AROMATISCHE VITAMINBOMBEN

Erdbeeren sind richtige Wohlfühl-Booster – köstlich und kalorienarm. Außerdem sind sie voll von Flavonoiden oder Vitamin C. Von diesem enthalten sie sogar mehr als Zitronen. Auch das für Schwangere besonders wichtige B-Vitamin Folsäure besitzen sie reichlich. Und mit ihren rund 200 gelben Samenkörnchen liefern die süßen Früchtchen auch einiges an Ballaststoffen. Gut, dass sie im Winter auch getrocknet zu haben sind.

100 PROZENT PUR UND AUS NACHHALTIGEM ÖSTERREICHISCHEM BIO-ANBAU: DIE GEFRIERGETROCKNETEN NUSSYY BIO ERDBEEREN SIND SOWOHL EINE SÜSSE VERFÜHRUNG ALS AUCH EINE KALORIENARME ENERGIEQUELLE OHNE ZUCKERZUSATZ FÜR FRÜCHTELIEBHABER EBENSO WIE FÜR SPORTLER.





Ingwer, Gojibeeren und Cacao Nibs geben Speisen einen extra Nährstoff-Kick.

BITTE KRÄFTIG VERPULVERN!

Kakao ist aber nicht die einzige Powerpflanze, die gern in pulveriger Form verwendet wird. In den letzten Jahren wird auch das Pulver aus der südamerikanischen Açaí-Beere immer beliebter. Pirngruber dazu: „Die dunklen Beeren enthalten eine Reihe von Mineralstoffen, Vitaminen, pflanzlichen Aminosäuren, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. In der praktischen Pulverform kann man damit ganz leicht sein Müsli aufpeppen oder einen Anti-Aging-Smoothie mixen.“ Ebenfalls aus Südamerika stammt das Maca-Pulver. Pirngruber dazu: „Die Macaknolle hat schon den Inkas als Superfood gedient, da sie erkannt haben, dass sie damit ihrer Leistungsfähigkeit und auch ihrer

Libido einen Kick verleihen konnten. Maca gedeiht in den Anden bei extremsten Wetterverhältnissen auf 4000 Metern Höhe und entwickelt so über 60 verschiedene Vitalstoffe. Sie trotz Wind und Wetter, und genau das macht sie so interessant für uns.“

SUPERFOOD ALS HEIMSPIEL

So exotisch, so gut. Doch auch viele heimische Lebensmittel zählen zum Superfood und stehen ihren Verwandten aus fernen Ländern um nichts nach, wie Markus Metka im Interview (*im Kasten rechts*) bestätigt. Nur: Wir sind unser Obst, Gemüse und Getreide von klein auf gewohnt und wissen manche davon vielleicht gar nicht mehr gebührend zu schätzen. Denn wer denkt schon beim Kochen mit Zwie-

beln, Tomaten oder Knoblauch daran, dass er damit Lebensmittel in die Pfanne wirft, das die Bezeichnung „Superfood“ allemal verdient?

ZWIEBELN & CO

Zwiebeln zum Beispiel verzeichnen laut Metka von allen Lebensmitteln den höchsten Quercetin-Gehalt – die einzige natürliche Substanz, die unsere Mitochondrien alias Kraftwerke in unseren Zellen aktivieren kann. Äußerlich angewendet, sind Zwiebeln ein altes Hausmittel – man denke an die Zwiebelsackerln bei schmerzenden Ohren. Auch Tomaten sind sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen – allen voran das Lycopin, das in Tomatensauce oder -mark in besonders hoher Konzentration zu finden und laut Metka ein wahrer Jungbrunnen ist. Und vor dem Allicin im guten alten Knobel fürchtet sich so manche Bakterie in unserem Körper.

HER MIT DEM NUSSKNACKER!

Nicht nur, aber auch in heimischen Varianten sind Nüsse zu haben, die ganz allgemein schon seit langem als Superfood gelten. In unseren Küchen haben sie aber abgesehen von süßen Bäckereien noch kein fixes Stammplätzchen erobert – während in Ländern des Nahen Ostens ganz selbstverständlich Saucen mit gemahlener Nüssen gebunden werden. Cashew- oder Paranüsse sind fein, heimische Wal- oder Haselnüsse stehen ihnen aber nicht nach. Metka

SUPERFOOD TO GO

Wie baut man Superfood in den Alltag ein, wenn man viel unterwegs ist und wenig Zeit zum Kochen hat? So manches Gemüse ist dann vielleicht eher dem Wochenende vorbehalten, andere Nahrungsmittel lassen sich aber ohne viel Aufwand an den Arbeitsplatz mitnehmen:

- Einfach eine Packung Cacao-Nibs oder eine Tafel Schokolade einstecken! (ja, richtig gelesen – aber natürlich eine „hochprozentige“ – also mit mindestens 80 oder 90 Prozent Kakaoanteil)
- In der Handtasche eine kleine Box fix installieren – die täglich mit einer immer neuen Studentenfutter-Mischung aus Nüssen, Kürbiskernen und getrockneten Beeren gefüllt wird. Leistet als Snack zwischendurch hilfreiche Dienste, ist jederzeit griffbereit und gut gegen Heißhunger auf

Süßes – egal, ob er einen im Büro oder im Bus befällt.

- Ein Müsli nach Geschmack selber mixen – etwa aus Haferflocken, Nüssen, Lein- oder Chiasamen, Flohsamenschalen, Trockenbeeren und Maca-, Erdbeer- oder Açaí-Pulver. In einer Box mitnehmen, in der Mittagspause vielleicht noch etwas frisches Obst hineinschneiden und mit Joghurt verrühren. Auch fein für alle Kopfpolster-Verliebten, die keine Zeit für ein Frühstück zu Hause haben.



schwärmt: „Nüsse sind generell fabelhaft: Sie enthalten exquisite Fette wie Phospholipide oder Lecithine, die die Festplatte in unserem Gehirn auf Trab halten und unser Nervensystem sowie unser Herz-Kreislauf-System unterstützen.“ Snackfans greifen daher am besten zu einem Mix aus (möglichst wenig gesalzenen) Nüssen. Wer einen Super-Snack möchte, kombiniert noch Kürbiskerne dazu, rät der Anti-Aging-Experte.

NEUMODISCHE KÖRNER

Auch Superfood-Getreide wie Hafer oder Hirse wachsen in unseren Breiten – und mittlerweile wird auch Quinoa, das südamerikanische „Wunder-Korn“ der Andenvölker, hierzulande angebaut. Diese getreideähnliche Pflanze enthält nicht nur die für das Glückshormon Serotonin zuständige Aminosäure Tryptophan, sondern auch jede Menge Mineralstoffe. Quinoa macht als Hauptmahlzeit – etwa als Salatgrundlage – eine ebenso gute Figur wie als schnelle Beilage oder als kalorienarme und dennoch sättigende Einlage für klare oder cremige Suppen.

SUPER-FUSIONSKÜCHE

Bevor Sie aber beim Planen Ihrer nächsten Menüs in unbekömmlichen Superfood-Stress geraten: Natürlich ist es kaum möglich, ständig alle empfohlenen Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Doch vielleicht gelingt es, einige davon regelmäßig in die Mahlzeiten einzubauen und dabei neue Kombinationen zu entdecken – etwa Haferflocken mit Ingwer oder Quinoa mit Kakao. Dafür kann es hilfreich sein, die Spitzenreiter-Liste immer griffbereit zu haben – vielleicht in Form einer Notiz mit Ihren Superfood-Favoriten an der Kühlschranktür? ■

DAS SAGT DER EXPERTE

ANTI-AGING-EXPERTE MARKUS METKA ERKLÄRT, WARUM SUPERFOOD WERTVOLL IST UND WIE MAN ES SINNVOLL IN DEN SPEISEPLAN INTEGRIEREN KANN.



SPAR MAHLZEIT!: WARUM WERDEN IMMER MEHR NAHRUNGSMITTEL ALS SUPERFOOD BEZEICHNET?

MARKUS METKA: Man hat im Laufe der Jahre erkannt, dass es weit mehr Nahrungsmittel mit geballten hochwertigen Nährstoffen gibt als angenommen. Das sieht man gut am Beispiel Beeren: Zunächst hat man die Heidelbeere besonders hervorgehoben, jetzt gelten auch Erd- und Himbeeren sowie Açaí- und Gojibeeren mit Recht als Superfood. Denn sie alle enthalten Anthocyane – also Farbstoffe, die sie bunt und damit nährstoffreich machen.

SPAR MAHLZEIT!: BRAUCHT DER KÖRPER SUPERFOOD?

MARKUS METKA: Ganz allgemein betrachtet braucht unser Körper eine möglichst große Vielfalt an natürlichen Nährstoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Je besser er versorgt wird, desto besser kann er auch arbeiten. Leider bleibt eine ausgewogene Ernährung heute aber oft aus zeitlichen Gründen auf der Strecke. Da viele Menschen zu wenig Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen, ist Superfood eine natürliche und praktische Möglichkeit, den täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarf aufzustocken.

SPAR MAHLZEIT!: IST MAN ERNÄHRUNGSTECHNISCH ALSO AUF DER SICHEREN SEITE, WENN MAN REGELMÄSSIG SUPERFOOD ZU SICH NIMMT?

MARKUS METKA: Nicht ganz. Natürlich tut es unserem Körper gut, wenn wir öfter Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte essen. Genauso wichtig ist aber, dass wir uns insgesamt ausgewogen ernähren – und dabei auf gesunde Fette und einen vernünftigen Umgang mit Salz und Zucker achten. Deutlich gesagt: Wenn man jeden Tag im Fast-Food-Restaurant isst, nützt es nicht so viel, wenn man nachher eine Ingwerwurzel kaut.

SPAR MAHLZEIT!: MAN HAT OFT DAS GEFÜHL: JE EXOTISCHER, DESTO SUPERFOOD – ENTSPRICHT DIES DER REALITÄT?

MARKUS METKA: Ganz und gar nicht – ich persönlich bin eher ein Fan der heimischen Variante. Natürlich zählen zum Superfood auch viele exotische Früchte – aber genauso auch Obst, Gemüse und Getreide aus Österreich. Außerdem gibt es für viele exotische Lebensmittel eine Alternative, die auch bei uns wächst: Chia-Samen aus Peru sind toll, aber Leinsamen stehen diesen Körnchen nicht nach. Ich verwende beide abwechselnd. Auch das Saison-Argument zieht nicht immer: Schließlich können wir viele Früchte ganzjährig in anderer Form genießen – etwa tiefgekühlte oder getrocknete Beeren. Bei dieser Verarbeitung bleiben sowohl der Geschmack als auch die Inhaltsstoffe gut erhalten.

EXOTISCHE KRAFTPAKETE

DIESE LEBENSMITTEL BRINGEN EINE GEBALLTE LADUNG AN VITAMINEN, PROTEINEN UND BALLASTSTOFFEN IN DIE HEIMISCHEN KÜCHEN.



SPAR Vital Bio-Quinoa-Körner (1) und Bio-Quinoa-Pops (2). Die kleinen Körner, die viel Eiweiß und Magnesium enthalten, kommen aus Südamerika und dienten schon vor 6000 Jahren den Andenvölkern als Grundnahrungsmittel.

SPAR Vital Bio-Flohsamen-Schalen (3). Die ballaststoffreichen getrockneten Schalen des Indischen Flohsamens

können mehr als das 50-Fache an Wasser aufnehmen. **Tipp:** Täglich drei Teelöffel in 250 ml Flüssigkeit (keine Milch!) quellen lassen. **Wichtig:** Aufgrund des starken Quellens sollten nach dem Verzehr noch 250–500 ml Flüssigkeit zu sich genommen werden.

SPAR Vital Bio-Nusskern-Mischung (4). Der Knabberspaß aus Mandeln, Hasel-, Wal- und Cashewnüssen be-

eindruckt mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Mineralstoffen wie Magnesium und Folsäure.

SPAR Natur*pur Bio-Ingwer (5). In den frischen Knollen aus Peru stecken enorme Kräfte, die unser Stoffwechselfeuer mit ihrem würzig-scharfen Geschmack ankurbeln. Er wärmt auf spürbare Weise den Körper und tut vor allem in der kalten Jahreszeit gut.

Das Rezept zum
Superfood-Gugelhupf gibt's
auf sparmahlzeit.at zum
Nachkochen!



SPAR Vital Bio-Goji-Beeren (6). Die leuchtend rote Beere ist schon seit Jahrhunderten in Asien zu Hause. Die neue „Superfrucht“ enthält eine Vielzahl an wertvollen Vitaminen, alle essenziellen Aminosäuren und eine Menge an sekundären Pflanzenstoffen.

NUSSYY Bio Maca Pulver (7). Maca ist ein wahrer Allrounder. Die Knolle enthält über 60 verschiedene Vitalstoffe und ist ein optimaler Partner für geistige und sportliche Aktivitäten. Ideal für Müslis, Shakes & Smoothies.

NUSSYY Bio Cacao Nibs (8). Aus der Frucht des südamerikanischen Kakaobaumes werden kleine Bohnen geerntet und fermentiert, gesäubert und getrocknet. In kleine Stückchen gebrochen werden die Kerne schließlich zu einem geschmacksintensiven und puren Kakao-Erlebnis mit einer zartbitteren Note.

SPAR Vital Bio-Chia-Samen weiß (9). Bereits die Mayas und Azteken kannten die Pflanze und nannten sie „Chia“, was übersetzt so viel wie „Stärke“ bedeutet. Kein Wunder, denn

sie waren aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe nicht nur eine wichtige Nahrungsquelle, sondern auch ein optimaler Energiespender für lange Märsche.

NUSSYY Bio Açai Pulver (10). Die Bio-Beeren werden erntefrisch zu Pulver verarbeitet und sind für Rohkost-Anhänger geeignet. **Plus:** Dem Pulver werden – wie auch bei den anderen NUSSYY Bio-Produkten – weder Zucker noch Konservierungsstoffe zugesetzt und es ist frei von jeglichen Zusatzstoffen.

GOURMET

NEWS



EXKLUSIVE KRÄUTERSALZE VON JOHANNA MAIER

Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Geflügel oder Saucen – Profi- und Hobbyköche verfeinern ihre Gerichte gern mit Kräutern und Gewürzen, denn sie verleihen den Mahlzeiten eine individuelle Geschmacksnote. Besonders aromatisch und zugleich praktisch sind die neuen, bereits fertig gemischten SPAR PREMIUM Kräutersalze und der Gemüsezauber von Johanna Maier. Das würzigerfrischende Bergkernsalz mit Limette punktet mit der gekonnten Kombination von herrlich fruchtiger Limette, leicht scharfem Ingwer und hochwertigem Meersalz. Für das Zirben-Kräutersalz hat die Spitzenköchin getrocknete Zirbennadeln, Quendelkraut, Wacholder und Steinpilze mit naturbelassenem Steinsalz vereint. Und der Gemüsezauber ist ideal für die schnelle Küche, vor allem zum Abschmecken von Suppen.



» Ich liebe diese Atmosphäre und vor allem den Duft des Waldes, der mich zum Zirben-Bergkräutersalz inspiriert hat. «

JOHANNA MAIER





GUGELHUPF WIE BEI OMA

NEU

Der neue SPAR PREMIUM Gugelhupf Schoko-Ribisel nach einem Originalrezept von Johanna Maier ist eine geniale Alternative zum Selberbacken. Denn: Die saftig-zarte Köstlichkeit ist in nur 90 Minuten fertig aufgetaut und schmeckt dennoch wie frisch gemacht. **Plus:** Er lässt sich ganz leicht aus der Folie nehmen, ohne dass diese am Schoko-Guss haften bleibt. **Genuss-Tipp:** Servieren Sie den Kaffee-und-Kuchen-Klassiker, der von einer fruchtigen Ribisel-Marmelade und darüber einer edlen, zartbitteren Schokoladenkuvertüre umhüllt ist, mit Schlag oder frischen Beeren.

SPEZIALITÄT AUS ITALIEN: FRISCHE, GEFÜLLTE PASTA

Die gekühlten SPAR PREMIUM Cappellacci Funghi mit Pfifferlingen werden in Bologna in der ältesten Pasta-Manufaktur Italiens hergestellt. Markenzeichen der traditionellen Produktionsfirma Bertagni sind die frischen Zutaten und die besonders pralle Füllung. Beides macht die Teigtaschen zu einem besonderen Genuss.

Gourmet-Tipp: Genießen Sie die Pasta in Butter geschwenkt und mit einer Prise würzigem Parmiggiano Reggiano.



FOTOS: HELGE KIRCHBERGER, GETTY IMAGES, BEGESTELLT, SPAR

BUCHTIPP

Eschi Fiege zeigt in „Love Kitchen“ (Brandstätter), einer Sammlung von Rezepten für zwei Personen, wie unkompliziert und einfach man dem Liebsten oder der Herzdame mit wenig Aufwand und viel Hingabe wunderbare Mahlzeiten zubereiten kann.



EIN SÜSSES STÜCK WIENER TRADITION

NEU

Rund um den Globus ist die Original Sacher-torte aus dem Jahr 1832 zum süßen Botschafter Österreichs geworden. Mindestens genauso köstlich ist die neue SPAR PREMIUM Sacher-Torte nach einer Rezeptur von Johanna Maier. Der feine Biskuitteig wird von Hand gefertigt, mit Marillenmarmelade mit einem Fruchtanteil von 45 Prozent verfeinert und mit feinsten Kuvertüre überzogen.



DER APFEL AUS DEM Garten Eden

JAHRTAUSENDELANG FASZINIERT DIE „PARADIESAPFEL“ DICHTER, MALER, BILDHAUER, GÖTTER UND LIEBENDE. DIE KLEINEN, RUBINROTEN PERLEN HABEN AUCH FÜR UNSER WOHLBEFINDEN EINIGES ZU BIETEN.

Haben Sie schon einmal nachgezählt, wie viele Kerne ein Granatapfel hat? 613 heißt es im Alten Testament. Genauso viele, wie die Heilige Schrift Gesetze enthält. Das mag stimmen, oder auch nicht, fix ist aber ganz bestimmt: Es sind sehr viele. Genau deshalb gilt dieses exotische Obst seit jeher und bei allen antiken Völkern als Symbol für Fülle und Fruchtbarkeit, Liebe und Leben. Wobei dieses „seit jeher“ im Falle des Granatapfels nicht nur so dahingesagt ist. Schließlich soll der „Paradiesapfel“ bereits im Garten Eden am Baum des Lebens gegangen sein, um Adam und Eva ewiges Leben zu schenken.

Abseits der Bibel lässt sich die Geschichte des Granatapfelbaums rund 5000 Jahre bis nach Mesopotamien zurückverfolgen. Damit ist er eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit – aber auch als Kulptpflanze legendär und sagenumwoben: Er findet sich auf antiken Bildern und Gefäßen, diente im alten Ägypten als Grabbeigabe und der Tempel der Juden, den König Salomon errichten ließ, war geschmückt mit mehr als 400 in Stein gemeißelten Granatäpfeln.



Buddhas Granatapfeltrick

Buddha soll es gelungen sein, der einst kinderfressenden Dämonin Hariti Granatapfelperlen schmackhaft zu machen, um die Menschen zu verschonen. Deshalb gilt der Granatapfel bei den Buddhisten als eine von drei heiligen Früchten. In der griechischen Mythologie liegt der Fall etwas komplizierter: Dort hatte Hades, der Gott der Unterwelt, Persephone entführt. Deren Mutter, die Fruchtbarkeitsgöttin Demeter, intervenierte ganz oben – beim Göttervater Zeus persönlich. Dieser befahl Hades daraufhin, das Mädchen freizugeben, wenn es in der Unterwelt nichts gegessen hatte. Ein paar Granatapfelperne wurden Persephone zum Verhängnis. Seitdem darf sie nur drei Viertel des Jahres auf der Erde verbringen. Den Winter muss sie in der Totenwelt überdauern.

Everybody's Darling

Obwohl in unseren Breiten nicht heimisch, hat sich der Granatapfel auch hier zur Berühmtheit gemausert – etwa als Symbol der Kirche. Im Mittelalter bürgerte sich sogar die Bezeichnung Granat für eine Gruppe roter Edelsteine ein, die bisher Karfunkel genannt wurde und deren Kristalle Granatapfelpernen ähneln. Ungewiss ist, ob der Name sich vom lateinischen granum



Der fruchtig-herbe **SPAR PREMIUM Granatapfelsaft** besteht zu 100 Prozent aus reiner Frucht. Pro 500-ml-Flasche werden fünf Granatäpfel, die in Spanien und in der Türkei von Hand gepflückt werden, sanft geschleudert und die Körner direkt gepresst.

*Sagen-
umwobene
Frucht*



**VON DER RUNDEN FRUCHT SIND
NUR DIE ROTEN KERNE GENIESSBAR
– ENTWEDER PUR ÜBER SALATEN
UND DESSERTS ODER ALS SAFT.**

(Korn) ableitet oder vom lateinischen granatum (Granatapfel). Bedeutend war das begehrte Weiderichgewächs in früheren Zeiten aber auch als Färbepflanze. Die Fruchtschale verlieh Wolle je nach Intensität Farbtöne von Gelb bis Schwarz. Für tief dunkelblaue Farben verwendete man in Nordindien einen Extrakt aus der Wurzel des Granatapfelbaumes kombiniert mit einer Eisenbeize. Außerdem ließ sich die Frucht zu einer pechschwarzen Tinte verkochen. In Japan heißt der Granatapfel Kishimojin und gilt nach wie vor als Hoffnungsträger für ungewollt kinderlose Frauen. Heute weiß man: Wenn es um unser Wohlbefinden geht, ist der Granatapfel ein echtes Multitalent.

Wertvoller Saft

Der Granatapfel gehört zu den wenigen Früchten, deren Saft genauso wertvoll ist wie die Frucht selbst. Den Großteil der kostbaren Antioxidantien enthalten nämlich die vielen saftigen Fruchtperlen. Diese werden mit moderner Technik sanft aus der Schale geschleudert, ausgesiebt und dann erst gepresst. Bemerkbar macht sich deren zellschützende Wirkung vielleicht sogar beim Blick in den Spiegel. Denn der Saft paradiesischer Äpfel unter-



stützt die Hautzellen bei ihrer Regeneration, etwa nach langen Sonnenaufenthalten, unabhängig vom Hauttyp. Gut zur Haut – gut zum Haar, das gilt auch für den Granatapfelsaft. Er kann helfen, die Follikel zu stärken und so Haarausfall vorzubeugen. Noch eine gute Nachricht – nicht nur für Diabetiker: Anders als viele andere Fruchtsäfte hält ein Gläschen Granatapfelsaft laut Studien den Blutzuckerspiegel stabil. Viele Fans sind überzeugt davon, dass der tägliche, rubinrote Trank ihre Abwehrkräfte stärkt. Zwar kann er mit Vitamin C nicht besonders hoch punkten, dafür aber mit seinem Eisengehalt. **Tipp:** Eigentlich schmeckt Granatapfelsaft fruchtig-herb und richtig erfrischend. Ist er für Ihren Geschmack eine Spur zu herb, dann kombinieren Sie das rubinrote Elixier einfach mit ein paar Spritzern Zitronensaft und etwas Ingwer zu einer schmackhaften Köstlichkeit. ■

*Fruchtig-herbes
Aroma*

SO KNACKEN SIE DEN PARADIESAPFEL

Granatäpfel geben ihre süßen Kerne nicht freiwillig her. Es braucht schon einen kleinen Trick, um hunderte rote Perlen herauszukitzeln:

1. Schneiden Sie die Schale eines Granatapfels rundherum auf, vom Stängel über den Blütenstand und retour.
2. Halten Sie den Granatapfel nun über eine Schüssel und teilen Sie ihn mit den Händen. So werden am wenigsten Fruchtkerne verletzt.
3. Legen Sie nun eine Hälfte mit der Schale nach oben in die Hand und spreizen Sie dabei ein wenig die Finger.
4. Klopfen Sie jetzt mit dem Stiel eines Kochlöffels fest und rasch auf die Schale. Schon bald lösen sich die Kerne und fallen Ihnen in die Hand bzw. in die Schüssel.

Kornland echt guat

Net nur „lecker“
sondern
echt guat!



Mit Sorgfalt hergestellt in Österreich.

Kornland - der natürlich gute Energiespender für immer und überall!



Nähere Infos unter: www.kornland.at • [f/kornlandoesterreich](https://www.facebook.com/kornlandoesterreich) • [i/kornlandoesterreich](https://www.instagram.com/kornlandoesterreich)

Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

ZUM BEISPIEL EIN NEUES REZEPT AUSPROBIERT!

Gemeinsam mit sechs österreichischen Bloggern und YouTubern sind wir in die Welt unseres neuen Produktes „Stiegl-Columbus 1492“ eingetaucht! Dabei sind nicht nur tolle Rezepte entstanden, wir haben sie auch gefragt, wann sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht haben.

Mehr dazu auf www.stiegl.at/columbus



BEER FRIES MIT BACON, FETA UND STIEGL-COLUMBUS 1492



ZUTATEN:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Flasche (0,33l) Stiegl-Columbus 1492*
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 100 g Feta
- 100 g Frühstücksspeck
- 1 Packung Frischkäse
- 1 Handvoll geriebener Bergkäse

1. Den Knoblauch hacken. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, zu Pommes zurechtschneiden und in eine große Schüssel verfrachten.
2. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln mit dem Stiegl-Columbus 1492 und dem Knoblauch vermengen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Die Pommes anschließend aus der Marinade nehmen, etwas trockentupfen und das Bier-Knoblauch-Gemisch aufheben, falls es zu einem Bier-Dip weiterverarbeitet werden soll.
4. Die Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und bei 200 °C etwa 35 Minuten backen, dabei öfters wenden.
5. In der Zwischenzeit den Frühstücksspeck kross braten und den Feta zerkrümeln.
6. Die fertigen Pommes salzen und mit dem Feta vermengen. Gemeinsam mit dem Bacon und dem Bier-Dip servieren.

FÜR DEN BIER-DIP:

Die aufgefangene Biermarinade in einer Kasserolle erhitzen und mit einem Schneebesen den Frischkäse und den geriebenen Bergkäse einrühren. Auf kleiner Flamme solange köcheln, bis der Dip eindickt, dabei öfters umrühren. Auskühlen lassen und gemeinsam mit den Fries servieren.

⚓ Aus dem Blog „Ach du gute Güte“ www.gutegute.at



*Erhältlich in SPAR-Märkten in Salzburg, Tirol und Niederösterreich sowie bei EUROSPAR und INTERSPAR in ganz Österreich.

Mahlzeit!

REZEPTTE

WWW.SPARM AHLZEIT.AT

REZEPTE
ZUM
ENTNEHMEN
+ SAMMELN

KRAUT-KÜCHE

IM SALAT, IN ROULADEN, IN DER SUPPE ODER IM EINTOPF:
GERICHTE MIT KRAUT HABEN JETZT HOCHSAISON. AB S. 32



**ASIA
MENÜ**

Exotische
Kost aus
Fernost
ab S. 26



**HENDL
GENUSS**

Köstliche
Variationen
vom Bio-Huhn
ab S. 38



**PULLED
BEEF**

Neuer Trend:
Extra-zartes
Rindfleisch
ab S. 42

ASIA MENÜ



DIE FERNÖSTLICHE KÜCHE BESTICHT DURCH
LEICHTE, MEIST SCHARF GEWÜRZTE GERICHTE.
LASSEN SIE SICH VON UNS IN DIE VIELFÄLTIGE
ASIATISCHE ESSENSKULTUR ENTFÜHREN.

CHILI-REISPAPIERROLLEN MIT GARNELN

ZUBEREITUNG CA. 30 MINUTEN, SCHWIERIGKEITSGRAD: ***
PRO P. 167 KCAL, FETT 7 G, KH 3 G, EW 20 G

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Chilis
2 Knoblauchzehen, geschält
2 EL SPAR 100 % reines Erdnussöl
400 g SPAR PREMIUM Riesen-
garnelen, aufgetaut und gut
abgetropft
4 Frühlingszwiebeln
1/2 Salatgurke
3 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
8 Reispapierblätter, *erhältlich bei
INTERSPAR*
8 Eisbergsalatblätter

Sojasauce als Dip

ZUBEREITUNG

- 1 Chilis der Länge nach halbieren, Kerne herauskratzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch feinblättrig schneiden.
- 2 Öl erhitzen und beides darin knusprig anbraten; die Schwanzflossen von den Garnelen entfernen, Garnelen zugeben und ebenfalls anbraten; von der Hitze nehmen.
- 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 4 Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.
- 5 Sojasauce und Limettensaft in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
- 6 Reispapier nach Packungsanweisung in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Tuch legen. In die Mitte jeweils 1 Salatblatt geben, Garnelenfüllung darauf verteilen und mit 2–3 Gurkenstreifen belegen, Frühlingszwiebeln darüberstreuen und mit der Limetten-Sojasauce beträufeln. Seiten über die Füllung klappen und eng einrollen.
- 7 Rollen schräg halbieren, anrichten und mit Sojasauce als Dip servieren.



Mit seinem hohen Rauchpunkt von rund 230° C eignet sich das **SPAR 100 % reine Erdnussöl** sehr gut zum Braten. Sein nussig-exotischer Geschmack passt perfekt zu asiatischen Gerichten.

Die tiefgekühlten, geschälten **SPAR PREMIUM Riesen-garnelen** werden nach dem „Best Aquaculture“-Programm in Vietnam aufgezogen. Dieses umfasst strenge Qualitätsvorgaben wie regelmäßige Kontrolle der Tiergesundheit und Futtermittel. Die essfertigen Meeresfrüchte zeichnen sich durch einen knackigen Biss aus und machen die Asia-Vorspeise zu einem Gaumenschmaus.



Bründlmayer Grüner Veltliner 0,75 l, Kamptal, frisch & würzig. Der geradlinige Grüne Veltliner vom Weingut Bründlmayer hat eine frische Zitrusfrucht-Note und passt daher sehr gut zu Meeresfrüchten. Erhältlich bei SPAR, EUROSPAR, INTERSPAR und auf weinwelt.at um € 9,99.

LEICHT
SCHARF
UND GUT
GEWÜRZT



WASABI-SESAM-THUNFISCH MIT INGWER-NUDELN

ZUBEREITUNG CA. 40 MINUTEN, SCHWIERIGKEITSGRAD: ***
PRO P. 932 KCAL, FETT 53 G, KH 60 G, EW 51 G

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Ingwer-Nudeln

320 g Udon-Nudeln oder
asiatische Eiernudeln
Salz
180 g Pak Choi
4 EL Sesamöl
3 TL Ingwer, fein gerieben
60 g Erdnüsse, grob gehackt

Wasabi-Sesam-Thunfisch

4 SPAR PREMIUM Thunfisch
Steaks, aufgetaut
2 EL Wasabipaste, *erhältlich bei
INTERSPAR*
80 g SPAR Natur*pur Bio-Sesam
Erdnussöl zum Braten

Schale von 1/2 unbehandelten
Limette, fein abgerieben
Limettenviertel
Koriander und Minze zum
Bestreuen
Sesamöl zum Beträufeln

Küchenkrepp

ZUBEREITUNG

- 1 Backrohr auf 60° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abseihen und mit lauwarmem Wasser abspülen.
- 3 Pak Choi putzen und in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pak Choi darin kurz anbraten. Nudeln, Ingwer und Nüsse zugeben, kurz durchschwenken und im Rohr warm stellen.
- 4 Thunfischsteaks mit Küchenkrepp trocken tupfen, auf jeder Seite dünn mit Wasabipaste bestreichen und in Sesam wälzen.
- 5 Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen und Thunfischsteaks auf jeder Seite 1 Minute braten; auf ein Brett legen und kurz rasten lassen.
- 6 Nudeln aus dem Rohr nehmen, Limettenschale darüberstreuen, mit einer Gabel auflockern. Thunfischsteaks in Scheiben schneiden und mit den Nudeln und den Limettenvierteln anrichten. Mit Koriander sowie Minze bestreuen und mit Sesamöl beträufeln.



Sesam ist aus der Asia-Küche nicht wegzudenken. Der goldgelbe SPAR Natur*pur Bio-Sesam schmeckt leicht nach Nüssen und gibt den Thunfischsteaks eine feine asiatische Note.



Winzer KREMS Weinmanufaktur KREMS Chardonnay 0,75 l, Kremstal, frisch & fruchtig. Kräftig und doch elegant ist der Chardonnay von der Weinmanufaktur KREMS. Eine fruchtig-pikante Begleitung zum Thunfisch. Erhältlich bei SPAR, EUROSPAR, INTERSPAR und auf weinwelt.at um € 6,79.



Ein „Muss“ für Fischfreunde und Gourmets sind die tiefgekühlten, hochqualitativen Thunfisch Steaks von SPAR PREMIUM. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden die Thunfische rund um die Malediven von kleinen Fischereien mit Handleinen gefischt.



KOKOSMILCHREIS MIT ANANAS IN SIRUP

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN + 3-4 STUNDEN KÜHLZEIT ***
PRO P. 354 KCAL, FETT 15 G, KH 43 G, EW 6 G

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

Kokosmilchreis

150 g DESPAR Arborio Reis
400 ml SPAR Vital Bio-Kokosmilch
250 ml Milch
3 EL Kristallzucker
Prise Salz
1 Vanilleschote
1 daumengroßes Stück Schale
einer unbehandelten Limette
250 g Kokosmilchjogurt natur
2 cl Rum oder Kokoslikör

Ananas in Sirup

2 EL brauner Zucker
Saft von 1 Orange
250 ml Apfelsaft
500 g frische Ananaswürfel
1 Zimtstange
1 EL Maisstärke

Kokoschips
Abrieb einer unbehandelten
Limette zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- 1 Reis gründlich waschen.
- 2 Kokosmilch und Milch mit Zucker, Salz, Vanilleschote und dem Stück Limettenschale einmal aufkochen und bei geringer Hitze unter öfterem Umrühren ca. 20 Minuten köcheln.
- 3 Reis in eine Schüssel füllen, Vanilleschote und Limettenschale entfernen, auskühlen lassen, anschließend zugedeckt 3-4 Stunden kalt stellen.
- 4 Reis gut durchrühren, Joghurt und Rum oder Kokoslikör untermengen; bis zum Servieren kalt stellen.
- 5 Zucker in eine Pfanne geben und so lange erhitzen, bis er flüssig wird, mit Orangensaft ablöschen, Apfelsaft zugeben und zur Hälfte einkochen; Ananaswürfel und Zimtstange zugeben und bei geringer Hitze 1-2 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, Zimtstange entfernen; Maisstärke mit 2-3 EL kaltem Wasser verrühren, in den Ananassud geben, 1-2 Minuten köcheln lassen, von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.
- 6 Kokoschips auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auflegen und bei 180° C (Ober- und Unterhitze) auf Sicht bräunen.
- 7 Milchreis in Schalen mit Ananas und Sirup anrichten, Limettenschalen darüber verteilen und mit Kokoschips bestreuen.

Benannt nach dem gleichnamigen Ort im italienischen Piemont gehört der Arborio Reis zu den beliebtesten Reissorten Italiens. Der **DESPAR Arborio Reis** eignet sich perfekt für Risotti und auch süße Desserts wie den Kokosmilchreis.



TIPP:
AUCH ALS
FRÜHSTÜCK
KÖSTLICH!

Die SPAR Vital Bio-Kokosmilch wird aus frischen, gepressten Kokosnüssen hergestellt und gibt dem Kokosmilchreis eine cremige Konsistenz und ein exotisch-nussiges Aroma.

mit Karotten, Fenchel und Blauschimmelkäse

ROT-
KRAUT-
SALAT



KRAUT Gerichte

.....

Wir präsentieren Ihnen vier herzhaft-rezepte, die in ihrer Schlichtheit so genial sind, dass sie zu Recht zu den Klassikern der österreichischen Hausmannskost zählen.



KRAUT-
ROULADEN
MIT SPECK

WINTERGEMÜSE

KRAUT-
FLEISCH
MIT ERDÄPFELN



KRAUT-
ZWIEBELSUPPE
MIT ALMKÄSE-
CROSTINI





Rotkrautsalat mit Karotten, Fenchel und Blauschimmelkäse

ZUBEREITUNG CA. 40 MINUTEN + 30 MINUTEN MARINIERZEIT
SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *
PRO P. 437 KCAL, FETT 33 G, KH 16 G, EW 18 G

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1/2 Rotkrautkopf (ca. 300 g)
- Salz
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Fenchelknolle (ca. 150 g)
- 2 Äpfel (z. B. Topas)
- 1 Karotte (ca. 100 g), geputzt
- 3 EL mildes Olivenöl
- 2 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- eventuell brauner Zucker

Dressing

- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL Dijon Senf

ZUBEREITUNG

- 1 Vom Rotkrautkopf den Strunk entfernen; Kraut feinnudelig schneiden, in eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, Zitronensaft zugeben und gut vermengen; ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Fenchelknolle halbieren, Strunk entfernen und fein schneiden.
- 3 Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden; Karotte grob raffeln und alle Salatzutaten zum Rotkraut geben; gut vermengen.
- 4 Dressing: Essig mit Senf und beiden Ölen in einer Schüssel verrühren, über den Salat gießen und gut durchmengen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.
- 5 Salat anrichten, Käse grob darüber zerbröseln und mit Walnüssen bestreuen. Mit Walnussöl beträufeln.

Tip: Walnüsse kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, dann schmecken sie noch intensiver.



Die geschälten **SPAR Natur*pur Bio-Walnüsse** aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft sind ein knackiger Knabber-Snack. In Kombination mit dem Blauschimmelkäse sind sie eine perfekte geschmackliche Ergänzung zum Krautsalat.



Krautrouladen mit Speck

ZUBEREITUNG CA. 1 1/2 STUNDEN; SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *
PRO P. 538 KCAL, FETT 33 G, KH 24 G, EW 33 G

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 flacher Krautkopf (ca. 1,3 kg)
- Salz
- 4 EL Öl
- 1 TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Faschiertes, gemischt
- 1 SPAR Natur*pur Bio-Freilandeier
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Paprikapulver (scharf)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 375 ml Rindsuppe
- 8 Scheiben Hamburgerspeck
- 250 ml Sauerrahm oder Crème fraîche

Fülle

- 1 altbackene Semmel, in Würfel geschnitten
- 125 ml Milch
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 3 EL Öl
- 4 EL Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

- 1 Krautkopf putzen und am Strunk kreuzweise einschneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Krautkopf einlegen und so lange kochen, bis sich die äußeren Blätter abzulösen beginnen.
- 2 Krautkopf kurz in kaltes Wasser legen, 8 große Blätter ablösen und zur Weiterverarbeitung beiseitegeben; Krautkopf vierteln, Strunk herauschneiden und das Kraut in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, geschnittenes Kraut bei geringer Hitze 2–3 Minuten darin anrösten, Kümmel zufügen, salzen und in eine feuerfeste Form geben.
- 3 Fülle: Semmelwürfel mit Milch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig anrösten. Eingeweichte Semmelwürfel ausdrücken und mit der Zwiebelröstung zum Faschierten geben. Ei, Knoblauch, Majoran und Paprikapulver zufügen, durchmengen und mit Salz und Pfeffer würzen; in 8 Portionen teilen.
- 4 Backrohr auf 160° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Vorbereitete Krautblätter flach ausbreiten, harte Blatttrippen eventuell mit der flachen Seite des Fleischklopfers etwas flach klopfen. Portioniertes Faschiertes darauflegen, einrollen, Enden einschlagen, auf das geröstete Kraut legen und mit Suppe übergießen. Jede Roulade mit einer Speckscheibe belegen, zudecken und im Rohr etwa 30 Minuten dünsten.
- 5 Temperatur auf 180° C (Ober- und Unterhitze) erhöhen. Sauerrahm gut verrühren, Rouladen damit übergießen, weitere 15 Minuten fertig braten und im ausgeschalteten Rohr etwa 10 Minuten rasten lassen.

Dazu passen: Salzerdäpfel.



Mit den **SPAR Natur*pur Bio-Freilandier** aus Österreich schmecken die Krautrouladen gleich noch besser. Die Hühner können die Eier in eingestreute Nester legen und haben zudem einen großzügigen Auslauf im Freien.



Krautfleisch mit Erdäpfeln

ZUBEREITUNG CA. 1,5 STUNDEN, SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *
 PRO P. 316 KCAL, FETT 19 G, KH 14 G, EW 19 G

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 3 EL Öl
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, grob geschnitten
- 1 TL Kümmel (ganz)
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- 3–4 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Tomatenmark
- 500 g Schopfbraten, in 2 cm große Würfel geschnitten
- 500 ml Rindsuppe
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 450 g speckige Erdäpfel
- 1/2 kg SPAR Vital Feines Sauerkraut
- Salz
- 250 ml Sauerrahm

ZUBEREITUNG

- 1 Öl in einer großen Kasserolle erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun anrösten. Kümmel und Majoran zugeben, kurz mitrösten.
- 2 Topf von der Hitze nehmen, Paprikapulver und Tomatenmark zufügen, gut durchrühren. Topf wieder auf die Hitze stellen, mit Suppe aufgießen und einmal aufkochen lassen.
- 3 Fleisch sowie Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zufügen und das Gulasch bei reduzierter Hitze etwa 40 Minuten köcheln.
- 4 Erdäpfel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sauerkraut kalt abschwemmen und gut ausdrücken. Mit den Erdäpfeln zum Gulasch geben, mit Salz abschmecken und ca. 45 Minuten weiter köcheln lassen.
- 5 Krautfleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und jeweils 1 EL Rahm draufgeben.

Tipp: Wer das Gulasch etwas schärfer haben möchte, kann eine Kirschkirsche mitkochen.



Das SPAR Vital Feine Sauerkraut wird aus geschnittenem Weißkraut milchsauer vergoren und bottichfrisch abgepackt. Mit Lake (Wasser), Salz, schwarzem Pfeffer und Lorbeerblättern verfeinert gibt es dem Krautfleisch ein herzhaftes Aroma.



Kraut-Zwiebelsuppe mit Almkäse-Crostini

ZUBEREITUNG CA. 1 STUNDE, SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *
 PRO P. 477 KCAL, FETT 11 G, KH 61 G, EW 20 G

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 große Zwiebeln, geschält
- 1/2 Krautkopf (ca. 400 g)
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Öl
- 1 EL brauner Zucker
- 250 ml Weißwein
- 750 ml Rindsuppe
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Almkäse-Crostini

- 8 Scheiben Baguette
- 100 g SPAR Natur*pur Bio-Almkäse, gerieben
- 1 Eidotter
- Backpapier

ZUBEREITUNG

- 1 Vom Kraut den Strunk entfernen. Kraut und Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
- 2 Öl in einem großen Topf leicht erhitzen und Zwiebeln darin hell anrösten. Zucker zugeben und unter mehrmaligem Umrühren so lange weiterbrösten, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt; geschnittenes Kraut und Knoblauch zugeben, 3–4 Minuten mitrösten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen, anschließend mit Suppe aufgießen.
- 3 Thymian, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zugeben und die Suppe ca. 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 4 Backrohr auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Baguette-scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Käse mit dem Dotter vermengen, auf die Brotscheiben streichen und ca. 6–8 Minuten überbacken.
- 5 Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen oder tiefen Tellern anrichten und mit jeweils zwei Almkäse-Crostini garnieren.



Der SPAR Natur*pur Bio-Almkäse aus Wiesenmilch ist besonders würzig im Geschmack und passt daher gut als Zutat für die Käse-Crostini. Er wird in Kärnten aus bester Bio-Wiesenmilch gekäst und mindestens vier Monate gereift.

DREI VARIATIONEN VOM HUAN

JIDDISCHE HENDLLEBER

🕒 CA. 30 MINUTEN + 4-5 STUNDEN KÜHLZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *

PRO P. 197 KCAL, FETT 14 G, KH 1 G, EW 14 G

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

300 g Hühnerleber
1 kleine Zwiebel, geschält
1 EL Butter
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 Eier, hart gekocht
60 g weiche Butter
1 Messerspitze Piment, gemahlen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
ca. 60 g Butterschmalz, zerlassen
Frischhaltefolie



ZUBEREITUNG

Zwiebel sehr fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anrösten. Hühnerleber trocken tupfen, eventuell kleine Adern entfernen, in kleine Stücke schneiden, mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln geben und 4-5 Minuten mitbraten; von der Hitze nehmen, überkühlen lassen.

Eier grob hacken, mit der weichen Butter und der Hühnerleber verrühren. Mit Piment, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürrierstab oder im Mixaufsatz der Küchenmaschine fein pürieren; eventuell nochmals nachwürzen. Masse in Portionsschälchen füllen und mit dem zerlassenen Butterschmalz übergießen, um sie zu versiegeln. Mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 4-5 Stunden – am besten über Nacht – kalt stellen. 10-15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Dazu passen: Frisches Brioche und Preiselbeeren.



Das **SPAR Feine Butterschmalz** zeichnet sich durch seine lange Haltbarkeit und seine Vielseitigkeit aus. Ob Kochen, Backen, Braten oder Frittieren – das Schmalz ist hitzebeständig bis 205° C und macht deshalb alles mit!

FLACHES BIO-HUHN MIT OFENGEMÜSE

🕒 CA. 45 MINUTEN + 3-4 STUNDEN MARINIERZEIT,

SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *

PRO P. 908 KCAL, FETT 60 G, KH 21 G, EW 70 G

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

Marinade

6 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
5 Knoblauchzehen, grob gehackt
60 g Kapern
1 TL Chilipaste
1 EL Honig
3 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 SPAR Natur*pur Bio-Hendl
1 Bund Petersilie
1 großer Gefrierbeutel

Ofengemüse

Ca. 1 kg Gemüse (Erdäpfel, Kürbis, rote Paprika, Frühlingszwiebeln),
geputzt, grob geschnitten
3-4 EL Olivenöl
Rosmarin
Salz, Pfeffer

Die frischen SPAR Natur*pur Bio-Hendln stammen zu 100 Prozent aus Österreich. Sie werden auf Bio-Bauernhöfen gebrütet, aufgezogen, geschlachtet und zerlegt und tragen das AMA-Gütesiegel.



ZUBEREITUNG

Marinade: Olivenöl mit Zitronensaft, Knoblauch, Kapern, Chilipaste und Honig gut verrühren. Lorbeerblätter zwischen den Fingern zerreiben, zugeben, salzen und pfeffern. Das Rückgrat vom Huhn mit einem scharfen Messer oder einer Schere wegschneiden, Huhn in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade darübergießen, gut verschließen und im Kühlschrank 4-5 Stunden – am besten über Nacht – ziehen lassen. Backrohr auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Huhn aus der Marinade nehmen, mit der Hautseite nach oben flach auf ein Backblech oder in eine Bratwanne legen, die im Gefrierbeutel verbliebene Marinade darübergießen. Für das Ofengemüse das Gemüse mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und in eine extra Form geben. Das Huhn und das Gemüse im Rohr ca. 45-50 Minuten braten. Petersilie über dem Huhn verteilen und in den letzten 4-6 Minuten übergrillen. Hendl kurz rasten lassen, in Portionen teilen, anrichten und mit Bratensaft beträufeln.

FRUCHTIGER HÜHNERSALAT

🕒 CA. 30 MINUTEN, SCHWIERIGKEITSGRAD: * * *
PRO P. 378 KCAL, FETT 21 G, KH 14 G, EW 31 G

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g Hühnerfleisch, gebraten
(eventuell Reste)
1 Avocado
1 Orange
120 g Stangensellerie, geputzt
1 rote Zwiebel (ca. 60 g), geschält

Marinade

4 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamicoessig
1 TL brauner Zucker
Saft von 1/2 Orange
1/2 TL Schale einer unbehandelten
Orange, fein abgerieben
1/4 TL SPAR PREMIUM Bio-Chilipaste
scharf
1 TL körniger Senf
Salz
Pfeffer aus der Mühle

150 g Wintersalate (z. B. Roter Chinakohl,
Lollo rosso u. a.)
2 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Hühnerfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Orange schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern herausholen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und beides zum Huhn geben. Stangensellerie in feine Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden und zu den übrigen Salatzutaten geben. Marinade: Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab einmal gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Salatzutaten gut vermengen. Wintersalate und Granatapfelkerne zugeben, alles locker vermengen und sofort servieren.

*Tipp: Perfektes
Rezept für
übrig gebliebene
Hendl-Reste.*



Als Basis für die **SPAR PREMIUM Bio-Chili scharf** verwendet Bio-Landwirt Erich Stekovics Chilis der Sorte Santa Fe, die im burgenländischen Frauenkirchen reifen. Dank der Gleichmäßigkeit ihrer Schärfe ist die Paste gut dosierbar, sodass Sie den Hühnersalat punktgenau würzen können.





WEIN

NEWS



ANNE THYSELLS
Weintipp

PERFEKTE WEINE ZUM HENDL

Wenn es um Fleisch geht, esse ich am liebsten Hendl – und immer in Bio-Qualität. Durch den relativ milden Geschmack sind die Zubereitungsmöglichkeiten und die passende Weinauswahl umso größer. Zu gebratenem, gegrilltem Hendl oder zu Eintöpfen wie Coq au Vin empfehle ich einen eleganten Rotwein wie Pinot noir, Côtes du Rhône oder einen fruchtigen Zweigelt wie z. B. den Neusiedlersee DAC von Hannes Reeh. Zu Hendl mit Sahnesaucen oder Thaicurry mit Kokos schmeckt ein milder Chardonnay fantastisch. Der fruchtige Hühnersalat wiederum wird von dem lebendigen Riesling des Weingut Rabl perfekt ergänzt.

WEINGUT PFAFFL – EUROPEAN WINERY OF THE YEAR

R & A Pfaffl erhielt 2016 als erstes österreichisches Weingut den Preis „European Winery of the Year“ vom Wine Enthusiast Magazine. Dem Preis vorangegangen ist der leidenschaftliche Einsatz von Familie Pfaffl. Roman Pfaffl senior hat den Hof mit seiner Frau Adelheid zu einem renommierten Weingut gemacht und sich durch seine Liebe für Grünen Veltliner in der Branche als „Mr. Veltliner“ etabliert. Heute wird das niederösterreichische Weingut von seinen Kindern Roman (Bild) und Heidi geführt, die nicht weniger nach Exzellenz streben als ihre Eltern. Eine echte Spezialität vom Weingut Pfaffl ist natürlich der würzig-frische Grüne Veltliner.

Pfaffl Grüner Veltliner Weinviertel DAC Selection, 0,75 l, Weinviertel, frisch & würzig. Erhältlich bei EUROSPAR, INTERSPAR und auf weinwelt.at um € 6,99.



FOTOS: LUCIA ELLERT, WEINGUT PFAFFL, HELGE KIRCHBERGER, GETTY IMAGES, SPAR. DIE PREISE DIESER AUSGABE SIND GÜLTIG VOM 26.12.2016 BIS 16.03.2017.

KÖSTLICHE BIO-WEINE

Immer mehr Winzer setzen bei der Bewirtschaftung ihrer Weingärten auf Bio-Anbau. Diese Anbauweise hat jene Vorteile, dass die Widerstandsfähigkeit der Reben gestärkt wird und die natürliche Bodenfruchtbarkeit erhalten bleibt. Ein österreichischer Top-Winzer, der die Bio-Vorschriften befolgt, ist Werner Michlits. Auf seinem Weingut im Burgenland werden alle Weine für die SPAR-Eigenmarke Biorebe hergestellt. Ein Unterschied zum konventionellen Wein-Anbau ist zum Beispiel, dass anstatt chemischer Düngemittel Kräuterpräparate eingesetzt werden. Der Mehraufwand für Familie Michlits wird mit Weinen belohnt, die Bio-Trinkgenuss auf höchstem Niveau garantieren.

Biorebe Zweigelt BIO, 0,75 l, Neusiedlersee, füllig & fruchtig. Erhältlich bei SPAR, EUROSPAR, INTERSPAR und auf weinwelt.at um € 6,99.

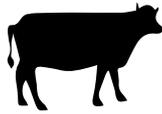


Zum fruchtigen Hühnersalat (Rezept auf Seite 40) passt:



**RABL RIESLING KAMPTAL
DAC TERRASSEN 0,75 L,
KAMPTAL**

Frisch & blumig. Erhältlich bei EUROSPAR, INTERSPAR und auf weinwelt.at um € 7,49.



HAYA MOLCHO KOCHT ...

Pulled Beef

AUF TOMATENHUMMUS MIT SALSA

Die frische Salsa passt hervorragend zum würzigen Pulled Beef!

SZENE-GASTRONOMIN HAYA MOLCHO ZEIGT SCHRITT FÜR SCHRITT, WIE MAN MIT PULLED BEEF EIN KÖSTLICHES ORIENTALISCHES HAUPTGERICHT ZAUBERT.

Außen kross, innen saftig und extrem zart – so schmeckt Haya Molchos orientalisches zubereitetes Pulled Beef. Der neue Trend aus den USA ist nun auch bei uns angekommen und bietet sich als Slow-Food-Alternative zu klassischen Fleischgerichten an. Das Spezielle ist dabei das besonders zarte Rindfleisch. Es wird über mehrere Stunden schonend bei niedriger Temperatur gegart, wodurch es so mürbe und saftig wird, dass es anschließend in kleine Stücke zerfällt oder mit einer Gabel zerzupft (to pull: ziehen, zupfen) werden kann. Praktisch und zeitsparend: Das bereits fertig marinierte und bei Niedrigtemperatur vorgegarte Pulled Beef von TANN ist in 30 Minuten fertig.

Tipp: Probieren Sie Pulled Beef oder auch Pulled Pork von TANN auch mal statt des faschierten Laibchens im traditionellen Burger-Brötchen mit Coleslaw (Krautsalat) und BBQ-Sauce oder eingewickelt in einer warmen Tortilla, mit Guacamole, Tomaten und Mais.

Das schnelle Slow-Food! **Pulled Beef** von TANN lässt sich einfach und schnell im Backofen oder am Grill zubereiten. Auch als TANN Pulled Pork erhältlich!



Mit wenigen Zutaten entsteht ein tolles Gericht!





PULLED BEEF AUF TOMATENHUMMUS MIT SALSA

ZUBEREITUNG CA. 60 MINUTEN, SCHWIERIGKEITSGRAD: ***
PRO P. 229 KCAL, FETT 8 G, KH 9 G, EW 28 G

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Packung TANN Pulled Beef
 - 1 Melanzani
 - 1 Spitzpaprika
 - 2 große Tomaten
 - 1 grüne Chilischote
 - 1 Handvoll Koriander, klein gehackt
 - 4 EL SPAR Natur*pur Bio-Olivenöl
 - 1 TL SPAR PREMIUM Fleur de Sel
 - Saft 1 Bio-Zitrone
 - 1 Packung NENI am Tisch-Tomatenhummus
- ### Deko
- 40 g DESPAR PREMIUM Parmigiano Reggiano D.O.P.
 - 1 TL gerösteter Sesam
 - 2 rote Zwiebeln
 - Crème fraîche oder Mayonnaise
 - Backpapier

ZUBEREITUNG

1 Melanzani und Paprika im Ganzen bei ca. 270 Grad (höchste Stufe, Heißluft) garen, bis die Haut dunkel ist. *Hinweis: Das Gemüse vorher anstechen, damit es nicht platzt.* Danach etwas abkühlen lassen.

2 Das TANN Pulled Beef aus der Verpackung nehmen, in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad (Heißluft) 30 Minuten garen.

3 Währenddessen die Haut der Melanzani und Paprika abziehen. Die Melanzani abtropfen lassen (so geht der bittere Geschmack weg).

4 Salsa: Tomaten würfeln, Koriander und Chili klein schneiden, mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.

5 Karamellierte Zwiebeln: Zwiebeln halbieren, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und dann im Ofen für ca. 20 Minuten bei 180 Grad schmoren (auf zweiter Schiene mit dem Pulled Beef).

6 Parmesanchips: Parmesan in ca. 0,5 cm dicke Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech reiben und Sesam darüberstreuen. Einen weiteren Bogen Backpapier darüberlegen und mit einer Auflaufform flach drücken. Bei 180 Grad ca. 7 Minuten knusprig backen.

7 Das Pulled Beef aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln auseinanderziehen (pulled – daher der Name!).

8 Leicht gesalzene Melanzani auf den Tomatenhummus legen und mit Olivenöl beträufeln, Pulled Beef darüber verteilen und mit Tomatensalsa und Paprika garnieren. Mit den geschmorten Zwiebeln, Parmesanchips und Crème fraîche oder Mayonnaise garnieren.

FRUCHTIGE VERFÜHRUNGEN VON EFKO



www.efko.at



Weil's von efko ist.



ERNÄHRUNG

NEWS



BIO-GEMÜSE AUS FAMILIENHAND – VON DER SAAT BIS ZUR ERNTE

100 Prozent erntefrischer Geschmack aus dem Marchfeld: Die feinen SPAR Natur*pur Jungen Bio-Erbesen und das Bio-Suppegemüse aus dem Tiefkühlregal stammen aus Österreichs fruchtbarster Tiefebene, dem Marchfeld in Niederösterreich. Exklusiv für SPAR bauen die Geschwister Barbara Kargl und Thomas Schneider (Bild rechts) das Bio-Feldgemüse mit viel Liebe, Sorgfalt und Know-how an. Seit über 40 Jahren und in 2. Generation produziert der Familienbetrieb nach modernsten und ökologischen Aspekten im Marchfeld Bio-Gemüseprodukte in Top-Qualität. Dank des sonnigen pannonischen Klimas und der kalkhaltigen Schwarzerdeböden schmeckt es besonders gut.



BUCHTIPP

Warum ist es wichtig einen Brotteig mit der Hand zu kneten? Wie stärkt Butter unsere Darmschleimhaut, oder warum wirkt Sauerkraut basisch, obwohl es sauer schmeckt? Die Autorinnen Karin Buchart und Maria Benedikt werfen in „Von Hand gemacht“ (Servus) einen umfassenden gastrosophischen Blick auf traditionelle Lebensmittel, die im Alpenraum seit jeher zu den Grundnahrungsmitteln gehören.



VEGETARISCHE BIO-AUFSTRICHE

Außergewöhnliche Begleiter für Brot und Gebäck: Mit den neuen, rein pflanzlichen SPAR Vital Bio-Aufstrichen in den aufregenden Sorten Spinat-Hanf und Quinoa-Paprika verblüffen Sie nicht nur Ihre Geschmacksnerven, sondern tun auch Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes. Die Kombinationen aus den Superfood-Vertretern Spinat und Hanf bzw. Quinoa und Paprika versprechen jede Menge Power, gelten als gute Ballaststoffquellen und sind zucker-arm. **Weitere Sorten:** Goji-Kichererbsen, Rote-Rüben-Kren und Quinoa-Tomaten.



Ein ausgewogenes Frühstück gibt Power und Energie für den Tag.



KNUSPRIGES VOLLKORN-FRÜHSTÜCK

Ein gutes Frühstück ist im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung Pflicht. Perfekt für einen energie- und kraftvollen Start in den Tag sind die beiden SPAR Vital Multigrain Flakes natur und rote Früchte. Ob wir arbeiten, die Schule besuchen, Sport treiben oder auf Abenteuertour gehen: Die knusprig gerösteten Mehrkorn-Flakes mit einem Vollkornanteil von rund 40 Prozent sind eine natürliche Ballaststoff-Quelle und versorgen uns mit Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten, sodass wir fit, leistungs- und konzentrationsfähig bleiben.

EXOTISCHER GEHEIMTIPP FÜR NASCHKATZEN

Die scharfe, gelbe Ingwerwurzel hat in den letzten Jahren nicht nur Einzug in unsere heimischen Küchen gehalten, sie wird auch als vielseitige Heilpflanze geschätzt. Die würzige Knolle hat ein weiteres Potenzial: In kandierter Form eignet sie sich hervorragend als süße Nascherei. Lassen Sie sich von der reizvollen Aroma-Kombination der neuen SPAR Natur*pur Bio-Ingwer-Würfel überzeugen.





GOLDENE ÖL-Rasität

DER TREND ZUR WIEDERENTDECKUNG ALTER ERNÄHRUNGSJUWELE HAT ZUM GLÜCK AUCH DAS LEINDOTTERÖL AUS DER VERGESSENHEIT GEHOLT.

Leindotteröl – da klingt es doch? Oder doch nicht? Bevor der Name dieser noch weitgehend unbekannteren Kostbarkeit Verwirrung stiftet: Leindotteröl ist nicht dasselbe wie Leinöl (Leinsamenöl). Beides sind appetitliche, goldgelbe und wertvolle Öle, allerdings stammen sie aus den Samen von botanisch völlig unterschiedlichen Pflanzen. Man muss aber kein Experte sein, um sie zu unterscheiden: Während der Lein, auch Flachs genannt, meist blaue oder weiße Blüten trägt, erstrahlt der Leindotter in leuchtendem Gelb und gehört zur Familie der Kreuzblütler – so wie Raps, Senf oder diverse Kohlarten. Der Leinsamen dagegen ist eine von rund 200 Arten aus der Familie der Leingewächse. Woher die Namensähnlichkeit kommt, erklärt Diätologin Maria Benedikt: „Das Lein im Leindotter stammt wahrscheinlich daher, dass sich die Pflanze gerne inmitten des Leins angesiedelt hat. Den Dotter steuerte wohl das satte Gelb von Blüte und Öl bei.“

ALTE KULTURPFLANZE

Begibt man sich weiter auf die Spur des Leindotters, fällt schnell auf, dass er eine uralte Kulturpflanze ist, dessen Samen bereits vor 4000 Jahren bei den Kelten auf dem Speiseplan standen, dann aber in Vergessenheit gerieten. Erst in der jüngeren Vergangenheit stießen Bio-Landwirte wieder auf das Multitalent und erkannten, dass man ihn gegen Unkrautbewuchs auf Gersten-, Erbsen-, Bohnen- sowie Weizenanbauflächen und außerdem für Erbsen und Linsen als Stützpflanze einsetzen kann. Und von da war es nur noch ein kleiner Schritt, bis auch seine Qualitäten für unsere Ernährung – vor allem als Öl-Spezialität – zutage kamen.

GÜNSTIGES FETTSÄUREN-VERHÄLTNIS

Einzigartig am Leindotteröl ist, dass es über wertvolle Omega-3-Fettsäuren verfügt. Maria Benedikt: „Diese sind sehr wichtig für das Immun- und das Herz-Kreislauf-System im Körper.“ Mit 3:1 außergewöhnlich günstig fällt auch das Verhältnis von guten Omega-3-



• Für das erbsig-gemüsig schmeckende **SPAR Vital Bio-Leindotteröl kaltgepresst** werden nur Leindotter-samen von österreichischen Bio-Bauern verwendet. Das Öl wird in einer familiengeführten steirischen Traditionsmühle in einer Schneckenpresse schonend gepresst und nicht gefiltert, sodass alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.



VOR ALLEM FÜR VEGETARIER
UND VEGANER STELLT DAS
LEINDOTTERÖL EINE GUTE
MÖGLICHKEIT DAR, UM DEN
OMEGA-3-HAUSHALT FÜR
DEN EIGENEN KÖRPER ZU
SÄTTIGEN.

Bewährtes
Pflanzenöl
neu entdeckt





Leindotteröl punktet mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Perfekt für die kalte Küche



Fettsäuren zu weniger guten Omega-6-Fettsäuren aus. So kann es helfen, das Zuviel an Omega-6-Fetten, das unsere Ernährung meist mit sich bringt, auszugleichen. „Beachtlich ist auch der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren. Mit ihrer Hilfe können wir die Balance von ‚gutem‘ und ‚gefährlichem‘ Cholesterin im Blut unterstützen“, setzt die Ernährungsexpertin nach. Fettsäuren und Vitamine sind allerdings nicht hitzebeständig. Deshalb sollte bei der Verwendung des Bio-Leindotteröls darauf geachtet werden, das Öl nicht über einen langen Zeitraum unnötig hoch zu erhitzen. Denn bei zu hohen Temperaturen werden die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Es kann aber zum sanften Garen verwendet werden.

IDEAL FÜR DIE KALTE KÜCHE

Am optimalsten wird das goldgelbe Öl mit dem leicht pikanten Geschmack und dem feinen Wiesenduft in der kalten Küche eingesetzt. Es eignet sich für die Zubereitung von Salatdressings, Dips, Aufstrichen, Pestos und kalten Saucen. Auch kann das Öl kurz vor dem Servieren über warme Gerichte geträufelt werden. Zum Glück ist das Leindotteröl – für kaltgepresste Verhältnisse – auch relativ lange haltbar – sofern es kühl und dunkel aufbewahrt wird. Das verdankt es seinem Anteil an Vitamin E, das wie ein natürliches Konservierungsmittel wirkt. Aber auch wir profitieren davon, denn Vitamin E ist als Antioxidans bekannt und unterstützt das Immunsystem. ■

DAS SAGT DIE EXPERTIN

DIÄTOLOGIN MARIA BENEDIKT VOM UNIVERSITÄTSKLINIKUM SALZBURG VERRÄT, WOFÜR SICH LEINDOTTERÖL AM BESTEN EIGNET.

SPAR Mahlzeit!: Wie setzt man Leindotteröl in der Küche am besten ein?

Maria Benedikt: Leindotteröl hat einen gemüsig-erbsigen Geschmack, der mit deftigeren Speisen wie Linsengerichten sowie mit Kartoffeln, Suppen und Fischspeisen harmoniert. Außerdem kann man es als Öl-Zutat für eine selbst gemachte würzige Mayonnaise verwenden.

SPAR Mahlzeit!: Für wen empfiehlt sich Leindotteröl ganz besonders?

Maria Benedikt: Leindotteröl ist generell zu empfehlen. Da Leindotteröl reich an essenziellen Fettsäuren ist, profitieren Vegetarier und Veganer ganz besonders davon. Denn wer keinen Fisch isst, kann seinen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren eher schwer decken.

SPAR Mahlzeit!: Hat das Öl auch abseits der Küche noch Potenziale?

Maria Benedikt: Leindotteröl lässt sich aufgrund seines hohen Anteils an wertvoller Alpha-Linolensäure auch wunderbar in der Hautpflege einsetzen. Das Öl zieht sehr gut in die Haut ein und eignet sich daher hervorragend zur Pflege von empfindlicher, rauer und trockener Haut. Für die Gesichtspflege verwendet man es am besten pur oder vermischt einfach im Handteller einen Tropfen Öl mit einer kleinen Menge der Lieblings-Gesichtscreme.





Wir gratulieren!

93 Prozent der SPAR-Kunden verzichten bereits auf eine Einweg-Tragetasche.

Unsere Umweltschutz-Maßnahmen zeigen Wirkung: Rund 93 Prozent unserer Kundinnen und Kunden verzichten bereits bei ihrem SPAR- und INTERSPAR-Einkauf auf den Erwerb von Einweg-Tragetaschen. Damit es bald 100 Prozent werden, bieten wir unserer Kundschaft die **robusten Mehrweg-Tragetaschen** - die immer wieder verwendet werden können - zum halben Preis (€ 0,49)* an. Denn: **Wiederverwenden ist der nachhaltigste Weg, die Flut an Einweg-Tragetaschen einzudämmen.** Machen Sie mit! Der Umwelt zuliebe.

*Angebot gültig bis Mi., 1.2.2017 solange der Vorrat reicht.



www.spar.at/zeichensetzen

BESSER KNABBERN



50 Prozent
höherer Gehalt
an wertvoller
Oleinsäure

ERDNÜSSE SCHMECKEN NICHT NUR GUT,
SONDERN VERSORGEN UNS AUCH MIT EINER
GEBALLENEN LADUNG WERTVOLLER INHALTS-
STOFFE. VOR ALLEM, WENN ES SICH UM DIE
NEUEN GERÖSTETEN SPAR VITAL ERDNÜSSE
HANDELT.



DIE „HIGH OLEIC PEANUTS“ WERDEN IN ARGENTINIEN ANGEBAUT, WO SIE IDEALE KLIMABEDINGUNGEN UND NAHRHAFTE BÖDEN VORFINDEN.



st ein Schälchen voller Erdnüsse auch für Sie die pure Knabber-Verführung? Dann greifen Sie zu und lassen Sie sich die kleinen, knackigen Kerle schmecken. Sie sind besser als ihr Ruf und gelten in Fachkreisen sogar als Superfood. Ob das wohl auch schon vor mehr als 3500 Jahren bei den Inkas in Südamerika, dem Ursprungsland der kleinen Köstlichkeiten, so war? Immerhin gab dieses Volk seinen Verstorbenen Erdnüsse als „Verpflegung“ mit ins Jenseits. Für uns Diesseitige sind Erdnüsse jedenfalls wertvolle Vitamin- und Mineralstoffspender – vor allem die neuen SPAR Vital Erdnüsse aus Argentinien.

50 PROZENT MEHR OLEINSÄURE

Diese neuen knackigen, mild gerösteten Aschanti, wie sie in Wien auch genannt werden, punkten mit einer ganz besonderen Fettzusammensetzung, die sogar besser als die von Olivenöl ist. Denn die Erdnüsse enthalten 50 Prozent mehr Oleinsäure als herkömmliche Erdnüsse und rund fünf Prozent mehr als Olivenöl. Diese wertvolle Ölsäure, die als wichtigster Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren gilt, hilft mit,

den Cholesterinspiegel im Blut im grünen Bereich zu halten. Grund für diese günstige Fettsäureanreicherung ist eine ganz spezielle Erdnussorte, nämlich die sogenannten „High Oleic Peanuts“. Diese besonders wertvolle Sorte wurde in Argentinien über mehrere Jahrzehnte hinweg durch traditionelle Selektionsverfahren und unter Verzicht auf Genmanipulation kultiviert. Für die Top-Qualität der Nüsse ebenfalls mitverantwortlich: das für das Wachstum ideale argentinische Klima und die ganz auf die Nüsse abgestimmte Bewirtschaftung, bei der weder Schädlingsvertilgungsmittel noch Kunstdünger eingesetzt werden.

HOCHWERTIGES EIWISS

Obwohl sie aussehen wie Nüsse und auch schmecken wie solche, sind



Die gerösteten & mild gesalzenen SPAR Vital Erdnüsse sind eine Knabber-Innovation, denn die „High Oleic Peanuts“ aus Argentinien enthalten wesentlich mehr Ölsäure – was sich günstig auf die Fettzusammensetzung und den nussigen Geschmack auswirkt.

Erdnüsse aber streng botanisch gesehen gar keine Nüsse: Sie zählen vielmehr zu den Hülsenfrüchten, so wie Erbsen und Bohnen. Die englische Bezeichnung „peanut“, also „Erbsennuss“, deutet sogar darauf hin. Trotzdem sollten wir die Erdnuss nicht gleich als Hochstaplerin verurteilen. Schließlich hat sie mit den echten Nüssen einiges gemeinsam: etwa den harten Samenkern mit seinem hohen Fettgehalt, den geringen Stärkeanteil und natürlich den nussigen Geschmack. Zudem gelten die Erdnüsse aufgrund der enthaltenen Folsäure (Vitamin B9) als Brainfood. Auch Kalium, Natrium, Phosphor und Magnesium unterstützen unser Oberstübchen. Daneben gelten sie als wertvolle Eiweiß-Quelle und der hohe Ballaststoff-Anteil erfreut die Verdauung. So werden Erdnüsse zum perfekten Snack für zwischendurch. Tipp: Mit einer Portion Erdnüssen, also rund 30 Gramm oder einer Handvoll, können Sie den Bedarf an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren eines Tages decken.

WENIGER SALZ, MEHR GESCHMACK

Ganz anders als ihre Hülsenfrucht-Verwandtschaft sind Erdnüsse auch roh genießbar. Dabei lieben die Amerikaner sie besonders zum Knabbern oder als Erdnusscreme, die Asiaten und Afrikaner schätzen eher das aus Erdnüssen hergestellte Öl als Grundnahrungsmittel. Und hierzulande genießt man die Nüsse am liebsten geröstet. Dabei werden sie auf mehr als 130 Grad erhitzt. So kommt es zu einer „Maillard-Reaktion“, die sich auf die chemische Zusammensetzung der Erdnüsse auswirkt und das typische, leicht süßliche Aroma entstehen lässt. Da die „High Oleic Peanuts“ von Natur aus weniger Stärke enthalten, macht sich das nicht nur im besonders nussigen Aroma bemerkbar, sondern auch in unserer Zuckerbilanz beim snacken. Plus: Bei den SPAR Vital Erdnüssen wird während des Röstens besonders sparsam mit Salz umgegangen, nicht nur, damit der feine Geschmack im Vordergrund bleibt. Auch



der Körper freut sich über den reduzierten Salzkonsum. Und zu guter Letzt sorgt der hohe Anteil an Oleinsäure dafür, dass die Erdnüsse länger haltbar sind. Zudem wird beim Rösten den Nüssen ja Feuchtigkeit entzogen, was sie nicht nur besonders knackig macht, sondern ebenfalls die Haltbarkeit verlängert – sofern sie richtig gelagert werden: Erdnüsse vor Wärme oder hoher Luftfeuchtigkeit schützen, damit sie nicht ranzig und damit ungenießbar werden. ■



ASIATISCHE KÜCHE EINFACH SELBSTGEMACHT



KNORR. MIT GUTEM GEFÜHL GENIEßEN

OHNE
geschmacksverstärkende
Zusatzstoffe, Farbstoffe und
Verdickungsmittel.



Unsere wärmsten Empfehlungen für die kalte Jahreszeit.

Die Kraft wertvoller Kräuter und Früchte bringt Sie gestärkt durch den Winter und sorgt für Wohlbefinden sowie innere Wärme.

Umfangreiches Kräuterwissen auf teekanne.at



Die TEEKANNE macht den Tee. Seit 1882.

*Gutschein gültig für alle Produkte der Linie *Harmonie für Körper & Seele*.



UMWELT

NEWS

UMWELTFREUNDLICH WASCHEN & REINIGEN

Ob Sie Fenster putzen, Bad und Küche reinigen oder Wäsche waschen: Mit diesen Produkten von Splendid und Splendid nature sind Sie auf der umweltschonenden – und palmölfreien – Seite. Denn neben dem Splendid Waschmittel Extra Sensitiv und dem Weichspüler Classic, die bereits frei von Palmöl sind, werden ab sofort auch die phosphat- und formaldehyd-freien Bad-, Glas- und Küchenreiniger auf palmölfrei umgestellt. **Plus:** Alle Produkte samt Verpackungen sind vollständig biologisch abbaubar.

FREI
VON
PALMÖL



Die Verpackungen sind grundwasserneutral und recyclebar.

TANN-Leiter Ernst Marte (rechts) und SPAR-Controllingleiter Jürgen Wilhelm (links) gratulierten den Gewinnern des Tierschutzpreises 2016.



TIERSCHUTZPREIS FÜR TANN-PARTNERBETRIEBE

SPAR setzt sich seit vielen Jahren für Projekte, in denen Tierschutz gelebt und gefördert wird, ein und forciert die Zusammenarbeit mit Partnerbetrieben, die eine nachhaltige Landwirtschaft mit artgerechter Nutztierhaltung pflegen. Dieses Engagement wurde heuer bei der Verleihung des Vorarlberger Tierschutzpreises gewürdigt: Gleich mehrere Partnerbetriebe des SPAR-eigenen Produktionsbetriebes TANN Dornbirn wurden für ihren vorbildlichen Einsatz für eine artgerechte Haltung zum Wohle der Tiere ausgezeichnet.

Mehrweg- statt Einweg-Tragetasche: Rund 93 Prozent aller SPAR-Kundinnen und Kunden verzichten bei ihrem SPAR-Einkauf auf den Erwerb von Einweg-Tragetaschen und zeigen damit, dass Nachhaltigkeit nicht nur ein leerer Begriff ist. Machen auch Sie mit! Der Umwelt zuliebe.



GESUND BEI SPAR

Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist für SPAR ein Unternehmenswert und tief in der Unternehmenskultur verankert. Eine wichtige Säule ist die SPAR Health Card. Der Vorsorgepass mit Gesundheits-Jahreskalender hilft allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Blick auf die eigene Gesundheit zu schärfen.



BERUF & FAMILIE VEREINBAREN

Flexible Arbeitszeit, Aus- und Weiterbildungsangebote, Karenzmanagement oder die Pflege naher Angehöriger – als familiengeführtes österreichisches Unternehmen schafft SPAR familienfreundliche Bedingungen für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dafür erhielt die SPAR-Zentrale St. Pölten nun von Familienministerin Sophie Karmasin das Zertifikat „audit berufundfamilie“, das staatliche Gütezeichen für Beruf und Familie.



SPAR-Geschäftsführer Alois Huber (Mitte) mit Silvia Zehetner und ihrer Familie. Die Mutter von vier Kindern war Marktleiterin bei SPAR, ist jetzt teilzeitbeschäftigt und macht gerade die Matura nach.



CETA NICHT RATIFIZIEREN – ODER SUBSTANZIELL VERBESSERN!

**Es ist allerhöchste Zeit, einzusehen, dass CETA nicht
das bestmögliche Handelsabkommen für Mensch und
Umwelt ist, denn es geht um weit mehr als um die
Abschaffung von Zöllen.**



CETA und weitere aktuell verhandelte Abkommen müssen transparent und demokratisch gestaltet werden.



Das Schicksal des Freihandelsabkommens CETA zwischen der EU und Kanada ist noch nicht entschieden. Das Abkommen wird nur vorläufig und eingeschränkt in Kraft gesetzt:

✘ Im Februar wird das Europaparlament über das umstrittene Freihandelsabkommen EU-Kanada (CETA) abstimmen. Stimmt das EU-Parlament zu, treten jene Teile vorläufig in Kraft, die in die Zuständigkeit der EU fallen, etwa die Abschaffung der Zölle.

✘ Da durch CETA die hohen europäischen Normen und Produktstandards gelockert und auf den kleinsten gemeinsamen Nenner reduziert werden, muss das Abkommen noch in den nationalen Parlamenten aller 28 EU-Mitgliedsstaaten ratifiziert (genehmigt) werden.

CHANCE FÜR NACHBESSERUNGEN

Nur durch substantielle Nachbesserung oder gar einen Neustart könnte sichergestellt werden, dass soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit, staatliche Regulierungsfähigkeit und Demokratie vor die Profitinteressen von Konzernen gestellt werden. Nicht unwesentlich ist auch aktuell, dass sich

die Voraussetzungen durch den EU-Austritt Großbritanniens entscheidend geändert haben. Ein Beispiel: Unter CETA wird das Zollkontingent für kanadisches Fleisch auf 80.000 Tonnen Schweinefleisch und 65.000 Tonnen Rindfleisch erhöht. Dies wurde beschlossen, bevor Großbritannien für den Austritt aus der Europäischen Union stimmte. Ohne Großbritannien, dem größten Exportpartner Kanadas in der EU, sind die Kontingente übermäßig hoch und würden unsere Landwirte, die aufgrund niedriger Preise bereits in der Krise stecken, noch stärker belasten.

CETA ALS GRADMESSE FÜR WEITERE ABKOMMEN

Die Chancen stehen also weiter gut, dass CETA in der vorliegenden Form nicht genehmigt wird. Das ist umso bedeutsamer, da die EU auch mit anderen Staaten Verhandlungen über Freihandelsabkommen führt und was für CETA und Kanada gilt, könnte in der Folge auch für die USA, Japan, Australien, Neuseeland, Indien, Thailand und viele weitere Länder gelten. Deshalb ist es wichtig, dass bei Handelsabkommen generell und bei CETA im Speziellen folgende Anforderungen unbedingt einzuhalten sind (siehe Kasten S. 64).

„Im Schatten von CETA und TTIP werden aktuell Freihandelsabkommen mit zahlreichen asiatischen, lateinamerikanischen sowie Ländern im Nahen Osten verhandelt. Viele von ihnen enthalten die umstrittenen Investitionsschutzklauseln (ISDS). Das bedeutet: Konzerne können zum Beispiel gegen europäische Umweltauflagen, Gesundheits- oder Sozialstandards klagen, die den Profit der Investoren beeinträchtigen könnten. Damit können ausländische Investoren erheblichen Druck ausüben und gesetzliche Regulierungen aushebeln. Jedes dieser Abkommen muss daher kritisch und transparent hinterfragt werden, um Staaten vor mutwilligen Klagen – oftmals in Milliardenhöhe – zu schützen.“

ALEXANDER EGIT,
GESCHÄFTSFÜHRER
GREENPEACE

Vom 23. bis 30. Jänner 2017: VOLKSBEGEHREN „GEGEN TTIP/CETA“

CETA kann noch verhindert bzw. reformiert werden, wenn es das österreichische Parlament nicht ratifiziert. Zwischen 23. und 30. Jänner 2017 liegt das Volksbegehren auf. Um den Druck auf die politischen Vertreter aufrecht zu halten, muss das Volksbegehren erfolgreich sein und zumindest 100.000 Unterschriften erreichen. Eintragungsberechtigt sind alle österreichischen Staatsbürger, die im Inland ihren Hauptwohnsitz haben und am letzten Tag des Eintragungszeitraumes das 16. Lebensjahr vollendet haben.



WESENTLICHE
BEDINGUNGEN!

CETA NEU REGELN!

Anforderungen an ein gutes Abkommen:

- ✘ Handel und Investitionen müssen dem Allgemeinwohl dienen
- ✘ CETA darf regulatorische und demokratische Handlungsspielräume nicht einschränken
- ✘ Mensch, Tier und Umwelt und damit die Nahrungsmittelsicherheit sowie nachhaltige Produktionsprozesse müssen vor schädlichen Stoffen und Praktiken geschützt werden (Vorsorgeprinzip)
- ✘ Der Handel mit Agrarprodukten darf nicht schrankenlos liberalisiert werden: Ein ungebremster Abbau von Handelshemmnissen führt zu schrankenloser Konkurrenz und treibt die Industrialisierung der Landwirtschaft voran. Das hat negative Folgen auf die Umwelt, die Beschäftigung und

- Lebensqualität im ländlichen Raum und auf die Ernährungssouveränität
- ✘ Handelsabkommen müssen transparent und demokratisch gestaltet werden
- ✘ Gemeinwohlziele müssen aktiv gefördert werden
- ✘ Laufzeiten müssen begrenzt und Ausstiegsmöglichkeiten müssen geschaffen werden, um mögliche negative Effekte langfristig auszuschließen
- ✘ Handelspolitik soll die Entwicklungschancen einzelner Länder respektieren



„Zölle zu senken und Harmonisierungen im technischen Bereich anzustreben – das ist sinnvoll. Doch CETA geht weit über diese Dinge hinaus und schafft eine Paralleljustiz für Konzerne, die sich besonders auf sensible Bereiche wie Lebensmittelherzeugung, Umwelt- und Verbraucherschutz negativ auswirken kann. Es muss sichergestellt werden, dass CETA dem Allgemeinwohl dient und nicht den großen Agro-Chemiekonzernen.“

GERHARD DREXEL,
SPAR-VORSTANDSVORSITZENDER



Leben achten. Achtsam leben.

Letztendlich sind wir alle Teil des Ganzen. Nur wenn wir die Artenvielfalt schützen und fördern und unsere Tiere artgerecht behandeln, kommen wir in den Genuss hochwertiger Lebensmittel!

Das Klima und die Bio-Wiesenmilchkuh: mehr Grasland - mehr Klimaschutz!

Das Meer ist der größte CO₂-Speicher unseres Planeten. Etwa ein Viertel der von Menschen verursachten CO₂-Emissionen wird von den Ozeanen absorbiert. Wussten Sie, dass Grasland der zweitgrößte CO₂-Speicher der Erde ist? Das Futter der Bio-Wiesenmilchkühe stammt hauptsächlich von Wiesen und Weiden. Für die Erzeugung von Bio-Wiesenmilch wird deshalb viel mehr Grasland benötigt. Mehr Grasland heißt mehr Klimaschutz. Die Bio-Wiesenmilchbäuerinnen und -bauern zeigen mit ihrer Wirtschaftsweise, wie man den großen Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft begegnen kann. Nämlich „von Grund auf natürlich“. Genießen Sie mit gutem Gewissen die wertvolle Bio-Wiesenmilch und gehen Sie mit uns auf unserer Milchstraße ... in die richtige Richtung!



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Nahe liegendes bei **SPAR**



100% österreichisches Fleisch für TANN Frischfleisch und Wurstprodukte.

Qualität und Herkunft werden durch lückenlose, unabhängige Kontrollen vom Bauernhof bis in die Vitrine garantiert. Kurze Transportwege helfen dabei, die Umwelt zu schonen.

Fleisch und Wurst: Von daheim schmeckt's am besten!

Bei Frischfleisch und Wurstwaren setzt TANN kompromisslos auf heimische Qualität: Das Fleisch stammt zu 100% von Tieren, die in Österreich geboren und aufgezogen wurden, verarbeitet wird es in den 6 SPAR-eigenen, regionalen TANN-Betrieben.

NAHELIEGEND, dass TANN Frischfleisch und viele TANN Wurstprodukte mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet sind.

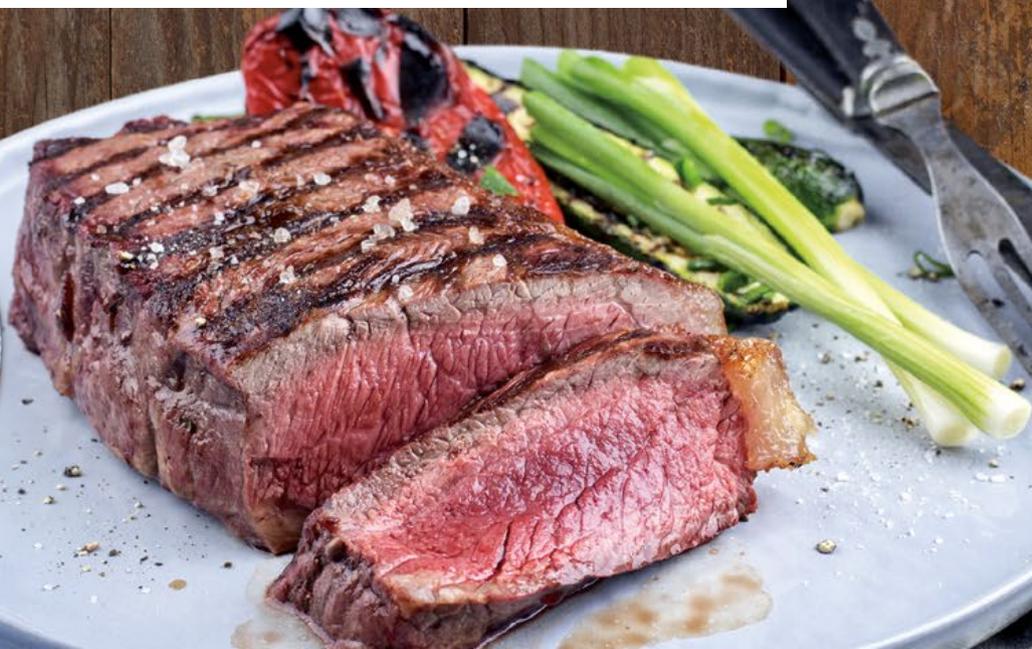
In Bedienung und Deko für Deko zum Aktionspreis!

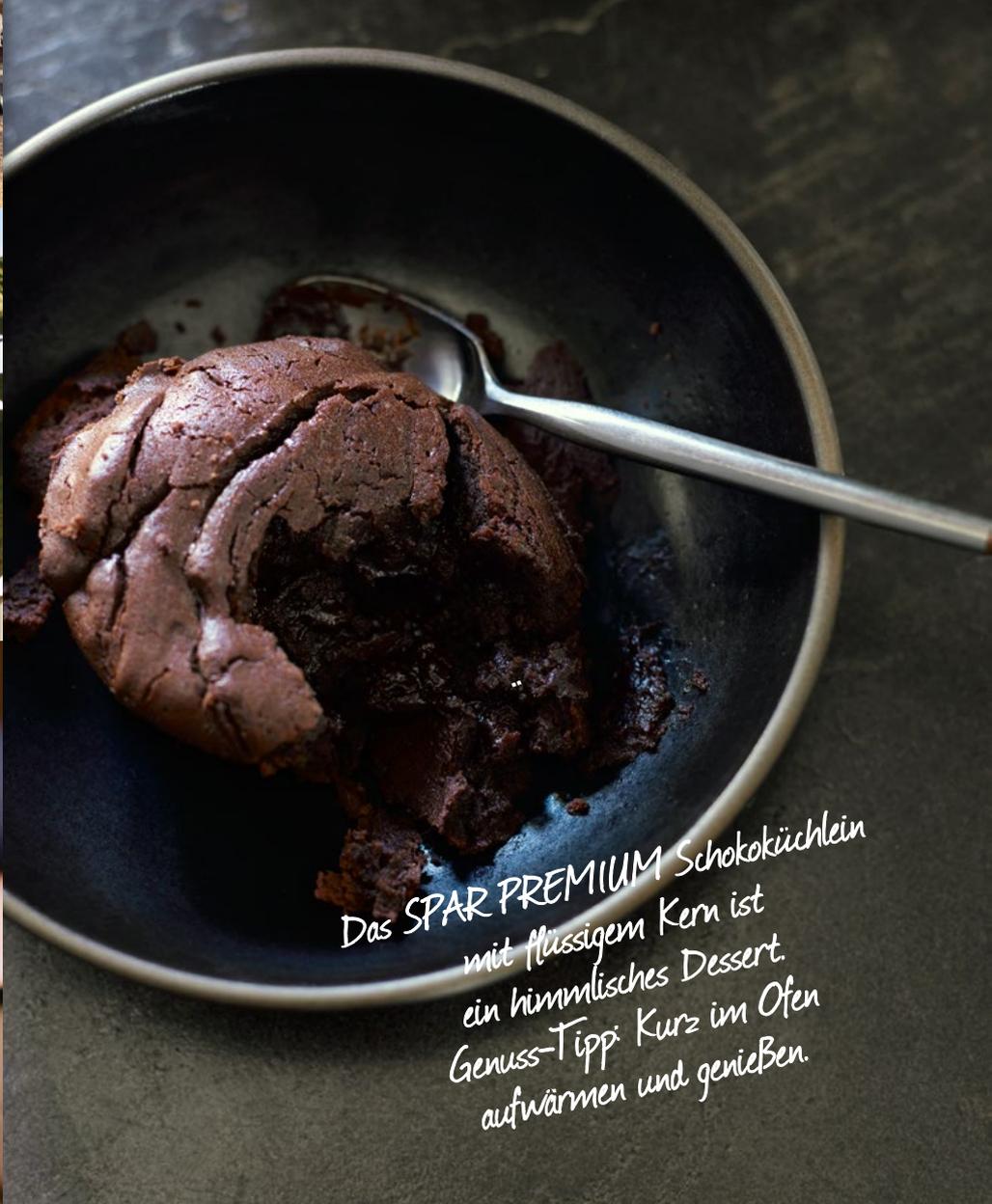
Suchen Sie sich die besten Stücke aus und lassen Sie sich genau die Menge Fleisch und Wurst Ihrer Wahl frisch aufschneiden, die Sie brauchen. Das kostet nicht extra, denn auch die Aktionspreise bei SPAR gelten Deko für Deko!



Hunderte heimische Betriebe liefern an SPAR.

Stellvertretend für die Salzburger Rinderbauern steht die Familie Hörl vom „Örgerbauer“ in Saalfelden. Sie züchtet Rinder für das Salzburger Junggrind bei SPAR.





Das SPAR PREMIUM Schokoküchlein
mit flüssigem Kern ist
ein himmlisches Dessert.
Genuss-Tipp: Kurz im Ofen
aufwärmen und genießen.

Mit FAIRTRADE in den Valentinstag



ZUM FEST DER VERLIEBTEN HAT SCHOKOLADE HOCHSAISON. WIE GUT FÜR DEN NACHHALTIGEN GENUSS, DASS ES DEN SPAR PREMIUM MOELLEUX AU CHOCOLAT IN FAIRTRADE-QUALITÄT GIBT.

Ein liebevolles Valentinstags-Menü findet seine Abrundung in einem süßen Dessert. Mit dem SPAR PREMIUM Moelleux au Chocolat, einem Schokoladenkuchlein mit flüssigem Kern, tut man nicht nur dem oder der Liebsten, sondern auch den Produzenten in Entwicklungsländern etwas Gutes. Wer sich für die edle Nascherei entscheidet, ermöglicht damit rund 700 Bauern der Coopérative Agricole N'Zrama de N'Douci (CANN), die im Süden der Republik Côte d'Ivoire (Elfenbeinküste) den FAIRTRADE-Kakao für das feine Dessert anbauen, die Chance auf nachhaltig bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen. FAIRTRADE-Geschäftsführer Hartwig Kirner erklärt: „FAIRTRADE bewirkt, dass die Bauern, die sich in dieser westafrikanischen Kooperative organisieren, faire Preise sowie eine Zusatzprämie erhalten und unterstützt sie dabei, eigenverantwortlich und aus

eigener Kraft Verbesserungen und Entwicklungen für die Zukunft umzusetzen. Das gibt ihnen Vertrauen und die finanzielle Sicherheit, sich eine solide, verlässliche Existenzgrundlage aufzubauen.“

SCHWIERIGE RAHMENBEDINGUNGEN

Angesichts der schwierigen Rahmenbedingungen in Westafrika eine große Herausforderung. Weite Teile des Landes sind von extremer Armut betroffen. Vielfach leben die Kakaobauern und ihre Familien in Dörfern sogar ohne Trinkwasser bzw. Strom- und Gesundheitsversorgung. Auf dem Markt tummeln sich korrupte Zwischenhändler, die den staatlich festgesetzten Mindestpreis für Kakao unterbieten.

Für den flüssigen Schokoladen-Kern der edlen **SPAR PREMIUM Moelleux au Chocolat Schokoküchlein** wird belgische Schokolade verwendet, die aus FAIRTRADE-zertifizierten Kakaokooperativen kommt, so wie zum Beispiel von der westafrikanischen FAIRTRADE-Kooperative CANN.





FORTSCHRITT.
Durch arbeitsrechtliche Mindeststandards wird auch Frauen eine emanzipierte Lebensgestaltung ermöglicht.

Um dem entgegenzuwirken, wurde die FAIRTRADE-zertifizierte Kooperative CANN 2010 gegründet. Die Bauern aus dem Ort Tiemokokro und elf weiteren Dörfern in der Umgebung von Abidjan bewirtschaften zusammen rund 3000 Hektar Anbaufläche, in den meisten Fällen sind die

Felder der einzelnen Bauern nicht größer als ein paar Hektar. Bei einer durchschnittlichen Lufttemperatur von 35° C gedeihen zwar die Kakaopflanzen hervorragend, die Arbeit hingegen ist schweißtreibend – zumal vom Anbau über die Ernte bis zur Trocknung der Bohnen alles in reiner Handarbeit gemacht wird.

MERKLICHE VERBESSERUNGEN

Doch auch wenn die Arbeit hart ist, die Bauern machen sie gerne. Denn die Vorteile von FAIRTRADE sind für die gesamte Gemeinschaft spürbar. Kirner: „Die Kleinbauern müssen nicht zu unseriösen Zwischenhändlern gehen. Außerdem bekommen sie fixe Mindestpreise für ihre Ware. Damit können sie ihre Familien besser ernähren und im Notfall auch medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Besonders wichtig ist auch die zusätzliche FAIRTRADE-Prämie für Soziales, Gesundheit, Infrastruktur und Bildung. Wie diese in gemeinnützige Projekte investiert wird,

BILDUNG.
Mit der FAIRTRADE-Prämie wurde im Dorf Tiemokokro eine gut ausgestattete Schule für 250 Kinder gebaut.



RAUCH
seit 1919

OHNE HAPPY KEIN DAY.

Natürlich aus dem Rauch-Tal.

happy day
Orange Mango
Multivitamin
100% Orange

FAIRTRADE

www.rauch.cc

darf die Kooperative demokratisch entscheiden.“ In Tiemokokro wurden damit bereits zwei Schulen, sanitäre Anlagen und eine Baumschule finanziert.

STRENGE KONTROLLE

Auf der anderen Seite müssen sich die Bauern an bestimmte Öko-Standards halten und spezielle Auflagen erfüllen. Regelmäßige Schulungen für den Anbau von Kakao sind Pflicht, das Abholzen von Regenwäldern sowie ausbeuterische Kinderarbeit sind verboten und sie dürfen nur eine geringe Menge von Pestiziden verwenden. Die unabhängige Zertifizierungsstelle FLOCERT kontrolliert, dass auf dem Weg der Kakaobohnen vom Baum bis in die Geschäfte alle FAIRTRADE-Standards eingehalten werden. So kann garantiert werden, dass das einfache Valentinstags-Küchlein nicht nur schmeckt, sondern auch weitreichende Verbesserungen bewirkt. ■



**HARTWIG KIRNER,
FAIRTRADE-GESCHÄFTSFÜHRER**

DAS SAGT DER EXPERTE

FAIRTRADE-GESCHÄFTSFÜHRER HARTWIG KIRNER ÜBER DEN FAIREN HANDEL.

SPAR MAHLZEIT!: WELCHE ZIELE VERFOLGT FAIRTRADE MIT SEINEM ENGAGEMENT?

HARTWIG KIRNER: Wir haben die Vision einer Welt, in der alle Produzentinnen und Produzenten in den Entwicklungsländern ein sicheres und gutes Leben führen, ihr Potenzial ausschöpfen und über ihre Zukunft selbst entscheiden können.

SPAR MAHLZEIT!: WIE KÖNNEN SIE DIESE VISION UMSETZEN?

HARTWIG KIRNER: Indem wir den Bauern faire Preise und Prämien zahlen und ihnen dadurch finanzielle Sicherheit ermöglichen. Außerdem unterstützt FAIRTRADE die Kooperative bei organisatorischen Angelegenheiten. Indem wir die Bauern dazu verpflichten, gewisse Öko-Standards einzuhalten, sorgen wir dafür, dass die Umwelt geschont wird.

SPAR MAHLZEIT!: WELCHE ROLLE SPIELT SPAR DABEI?

HARTWIG KIRNER: FAIRTRADE-Partner wie SPAR machen es möglich, dass die Kleinbauern ihre Waren nach Österreich exportieren können und so ein festes Einkommen haben. Damit leistet SPAR einen ganz wesentlichen Beitrag für die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Bauern.



NATÜRLICH FAIR

Beste Qualität
fair und bio
100% gentechnikfrei

Nachhaltige Verpackung
unsere Verpackungen sind
aluminiumfrei

Direkter Kontakt
jahrelange Partnerschaften
und direkte Kontakte
zu unseren
ProduzentenpartnerInnen

Transparenz
Rückverfolgbarkeit bis zur
Ursprungskooperative



www.eza.cc

erhältlich in ausgewählten SPAR-Märkten sowie bei EUROSPAR und INTERSPAR

werde Freund des Fairen Handels und folge uns auf...
<https://www.facebook.com/fairerhandeleza/>
like us on facebook





CHRISTIAN SCHÖNBERGER

DER SPAR-SORTIMENTS-MANAGER HAT DIE SPAR PREMIUM AUFSTRICHE FÜR SIE ENTDECKT.

EDLE AUFSTRICHE – DIE KRÖNUNG FÜRS BROT

REZEPTUR VON JOHANNA MAIER

Ob Liptauer, Wildkräuter- oder Ei-Aufstrich: Die Rezepturen für die köstlichen SPAR PREMIUM Aufstriche stammen alle aus der Feder von Spitzenköchin Johanna Maier. Sie werden aus frischen, abwechslungsreichen Zutaten und Topfen hergestellt, der nach der traditionellen Schulenburg-Methode mit Naturlab gereift ist. **Plus:** Die Aufstriche kommen natürlich ohne Zusatz von Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen aus.

In weiteren Sorten erhältlich

PERFEKT DAZU

Das saftige **SPAR PREMIUM Bio-Roggenbrot Edition Johanna Maier** ist die perfekte Unterlage für die herzhaften Aufstriche. Es ist mit feinen Gewürzen wie Pfeffer, Wacholder, Fenchel und Koriander verfeinert. Der Roggensauerteig darf langsam aufgehen, wodurch sich die Aromen voll entfalten können.



VIELSEITIG EINSETZBAR

Ob zur Jausenzeit aufs Brot, für rohe Gemüseticks und Salzgebäck als Dip oder zum Verfeinern von Ofenkartoffeln, Wraps und Crêpes: Mit den feinen Aufstrichen gelingen die verschiedensten Rezeptideen.



Jetzt
probieren!

MILKA KU(H)CHENZEIT



1 =
(25g)
489 kJ
117 kcal
6%*
100g
1958 kJ
469 kcal

Milka

Im Herzen zart.

SPAR



Vital

PHÄNOMENAL.
VITAL.

Mirjam Weichselbraun

SENDEN SIE
UNS IHR BESTES
SUPERFOOD REZEPT!
Mehr zum Rezeptwettbewerb
finden Sie auf Seite 5 im Magazin.



Die gesunde Marke von

SPAR

