

GRATIS
FÜR SIE

20. JAHRGANG
OKTOBER 2026

myTime

Für ein Leben voller Genuss



TITELREZEPT
Windbeutel-
torte

In bester Feierlaune

UNSER KUCHENBUFFET
IST ERÖFFNET!

Köstliche Herbstgerichte

REZEPTE MIT KÜRBIS,
KARTOFFELN & CO.

20
Jahre
myTime

Happy Birthday

Wir feiern Geburtstag und
blicken zurück auf 20 Jahre
Magazingeschichte!

Combi





EURE ZUSAMMENZEIT MIT UNSERER FEINKOSTMARKE TAFELZEIT

NEU
DEMNÄCHST
BEI COMBI &
COMBI.DE
ERHÄLTlich



mehr auf www.tafelzeit.de

Combi

Mein!

Es ist offiziell – der Herbst hat begonnen! Und ruck, zuck befinden wir uns im letzten Viertel des Jahres ... Das Gute daran: In den kühleren Monaten ist das Schlemmen und Genießen ein besonderes Vergnügen – nicht nur deshalb zelebrieren wir es in dieser Ausgabe ausgiebig!

Zuallererst feiern wir uns selbst – denn die myTime hat Geburtstag! Seit 20 Jahren versorgen wir Sie nun schon mit Rezepten, Haushalts-, Beauty- und Dekoideen, regionalen Veranstaltungstipps und mehr. Grund genug, zur großen „Tortenschlacht“ zu rufen, mit den Lieblings-Geburtstags-Backwerken unserer Leserinnen und Leser. Vielen Dank an alle, die unserem Aufruf gefolgt sind! Die Gewinnerrezepte haben wir nachgebacken und fotografiert ... (ab Seite 6).

Auch in unseren Märkten gibt es Grund zu feiern: Eine neue, exklusive Eigenmarke bereichert das Sortiment. Die „Tafelzeit“ – edel verpackt in Schwarz-Gold – zeigt Ihnen, wie Sie Familie und Freunde kulinarisch verwöhnen können. Lassen Sie sich ab Seite 27 inspirieren und genießen Sie die Zusammenzeit!

Herzlichst, Ihre

Susanne Hintz



Wir feiern
20 Jahre
myTime

Titel: FCC (1); -strizh- (1); efuroku (1)/Shutterstock; Fotos: soslukin (1)/Adobe Stock

IMPRESSUM

Herausgeber: J. Bunting Beteiligungs AG, Brunnenstraße 37, 26789 Leer • Telefon 0491/80 80 • E-Mail info@buenting.de • Verantwortlich für den Inhalt: Rainer Rausch • Umsetzung: Format Communications Consultants GmbH, Spritzenplatz 9, 22765 Hamburg • Tel. 040/28 41 89 500 • E-Mail info@format-communications.com • Redaktion: Katharina Morgenstern, Linn Schmidt, Annette Wienecke • Autoren: Christine Linde • Grafik: Ina Meinen • Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf

SIE ERREICHEN UNS ÜBER:



leserservice@redaktion-myTime.de oder



040/28 41 89 522



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C115061



6

20 JAHRE MYTIME

6 **ERINNERUNGEN, GEBURTSTAGSTORTEN, GEWINNSPIEL**

ENTDECKEN

16 **PRODUKTE, TRENDS & MEHR**
im Oktober

GENIESSEN

27 **PERFEKTE ZUSAMMENZEIT**
Mit „Tafelzeit“ exklusiv genießen

35 **TEEREISE UM DIE WELT**
In der Tasse: Italienische Limone

36 **SO SCHMECKT DER HERBST**
Wohlfühlgerichte zum Aufwärmen

44 **URLAUBSKÜCHE**
Wir lieben Griechenland!

46 **IM OKTOBER KOCHEN WIR ...**
... mit Brokkoli, Trauben, Rote Bete und Suppengrün

53 **KARL KOCHT!**
Hamburger Franzbrötchen



Unter unseren Rezepten zeigen diese Symbole, wann Vegetarier und Veganer zugreifen können.



Für Ihre digitale Sammlung finden Sie viele Rezepte der myTime auch mit QR-Code.



36



46

Albaöl®

STARTEN SIE DIE BACKSAISON

mit den besten Zutaten

- hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren
- hoher Anteil natürlich vorkommender Omega-3-Fettsäuren
- köstlicher Buttergeschmack, dabei rein pflanzlich
- flexibel einsetzbar in der kalten und warmen Küche

Freuen Sie sich auf unser neues Weihnachtsrezeptheft und das mehr als 100-seitige Albaöl-Rezeptbuch. Beides schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu. Dafür senden Sie uns einfach einen Original-Kassenbon über den Kauf einer Flasche Albaöl oder Albaöl Bio. Aktionszeitraum: 1.10. – 31.10.2026 (Datum des Kassenbons) Kassenbon bitte an: Lohkamp & Schmilewski GmbH & Co. KG · Kennwort: my Time Zeppelinstraße 10 · 47638 Straelen Oder QR-Code scannen und Bon hochladen.

GRATIS
REZEPTBUCH
AKTION



LEBEN

- 69 **ES WIRD KRIMINELL**
Spannende Veranstaltungen für Crime-Fans
- 74 **DA WILL ICH HIN**
Veranstaltungstipps
- 76 **RÄTSEL**
- 78 **VORSCHAU**

GEWINN-
SPIELE &
AKTIONEN: SEITE
13, 18, 19, 22, 70
UND 76



64

WISSEN

- 55 **VON DER SONNE GEKÜSST**
Goldmarie-Trauben aus Italien
- 59 **HÄPPCHENWEISE**
Tipps & Tricks rund um den Haushalt

VERWÖHNEN

- 60 **FÜR BÜCHERWÜRMER**
Spannung, Vergnügen, Lebensgeschichten
- 64 **ZAHNPFLEGE**
Schöne & gesunde „Beißer“

2€ RABATT

Beim Kauf von
Zahnpflege-Produkten
im Wert von mind. 7€



HALEON

Aktionszeitraum: 01.09. - 30.11.2026

Beim Kauf von Produkten der Marken SENSODYNE, SENSODYNE PROSCHMELZ, parodontax, Dr.BEST, Odol-med3, Odol und/oder COREGA für mindestens 7€ und nach Vorlage des entsprechenden Coupons erhalten Sie 2€ Rabatt direkt an der Kasse. Promopacks sind von der Aktion ausgeschlossen. Keine Barauszahlung möglich. Nur in teilnehmenden Märkten. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Nur ein Coupon pro Kauf einlösbar. Nur Originalcoupons gültig. Kopien werden nicht akzeptiert.

PM-AT-DRB-25-00020 - 20250915



9 823200 102005



2006

So sah er aus, unser allererster myTime-Titel im Mai 2006! Passend zu unserem Hauptthema, dem großen Bünting-Jubiläum, durfte darauf ein Model mit Tee natürlich nicht fehlen.

Wir feiern 20 Jahre myTime

Zum Zelebrieren gibt's nicht nur einen bunten Rückblick, sondern auch ein prickelndes Gewinnspiel und Ihre Lieblingstorten. Unserem Rezeptaufruf sind zahlreiche Leserinnen und Leser gefolgt – aus den Gewinner-Backwerken ist eine köstliche Auswahl zum Nachbacken entstanden. 1.000 Dank an alle, die mitgemacht haben!

2009

Freundschaft ist immer ein großes Thema! Im Mai 2009 haben wir eine Sonderausgabe dazu produziert – und damit viele Leser glücklich gemacht.



2010

„Mehr Männerthemen“ wünschten sich myTime-Leser und -Leserinnen vor 16 Jahren. Tolle Idee, fanden wir: Eine „myTime MEN“ erschien im Juni 2010.



2016

Selbstverständlich haben wir auch vor 10 Jahren das myTime-Jubiläum gefeiert – mit viel Rosa und Pink auf dem Titel! War damals megamodern!



2022

„Juhu, es gibt Zuwachs!“, hieß es im April 2022. Seitdem erlebt die M.O.I.N.-Bande in der „myTime for Kids“ alle zwei Monate große und kleine Abenteuer!

2022

Huch, was ist denn da passiert? Ab August 2022 zieren statt Menschen hübsche Köstlichkeiten das myTime-Cover. Und das ist bekanntlich bis heute so!



Gewittertorte

REZEPT AUF SEITE 14

Kennengelernt hat **Beate B. aus Springe am Deister** die Gewittertorte in einem Café. „Zu Hause habe ich sofort nach einem Rezept gesucht und tatsächlich – die Torte schmeckt selbst gebacken mindestens genauso gut. Die ganze Familie schlemmt seitdem an Geburtstagen meine Gewittertorte.“



Fotos: FCC (2); Privat (1); Mr.Music (1)/Shutterstock

Tricolor Semi Naked Cake

REZEPT AUF SEITE 14



Macht ganz schön was her, die Kreation von Leserin **Patricia H. aus Steinhude**. „Diese kleine Torte gibt es mindestens einmal im Jahr zu einem Geburtstag in der Familie. Manchmal auch mit drei verschiedenfarbigen Schokoböden – je nach Vorlieben des Familienmitglieds.“

Pudding-Schmand-Kuchen mit Himbeeren

REZEPT AUF SEITE 15

Leserin **Elke R. aus Varel** teilt mit uns ihr Rezept für den fruchtigen Schmandkuchen. „Wenn ein Geburtstag vor der Tür steht und die Frage nach dem Kuchenwunsch aufkommt, gibt es keine Diskussionen. Alle wünschen sich genau diesen einen Kuchen von mir. Er gehört zu unseren Familienfesten einfach dazu.“



Fotos: FCC (2); Privat (2); Mr.Music (1)/Shutterstock



Den Klassiker unter den Geburtstagskuchen hat uns **Heike K. aus Wallenhorst** zugesandt. „Diesen kleinen Gugelhupf habe ich meinem Vater jedes Jahr zu seinem Geburtstag gebacken. Er liebte Marmorkuchen.“ Heute backt sie ihn gern für Freunde als Mitbringsel.

Kleiner Marmorkuchen

REZEPT AUF SEITE 15

TITELREZEPT

Blitz-Windbeutelertorte

REZEPT AUF SEITE 15



246

Unglaublich: Mit dieser Ausgabe halten Sie bereits die 246. myTime in den Händen! Seit mehr als 20 Jahren versorgt Sie unser Magazin Monat für Monat mit tollen Rezeptideen – gern auch mit raffinierten Backrezepten. Zu unserem Geburtstag sollte es schnell gehen und trotzdem was hermachen: Da ist diese traumhafte Stapeltorte aus kleinen TK-Windbeuteln perfekt!

Fotos: FCC (1); Mr. Music (1)/Shutterstock

MITMACHEN
& GEWINNEN

CHEERS, auf uns!

Wir feiern 20 Jahre myTime – und Sie können gewinnen!

Was passt besser zu einem besonderen Jubiläum als ein Glas Premium-Sekt – wie der Fürst von Metternich Riesling Sekt aus ausgewählten Rieslingweinen aus deutschem Anbau. Er überzeugt mit fruchtigen Aromen von Mandarine und Pfirsich. Sein gehaltvoller Geschmack ist mit einer frischen, aber dezenten Süße harmonisch ausbalanciert. Ein prickelnder Genuss für besondere Momente!

myTime und **Fürst von Metternich** verlosen **4 exklusive Sektpakete** Sie wollen gewinnen? Schicken Sie uns eine Postkarte oder E-Mail, Stichwort: „Sekt“. Adressen und allgemeine Teilnahmebedingungen auf S. 77. Einsendeschluss: 26.10.26

Dieses Bild wurde mit Hilfe von KI erstellt. Es stellt möglicherweise keine realen Ereignisse, Personen oder Objekte dar.

Die Vielfalt traditionellen Imkerhand- werks.



Genießen Sie die Vielfalt unserer sortenreinen Trachthonige als süßen Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Speisen und Getränken.

BIHOPHAR Honig – Die hohe Kunst des Imkerhandwerks.



Gewittertorte

Für 12 Stücke

4 Eier (Gr. M) • 250 g Zucker • 100 g Butter • 150 g Mehl • 2 TL Backpulver • 1 Prise Salz • 70 g Mandelblättchen • 600 g Schmand • 2 Pack. Cremepulver Vanille (z. B. Paradiescreme) • 100 ml Milch • 400 ml Sahne • 3 Pack. Sahnesteif • 2 Pack. Bourbon Vanillezucker • 1 Glas (Abtr.-Gew. 350 g) Sauerkirschen • Puderzucker zum Bestäuben • Backpapier • Springform (Ø 23 cm)

Für den Teig Eier trennen, Eiweiß mit 150 g Zucker steif schlagen. Restlichen Zucker mit Butter verrühren, Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz zufügen, verrühren. Teig halbieren. Eine Hälfte in die mit Backpapier ausgelegte Form streichen, mit Hälfte Eischnee bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) ca. 30 Min. backen. Abkühlen lassen. Mit restlichem Teig und Eischnee genauso verfahren. Zusätzlich Mandelblättchen darüberstreuen, dann backen.

Für die Creme Schmand mit Cremepulver und Milch verrühren. Sahne mit 2 Pack. Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen.

Zum Fertigstellen Restliches Sahnesteif auf den Boden ohne Mandeln streuen. Kirschen abtropfen lassen, darauf verteilen. Schmand-Creme daraufgeben, Sahne darauf verteilen. 2. Boden in Tortenstücke vorschneiden, auf die Sahne legen. Mit Puderzucker bestäuben.



Zubereitungszeit: ca. 80 Min. + Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: mittel



Kleiner Tricolor Semi Naked Cake

Für 10 Stücke

290 g weiche Butter • 150 g Zucker • 3 Eier • 220 g Mehl • 2 EL Speisestärke • 3 TL Backpulver • Salz • 2 EL Grenadine-Sirup • 50 ml roter Traubensaft • ggf. rote Speisefarbe • 1 EL Vanillepuddingpulver • 110 ml Mineralwasser • 20 g Backkakao • 500 ml kalte Schlagsahne • 3 Pack. Sahnesteif • 3 EL Puderzucker • 1 TL Vanilleextrakt • 100 g Zartbitterschokolade • Früchte zum Garnieren (z. B. Heidelbeeren) • Fett f. d. Formen • 1-3 Springformen (Ø 18 cm)

Für den roten Boden 80 g Butter mit 50 g Zucker ca. 1 Min. cremig aufschlagen. 1 Ei zugeben, 1 Min. unterrühren. 80 g Mehl, 1 EL Speisestärke, 1 TL Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Mit Sirup und Traubensaft zur Butter-Ei-Masse geben. Ggf. rote Lebensmittelfarbe unterrühren. Kurz zum glatten Teig verrühren.

Für den hellen Boden 80 g Butter mit 50 g Zucker ca. 1 Min. cremig aufschlagen, 1 Ei zugeben, 1 Min. unterrühren. 80 g Mehl, Vanillepuddingpulver, 1 TL Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Mit 50 ml Mineralwasser zur Butter-Ei-Masse geben. Zum glatten Teig verrühren.

Für den dunklen Boden 80 g Butter mit 50 g Zucker ca. 1 Min. cremig aufschlagen, 1 Ei zugeben, 1 Min. unterrühren. 60 g Mehl, Backkakao, 1 EL Speisestärke, 1 TL Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Mit 60 ml Mineralwasser zur Butter-Ei-Masse geben. Kurz zum glatten Teig verrühren.

Zum Backen Teige in die gefetteten Formen geben (alternativ Böden nacheinander backen). Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (U: 155 °C/G: Stufe 2-3) ca. 20 Min. backen. Stäbchenprobe machen. Bei Bedarf abdecken. Böden kurz abkühlen lassen, herauslösen, vollständig auskühlen lassen. Oberseite ggf. per Messer begradigen.

Zum Zusammensetzen Sahne mit Sahnesteif, Puderzucker und Vanilleextrakt steif schlagen. Hellen Boden auf eine Tortenplatte setzen, mit ¼ Sahnecreme bestreichen. Roten Boden auflegen, leicht andrücken, mit ¼ der Creme bestreichen. Dunklen Boden daraufsetzen, Oberfläche mit ¼ Sahnecreme glatt bestreichen. Restliche Creme dünn auf den Tortenrand streichen, sodass der typische Semi-Naked-Look entsteht. Mind. 30 Min. kalt stellen.

Für den Drip Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. 50 g Butter zugeben, unter Rühren darin auflösen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Schokolade sollte noch fließfähig, aber nicht mehr warm sein. Drip per Teelöffel oder Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle am oberen Tortenrand entlanggeben, sodass die Schokolade an den Seiten herunterläuft. Restliche Schokolade auf der Oberfläche verteilen. Nach Belieben mit frischen Früchten garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 10 Min. + Abkühl- + Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: mittel





Pudding-Schmand-Kuchen mit Himbeeren

Für 12 Stücke

500 ml Milch • 2 Päck. Puddingpulver Vanille zum Kochen • 250 g Mehl • 100 g Zucker • 125 g Butter • 1 Ei • 1 Päck. Vanillezucker • ½ Päck. Backpulver • 600 g Schmand • 1 Spritzer Zitronensaft • 120 g Puderzucker • 500 g TK-Himbeeren • 1 Päck. roter Tortenguss • 2 EL Zucker • Fett f. d. Form • Backpapier • Springform (Ø 24 cm)

Für die Creme 400 ml Milch aufkochen, restliche Milch mit Puddingpulver anrühren. In die kochende Milch einrühren, einmal aufkochen. Abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl, Zucker, Butter, Ei, Vanillezucker und Backpulver mit den Händen verkneten, rund ausrollen. Teig in die mit Backpapier ausgelegte, gefettete Form geben. Einen 4 cm hohen Rand ziehen. Boden per Gabel mehrmals einstechen, kalt stellen.

Zum Fertigstellen Pudding mit Schmand, Zitronensaft und gesiebttem Puderzucker verrühren. Creme auf den Mürbeteig füllen, gefrorene Beeren daraufgeben. Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 50 Min. backen. Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, auf dem noch heißen Kuchen verteilen. Am besten über Nacht kalt stellen.



Zubereitungszeit: ca. 100 Min.
+ Kühlzeit über Nacht
Schwierigkeitsgrad: einfach



Kleiner Marmorkuchen

Für ca. 10 Stücke

125 g weiche Butter • 100 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 2 Eier • 150 g Dinkelmehl (Type 630) • 2 gestr. TL Backpulver • 2 EL Milch • 1 TL Kakao • Fett f. d. Form • Puderzucker zum Verzieren • Gugelhupfform (Ø 16 cm)

Für den Teig Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, mit 1 EL Milch zum Butter-Ei-Mix geben, zum glatten Teig rühren. 2/3 des Teiges in die gefettete Form füllen. Restlichen Teig mit Kakao und restlicher Milch verrühren. Auf den hellen Teig in die Form geben. Für die Marmorierung eine Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen.

Zum Fertigstellen Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) ca. 40 Min. backen. Ca. 10 Min. abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, stürzen. Auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
+ Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



GENIESSEN

Blitz-Windbeutelorte

Für 6-8 Portionen

200 g Schokoglasur • 3 Pack. (à 250 g) TK-Sahne Mini Windbeutel (z. B. Küstengold) • Backperlen, Streusel, Sterne und/oder Dekorblüten zum Verzieren

Für die Torte Schokoglasur nach Packungsanleitung schmelzen. 1 Windbeutel unaufgetaut mit der Unterseite eintunken, auf eine Etagere oder Tortenplatte kleben. Restliche Windbeutel ebenso eintunken und kreisförmig festkleben, bis ein Turm entsteht. Restliche Schokolade über die Torte träufeln. Mit Deko verzieren.

Zum Servieren 30-40 Min. warten, dann sind die Windbeutel aufgetaut und die Torte ist verzehrbereit!



Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + Auftauzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



Süße Beutel

Die tiefgekühlten Mini-Windbeutel von Küstengold bestehen aus Brandteig mit feiner Sahnefüllung. Mit unserem Rezept wird daraus kurzerhand eine beeindruckende Torte.



ITALPIZZA
ITALY'S #1 BRAND OF PIZZA

Karamalz



OKTOBER 2026 | myTime

15

TIPPS & TRENDS IM OKTOBER



SOO CREMIG!

AUF TOAST, IM PORRIDGE ODER DIREKT VOM LÖFFEL – BE NUTS ERDNUSSCREME IST UNWIDERSTEH- LICH LECKER. PROBIEREN SIE DIE SORTEN CREAMY UND CRUNCHY. AUS UNSEREN MÄRKTEN.



HAPPY BIRTHDAY

„Oh nein, das war gestern!“ – mit der Geburtstags-App „Birthday Calendar“ gehört dieser Satz der Vergan- genheit an. Einfach die Ehrentage von Freunden und Familie eintragen, Erinnerungen aktivieren und schon können Sie immer pünktlich gratulieren. Kostenlos bei Google Play oder im App Store erhältlich.



DURCH DIE BLUME

Schon unbefüllt macht das Vasetrio „Blossom“ (Art.-Nr. 8970) aus Eisen von Hoff Interieur ordentlich was her. Zum absoluten Hingucker werden die Kleinen, wenn sie mit Herbst- oder Trocken- blumen bestückt sind. Setpreis € 69,99, (Maße: Ø 10 x 13,5 cm; Ø 9 x 11 cm; Ø 11 x 12 cm), erhältlich unter www.hoff-shop.de.

HERBST-LIEBLINGE

Wir freuen uns auf die Maronensaison! Vor allem geröstet und als Suppe sind die kleinen Herbstfrüchte ein Seelentröster mit besonderem Aroma. Übrigens: Maronen gehören zwar zu den Esskastanien – es handelt sich aber um eine Zuchtform, die süßer und nussiger schmeckt. Maronen finden Sie in unseren Märkten vor allem geschält, vorgegart und vakuumiert. So sparen Sie Zeit beim Kochen.

Goldmarie 

DOPPELT GUT!



SIE LIEBEN KÄSE- GENAUSO WIE MOHNCUCHEN? DANN IST DER SAISONKUCHEN DES MONATS VON GOLDMARIE PERFEKT FÜR SIE: DIE SORTE „KÄSE-MOHN“ VEREINT BEIDES. AUCH TOLL, WENN GÄSTE KOMMEN. AUS UNSEREN MÄRKTEN.

SOLANGE DER VORRAT REICHT.

53% Mehr als jede zweite Frau trägt, laut einer IKW-Umfrage, gefärbtes bzw. getöntes Haar. Für viele beginnt das regelmäßige Kolorieren mit den ersten grauen Haaren. Inzwischen setzen jedoch Trends wie Grey Blending oder Glossing neue Akzente und lassen das natürliche Grau der Haare strahlen.



WAS IST EIGENTLICH EIN DREIKÄSEHOCH?



Diese Redewendung gibt es bereits seit dem 18. Jahrhundert. Die genaue Herkunft ist allerdings nicht eindeutig geklärt. Vermutlich wurden damals drei übereinandergestapelte Käselaibe als scherzhaftes Maß für die geringe Größe eines Kindes verwendet. Gemeint war also ein kleiner Mensch, der gerade einmal „drei Käse hoch“ ist.

UNSERE WEIN- MOMENTE



Dinotte Red Blend von Mezzacorona aus Italien bringt mediterranes Lebensgefühl ins Glas. Dunkle Fruchtaromen treffen auf feine Vanillenoten und machen den halbtrockenen Rotwein angenehm weich und harmonisch. Ein unkomplizierter Begleiter zu Pasta, Antipasti oder Ofengerichten. In diesem Monat für **€ 3,99/0,75 l** in unseren Weinregalen erhältlich.

LESER-SCHNACK

Man möt ierst krupen,
ihrer man löppt.

(regionale Abweichungen der Schreibweise möglich)

**Übersetzt: Man muss erst kriechen, bevor man läuft.
Sinngemäß: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.**

Das ist der Lieblingsspruch von Annegret K. aus Rheine. Herzlichen Dank für Ihre Einsendung!

Sie haben auch einen plattdeutschen/norddeutschen Lieblingsspruch? Dann schicken Sie ihn – gern mit kurzer Erklärung – an:

leserservice@redaktion-myTime.de. Bei Veröffentlichung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem

Einkaufsgutschein von 25,- Euro. Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77.

VON LESERN NACHGEKOCHT



Heike R. aus Lathen hat aus der Juni-Ausgabe 2026 das Rezept „Bunter Salat mit gerösteten Gnocchi“ nachgekocht. Mmh!

Haben Sie auch etwas aus der myTime ausprobiert? Dann schicken Sie uns ein Foto von Ihrem Werk an leserservice@redaktion-myTime.de und gewinnen Sie bei Veröffentlichung einen 25-Euro-Einkaufsgutschein.

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 77.



KLEINE PAUSE

Ob zum Start in den Tag oder einfach zwischendurch – Activia Kefir von Danone lässt sich vielseitig genießen. Ob fruchtig oder pur, zum Trinken oder Löffeln: Die cremig-milden Varianten bringen Abwechslung in den Alltag. Dabei vereint Activia Kefir Joghurt- und Kefirkulturen aus insgesamt 16 Kulturenstämmen. Aus unseren Märkten.



MICHEL SCHNEIDER

SEIT  1869

ECHTE PFÄLZER MIT
Charakter



HERBST? KANN KOMMEN!



Regen, Matsch und nasse Wege – jetzt ist es Zeit, die Lieblingsschuhe fit für den Herbst zu machen. Eine Imprägnierung schützt das Material vor Feuchtigkeit und Schmutz und hält Boots & Co. länger schön. Wichtig: Schuhe vorher säubern und trocknen.



BITTE LÄCHELN!

STARTEN SIE MIT GUTER LAUNE IN DEN TAG: ZENTIS SMILE MIT 70 % FRUCHTANTEIL UND EINER CREMIGEN KONSISTENZ MACHT JEDEN FRÜHSTÜCKSMOMENT ZU ETWAS BESONDEREM UND ZAUBERT EIN LACHEN AUF'S GESICHT. AUS UNSEREN MÄRKTEN.

~Käse hat Heimat~ **Käsegenuss aus Holland**

Landana Jersey steht für cremigen Käsegenuss aus der Milch holländischer Jersey-Kühe. Die Sorte „Pikant“ überzeugt mit würzig-vollmundiger Note, während die Variante „Alt“ mit ihrem kräftigen Geschmack und feinen Reife aromen begeistert. In diesem Monat für **€ 1,99 bzw. € 2,39/100 g** an der „Käse-hat-Heimat“-Theke.



Herrlich herzhaft



Geräuchert und wunderbar würzig: Küstengold Mini Mettenden sind die perfekte Zutat für die deftige Herbstküche, z. B. in wärmenden Eintöpfen. In diesem Monat für **€ 2,99/8-x-30-g-Pack** im Kühlregal erhältlich.

Fotos: Mostovyi Sergii (1)/Shutterstock; Shutterstock KI (1)



SÜSSE STÜCKCHEN

KENNEN SIE SCHON DIESE
RAFFINIERTE METHODE,
EINEN RUNDEN KUCHEN ZU
SCHNEIDEN? DAMIT
BEKOMMEN SIE KLEINE
HÄPPCHEN FÜR DIE GROSSE
RUNDE, DIE SCHNELL VON
DER HAND IN DEN MUND
WANDERN. EINFACH DEN
KUCHEN HALBIEREN, DANN
VIERTELN, DANN ACHTELN.

DIE ACHTEL MIT DREI
SCHNITTEN JEWEILS IN 4
DREIECKE SCHNEIDEN
(S. FOTO LINKS).



Fürst von Metternich

**EIN SEKT IST IMMER SO
GUT WIE SEIN WEIN.**

UNVERGLEICHLICH EDEL IN AUSSEHEN UND
GESCHMACK: DER SORTENREINE CHARDONNAY-SEKT
IN DER ELEGANTEN WEISSEN FLASCHE.

DIE ERLESENE CHARDONNAY-REBE ENTFALDET
NUANCENREICHE AROMEN, ENTWICKELT EIN
UNWIDERSTEHLICH DUFTIGES BUKETT UND VERFÜHRT
MIT IHREM LEBENDIGEN, CREMIGEN GESCHMACK.



FÜRSTLICH GENIESSEN.



EINE WAFFEL, BITTE!

Mit den Jahrmarktwaffeln von Küstengold
holen Sie sich ein Stück Kirmes nach
Hause! Die Mischung aus luftiger Schaumfüllung
und knusprigen Waffeln mit Schokoüberzug
versüßt jede Pause. Aus unseren Märkten.

MITMACHEN
& GEWINNEN



VORFREUDE IN DER TASSE

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um es sich mit einer Tasse Tee gemütlich zu machen – und gleichzeitig schon einen kleinen Blick auf die Vorweihnachtszeit zu werfen. Denn ab Oktober ist in unseren Märkten wieder der beliebte Bunting Tee Bio Adventskalender erhältlich. Auf dem charmanten Wimmelbild-Motiv eines Adventsmarktes in der Leeraner Altstadt entdeckt man immer wieder zauberhafte Details. Gefüllt ist der Kalender mit 24 sorgfältig ausgewählten Tees in Bioqualität. Hinter Tür 24 wartet eine Überraschung!

myTime verlost **5 Bio Tee
Adventskalender von
Bunting Tee**: Schicken Sie
uns einfach eine Postkarte
oder E-Mail, Stichwort:
„Bunting Tee“. Adressen sowie
allgemeine Teilnahmebedingungen
auf Seite 77. Einsendeschluss:

26.10.26



KÜSTEN  GOLD

KROSS.
RUND.
KÖSTLICH!

WWW.KUESTENGOLD.DE



MALZIG. SÜSS. KULTIG.

SEIT ÜBER 60 JAHREN SORGT KARAMALZ CLASSIC FÜR DEN BESONDEREN GENUSS: DER MALZIGE DRINK OHNE ALKOHOL ÜBERZEUGT MIT SEINER CHARAKTERISTISCHEN KAREMELL-NOTE. AM BESTEN GUT GEKÜHLT GENIESSEN. AUS UNSE-
REN MÄRKTEN.



GENUSS ODER GRAUS?

Entweder man liebt sie oder man mag sie so gar nicht: Rosinen! Laut einer Umfrage von YouGov.com möchten 44 % der Befragten nicht auf die Trockenfrucht in Gebäck wie Hefebrot oder Brötchen verzichten. 26 % naschen sie gern pur und für 22 % sind sie ein Muss im Müsli. Für fast ein Viertel aller Befragten (24 %) kommt die getrocknete Traube jedoch auf keinen Fall auf den Tisch.

ZEHN STÜCK!

Monstera, Strelizie oder Pilea (s. rechts) – fast jeder Haushalt schmückt seine Räume mit Zimmerpflanzen. Laut einer Studie von toom besitzen fast 30 % der Frauen mehr als zehn Zimmerpflanzen, bei den Männern sind es 22 %. Außerdem sagen 88 % der Menschen mit Zimmerpflanzen, dass diese zu ihrem Wohlbefinden beitragen. 76 % empfinden ihre Wohnräume häufig als beruhigend, wenn Pflanzen darin stehen.

Die Pilea – auch Pfannkuchen-
pflanze genannt – mag es hell, ohne
direkte Sonne. Die Erde gut trocknen
lassen – Staunässe mag sie gar nicht.





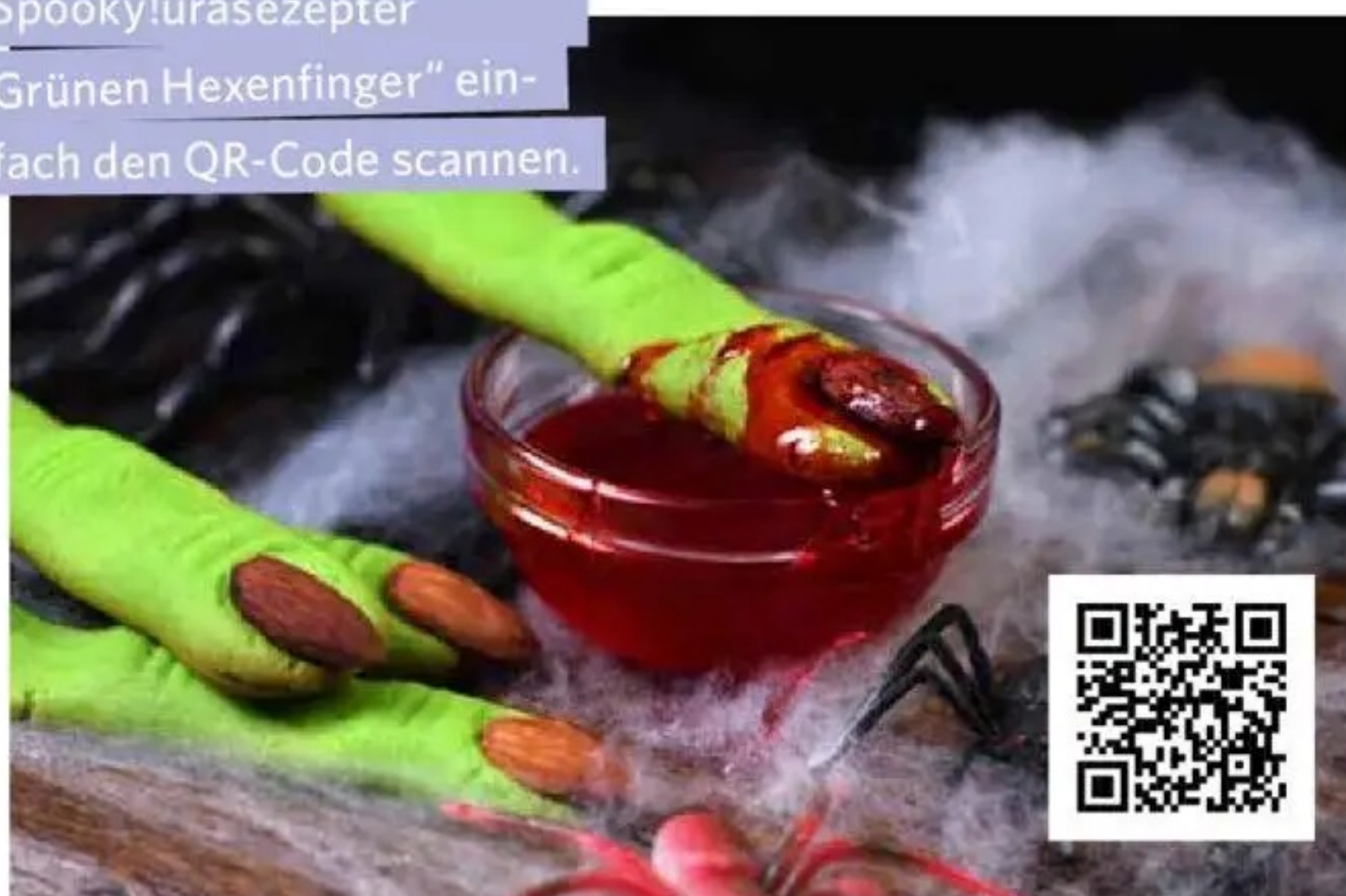
HAPPY HALLOWEEN!

WOHER KOMMT'S?

Halloween hat seine Wurzeln in Irland. Der Name leitet sich von „All Hallows' Eve“, dem Abend vor Allerheiligen, ab. Über irische Auswanderer gelangte Halloween in die USA – und wurde dort zum großen Fest, das wir heute alle kennen. Mittlerweile verkleidet und gruselt man sich am 31. Oktober auch hierzulande – und feiert ausgiebig.

Spooky!ürasezepter

„Grünen Hexenfinger“ einfach den QR-Code scannen.



KÜRBIS SCHNITZEN

Der Brauch stammt ebenfalls aus Irland: Früher wurden Rüben ausgehöhlt, um böse Geister abzusrecken. In den USA wurde daraus der typische Halloween-Kürbis. Zum Schnitzen eignen sich große, feste Kürbisse besonders gut.

SÜSSES, SONST GIBT'S SAURES!



Der Halloween-Ausruf kommt vom englischen „Trick or Treat“: Wer keine Süßigkeiten herausrückt, dem droht ein kleiner Streich. Heute ziehen Kinder verkleidet von Tür zu Tür und hoffen auf reichlich Beute. Da ist es ratsam, etwas Süßes wie „Milky Wow“ und „Saure Glühwürmchen“ von Trolli aus unseren Märkten für die Geister der Nacht parat zu haben.

Brauchen Sie noch eine schnelle Idee fürs Gruselbuffet? Für Halloween-Kekse einfach auf Cookies Deko-Zucker-Augen per Zuckerguss aufkleben und nach Belieben mit Eischnee verzieren.





GEWINNE JEDEN TAG!

AKTIONSZEITRAUM 01.10. – 24.12.2026



SCANNEN
KASSEN BON HOCHLADEN
GEWINNEN



- 1 2 Rama Produkte im Aktionszeitraum kaufen
- 2 Kassenbon hochladen
- 3 Täglich eine Kenwood Titanium Chef Baker gewinnen

KNUSPRIG.
CREMIG. VIELSEITIG.

JETZT
PROBIEREN!



IDEAL
FÜR



SALATE



BOWLS



SNACKS

... UND VIELES MEHR!

LASS DICH
INSPIRIEREN!



müller

TRIPLE

NEU!



MOUSSE

PUDDING

SAUCE





PERFEKT FÜR IHRE ZUSAMMENZEIT

Manchmal muss man sich etwas gönnen! Mit der neuen Feinkostmarke „**Tafelzeit**“ machen Sie den Alltag für sich und Ihre Liebsten zu etwas Besonderem.

Fotos: hanahal (1)/Adobe Stock; miniseries (1)/gettyimages



NEU
DEMNÄCHST
BEI COMBI &
COMBI.DE
ERHÄLTlich

LUST AUF WAS FEINES?

Tafelzeit **Delikatessen und kulinarische Highlights** sorgen für Begeisterung am Tisch. Entdecken Sie unser sorgfältig kuratiertes Sortiment, das Lust auf das feine Leben macht. Die Produkte inspirieren dazu, Genuss mit allen Sinnen zu spüren und wertvolle Momente zu zelebrieren – für einzigartige Geschmackserlebnisse, die den Alltag verzaubern.

Alle Produkte – von edlen Käse- und Schinken-spezialitäten über Fisch und Meeresfrüchte bis zu Spirituosen und süßen Naschereien – **werden mit einem Blick fürs Detail ausgewählt.**

Nur solange der Vorrat reicht.
Nicht alle Tafelzeit-Artikel
sind in allen Märkten verfügbar.



HERZHAFT TAFELN



BURRATA MIT SCHINKEN & KARAMELL-ORANGEN

Für 2 Portionen

1 kleine Bio-Orange • 125 g brauner Zucker • 125 ml warmes Wasser • 2 EL getrocknete eingelegte Tomaten (a. d. Glas oder Kühltheke) • 2 Stiele Basilikum oder 1 Handvoll Rucola • 1 Pack. (125 g) Tafelzeit Burrata • 1 Pack. Tafelzeit Jamón Serrano Duroc Gran Reserva oder Jamón Serrano reserva • Crema di Balsamico zum Garnieren

Für die Orangen Orange heiß waschen, trocken reiben. Schale dünn abschälen, in feine Streifen schneiden, 5 Min. in kochendem Wasser ziehen lassen, kalt abschrecken. Weißes der Orange rundherum entfernen, Orange in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne unter Rühren erhitzen, leicht bräunen lassen. Vom Herd ziehen, 125 ml Wasser unter Rühren zugeben, die evtl. feste Masse löst sich kurze Zeit später wieder auf. Langsam zum Kochen bringen, einköcheln, bis Karamell entsteht. Abkühlen lassen.



Zum Anrichten Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abpfeifen. Orangen mit Karamell übergießen. Burrata abtropfen lassen, mittig auf einem Teller anrichten, mit Balsamicocreme garnieren. Schinkenscheiben außenrum verteilen. Orangen dazwischenlegen, mit den Schalenstreifen bestreuen. Alles mit Basilikum und Tomatenstreifen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



PREMIUM-PASTA – ORIGINAL ITALIENISCH!

Es soll unkompliziert und trotzdem fein und raffiniert sein? Dann sind Tafelzeit Lumaconi und Fusilloni perfekt. Die Pasta aus Hartweizen wird in Italien „Al Bronzo“ hergestellt, das heißt: durch eine traditionelle Bronzeform gepresst. So entsteht eine raue Oberfläche, die Saucen besonders gut aufnehmen kann. Probieren Sie z. B. die Fusilloni mit einem Wildschwein-Bolognese oder einer samtigen Käsesauce.





WAS BESONDERES SERVIEREN?

Die einen stehen auf Drei-Gang-Menü mit Weinbegleitung, die anderen auf feine Häppchen zum Teilen. **Tafelzeit** bietet für alle etwas – von **Carpaccio** und **Burrata** über **Pasta** und **Lachsrückenfilet** bis zur **Crème brûlée**.

Gehen Sie doch mal auf „Tafelzeit“-Entdeckungstour in unseren Märkten!



KNOBLAUCH-CHILI-GARNELEN

Für 6 Portionen

1 Beutel (720 g) Tafelzeit TK White Tiger Garnelen (roh, ohne Kopf, mit Schale, entdarnt) • 5 Knoblauchzehen • 2 Chilischoten • 2 Bio-Zitronen • 1 Bund Petersilie • 6 EL Tafelzeit Natives Olivenöl extra • 1 EL Honig • Salz • schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zur Vorbereitung Garnelen bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank auftauen lassen.

Zum Braten Knoblauch schälen, hacken. Chilis putzen, waschen, fein hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Schale grob abreiben. Zitronen halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Garnelen im erhitzten Öl unter Wenden ca. 3 Min. kräftig anbraten. Knoblauch und Chili zugeben, 1 Min. mitbraten. Honig und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterheben. Mit den Zitronenscheiben anrichten. Dazu passt frisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + Auftauzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



Ideal als Vorspeise oder zum Teilen auf einer Tapas-Tafel.



FRANZÖSISCH GENIESSEN

Macarons passen genauso zum eleganten Sektempfang wie auf die feine Kaffeetafel. Das Mandelgebäck, das wie kein anderes für die französische Lebensart steht, gibt es von **Tafelzeit** gefüllt in sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen, die jeden Gaumen überzeugen. Sie sind übrigens auch ein hübsches Mitbringsel, wenn Sie bei Freunden oder Familie eingeladen sind.



NEU
im Kühlregal

FLÜSSIG NASCHEN

„Ich nehm noch gern ein Likörchen, ...“
Der Mix aus süß und „Schuss“ passt zu fast jedem Anlass. Servieren Sie den **Zimtschnecke Sahne-Likör** doch mal zum Sonntagskaffee! Der **Butter Scotch Likör** ist ein feiner Vertreter nach einem besonderen Essen.



SÜSS TAFELN

FEINE VERSUCHUNG

Mandeln sind ein Klassiker in der Herbst- und Winterzeit. Auf diese delikate Weise haben Sie sie aber garantiert noch nicht vernascht: Für **Tafelzeit** werden sie entweder mit feiner **Zartbitterschokolade und Gewürzen** umhüllt oder von **weißer Schokolade, Karamell und einer Prise Salz**. Ein süßer Traum zum Kaffee, Zwischendurchgenießen oder zum feinen Digestif (s. nächste Seite).



SCHOKOLADIGER ABSCHLUSS

Ihre Gäste wollen kein Dessert? Eine kleine süße Leckerei geht doch immer! Bieten Sie die cremigen Trüffel von Tafelzeit an: **Nougat Trüffel** mit einem Kern aus auf der Zunge zergehendem Nougat oder die **Rahm Trüffel** mit einer Schlagrahm-Trüffel-Füllung in knackiger Hülle.



Ab Mitte
Oktober im
Markt
erhältlich

STI(E)LVOLL & HEISS

Die bunte Runde trifft sich zum Spazierengehen? Dann haben wir die ideale Nascherei zum Aufwärmen danach parat: die Tafelzeit **Trinkschokoladen am Stiel in Vollmilch oder Zartbitter!** 200 ml Milch erwärmen und in eine Tasse gießen. 1 Tafelzeit Trinkschokolade am Stiel einrühren, bis sie schmilzt. Sieht toll aus, schmeckt noch besser! Auch als Mitbringsel perfekt.



FÜR HOCH-PROZENTIGE

Als krönender Abschluss eines Essens oder zum Genießen vor dem Kamin – besondere Momente für einen guten Tropfen gibt es genug. Die feinen Spirituosen von Tafelzeit sind exklusiv ausgewählt: ein crafted Whiskey mit Nuancen von dunkler Schokolade und würzigen Noten, ein weicher, eleganter Edelkorn aus dem Holzfass sowie zwei Spezialitäten aus Südtirol – ein im Holzfass gereifter Grappa Riserva mit eleganten Trockenfruchtaromen und ein nach vollreifen Früchten schmeckender Williams Christ Birnenbrand.



SO FINDEN
SIE TAFELZEIT
IM MARKT

Achten Sie auf dieses
Zeichen am Regal.



GENIESST EURE
ZUSAMMENZEIT

KÄSEKEKSE

Für ca. 60 Stück

je 50 g Tafelzeit Noord Nederlandsche Gouda + Der Spanier (aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch, beide a. d. Kühlregal) • 200 g Mehl • 1 TL Backpulver • ½ TL Salz • 125 g kalte Butter • 3 EL Milch • 1 Eigelb • Sesam, Kümmel oder Mohn, grobes Meersalz + Paprikapulver zum Bestreuen • Backpapier

Für den Teig Beide Käse fein reiben. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Käse unterrühren. Butter in kleinen Flöckchen und Milch zugeben. Alles zum glatten Teig verarbeiten, ca. 2 Std. in den Kühlschrank legen.

Zum Backen Teig ca. 0,4 mm dick zum Rechteck ausrollen. Ca. 60 kleine Kekse in der gewünschten Form ausschneiden, -rollen oder stechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eigelb verquirlen, Kekse damit bestreichen. Nach Belieben mit Kümmel, Sesam, Meersalz oder Paprikapulver bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (U: 150 °C/G: Stufe 2-3) ca. 15 Min. backen.

Tipp Kühl und trocken in einer Dose gelagert halten sich die Kekse 2-3 Wochen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + Kühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



FLÜSSIG TAFELN

FÜR WEINLIEBHABER

Natürlich hat Tafelzeit auch an die Menü-Begleitung und gesellige Abende gedacht! Von Weiß über Rosé bis Rot sind alle Farben in einer exklusiven Weinauswahl vertreten: Aus den Hügeln der Toskana stammt der typische **Chianti Riserva** mit harmonischer Struktur und reifer Frucht. Wer es noch kraftvoller und beerig mag, wird den **Primitivo Appassimento** aus Süditalien lieben. Perfekt als Aperitif, aber auch zu Antipasti oder Meeresfrüchten, ist der **Pinot Grigio Rosato** – ein erfrischender, fruchtbetonter Rosé. Eine Besonderheit: Er wird nicht aus roten, sondern aus weißen Trauben gekeltert. Die sanfte Sonne Venetiens und die einzigartige Landschaft um **Lugana** geben dem gleichnamigen Weißwein seinen unverwechselbaren Charakter. Probieren Sie ihn zu unseren White Tiger Garnelen (s. Seite 29)! Dazu – wie zu Geflügel und Pasta mit hellen Saucen – passt auch der **Grauburgunder aus besten Lagen Badens**. Frisch und voller Eleganz macht er Freude in besonderen Momenten.



Fotos: FCC (1)



Ammerländer Weidemilch-Produkte:
Genuss liegt in unserer Natur



Mehr Infos unter: ammerlaender.de



TÄGLICH
 BIS ZU
5 x 100 €
EINKAUFSGUTSCHEIN
GEWINNEN!



1 Kühne Aktions-
 produkt kaufen*



QR-Code scannen
 & Bon hochladen



GEMEINSAM GENIESSEN
UND TÄGLICH GEWINNEN.



*Eingelegte Gurken, Gemüse in Essig, Rotkohl, Grünkohl, Sauerkraut, Grillsaucen, Senf, Sauce für Kartoffelsalat und Remoulade (100ml bis 875ml & 400g)

Teilnahme ab 18 Jahren. Nur im Aktionszeitraum vom 01.09.2026-31.12.2026 gültig.
 Alle Teilnahmebedingungen unter: www.kuehne-gewinnspiele.de

Limonentee-Kekse

Für ca. 25 Stück

1 geh. TL Bunting Tee Italienische Limone • 100 ml Wasser • 300 g Weizenmehl • 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz • 75 g Butter • 100 g + 2 EL Zucker • 2 Eier • 2 TL fein abgeriebene Zitronenschale • ½ TL Vanillepaste • 100 g Puderzucker • Frischhaltefolie • Backpapier

Zur Vorbereitung Bunting Tee Italienische Limone mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen, 5 Min. ziehen lassen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Butter in Flöckchen zugeben, mit den Quirlen des Mixers verrühren. 100 g Zucker, Eier, Zitronenschale, Vanille-

paste und 2 EL Tee zugeben, zum glatten Teig verarbeiten. Teig zur Kugel formen, in Folie gewickelt 2 Std. kühl stellen.

Für die Kekse Kleine Teigmengen per Teelöffel abnehmen, zu Kugeln formen. Zuerst in 2 EL Zucker, dann in gesiebt Puderzucker wälzen. Kugeln nochmals 15 Min. in den Kühlschrank geben. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) 12-15 Min. backen.



Zubereitungszeit:
ca. 25 Min. + Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



Von Bunting Tee
„Italienische Limone“
können wir gar nicht
genug bekommen!

Genussreise UM DIE WELT

Diesmal träumen wir uns mit einer Tasse
„Italienische Limone“ von Bunting Tee an die
Amalfi-Küste und genießen dazu Limonenkekse.

Fotos: FCC (1)



BUNT, BUNTIER, HERBST...

Lassen Sie sich dieses Farbenspiel nicht entgehen! Also raus in die Natur zum Staunen und Genießen! Wohlfühlgerichte zum Aufwärmen machen den Herbsttag perfekt.



Fotos: Kerrygold (1); Reddogs(1); maxbelchenko(1), yari2000(2), Olha Nosova(1)/Shutterstock

MAISSUPPE MIT CHEDDAR

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1-2 kleine Zucchini • 3-4 große mehligkochende Kartoffeln • 1 EL Butterschmalz • ½ TL edelsüßes Paprikapulver • 1 l Gemüsebrühe • 700 g Mais (a. d. Dose) • 5 Scheiben Bacon • 200 ml Sahne • 100 g geriebener herzhafter Cheddar (z. B. Kerrygold) • Salz • Pfeffer • 1 Maiskolben (vorgegart, vakuumiert) • je 4 Stiele Basilikum + Oregano

Zum Vorbereiten Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in 1 cm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf im erhitzten Butterschmalz 2-3 Min. anschwitzen. Zucchini und Kartoffelwürfel zugeben, unter Rühren 3-4 Min. mitanbraten. Paprikapulver unterrühren, Brühe angießen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Dosenmais abtropfen lassen, 5 Min. vor Garzeitende zugeben.

Für das Topping Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Maiskolben abtupfen, Kerne in groben Stücken vom Kolben schneiden (s. auf dem Foto oben rechts).

Zum Fertigstellen Suppe grob pürieren. Sahne angießen, Käse unterrühren. So lange erhitzen, bis sich alles gut verbunden hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Tellern anrichten, grob zerupften Bacon und Mais daraufgeben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abpfeifen, Suppe damit garnieren.

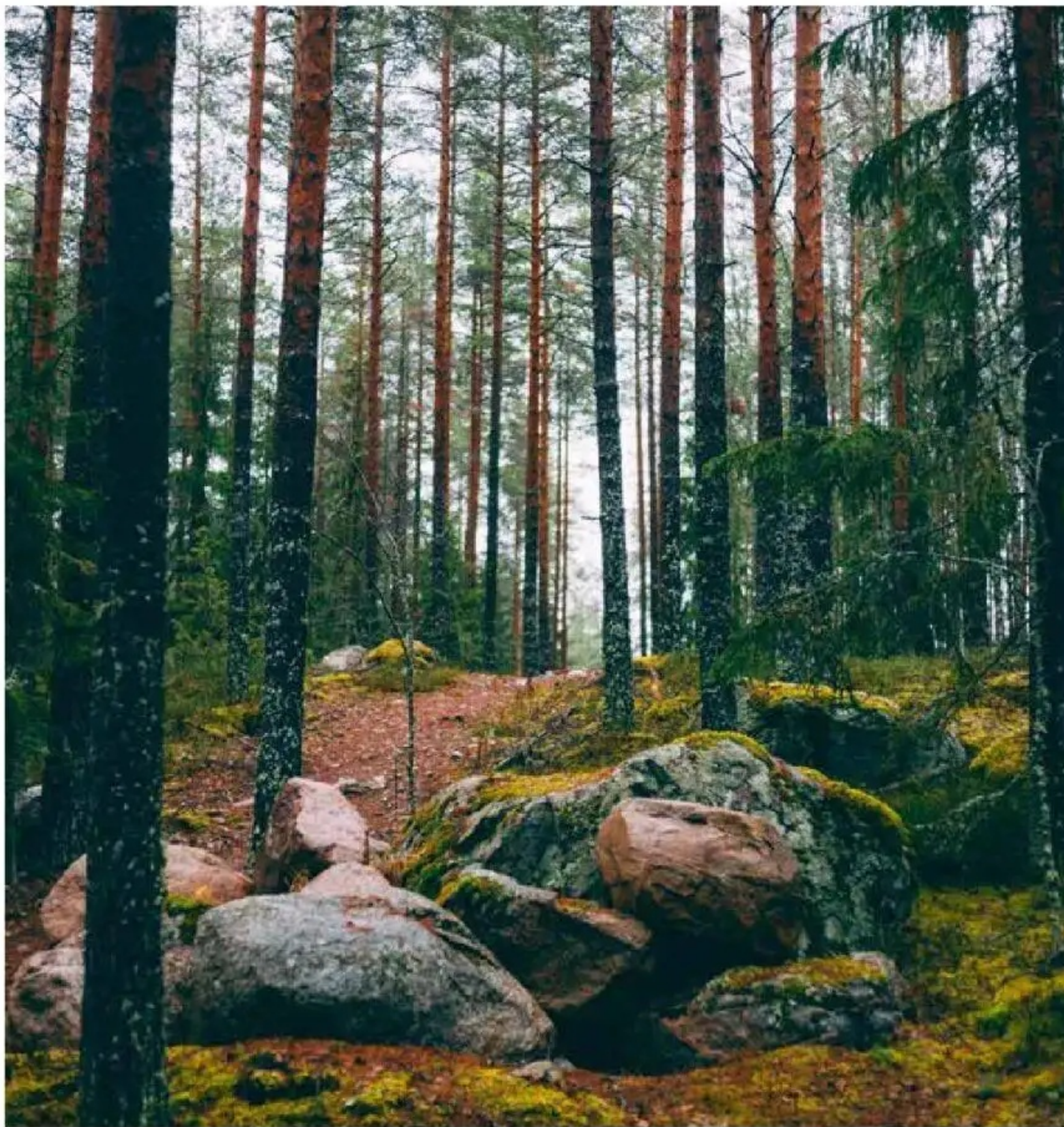
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Da muss noch was rein?

Wer es ein bisschen herzhafter und deftiger mag, schnibbelt die Strammen Jungs von Dörrfler in seine Suppe. Aus unseren Märkten.





SMASHED PUMPKIN MIT PARMESANCRUMBLE

Für 4 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis • **100 g Parmesan** • **100 g Mehl** • **50 g kaltes Butterschmalz (z. B. Butaris)** • **1 TL Paprikapulver** • **Salz** • **Pfeffer** • **Backpapier**

Für den Kürbis Kürbis putzen, waschen, entkernen, in gleich große Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 5 Min. garen, bis sie etwas weicher sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, per Glas oder Löffel vorsichtig platt drücken.

Für den Crumble Parmesan reiben. Mit Mehl, Butterschmalz und Paprika mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbisteile damit bestreuen.

Zum Backen Smashed Pumpkin im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) 20-25 Min. goldbraun und knusprig backen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zurück zur Natur!

100 Prozent natürliche Zutaten bieten die neuen Suppen von Erasco im Glas. Probieren Sie die vier leckeren Sorten, die von innen wärmen.



SPAGHETTI MIT FLEISCHBÄLLCHEN

Für 4 Portionen

2 kleine Zwiebeln • 2 Stiele Petersilie • 500 g Rinderhackfleisch • 1 Ei (Gr. M) • 2 ½ EL Paniermehl • 1 EL + 125 g Kräuterfrischkäse • Salz • schwarzer Pfeffer a. d. Mühle • 2 EL Butterschmalz (z. B. Kerrygold) • 400 ml Rinderfond • 400 g Spaghetti • evtl. 1 TL Speisestärke + 1 EL kaltes Wasser • 2 Stiele Oregano oder Petersilie zum Bestreuen

Für die Hackbällchen 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzapfen, sehr fein hacken. Beides mit Hack, Ei, Paniermehl und 1 EL Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 2-3 Min. verkneten. Daraus kleine Bällchen formen. In 1 EL erhitztem Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Herausnehmen.

Für die Sauce Restliche Zwiebel schälen, fein würfeln. Im restlichen erhitzten Butterschmalz glasig dünsten. Mit Fond ablöschen, aufkochen. 125 g Frischkäse so lange unterrühren, bis die Sauce klümpchenfrei ist. Fleischbällchen zugeben, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln.

Für die Pasta Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Zum Fertigstellen Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sie zu flüssig ist, evtl. Stärke in kaltem Wasser auflösen, in die Sauce rühren, aufkochen. Nudeln abgießen. Mit der Fleischbällchen-Sauce anrichten, Pfeffer darüberstreuen. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzapfen, darüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Sie mögen es tomatiger?

Pasta Saucen und Pestos von MUTTI aus sonnengereiften Tomaten bringen italienischen Geschmack in jede Küche - ohne Zusatz von Zucker. Aus unseren Märkten.





SCHWEINEFILET-GRATIN MIT PILZEN

Für 4 Portionen

400 g Kräuterseitlinge • 250 g braune Champignons • 2 Knoblauchzehen • 1 Schalotte • 2 Frühlingszwiebeln • 8 Schweinefilet-Medallions (ca. 600-800 g) • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 2 EL Pflanzenöl • 100 ml Weißwein • 100 ml Schlagsahne (z. B. Weihenstephan) • 250 g Sahnejoghurt mild Griechischer Art • ofenfeste Form

Zur Vorbereitung Pilze putzen, nach Belieben kleiner schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen, fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Für das Fleisch Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Im erhitzten Öl je Seite 1-2 Min. anbraten. In die Form geben, mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Knoblauch und Schalotte im verbliebenen Bratöl ca. 3 Min. anschwitzen. Pilze zugeben, weitere ca.

3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Über dem Fleisch verteilen.

Für die Sauce Bratensatz mit Wein ablöschen, Sahne und Joghurt einrühren. Salzen, pfeffern. Über das Fleisch geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) 15-20 Min. gratinieren. Dazu passen Spätzle und Blattsalat.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

TRAUBEN- MARMELADE MIT VANILLE

Für 6-7 Gläser à 200 ml

ca. 1,1 kg grüne kernlose Weintrauben • 500 g
Gelierzucker 2:1 (z. B. Diamant) • 1 Vanilleschote

Zur Vorbereitung Trauben waschen, halbieren, 1 kg abwiegen. Mit Gelierzucker in einem großen Topf mischen, 3-4 Std. durchziehen lassen.

Für die Marmelade Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen. Mit der Schote zu den Früchten geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen. Marmelade sofort heiß in vorbereitete Gläser füllen, gut verschließen.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Ziehzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



Fotos: Molkerei Weihenstephan (1); Diamant Zucker (1); yari2000 (2)/Shutterstock



Ohne tierisches Fett?

Das geht auch beim herbstlichen Braten und Backen – mit Sojola! Das pflanzliche Streichfett (Fettgehalt 70 %) auf Sojabasis schmeckt mild und fein. Aus unseren Märkten.



KÜRBIS-QUICHE

Für 4 Portionen

1 Zweig Rosmarin • 300 g Weizenmehl • 130 g + 2 EL kalte Butter • 1 Eigelb + 3 Eier (Gr. M oder L) • Salz • 3-4 EL kaltes Wasser • 1 kleiner Hokkaido-Kürbis • 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 300 ml Sahne • 150 g geriebener Käse (z. B. Kerrygold Aufbackkäse oder Cheddar) • Pfeffer • 2 Stiele Salbei • Frischhaltefolie • Spring- oder Tarteform (Ø 24-26 cm)

Für den Teig Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen, sehr fein hacken. Mit Mehl, 130 g kalter Butter, Eigelb und ½ TL Salz mischen. Per Hand oder Küchenmaschine zum Teig verarbeiten. Wasser nach und nach zugeben, bis der Teig homogen, aber nicht zu weich ist. Zur Kugel formen, flach drücken, in Folie gewickelt 30-60 Min. in den Kühlschrank geben.

Für den Belag Kürbis putzen, halbieren, Kerne entfernen, Kürbis in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren, in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Knoblauch, Zwiebeln und Kürbisscheiben in 1 EL erhitzter Butter einige Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze andünsten.

Zum Backen Teig auf der Arbeitsfläche nochmals von Hand durchkneten, 4-5 mm dünn ausrollen. Form damit auskleiden. Kürbis mit Zwiebeln auf den Teig schichten, zwischendurch immer etwas Käse (bis auf 1 Handvoll) einstreuen. Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen, über den Kürbis geben. Restlichen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) auf unterster Schiene 35-45 Min. backen.

Zum Servieren Quiche herausnehmen, 5-10 Min. abkühlen lassen. Salbei waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, in restlicher erhitzter Butter schwenken. Auf der Quiche verteilen.



Zubereitungszeit: ca. 65 Min. + Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

Vom Klassiker bis zum Lieblingsgericht.

Reich an Protein, vielseitig einsetzbar.



Scannen
und Rezepte
entdecken.



Serviovorschlag

GRIECHENLAND

Einwohner: rund 10 Millionen
Währung: Euro
Amtssprache: Neugriechisch
Hauptstadt: Athen

Die griechische Küche setzt auf Olivenöl, frisches Gemüse, Kräuter, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte und Käse. Sie verbindet einfache Zutaten mit intensiven, mediterranen Aromen – bodenständig, aromatisch und stark von regionalen Traditionen geprägt.

WAS MACHEN DIE DAMIT?

Rote Bete, im griechischen **Pantzaria**, gehört zu den Klassikern der Landesküche. Die dunkelroten Knollen mit ihrem süßlich-erdigen und frischen Aroma werden gern als Meze (Häppchen) serviert. Oft wird dazu gekochte Rote Bete in Scheiben geschnitten und mit Essig oder Zitrone, Knoblauch und Olivenöl als Salat angemacht. Sogar die Blätter des Gemüses kommen – blanchiert und mit Olivenöl und Zitrone gewürzt – als **Horta** auf den Tisch.



MEZEDES (HÄPPCHEN) – WAS GEHÖRT DAZU?

1. TSATSIKI Cremiger Joghurt-Dip mit Gurke, Knoblauch, Olivenöl und frischen Kräutern – der Klassiker schlechthin. **2. DOLMADAKIA** Zarte Weinblätter, gefüllt mit würzigem Reis und Kräutern – unscheinbar, aber oho im Geschmack. **3. SAGANAKI** Knusprig gebratener Käse mit goldener Kruste und cremigem Kern – so gut, so aromatisch. **4. SPANAKOPITA** Knuspriger Filoteig trifft auf aromatische Spinat-Feta-Füllung – superlecker und garantiert schön „krümelig“. **5. OKTAPODI** Zarter, gegrillter Octopus mit Olivenöl, Zitrone und Oregano – Urlaubsgefühl pur.



DAVOR ODER DANACH?

Ouzo gehört zu Griechenland wie Oliven, Feta und Sirtaki. Der klare Anisschnaps wird traditionell als Aperitif oder Begleiter zu kleinen Speisen getrunken – nicht als Digestif nach einem üppigen Essen, wie er hierzulande oft serviert wird. Er passt besonders gut zu Mezedes (s. links unten), Fisch oder Meeresfrüchten. Getrunken wird Ouzo gut gekühlt, pur oder mit etwas Wasser verdünnt – wodurch er milchig-weiß und trüb wird. Dieser Effekt entsteht durch die ätherischen Öle des Anis. Wer mag, trinkt ihn mit Eis.

GENIESSEN



IST DAS FETA?

Echter griechischer Feta besteht traditionell aus Schafsmilch mit bis zu 30 % Ziegenmilch. Kuhmilch ist nicht erlaubt. In Salzlake gereift und gelagert, erhält der Käse seine charakteristische salzige, leicht säuerliche Note und die krümelig-weiche Konsistenz. Feta ist in der EU eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.) und muss aus bestimmten Regionen Griechenlands kommen. Milde Kuhmilch-Alternativen werden daher beispielsweise als „Balkan- oder Hirtenkäse“ verkauft.

RUND 13 LITER OLIVENÖL PRO KOPF UND JAHR – SO VIEL VERBRAUCHEN DIE GRIECHEN DURCHSCHNITTlich. DAMIT LIEGEN SIE IM EU-VERGLEICH KLAR AUF PLATZ EINS!



SKORDALIA

Noch traditioneller als Tsatsiki ist in Griechenland die Knoblauchcreme Skordalia. Statt Joghurt bilden hierbei Kartoffeln die Basis. Gut vorzubereiten und perfekt als Meze oder Beilage zu gebratenem Fisch oder Roter Bete.

Für ca. 3 Portionen

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz • **10 Knoblauchzehen** • **250 ml Olivenöl** • **abgeriebene Schale + Saft 1 Bio-Zitrone** • Pfeffer • **½ Bund Schnittlauch** • evtl. Mandeln zum Garnieren

Zur Vorbereitung Kartoffeln schälen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, ausdampfen lassen. Knoblauch schälen, im erhitzten Öl hellbraun anschwitzen. Kurz abkühlen lassen, fein pürieren. Kartoffeln 1-2 Min. stampfen.

Für die Skordalia Warmes Knoblauchöl, Zitronensaft und -schale zu den

Kartoffeln geben. Alles zur cremigen Masse rühren, salzen, pfeffern. In Schälchen anrichten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden, darüberstreuen. Evtl. mit Mandelstücken garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

AHHH!

WIR MACHEN UNS DIE FARBE DER
ROTEN BETE ZUNUTZE UND ZAUBERN
UNSERE PASTA PINK!

... MIT ROTER
BETE

... MIT
SUPPENGGRÜN

SUPER!

EIN BUND GEMÜSE, EIN
PAAR EIER UND SCHON
IST EINE LECKERE
FRITTATA AM START.

IM
OKTOBER

KOCHEN WIR ...

WOW!

WIR LIEBEN TRAUBEN
UND „VERBACKEN“
SIE HEUTE ZWISCHEN
TEIG!

... MIT
TRAUBEN

... MIT
BROKKOLI

AHA!

DAS GEMÜSE HÄLT SICH DIESMAL
ETWAS BEDECKT. DAS TUT DEM GE-
SCHMACK ABER KEINEN ABRUCH.

ZUSAMMEN MIT
BROKKOLI UND PILZEN
GEBEN DIE TK-ERBSEN
VON KÜSTENGOLD
UNSEREM GERICHT DEN
VITAMINKICK.



BROKKOLI HÄHNCHENAUF LAUF

Für 4 Portionen

400 g Brokkoli • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Paprika • 200 g Champignons • 500 g Hähnchenbrustfilet • Salz • Pfeffer • 4 EL Öl • 200 ml Sahne • 1 EL Mehl • 3 EL Wasser • 1 Pack. (ca. 300 g) Blätterteig (a. d. Kühltheke) • 150 g Küstengold TK-Erbesen • 1 Ei • Fett f. d. Form • Auflaufform (ca. Ø 26 cm)

Zur Vorbereitung Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Paprika putzen, waschen,

in Streifen schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen, würfeln.

Für die Füllung Brokkoli in kochendem Salzwasser 1–2 Min. garen, abtropfen lassen, kalt abschrecken. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL erhitztem Öl anschwitzen. Pilze, und Paprika zugeben, mitanbraten. Mit Sahne ablöschen. Mehl und Wasser verrühren, unter Rühren zugeben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 2 Min. köcheln. Hähnchen im restlichen erhitzten Öl scharf anbraten.

Für den Auflauf Teig inkl. Backpapier entrollen, in kleine, längliche, gleich große Rechtecke schneiden. Hähnchenwürfel in der gefetteten Form verteilen. Brokkoli, Erbsen und Champignon-Paprika-Mix mit Sauce daraufgeben. Alles vermengen. Teigrechtecke als Gitter über die Füllung legen. Ei verquirlen, Teig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/ G: Stufe 4) ca. 30 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach





VIELE PRODUKTE VON
JEDEN TAG GIBT'S AUCH
IN DER BIO-VERSION,
WIE DEN GRIECHISCHEN
FETA.



ROTE BETE

PINK PASTA

Für 4 Portionen

300 g vorgegarte, vakuumierte
Rote Bete • Salz • Pfeffer •
6 EL Küstengold Rapsöl • 200 g
Jeden Tag Bio Feta • 400 g Nudeln
• 4 Stiele Thymian • 50 g Walnüsse

Für das Püree Rote Bete abgießen.
Knollen in grobe Stücke schneiden,
mit Salz, Pfeffer, Öl und 100 g Feta
fein pürieren.

Für die Pasta Nudeln nach Pa-
ckungsanleitung in kochendem
Salzwasser bissfest garen. Etwas
Nudelwasser abnehmen, Nudeln
abgießen, zurück in den Topf
geben. Rote-Bete-Püree mit 2-3 EL
Nudelwasser verrühren, unter die
Nudeln geben. Thymian waschen,
trocken tupfen, Blättchen abzupfen,
Hälfte unterheben.

Zum Servieren Nüsse grob hacken,
in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Restlichen Feta zerbröseln, mit

Nüssen und restlichen Thymian
über die Pasta streuen.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



SUPER, WENN MAN
DIE IMMER IM HAUS
HAT: EIER VON
GOLDMARIE.



SUPPENGGRÜN

GEMÜSE-FRITTATA

Für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün (Möhre,
Porree, Sellerie, Petersilie) •
1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
• 3 EL Öl • Salz • Pfeffer •
8 Goldmarie Eier • 100 ml
Sahne • 100 g Küstengold
Nordseekrabbenfleisch

Für das Gemüse Gemüse putzen.
Möhre und Sellerie schälen, in
kleine Würfel schneiden. Porree
waschen, längs halbieren, in Ringe
schneiden. Petersilie waschen,
trocken schütteln, Blättchen ab-
zupfen, fein hacken. Zwiebel und
Knoblauch schälen, fein würfeln,
mit dem vorbereiteten Gemüse
in einer großen Pfanne (ca. Ø 26
cm) in 1 EL erhitztem Öl anbraten,
ca. 6 Min. dünsten, leicht salzen
und pfeffern.

Für die Frittata Eier verrühren, mit
Salz und Pfeffer würzen. Sahne
und Hälfte Petersilie unterrühren.
Eiersahne über das Gemüse gie-
ßen. Alles 15–20 Min. zugedeckt
bei schwacher bis mittlerer Hitze
stocken lassen. Mit Krabben und
restlicher Petersilie servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



BEN & JERRY'S

**SÜSS DIE
ZWEI!**

Jetzt **NEU**



DIE HAFERFLOCKEN
VON NATURWERT BIO
KÖNNEN MEHR ALS NUR
FRÜHSTÜCK – WIE UNSERE
COOKIES BEWEISEN.

WEINTRAUBEN TRAUBENCRUMBLE-COOKIES

Für 4 Portionen

275 g zimmerwarme Butter •
250 g Zucker • 1 TL Backpulver •
430 g Mehl • 1 Päck. Vanille-
zucker • 30 g NATURWERT Bio
Haferflocken Feinblatt • 1 Prise Salz
• 150 g blaue Weintrauben • 250 g
Doppelrahm-Frischkäse • 50 g
Puderzucker • Backpapier

Für den Teig 200 g Butter mit 200 g
Zucker schaumig rühren. Backpulver
und 350 g Mehl mischen, zugeben,
unterkneten. Teig zur Rolle formen,
ca. 30 Min. kühl stellen.

Für die Streusel Restliche Butter
mit restlichem Mehl, restlichem
Zucker, Vanillezucker und Salz
mischen. Haferflocken unterkneten.
Erst mit den Knethaken des Mixers,
dann per Hand zu Streuseln verar-
beiten. Auf ein mit Backpapier be-
legtes Blech streuen. Im vorgeheiz-
ten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G:
Stufe 4) 8-10 Min. backen.

Für die Cookies Teigrolle in 12
Scheiben schneiden, jeweils zur
Kugel rollen. Zu Cookies formen.
Auf einem mit Backpapier belegten
Blech im heißen Ofen bei gleicher

Temperatur ca. 10 Min. backen.
Auskühlen lassen.

Für das Topping Trauben waschen,
trocken tupfen, halbieren. Frisch-
käse mit Puderzucker verrühren.
Je 1 EL Creme auf die Cookies
streichen. Mit Trauben und
Streuseln toppen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
+ Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach





elPOZO

Spanien auf Ihrem Teller: Ein Duo zum Verlieben

Erleben Sie den echten Geschmack des Südens
mit unserer erstklassigen Longaniza de Murcia
und dem feinen Fuetec Ibérico.



Fuetec Ibérico



Perfekt für Ihren nächsten Tapas-Abend.
Jetzt bei Combi und familia entdecken!

www.elpozo.com

Klassisch im Herzen. Mediterran im Geschmack.



Tradition trifft Genuss:

Die Kaisersülze von Basedahl überzeugt seit Generationen
mit hochwertiger Qualität und feinem Geschmack.

NEU IM SORTIMENT:

Griechisch inspirierte Sülze mit
Oliven, mediterranen Kräutern
und einer frischen Würzung.

Jetzt entdecken – in Ihrem familia & Combi Markt.

Entdecke
glutenfreien
Genuss für
jeden Moment.



Jetzt bei
familia und
Combi
entdecken.

Von schnell belegt bis
selbst gemacht.

Mehr Infos unter schaer.com



Extra

Fruchtig
lecker.
ZERO
Zuckerzusatz.*



*enthält von Natur aus Zucker



Bei meinem letzten Hamburg-Besuch hab ich mich verliebt! In diese süßen Teilchen mit viel Zimt. Die sind zwar nicht ganz einfach zu backen, aber eine absolute Empfehlung zum Frühstück oder Kaffee.

Franzbrötchen



Zu viel gebacken?

Ich glaube zwar nicht, dass hier was übrig bleibt, aber falls doch: „Alte“ Franzbrötchen sind toll für einen süßen Auflauf oder Ofenschlupfer.

Für 12 Stück

225 ml Milch • 500 g Dinkelmehl (Type 812) • 175 g Zucker • 1 Prise Salz • ½ Würfel (ca. 21 g) Hefe • 200 g Butter (z. B. Weihenstephan) • 1 Ei (Gr. M) • 2 EL Zimt • Backpapier

Für den Teig Milch erwärmen. Mehl, 50 g Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde formen, Hefe hineinkrümeln, mit etwas lauwarmer Milch verrühren. 60 g Butter mit in die Schüssel legen. Zugedeckt 20 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen. Alles mit Ei und restlicher Milch zum glatten Teig kneten.

Zum Schichten Restliche Butter in Scheiben schneiden, zwischen Backpapier zum Rechteck (20 x 25 cm) ausrollen. Teig 25 x 30 cm groß ausrollen. Mit der Butterplatte $\frac{2}{3}$ des Teiges bedecken. Drittes Drittel über die Butter schlagen, von der gegenüberliegenden Seite wie einen Brief nach innen falten, sodass 2 Butterschichten entstehen. Teig ausrollen (30 x 50 cm). Kurze Seiten wieder nach innen schlagen – jetzt sind es 6 Butterschichten. Zugedeckt 1 Std. kühl stellen.

Für die Franzbrötchen Teig ausrollen (40 x 70 cm), mit

wenig Wasser bepinseln, mit restlichem Zucker und Zimt bestreuen. Von der Längsseite her aufrollen, sodass die Naht unten liegt. In 12 Scheiben schneiden (à ca. 4 cm). Per Kochlöffelstiel längs in der Mitte fest eindrücken. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen, mit Küchentüchern zugedeckt 1 Std. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 20 Min. backen.



Zubereitungszeit: ca. 65 Min. + Geh- und Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: schwierig



ALLES GURKE ZUM GEBURTSTAG!

20 JAHRE MYTIME.
80 JAHRE SPREEWALDHOF.
AUF WEITERE KNACKIGE JAHRE.



Spreewaldkonserve Golßen GmbH, Bahnhofstraße 1, 15938 Golßen, www.spreewaldhof.de, Instagram: spreewaldhof



... beste Wurst!



DIE INNOVATION FÜR HEISSLUFT-FANS AIRFRYER BRATWURST!

Knusprig außen, saftig innen – genau so soll eine Bratwurst sein. Unsere neue Airfryer Bratwurst wurde speziell für die Zubereitung im Airfryer entwickelt. Dank ihrer Herstellung in Eigenhaut bleibt sie auch bei hohen Temperaturen saftig und zart, ohne dass die Hülle aufplatzt.



BLEY Fleisch- und Wurstwaren GmbH
Industriestr. 25 | 26188 Edewecht | Tel. 04405 6275



VON DER SONNE GEKÜSST

Knackig, saftig, süß: Goldmarie-Tafeltrauben reifen in Apulien heran – und sind schon innerhalb weniger Tage nach der Ernte in unseren Märkten.

Ein Griff in eine prall gefüllte Traubenschale – schon ist der Sommer zurück. Kein Wunder: Viele der köstlichen Früchte kommen aus dem sonnigen Süden Europas, genauer gesagt Italien.

IM LAND DER TRAUBEN

Der größte Teil der italienischen Tafeltrauben wächst in Apulien, ein kleinerer Anteil stammt aus Sizilien. Besonders zwischen Küste und Hinterland der Provinzen Bari und Taranto prägen Reben seit Generationen die Landschaft. Orte

wie Noicattaro, Rutigliano, Mola di Bari, Casamassima, Castellaneta und Ginoa bilden das Herz dieser traditionsreichen Anbauregion.

Das mediterrane Klima schafft ideale Bedingungen für den Traubenanbau: viele Sonnenstunden, milde Temperaturen und die frische Brise vom Meer. Dadurch reifen die Früchte langsam und gleichmäßig: Beste Voraussetzungen für ihre typische Süße und Saftigkeit und den knackigen Biss.





Goldmarie Tafeltrauben grün & rot
saftig-süße Früchte in bester Goldmarie-Qualität



Doppelt gut
zwei Sorten in der praktischen Carrybag



Fruchtig-lecker
ideal im Obstsalat, pur oder für die Snackplatte



DER RICHTIGE MOMENT

Die Arbeit beginnt im Winter: Dann werden die Reben zurückgeschnitten, damit sie ihre Kraft für die kommende Wachstumsperiode bündeln können. Im Frühling treiben sie wieder aus, erste kleine Trauben bilden sich. Von nun an beobachten die Winzer die Pflanzen genau. Sie bewässern gezielt, ordnen das Blattwerk und dünnen Trauben aus. So bekommen die Früchte genügend Licht und Luft und können sich gleichmäßig entwickeln. Typisch für Apulien sind die sogenannten Tendon: schützende Überdachungen über den Reben. Sie halten ungünstige Witterung ab und unterstützen eine allmähliche Reifung. Bei späteren Sorten helfen zusätzliche Abdeckungen, die Qualität der Früchte bis zur Lese zu bewahren.

MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

Die Ernte, die im Sommer startet und bis in den November dauert, ist der heikelste Moment des Jahres – und echte Handarbeit. Tafeltrauben werden nicht maschinell gepflückt. Erfahrene Erntehelfer prüfen die Rispen direkt am Stock und wählen nur jene aus, die den passenden Reifegrad erreicht haben. Dabei achten sie auf Farbe, Festigkeit, Aussehen und Zuckergehalt.

ERFAHRENE ERZEUGER

Einer der Traubenexperten in Süditalien ist Agrimessina. Das apulische Unternehmen produziert und vermarktet seit mehr als 50 Jahren Tafeltrauben und beschäftigt sich schon früh mit dem Anbau kernloser Sorten. Dort gelangen die Trauben nach der Ernte ohne Umwege in die nahe gelegene Packstation – werden nochmals kontrolliert, sortiert – und sorgfältig für ihre Reise Richtung Norden vorbereitet.

GEKÜHLT IN DEN NORDEN

Damit die Trauben frisch bleiben, beginnt direkt nach dem Verpacken die Kühlkette. Bei konstanten 0 bis 2 Grad Celsius fahren sie in Kühltransportern nach Deutschland. Je nach Ziel liegen zwischen der Lese in Apulien und der Ankunft im Markt gerade einmal drei bis vier Tage. So bleiben die Früchte saftig, fest und aromatisch.



DER TEE OHNE
WELTREISE!

ZU 100% AUS
DEUTSCHEM
ANBAU



2 KAUFEN =
1€
SOFORT-
RABATT*



Mit Liebe und KI gestaltet



Bünting Tee



buenting_tee

www.buenting-tee.de



DE-ÖKO-001
Deutsche
Landwirtschaft



TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

GEGEN VORLAGE DIESES COUPONS ERHALTEN SIE BEIM KAUF VON 2 PACKUNGEN BÜNTING TEE 'DER TEE OHNE WELTREISE'* 1,- EURO SOFORT-RABATT. EINFACH DEN COUPON AN DER KASSE ABGEBEN – DER RABATT WIRD AUTOMATISCH ABGEZOGEN.

*Anwendbar beim Kauf von Bünting Tee 'Der Tee ohne Weltreise'. Auf jeden Kauf von 2 Packungen kann ein Coupon eingelöst werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Einlösbar nur in diesem Markt. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt. Gültigkeitszeitraum: 24.08.2026 bis 04.04.2027

1€
SOFORT-RABATT*

JETZT COUPON SICHERN – DIREKT HIER IN DER ANZEIGE, ODER AN DER BÜNTING TEE AKTIONS-PLATZIERUNG IN TEILNEHMENDEN MÄRKTEN!



Hier ausschneiden oder direkt an der Bünting Tee Warenplatzierung im Markt mitnehmen.



HÄPPCHEN-WEISE

Auf dieser Seite finden Sie jeden Monat Tipps, Tricks & Wissenswertes rund um Küche, Garten und Haus!

*Milde Temperaturen hin oder her – machen Sie Ihren **Balkon & Garten** im Oktober winterfest: frostgefährdete Kübelpflanzen reinholen, empfindliche Beete abdecken, Geräte reinigen und trocken einlagern.*

FRISCH GEBACKENES BROT

Früher hieß es „Finger weg vom warmen Brot! Das gibt Bauchschmerzen!“ Heute weiß man: Der angebliche Sündenbock, die Hefe im nicht abgekühlten Teig, verursacht keine Beschwerden! Aber: Weil's so lecker ist, isst manch einer zu schnell, kaut weniger und verputzt mehr Brot als sonst. Da kann's im Bauch schon mal rumpeln!

OLIVENÖL RICHTIG LAGERN

Steht die Olivenölflasche in Ihrer Küche dekorativ auf der Arbeitsplatte – griffbereit am Herd? Besser nicht!

1. vor Licht, Wärme und Sauerstoff schützen
2. nicht im Kühlschrank – besser im dunklen Küchenschrank aufbewahren, fern von Herd und Fenster
3. nach dem Öffnen in wenigen Monaten verbrauchen



GERICHTE MIT GESCHICHTE: FLAMMKUCHEN

Im 19. Jahrhundert prüften findige Bäuerinnen im Elsass die Ofentemperatur mit dünnem Brotteig – Thermometer gab es noch nicht! War der Teig nach ein bis zwei Minuten goldbraun, war die Hitze perfekt. War er zu blass, musste der Ofen angeheizt werden. Den krossen Testfladen vergeudeten sie nicht, sondern aßen ihn – zunächst pur, später mit Creme. Dann kamen noch Speck und Zwiebeln hinzu. So entstand der Elsässer Flammkuchen, der bis heute auf Festen beliebt ist.

Fotos: Liliya Kandrashovich (1), Pixel-Shot (2)/Shutterstock

Die Antwort liegt schlicht im Herstellungsprozess, bei dem im letzten Schritt zwei Bahnen gleichzeitig gewalzt werden. Die Außenseiten berühren die glatten Walzen und glänzen, während die Innenseiten aufeinanderliegen, sich reiben und dadurch matt werden. Die glänzende Seite reflektiert Wärmestrahlung zwar minimal stärker als die matte, aber das spielt erst bei Temperaturen ab circa 500 °C eine Rolle. Für den normalen Hausgebrauch ist es also egal, welche Seite nach innen oder außen zeigt.

WARUM HAT ALUFOLIE EINE GLÄNZENDE UND EINE MATTE SEITE?





WANN MUSS ICH MEINE WÄRMFLASCHE AUSTAUSCHEN?

1. Wenn das Gummi bzw. der Kunststoff spröde wird und/oder feine Risse in der Wärmflasche entstehen.
2. Wenn das Verfallsdatum überschritten ist. Wie man das erkennt? Auf vielen Modellen sind – ähnlich wie bei einer TÜV-Plakette am Auto – Jahr und Monat der Produktion vermerkt. Ab dann sind Wärmflaschen zumeist zwei bis fünf Jahre haltbar.
3. Wer sie trotzdem nicht austauscht, riskiert das Platzen der Wärmflasche – und somit im schlimmsten Fall starke Verbrühungen.

ROTER PUNKT IM EI

Dabei handelt es sich um Blut und Gewebeteile, die bei der Entstehung des Eies aus dem Darm der Henne in den Dotter gelangt sind. In rund 15 Prozent aller Eier findet man ihn vor. Bedenken müssen Sie nicht haben wegen des kleinen Punktes: Er hat keinerlei gesundheitliche Auswirkungen und bedeutet ganz sicher nicht, dass das Ei befruchtet ist – wie es früher behauptet wurde! Wen der rote bzw. braune Fleck optisch stört, der kann ihn einfach mit einem Löffel oder per Messerspitze entfernen.

Wieder mal eine schmutzige Brille auf der Nase? Bitte nicht mit dem Ärmel von Bluse, Pulli oder Sweatshirt putzen! Der Stoff kann feine Kratzer auf den Gläsern hinterlassen. Besser ist lauwarmes Wasser mit etwas Spülmittel – danach die Brille mit einem sauberen Geschirrtuch vorsichtig trocken reiben.



KÜSTEN  GOLD

DOSE AUF, GENUSS AN!

WWW.KUESTENGOLD.DE



Ich bin mal kurz weg!

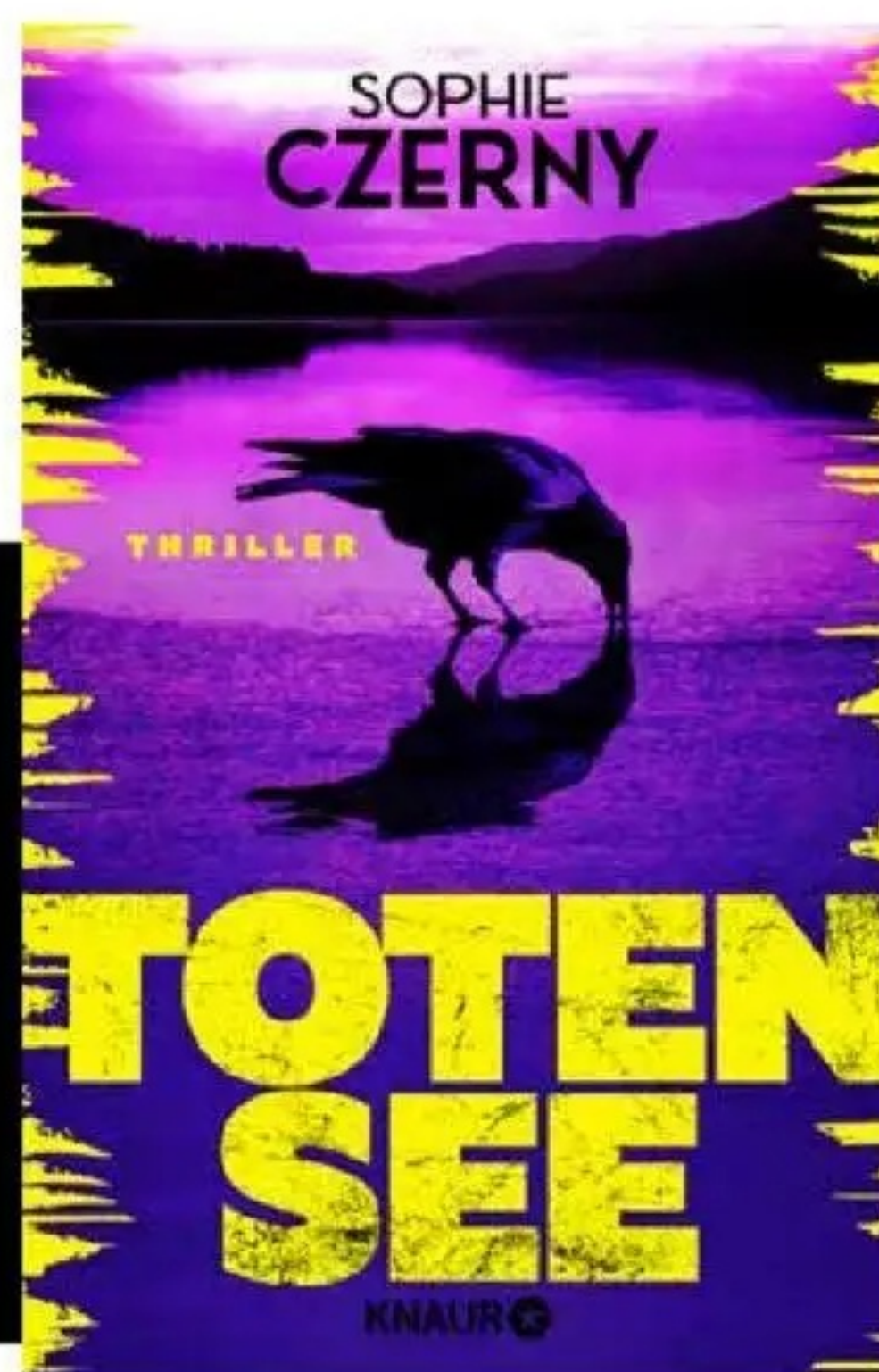
Mal wieder ungemütlich draußen? Dann wird es Zeit, drinnen abzutauchen – in düstere Fälle, originelle Lovestorys oder spannende Lebensgeschichten.

spannung

... vom verstrickten Kriminalfall
bis zum Psychothriller

Nichts für schwache Nerven!

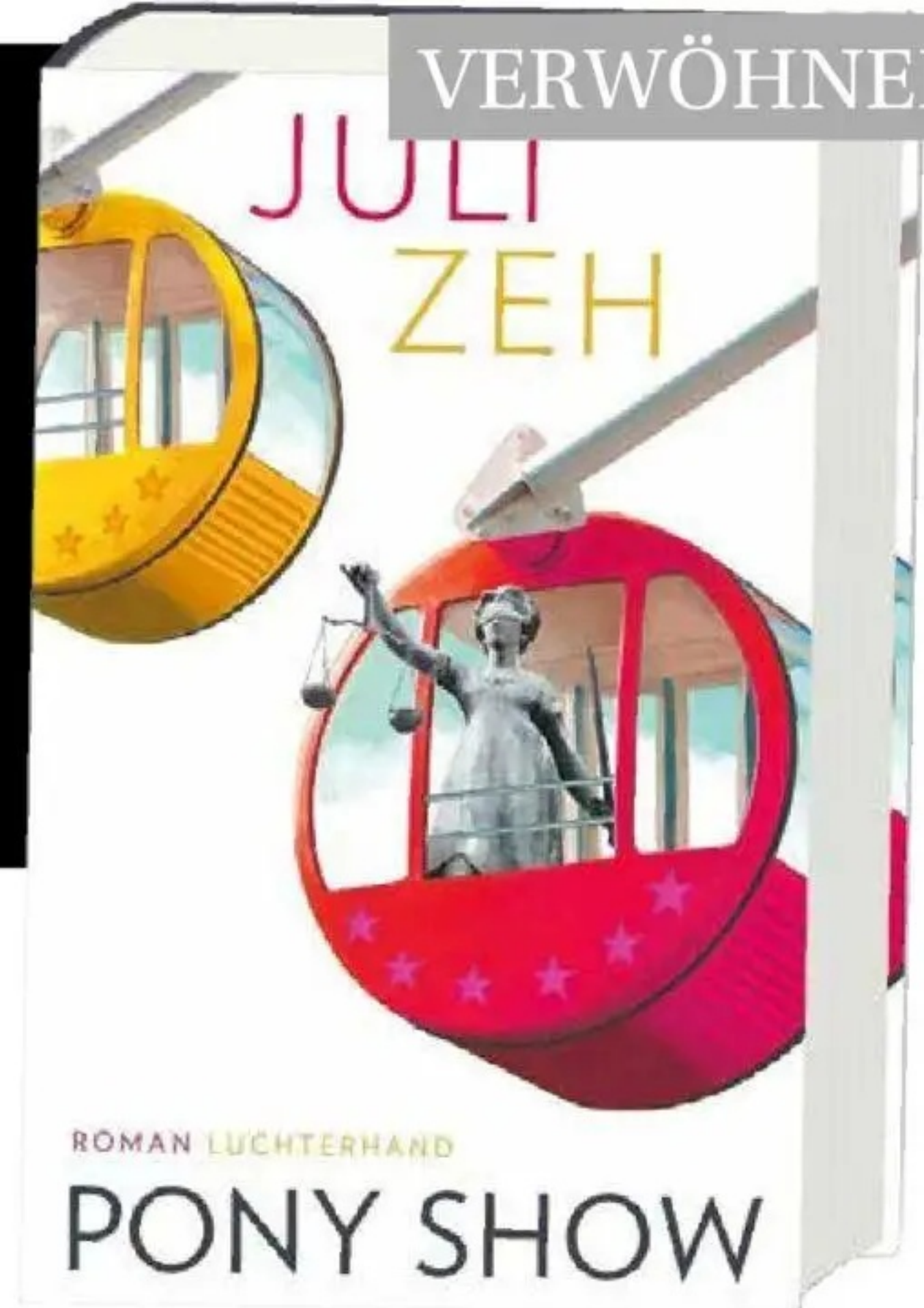
Niemand glaubt der suspendierten Kommissarin Ada Sabel, dass ihre 14-jährige Tochter entführt wurde. Seit fünf Monaten muss sie die Ungewissheit ertragen, ob Mara noch am Leben ist – bis zu Tag 145: Am Ufer des Donaukanals taucht eine Leiche auf, auf dem Rücken ist Adas Name eingeritzt. Sie folgt der Spur, nicht ahnend, dass sie damit auch den Dämonen ihrer eigenen Vergangenheit näherkommt. **Sophie Czerny, „Totensee“, Knaur HC, € 16,99**



Fotos: Daria (1)/Adobe Stock

Ein Fall zwischen Glauben und Wahrheit

Verlagschefin Betty, über 50, und ihr aufstrebendes Talent Fero, Ende 20, sind eine brisante Verbindung! Als Fero verschwindet und Betty mit Pistole und Falschgeld aufgegriffen wird, scheint klar: Betty ist Feros Mörderin und landet vor Gericht! Der „Loverboy-Fall“ spaltet die Öffentlichkeit und elektrisiert die Medien. Sind Frauen genauso toxisch wie Männer? Oder ist Betty das prominente Opfer einer Gesellschaft, die noch immer Prozesse gegen freiheitsliebende Frauen führt? Auch Verteidiger Mark fragt sich: Wer manipuliert wen? Was glauben wir, weil wir es glauben wollen? Und was hat Betty wirklich getan? **Juli Zeh, „Pony Show“, Luchterhand, € 25,-**



Unterwelt-Krimi mit Inspektor Emmerich

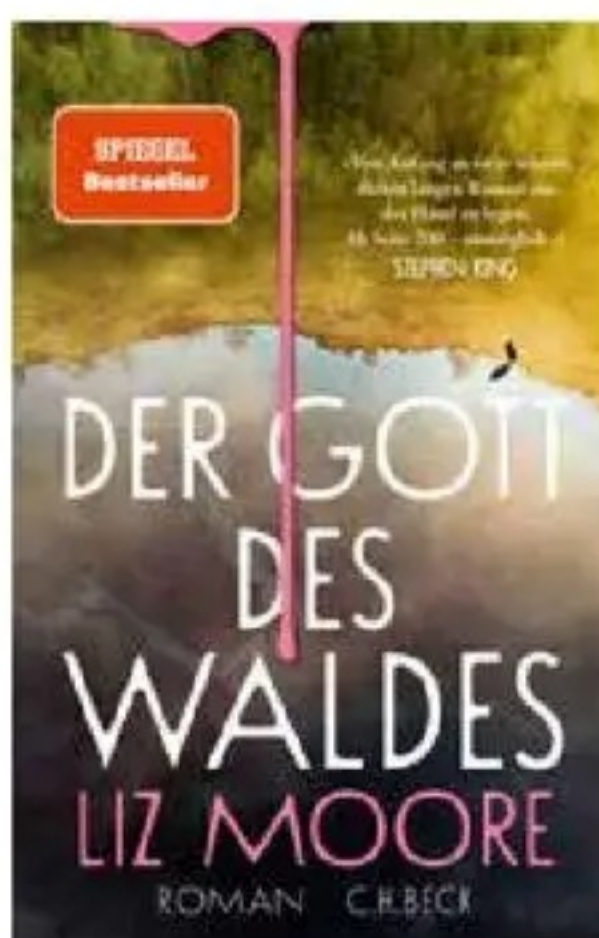
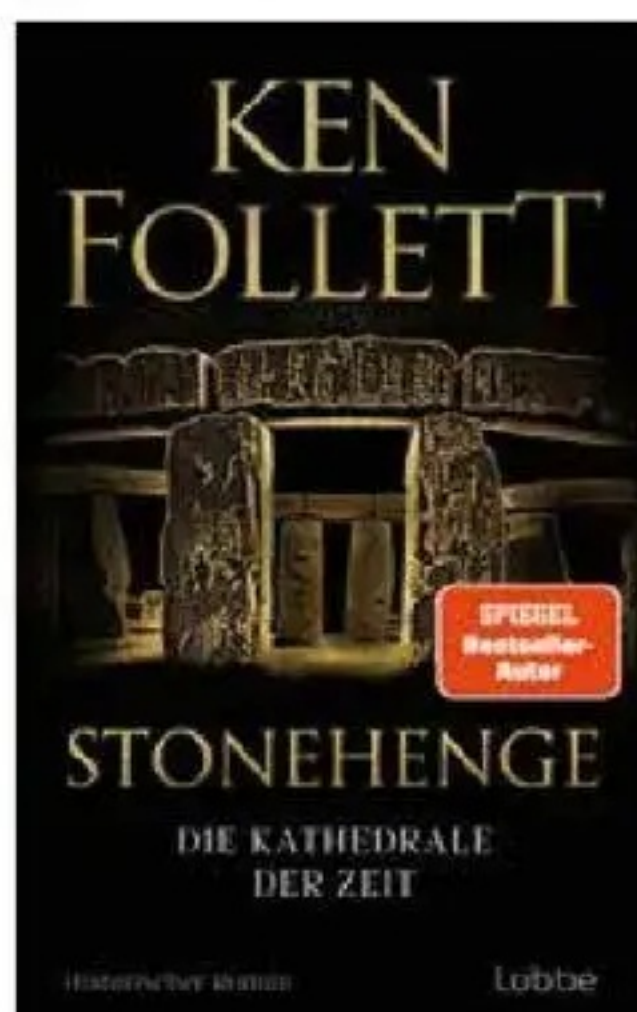


Wien 1923. Inspektor August Emmerich sucht fieberhaft nach seinem Freund Veit Kolja: Der Politiker und einstige Unterweltboss ist verschwunden. Als plötzlich zwei ehemalige Schwarzhändler ermordet werden, führen die Ermittlungen ins Gangster-Milieu: Hat das Ganze etwas mit Kolja zu tun? Emmerich riskiert alles und steigt in die dunkelsten Winkel Wiens hinab. Dabei gerät er selbst ins Fadenkreuz des Mörders. **Alex Beer, „Das dritte Grab“, blanvalet, € 23,-**

Historisches Werk um Krieg, Verrat & Intrigen

Ken Follett sorgt mit seinem Roman für Spannung der anderen Art: Er erkundet das Geheimnis um Stonehenge. Seft, ein Feuersteinhauer, findet bei der Familie seiner geliebten Neen Zuflucht. Dort lernt er auch Neens Schwester Joia kennen. Die Priesterin träumt von einem Monument: einem riesigen Kreis aus den größten Steinen der Welt. Eine Inspiration für Seft! Gemeinsam gehen sie an das Lebenswerk. Doch eine grausame Gewalttat führt zum Krieg! **„Stonehenge – Die Kathedrale der Zeit“, Lübbe, 22,- € Euro**

IN VIELEN UNSERER MÄRKTE ERHÄLTlich.



Thriller und Gesellschaftsroman

Im August 1975 verschwindet eine 13-Jährige aus einem Camp: Barbara Van Laar, die Tochter der Familie, der Camp und umliegendes Land mitsamt Wald gehört. Und sie ist die Schwester von Bear, der seit 14 Jahren vermisst wird. Zufall? Was wissen die anderen Kinder? Und welche Geheimnisse hütet die Familie? **Liz Moore, „Der Gott des Waldes“, Verlag C.H. Beck, € 18,-**



Nervengerendend, mit unerwarteten Twists

Anya erhält das verlockende Angebot, uralte, streng geheime Manuskripte an der renommierten University of St. Andrews in Schottland zu entschlüsseln. Schnell spürt sie, dass die Schriften Geheimnisse bergen, die mächtige Gegnerinnen um jeden Preis im Dunkeln halten wollen. So gerät Anya in ein gefährliches Netz aus Intrigen, Macht und Verrat. Aber auch sie selbst hütet ein Geheimnis aus ihrer Vergangenheit ... **Gilly Macmillan, „Die Bibliothek“, blanvalet, € 18,-** (Farbschnitt nur in limitierter Auflage)

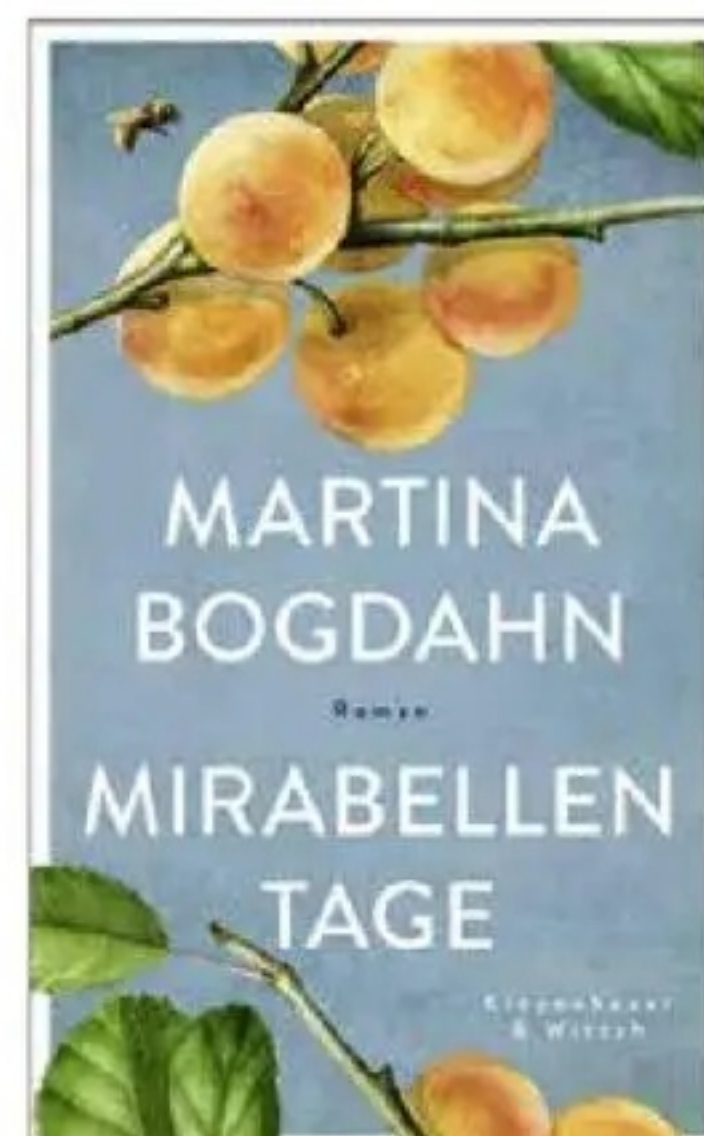


LIEBESGESCHICHTE VOLLER WITZ, GEIST UND TROST

Charlotte und Eby kennen sich seit der Kindheit. Ihre Freundschaft hat auch die Jahre der Distanz überdauert. Mit Anfang dreißig lebt Charlotte als Notarin ein angesehenes Leben, das sie aber nicht satt macht. Eby, Spross einer Schaustellerfamilie, hat den Vater durch die Demenz begleitet, das Unternehmen übernommen und eine große Liebe verloren. Als beide sich wieder begegnen, geht es nicht um verpasste Chancen, sondern um offene Fragen: Wie will man leben, wenn man herausgefunden hat, wer man wirklich ist? **Sasa Hanten, „Talent zum Glück“, Karl Blessing Verlag, € 24,-**

SOMMER-ERINNERUNGEN ZWISCHEN HUMOR UND NACHDENKLICHKEIT

Nach dem Tod des Pfarrers gerät die Welt seiner Haushälterin Anna ins Wanken. Sie muss nicht nur seine Beerdigung organisieren – die Asche muss auch irgendwie ans Meer. Dafür nimmt Anna Fahrstunden bei Herrn Tanner, ihrem heimlichen Schwarm. Gemeinsam erinnern sie sich an ein fast vergessenes Leben. Je näher der Aufbruch ans Meer rückt, desto drängender wird eine wichtige Entscheidung ... **Martina Bogdahn, „Mirabellentage“, Kiepenheuer & Witsch, € 23,-**



... von der warmherzigen Lovestory bis zum Katastrophen-Urlaub

WOHLFÜHL-KRIMISERIE MIT SKURRIEM OSTFRIESEN-TRIO

Schock in Neuharlingersiel: Postbote Henner hat die Inhaberin der Reederei „Meeresglück“ gefunden – erschossen! War es ein Mafia-Mord? Schließlich war Tjalda mit einem Italiener verheiratet. Die Ermittlungen starten, obwohl Polizist Rudi noch nie mit dem organisierten Verbrechen zu tun hatte. Lehrerin Rosa hält sich zurück und genießt ihren Flirt vom Kitesurfing-Kurs. Dann überschlagen sich die Ereignisse: Henner gerät unter Mordverdacht – und Rosa ist mittendrin.

Christiane Franke und Cornelia Kuhnert, „Matjes al dente“, rororo, € 14,-



HEINZ STRUNK MEMORIES OF HEIDELBERG

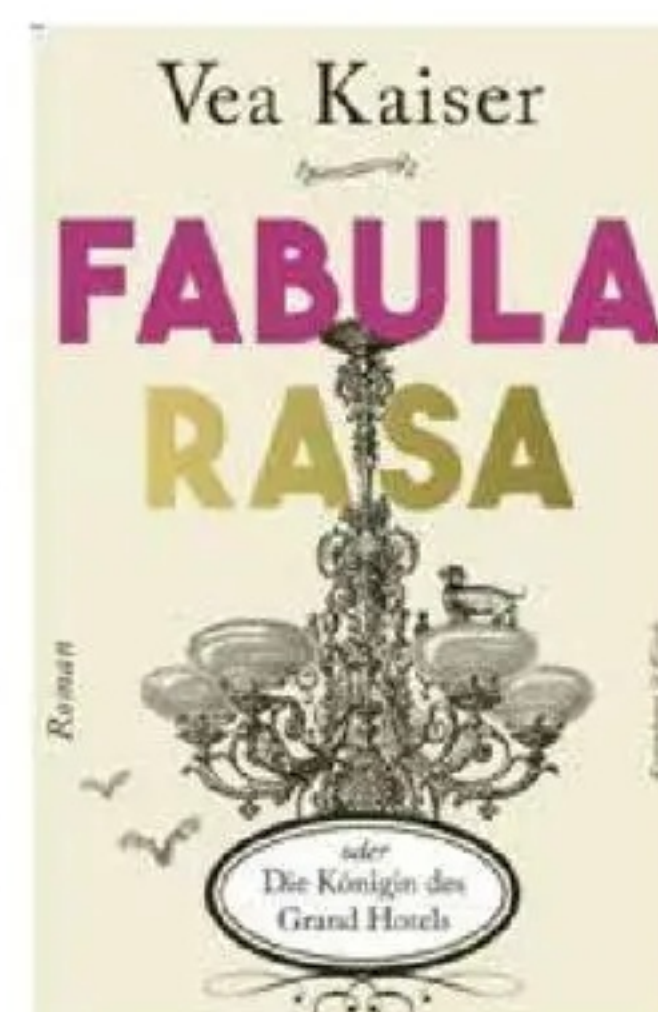


BITTERBÖSE UND URKOMISCH

Bertram und Isolde, bereits in die Jahre gekommen, gönnen sich einen Kurzurlaub in Heidelberg. Vielleicht vertreibt der den Smog über dem Eheleben. So haben die beiden auch gleich einen Stamm-Italiener gefunden – auf einem Flussschiff. Doch das teure Hotel ist gar nicht toll und auch der abendliche Gang ins Restaurant wird immer mehr zur Qual. Das Teuflische bricht mit Macht in den Alltag – bis zur Katastrophe! **Heinz Strunk, „Memories of Heidelberg“, Rohwolt, € 23,-**

RASANTER HOTEL-ROMAN MIT WITZ UND LEICHTIGKEIT

Ende der Achtziger: Angelika Moser liebt ihren Job als Buchhalterin im eleganten Grand Hotel Frohner mit seinen illustren Gästen aus aller Welt. Um das Etablissement und ihr gutes Leben zu retten, lässt sie sich auf zweifelhafte Zahlenspiele ein und manipuliert Rechnungen. Jahrzehnte vergehen – bis ihr das Ganze um die Ohren fliegt. **Vea Kaiser, „Fabula Rasa“, Kiepenheuer & Witsch, € 25,-**





... von kaiserlichen Gefühlen bis zum hart erkämpften Film-Triumph



Blick hinter die Kulissen der Monarchie

Wie war sie wirklich, Kaiserin Sisi, die nach dem Tod ihres Sohnes scheinbar verzweifelte. Auf Fotografien und Gemälden ist sie selten lächelnd zu sehen. Dabei hatte sie auch heitere Phasen, war geistreich und konnte schallend lachen. Das Buch korrigiert erstmals das Bild der resignierten Kaiserin!

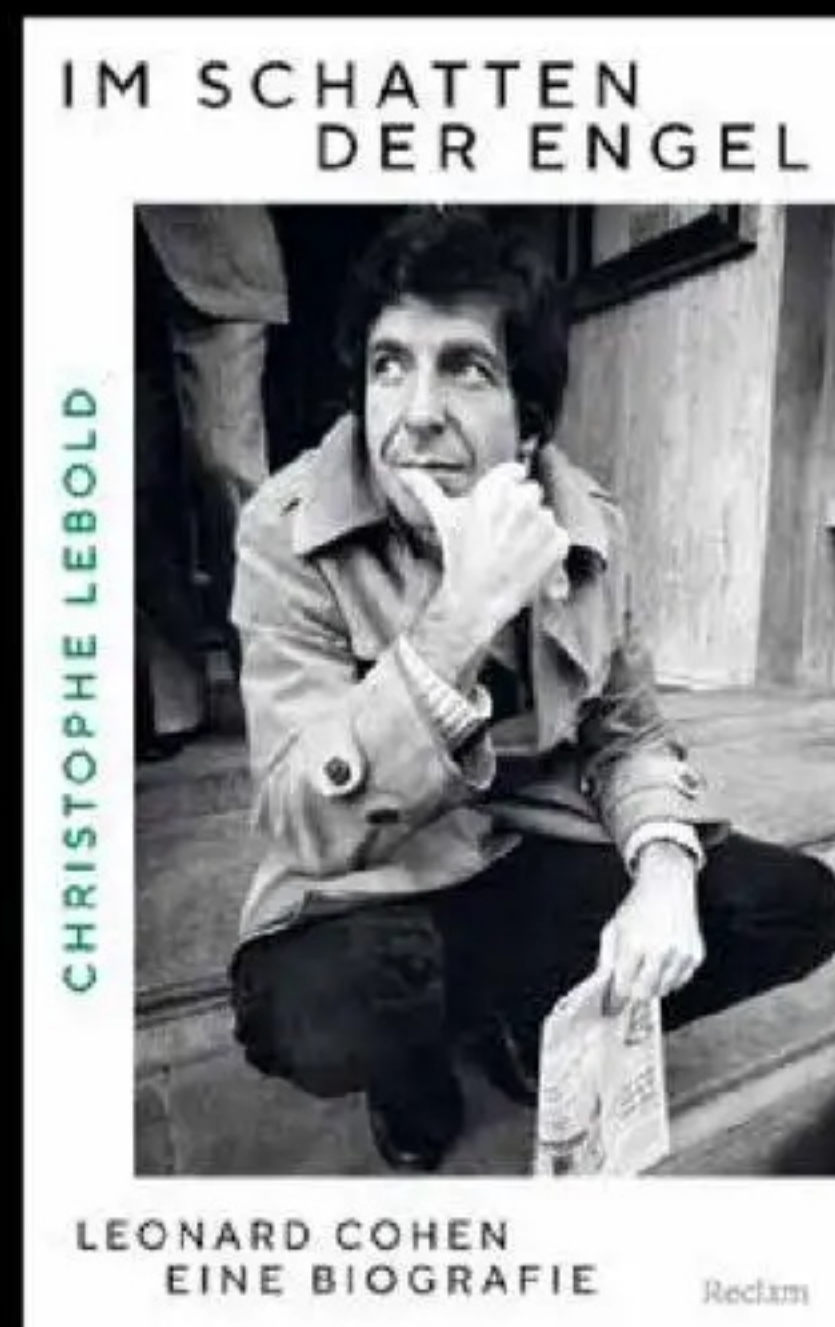
Alfons Schweiggert, „Das Lachen der Kaiserin Elisabeth“, volk Verlag, € 24,90



Einfühlsame Annäherung an die Musiklegende

Poet, Songwriter, Sänger – Leonard Cohen ist eine der prägendsten Figuren der Musikgeschichte. Christophe Lebold stand ihm persönlich nahe und zeichnet Cohens Weg von Montreal über Hydra bis ins Zen-Kloster nach. Dank zwanzig Jahren Recherche und privater Begegnungen zeigt Lebold eindrucksvoll, wie Cohen existenzielle Themen wie Liebe, Verlust und Glaube in zeitlose Kunst verwandelte. Eine intime Annäherung an den Schöpfer von „Hallelujah“ – und ein unverzichtbares Werk für Musik- und Literaturfans.

„Im Schatten der Engel – Leonard Cohen“, Reclam, € 40,-



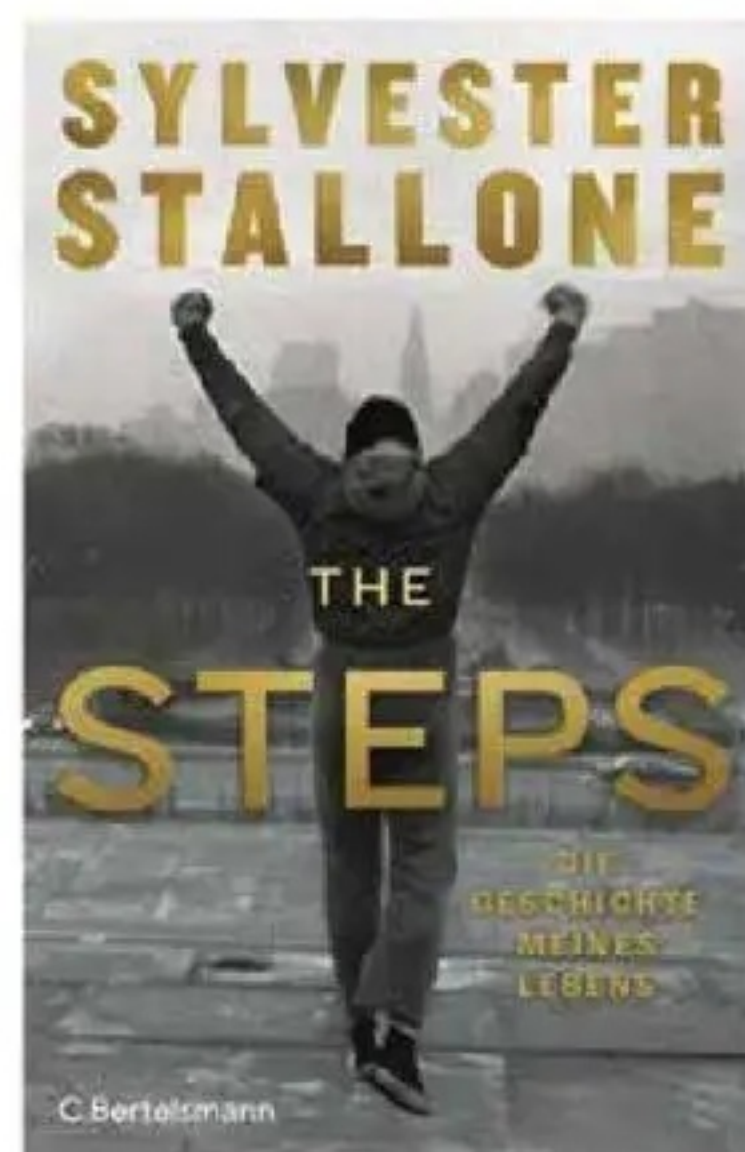
Lebensgeschichte mit „Bodenhaftung“

„Es gibt nur ein' Rudi Völler!“ – jeder Fußballfan kennt den Gesang. Warum berührt „Rudi Nationale“ bis heute so viele Menschen? Christoph Bausenwein hat sich auf die Suche gemacht – und viele Völlers gefunden: den Hanauer Jungen, der zum Weltstar wurde, den Torjäger, den Publikumsliebbling, den Weltmeister, den Trainer und Sportdirektor. Dabei nahbar, meinungsstark und emotional.

„Rudi Völler – Einer für alle“, die werkstatt, 39,90 €



Herzzerreißende Autobiographie des Oscar-Preisträgers & Idols



Eine der größten Underdog-Geschichten aller Zeiten! Sylvester Stallone erzählt, wie er seine Träume verfolgt hat – von einer schwierigen Kindheit bis zur Karriere voller ikonischer Rollen. Er zeigt, was Erfolg im Kern ausmacht: der Wille, Herausforderungen anzunehmen und zu überwinden.

„The Steps – Die Geschichte meines Lebens“, C. Bertelsmann Verlag, € 28,-



Ganzheitliche Zahnpflege

Sie wünschen sich langfristig gesunde Zähne?
Das können Sie dafür tun!

Gesunde Zähne, gesunder Körper

Wenn es um Zähne geht, denken die meisten von uns erstmal an die Optik! Ein strahlendes Lächeln mit geraden, möglichst weißen Zähnen sind für viele die Hauptsache. Doch Zahnpflege ist weit mehr als eine Frage der Ästhetik – sie ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit. Fehlstellungen oder ein falscher Biss können beispielsweise Verspannungen im Kiefer auslösen, die sich bis in Nacken, Schultern und Rücken ausbreiten. Auch wiederkehrende Kopfschmerzen können ihren Ursprung im Mund haben. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass chronische Entzündungen des Zahnfleisches den Organismus belasten können. Unter Umständen kann sogar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen. Wer seine Zähne regelmäßig pflegt und Veränderungen ernst nimmt, investiert nicht nur in ein schönes Lächeln, sondern auch in das eigene Wohlbefinden.



Ab in die Praxis!

Seien wir ehrlich: Die wenigsten von uns gehen zweimal im Jahr wie empfohlen zur Zahnkontrolle. Dabei helfen gerade die kostenfreien Vorsorgetermine, Karies, Zahnfleischentzündungen oder kleine Schäden frühzeitig zu erkennen – oft bevor Schmerzen entstehen. So lassen sich aufwendige Behandlungen häufig vermeiden. Ebenso sinnvoll, aber meist nicht kostenfrei, ist eine professionelle Zahnreinigung alle sechs Monate. Dabei werden harte und weiche Beläge entfernt, die sich mit der Zahnbürste nur schwer beseitigen lassen. Gleichzeitig verschwinden viele oberflächliche Verfärbungen durch Kaffee, Tee oder Rotwein, und die Zähne fühlen sich anschließend angenehm glatt an.

Richtig putzen

Gründliches Zähneputzen ist die wichtigste Grundlage für gesunde Zähne. Bewährt hat sich die 2-mal-2-Minuten-Regel: Putzen Sie Ihre Zähne morgens und abends jeweils mindestens zwei Minuten lang. Wichtig ist dabei nicht nur die Dauer, sondern auch die richtige Technik. Reinigen Sie alle Zahnflächen sorgfältig und üben Sie dabei nur leichten Druck aus. Bürsten mit weichen Borsten schonen Zahnfleisch und Zahnschmelz. Da die Zahnbürste die engen Zwischenräume nicht erreicht, gehören Zahnseide oder eine Interdentalbürste zur täglichen Zahnpflege dazu. Auch die Zunge sollte nicht vergessen werden. Ein Zungenschaber oder eine Zungenbürste entfernt Beläge, in denen sich Bakterien ansiedeln und Mundgeruch verursachen können. Direkt nach dem Essen ab ins Bad? Lieber nicht! Warten Sie mit dem Zähneputzen etwa 30 Minuten. So hat der Zahnschmelz Zeit, sich wieder zu festigen und wird beim Putzen nicht zusätzlich belastet.



Fotos: WHstudio Leushin N (1), spaxiax (1), Sirichai Puangsuwan (1)/Adobe Stock

Was den Zähnen schadet

Dass Zucker und Süßigkeiten den Zähnen massiv schaden können, weiß jedes Kind.

Doch entscheidend ist vor allem, wie häufig sie gegessen werden. Wer ständig nascht oder regelmäßig zu zuckerhaltigen Getränken wie Limonade greift, setzt seine Zähne immer wieder Säureangriffen aus. Also lieber ein schönes Dessert nach einer herzhaften Mahlzeit genießen, statt zwischendurch immer wieder zur Süßigkeitenbox zu greifen. Auch Energydrinks und viele Fruchtsäfte enthalten große Mengen Zucker oder Säuren. Besonders schädlich: Klebrige Lebensmittel wie Karamell oder Trockenfrüchte, sie bleiben lange an den Zähnen haften und bieten Bakterien ideale Bedingungen. Darüber hinaus fördern Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum Zahnfleischerkrankungen und Verfärbungen.



Fotos: Sirichai Puangsuwan (1), Pixel-Shot (1)/Adobe Stock

Was Zähne lieben

Unsere Ernährung trägt dazu bei, Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Besonders günstig sind Lebensmittel, die reich an Kalzium und Phosphat sind, denn sie unterstützen den Erhalt des Zahnschmelzes. Milchprodukte wie Käse, Naturjoghurt oder Quark gehören deshalb zu den klassischen Zahnfreunden. Ebenso liefern grünes Gemüse, Nüsse und mineralstoffreiches Wasser wichtige Nährstoffe. Knackige Rohkost wie Karotten, Kohlrabi oder Paprika regt beim Kauen den Speichelfluss an. Dieser hilft dabei, Säuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz auf natürliche Weise zu schützen. Auch Vollkornprodukte und eiweißreiche Lebensmittel leisten einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung, die sich positiv auf die Mundgesundheit auswirkt. Ausreichendes Trinken – am besten Wasser oder ungesüßter Tee – unterstützt zusätzlich die natürliche Reinigung des Mundraums.

Welche Zahnbürste ist die richtige?

Generell gilt: Die beste Zahnbürste ist diejenige, mit der Sie Ihre Zähne regelmäßig und gründlich reinigen. Zahnärztinnen und Zahnärzte empfehlen meist Bürsten mit weichen oder mittelweichen Borsten, da sie Zahnfleisch und Zahnschmelz schonen. Harte Borsten können bei zu starkem Druck sogar Schäden verursachen. Elektrische Zahnbürsten erleichtern vielen die richtige Putztechnik und entfernen Zahnbelag häufig besonders zuverlässig. Schallzahnbürsten arbeiten mit sehr schnellen Schwingungen und gelten ebenfalls als gründlich und schonend. Doch bei allen gilt: Der Bürstenkopf sollte spätestens alle zwei bis drei Monate gewechselt werden, bei abstehenden Borsten auch früher.



NIVEA

ULTRALEICHTE TEXTUREN

ohne fettiges
Hautgefühl

NEU





VILSA H2Obst

...SCHMECKT.
ÜBERALL.

Überraschend fruchtig!



ABSOLUT KRIMINELL!

Ob Krimiführung vor Ort, große Live-Show auf der Bühne oder Mords-Dinner – bei diesen Veranstaltungen kommen Crime-Fans voll auf ihre Kosten!

MENÜ MIT MORD



Sie schwärmen für knifflige Fälle und lieben kulinarische Highlights? Dann freuen Sie sich auf ein spannendes Essen! Beim „Kriminal Dinner“, das in zahlreichen Städten mit diversen Stücken (Beispiele s. rechts und unten) unterwegs ist, genießen Sie einen Streifzug durch die heimische Küche, umrahmt von einem packenden Live-Krimi! Weitere Städte, Locations, Termine, Tickets und Infos unter: das-kriminal-dinner.de

STÜCK 1: TRUE CRIME DINNER

Hier erwarten die Gäste drei packende Kriminalfälle – doch nur zwei davon sind tatsächlich passiert. Während eines 3-Gänge-Menüs führen zwei Schauspieler durch einen Abend voller Geheimnisse, überraschender Wendungen und dunkler Motive. Am Ende ist Spürsinn gefragt: Welcher Fall ist frei erfunden? Ein interaktiver Abend für alle, die True Crime lieben.

1.10. Strandhalle, **Bremerhaven**

2.10. HAVN Rooftop & Restaurant, **Hannover**

4.10. Restaurant Land & Meer, **Cuxhaven**

8.10. Fliegerdeich Hotel, Bar & Restaurant, **Wilhelmshaven**

23.10. Restaurant Leuchtturm | OLantis Huntebad, **Oldenburg**

STÜCK 2: EINE LEICHE IM LOUVRE

Die berühmte „Mona Lisa“ eine Fälschung? Und dann noch ein Mord! Bei diesem Krimidinner sind die Gäste während eines Mehrgänge-Menüs gefragt, den mysteriösen Fall zwischen Kunst, Intrigen und falschen Fährten zu lösen.

4.10. Restaurant Heimathafen, **Hannover**

29.10. Zum Goldenen Lauch, **Kassel**

26.11. Restaurant Heimathafen, **Hannover**

28.11. Bümmersteder Krug, **Oldenburg**



BÜHNEN-THRILLER



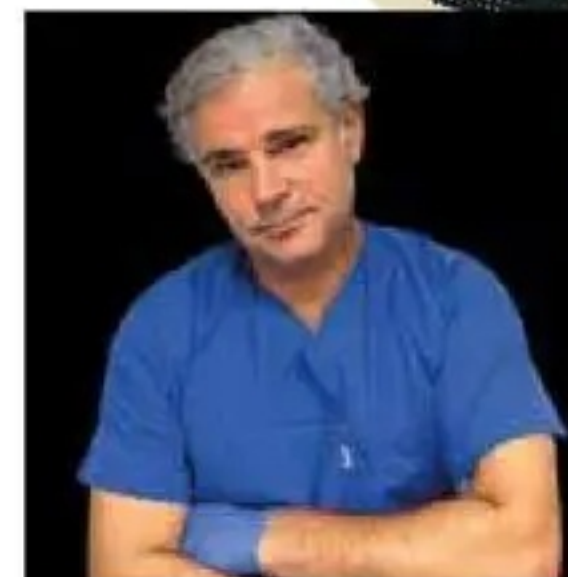
TRUE CRIME SPEZIAL

Rechtsmediziner Prof. Dr. Klaus Püschel und der ehemalige LKA-Chef Reinhard Chedor haben nach fast 30 Jahren entscheidend zur Aufklärung einer der spektakulärsten Mordserien Deutschlands beigetragen: der Verbrechen des Serienmörders Kurt-Werner Wichmann – auch als Crime-Doku „Dig Deeper“ bei Netflix erschienen. Auf ihrer Veranstaltung „**Blutspuren**“, moderiert von True-Crime-Talker Dr. Tino Grosche, erlebt das Publikum hautnah, wie Tathergänge rekonstruiert, Todesursachen bestimmt und Täter überführt wurden. Ein spannender Abend zwischen Wissenschaft, wahren Kriminalfällen und der Suche nach der Wahrheit. Tickets und weitere Infos: blutspuren-event.de

10.10. Kurhaus, **Bad Bevensen**

PHÄNOMEN RECHTSMEDIZIN

Prof. Dr. Michael Tsokos (s. Bild) ist seit 30 Jahren Rechtsmediziner und international gefragter forensischer Experte. In seiner neuen spektakulären Live-Show



„**Phänomen Forensik – Faszination Rechtsmedizin 2.0**“ gibt der ehemalige Leiter des Instituts für Rechtsmedizin der Charité spannende Einblicke in seine Arbeit. Mit echten Fällen, einzigartigem Fotomaterial und rechtsmedizinischen Hintergründen, die er kurzweilig und allgemeinverständlich präsentiert, fesselt Prof. Tsokos seine Zuschauer. In der rund zweistündigen Show erzählt er von seinen Anfängen in der Rechtsmedizin, spannenden Auslandseinsätzen und mysteriösen Todesfällen. Rechtsmedizinische Fakten, packende Geschichten und True Crime aus erster Hand – nichts für schwache Nerven! Empfehlung ab 16 Jahren. Tickets und weitere Infos: dr-tsokos.com

6.12. ÖVB Arena, **Bremen**

21.2.2027 ZAG Arena, **Hannover**

MYTIME VERLOST

4 x 2 Tickets für die Live-Show von Dr. Tsokos: Sie wollen gewinnen? Schicken Sie uns eine Postkarte oder E-Mail, Stichwort: „Krimi“ (Veranstaltungsort Ihrer Wahl mitangeben). Adressen und allgemeine Teilnahmebedingungen auf S. 77. Einsendeschluss: 26.10.26



CRIMENIGHT – WAHRE VERBRECHEN

Echte Kriminalfälle, unglaubliche Geschichten und überraschende Einblicke in die Ermittlungsarbeit sorgen für einen Abend voller Spannung. Zwei Hosts nehmen Sie bei

den etwa 75-minütigen True-Crime-Live-Events mit auf eine Reise durch einen wahren Kriminalfall aus der jeweiligen Stadt oder dem Umland. Live erzählt und atmosphärisch inszeniert. Für alle, die wahre Verbrechen faszinierend finden. Tickets und weitere Infos: dreamlight-labs.com

24.10. Europasaal Congress Union, **Celle**

27.3.2027 Großer Saal Pavillon, **Hannover**, und Festspielhaus am Wall, **Emden**

24.4.2027 Halle Gartlage, **Osnabrück**

15.5.2027 Kulturzentrum PFL, **Oldenburg**

SPURENSUCHE VOR ORT

KRIMIFÜHRUNG IN LEER 1 FRIESLAND

Schon seit 2013 dient die ostfriesische Stadt Leer als Kulisse für die beliebte ZDF-Krimireihe „Friesland“. Bei der rund einstündigen Führung geht es zu den bekannten Drehorten in der Altstadt. Dazu gibt's Hintergrundgeschichten rund um die Dreharbeiten und die Entstehung der Krimis. Ein Muss für Fans der Serie. Treffpunkt: vor dem Historischen Rathaus. Anmeldung bei Stadtmarketing & Tourismus Leer unter: 04 91/97 82 181 oder krimifuehrung@leer.de

4.10. + 11.10., 14.00 Uhr, **23.10. + 30.10.,** 16.00 Uhr sowie alle **Samstage im November,** 14:00 Uhr



KRIMIFÜHRUNG IN LEER 2 MORD AM HAFEN

Leer um 1910: Die Witwe Gesche Meinders macht sich auf die Suche nach dem Mörder ihres verstorbenen Mannes. Auf ihrem Weg durch die Altstadt begegnen ihr zahlreiche Verdächtige – doch wer hat ein Motiv? Bei der rund 90-minütigen Kostümführung (s. Bild) ermitteln die Teilnehmer selbst und erfahren dabei Spannendes über die Geschichte Leers. Treffpunkt: Museums-hafen an der Waage. Anmeldung erforderlich: Claudia Röben, 04 91/9 71 10 53 oder info@leer-entdecken.de

31.10. + 28.11. + 12.12., jeweils 19 Uhr. Sonderführungen auf Anfrage.

KRIMIFÜHRUNG TATORT BREMEN

Lassen Sie sich unter dem Motto „Von Totschlägern und Halsabschneidern“ durch die Hansestadt führen! Schärfen Sie Ihren detektivischen Spürsinn und begeben Sie sich auf die Fährte der kriminellen Energien. Aber Achtung! Explosiv geht es zu und ziemlich giftig, hochintelligent und auch ein bisschen wahnsinnig. Sie öffnen die Akten kannibalistischer Kriminalfälle, böser Bluttaten und frecher Fälschungen und suchen die Orte von Verurteilung und Hinrichtung auf – vom ersten Mord in der Hansestadt bis zur Gegenwart. Tickets und weitere Infos: stattreisen-bremen.de



Die nächsten Termine: **3.10 + 17.10.** sowie **7.11. + 21.11.** um 15 Uhr.

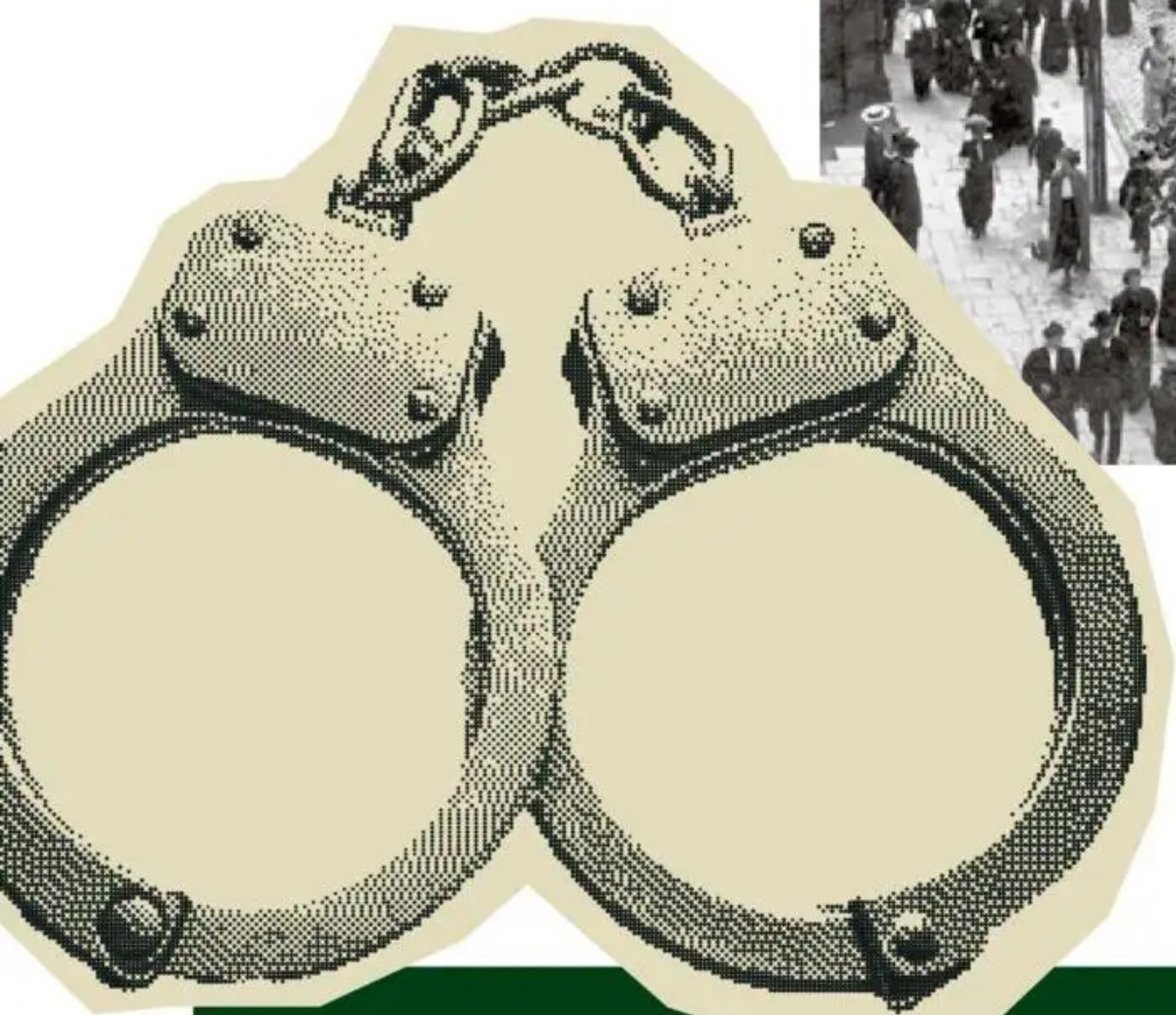
Fotos: Linnea Tsokos (1); Willi Weber (1); Claudia Röben (1); Alice Unicorn (1); Bits And Splits (1)/Shutterstock

SCHAUURIGE EVENTS

CRIME Bremer Krimifest TIME



Noch **bis 25. Oktober** ist Bremen Tatort für Krimifans: Die „Crime Time“ bringt Lesungen, Theater, Gespräche und interaktive Formate rund ums Verbrechen zusammen. Vom Krimi-Quiz bis zum Frühstück mit Mord (s. unten) gibt es Spannendes und Unterhaltsames, aber auch Tragisches zu erleben. So hat die Kulturwissenschaftlerin Angela Piplak für das Festival einen Spaziergang in Walle konzipiert, der an historische Verbrechen im Stadtteil erinnert, z. B. das an der katholischen St.-Marien-Schule, bei dem 1913 durch einen Amoklauf fünf sechsjährige Schülerinnen getötet wurden (s. Trauerzug links). Am 9.10. geht es um 17 Uhr am Kulturhaus Walle Brodepott los. Der Eintritt ist frei, unbedingt anmelden unter 04 21/16 69 17 58 oder beim Kulturhaus. Das weitere Crime-Time-Programm und Infos unter: **crimetime-bremen.de**



B.K.T. BREMER KRIMINAL THEATER

Im 4. Stock des Gebäudekomplexes der Union-Brauerei sind spannende Stücke an der Tagesordnung. Das Bremer Kriminal Theater ist hier zu Hause ... Im Oktober steht die schwarze Krimikomödie „Wie feuere ich meinen Mörder?“ des finnischen Regisseurs Aki Kaurismäki auf dem Programm. Die verzwickte Geschichte um einen verzweiferten Mann und einen Auftragskiller verbindet skurrile Figuren und Komik mit einer Prise Melancholie. Ein ungewöhnlicher Theaterabend für alle, die Crime gerne anders erleben – spannend und schräg. Tickets und Infos unter **bremer-kriminal-theater.de**

2. + 3.10. Wie feuere ich meinen Mörder?

KRIMI KWIZ

Beim „Krimi Kwiz“ im Bremer Kriminal Theater können Teams in Kneipenatmosphäre ihr kriminalistisches Wissen unter Beweis stellen – inklusive Fingerfood, Pizza und jeder Menge kniffliger Fragen. Anmeldung unter mail@b-k-t.eu



LESUNG MIT FRÜHSTÜCK

Beim „**Mordsfrühstück**“ genießt man Kaffee und Croissants, während die Autoren **Peter Godazgar** (links) und **Alexandra Kui** (rechts) aus ihrem Krimi „Böse Aussicht – Ein Harz Krimi“ (Rowohlt Verlag) lesen. Spannender kann man kaum in den Tag starten! **25.10., 11 Uhr, bremer kriminal theater**

Fotos: Kulturhaus Walle Brodepott (1); Marino Thorlacius (1); Privat (1); Alice Unicorn (1)/Shutterstock



OBERBRÄU



So gut kann
Veggie
aussehen!

Jetzt im
neuen Design –
unverändert
lecker!

Rügenwalder
Mühle



DA WILL ICH HIN



Alle Angaben ohne Gewähr.

MÄRKTE

Wann Was/Wo

- 2.10. Kleidertauschparty, Kulturhof, Hude
- 2.-4.10. Herbstpartie, Gelände rund um das Hotel Visbeker Deern, Visbek
- 3.10. Antikmarkt & Design, BBS Blinke, Leer
- 17.10. Frauenflohmärkte, Wandelhalle, Bad Zwischenahn
- 18.10. Trödelmarkt, Emslandhallen, Lingen (Ems)
- 18.10. Kinderflohmärkte, Wandelhalle, Bad Zwischenahn
- 24./25.10. Wanama - Wangerländer Nachhaltigkeitsmarkt, Gästehaus Horumersiel, Wangerland-Horumersiel
- 25.10. Frauen-Fashionflohmärkte, Blumenhalle, Wiesmoor
- 30.10.-1.11. Feines Gedöns Kunsthandwerkermarkt „Winterleuchten“, Blumenhalle, Wiesmoor

DIES & DAS



Die älteste Traditions-Regatta an der Nordseeküste lädt große und kleine Besucher zum Hafenfest ein.

Wann Was/Wo

- 1.-11.10. Lütetsburger Illumina, Schlosspark, Lütetsburg
- 2.-4.10. Sailing-CUP, Großer Hafen, Wilhelmshaven**
- 3.10. Fischertag, Fischer- und Webermuseum, Steinhude
- 8.10. Kostümführung „Willkommen zur Kaiserkrönung“, Schlossplatz, Jever
- 9.10. Laternenumzug & Feuerwerk, Altes Rathaus, Oldenburg
- 11.10. Oldtimertreffen Esens, Innenstadt, Esens
- 17.10. Krimi(nal)tour mit Dinner, Brücke vor dem Schloss, Celle
- 24.10. 9. Citycross Rennen, Stadtpark, Cloppenburg
- 25.10. Lichterfest - Wasserspiele und Feuerwerk, Stadtpark, Lohne

KEINE CHANCE FÜR EINGEBRANNTES

MIT



OFFIZIELLER PARTNER VON

the taste



EMPFOHLEN VON
ALEXANDER KUMPTNER
MICHELIN-STERN RESTAURANT
ESSZIMMER, WIEN



MUSIK

Wann Was/Wo

- 1.10. **Götz Alsmann & Band, Alte Weberei, Nordhorn (17.10. Bremen, 18.10. Wilhelmshaven)**
- 2.10. ANDERS - So kurz davor! (A-cappella-Pop), Forum Hasetal, Lönningen
- 2.10. Live Musik im Speicher, Speicher Café & Restaurant, Wittmund Carolinensiel
- 3.10. GAUCKduo, Ralf Gauck & Frauke Stenger, Wasserschloss, Dornum
- 3.10. SEHN|SUCHT - Musicalliederabend, Kleinkunsthöhne Chaméleon, Lohne
- 4.10. Internationales Shantychor-Festival, Bontekai, Wilhelmshaven
- 11.10. Weltklassik am Klavier, Villa Dieckhaus, Papenburg
- 20.10. Live hinterm Deich - „Adenalin“, Gästehaus Horemersiel, Wangerland-Horemersiel
- 24.10. Goldmeister - Swing trifft Hip-Hop, Rathausaal, Zeven



Götz Alsmann & Band
spielen ihr neuestes
Programm „... bei Nacht ...“.



SHOWS & THEATER



Bei der Komischen Nacht
in Cuxhaven wird gelacht,
bis sich die Balken biegen.

Wann Was/Wo

- 1.10. NightWash - Live, CD Kaserne, Celle
- 2.10. Die 5. Dimension - Das magische Show-erlebnis!, Kleinkunsthöhne Chaméleon, Lohne
- 2.10. Festival der Travestie, OsnabrückHalle, Osnabrück
- 6.10. Berlin, Du coole Sau - Eine Liebeserklärung, Metropol Theater, Bremen
- 9.10. Comedyflash - Die Stand-up-Comedy-Show, Haus der Jugend, Cuxhaven
- 10.10. Comedy-Show, Theater an der Wilhelmshöhe, Lingen (Ems)
- 15.10. **Komische Nacht, verschiedene Locations, Cuxhaven**
- 22.10. Olli Schulz - Allein in deiner Stadt, Theater an der Wilhelmshöhe, Lingen
- 23.10. Katie Freudenschuss - One Woman Show, Pumpwerk, Wilhelmshaven

Back
~~Iss doch~~
LEBERKÄS

NEU!



Back. Plopp. Snack. Jetzt probieren!

"RÄTSEL"

Lösen Sie unser Oktober-Rätsel
und gewinnen Sie eines von **10 Fernweh-**
Paketen von Al Amier und Sabita im Wert von
jeweils ca. 34,60 Euro.



Sie lieben die internationale Küche und wollen neue Geschmackswelten entdecken? Dann begeben Sie sich mit Al Amier auf eine Genuss-Reise in die Welt von 1001 Nacht – entdecken Sie Gerichte rund um Couscous, Kichererbsen, Tahina, Rosenwasser und Yufka-Teigblätter. Weiter geht es mit Sabita nach Indien zu Pappadums, Chapati, Mango Chutney und bunten Currys, die vegetarisch oder mit Fleisch zubereitet werden können. Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Paket für Kochmomente mit Fernweh-Garantie! www.rila.de

schwäb. Herrscherhaus	berufliche Tätigkeit	Kurort an der Lahn (Bad ...)	Gartenpflanze	japanischer Klappfächer	dt. Filmschauspieler(in) (f., Karin)
aktiv, wirkend				Angeh. einer christl. Freikirche	
ital. Designer, † 2025 (Giorgio)				Denkschrift (Kw.)	
	6		gebündelter Wasser- ausstoß	Schönheitsfehler	
englische Gaststätten		Stenokürzel			
				an sich bringen	indisches Speisefett
schmale Holzverkleidung		gedoppelte Filmszenen	schriftlich festhalten		
Hühner- vogel	Gedichte	Keim- träger		arabisch: Sohn	
			1		Sohn des Tantalos (Sage)
			nachher, darauf	Mittel- europäer (Mz.)	
Haupt- stadt Süd- koreas	schmaler Bergein- schnitt	besitz- anzei- gendes Fürwort			
Sumpf- gas			2	eh. Erz- bischof v. Canter- bury	
das Seiende (philos.)			Kriminal- polizei (Kw.)	kalter Wind an der Adria	
Frucht- äther	angel- sächs. Hof- dichter	dicker Schlag- stock			3
			Toiletten		
Kunst- dünger			ehem. dt. Zah- lungsmittel	Drei- finger- faultier	Ein- streu
		Sonder- zulage			
Magnet- ende	Abord- nung				

1 2 3 4 5



Weil Gesundheit zählt

Nr. 1 Marke
in Deutschland*



Vitamin C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems

Nicht alle Artikel in allen Märkten erhältlich.

* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesund- heitsmärkte im Lebensmitteleinzelhandel + Drogeriemarkt im Zeitraum Juli 2025 bis Juni 2026
Quelle: NielsenIQ Market Track, AGM, Umsatz, Deutschland
(Copyright © 2026, NielsenIQ (Germany) GmbH)



reden			persönliche Handschrift	Werbekurzfilm		Mutter der Nibelungenkönige		Tagesabschnitt (Mz.)	Damenunterwäsche	dt. Zoologe, † 1884 (Alfred)		Laienbruder eines Ordens
						erforderliche Menge					8	
Blütenstand				4		Landschaft an der Elbe		besitzanzeigendes Fürwort				
			das Unsterbliche (Mz.)		Backgewürz					Stammvater		
kleiner Menschenaffe		Trauerbehörde					11					
				englisches Fürwort: sie			10	poetisch: Erquickung			Schiffszubehör	
					Spanien in der Landessprache		den Mond betreffend					
		Hackfleisch vom Schwein		Prophet im A. T.						Bild einer beschaulichen Welt		biblischer Riese (A. T.)
	sehr häufig						gern haben		Rufname Eisenhewers			
				Schiffsreise		scheuen, umgehen						
	Fruchtgetränke		gekörntes Stärkemehl					griech. Zupfinstrument		5		
Haltegestell									afrik. Dickblattgewächs		Tarnfärbung	
		Kykladeninsel				Vulkan am Golf von Neapel		Hochgebirgsweide				moderner Fitness-Wettkampf
			niederl. Badeort (... van Holland)		zeitweise Überlassung						7	
förmliche Anrede		Nachteil (ugs.)		12				ärztliche Gehilfin (Abk.)		englisch: mein		13
	9				Abk.: Firma		Gutsverwalter im MA.					
		deutsche Landeshauptstadt							Süd-südost (Abk.)			
	Beiname des spät. Kaiser Augustus									Fremdwortteil: ehemals		

6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	----	----	----	----

GEWINNER

Lösung des Kreuzworträtsels aus der Septemбераusgabe: Lust auf Zwiebelkuchen

Die 5 Gewinner der Mandolinen aus der Septemбераusgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

TEILNAHME-MÖGLICHKEITEN & -BEDINGUNGEN

Wenn Sie bei einem der myTime-Gewinnspiele mitmachen möchten, haben Sie folgende Teilnahmemöglichkeiten:

1. Auf dem Postweg: Senden Sie uns eine Postkarte mit Ihrer Adresse. Für das Kreuzworträtsel geben Sie das Lösungswort mit an. Für andere Gewinnspiele im Heft das jeweilige Stichwort. myTime • Postfach 50 12 09 • 22712 Hamburg

2. Per E-Mail: Schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse. Für das Kreuzworträtsel geben Sie das Lösungswort mit an. Für andere Gewinnspiele im Heft das jeweilige Stichwort.

gewinnspiel@redaktion-mytime.de

Aus allen Teilnehmern werden die Gewinner gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Mitarbeiter der Bunting Unternehmensgruppe sowie der Format Communications Consultants GmbH (FCC) sind von den Gewinnspielen ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen oder eine Teilnahme über einen gewerblichen Gewinnspielservice werden ausgeschlossen und führen automatisch zum Ausschluss aus der Verlosung. Datenschutzhinweis: Zur Durchführung der Gewinnspiele erhebt FCC Ihre personenbezogenen Daten, um Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen zu können. Ggf. wird Ihre Adresse an unsere Gewinnspielpartner weitergegeben, z. B. um Ihnen den Gewinn zukommen zu lassen. Für andere Zwecke werden Ihre Daten nicht verwendet. Eine Datenverarbeitung in Staaten außerhalb der Bundesrepublik Deutschland findet nicht statt. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel und die damit verbundene Datenerhebung ist selbstverständlich freiwillig. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. Einsendeschluss für die Oktoberausgabe: 26.10.2026

Fotos: Deike Press (1); Vector_Bird (1); Anna_Pustymikova (1)/Shutterstock

DEIKE-myt-2218-0726-72



Intensive Pflege, ganz ohne zu beschweren:

Garnier Wahre Schätze Pflegende Spülung mit Argan- & Camelia-Öl pflegt und verwöhnt trockenes, glanzloses Haar vom Ansatz bis in die Spitzen. Für leichtere Kämmbarkeit und ein volleres Strahlen.



BESONDERE HIGHLIGHTS & VORTEILE

- ✓ Ohne Silikone, für ein natürliches Haargefühl
- ✓ Pflegende Rezeptur für trockenes Haar
- ✓ Intensive Pflege für Glanz und Geschmeidigkeit
- ✓ 100% recycelter Flaschenkörper

FREUEN SIE SICH auf den NOVEMBER

ALTES HANDWERK
WIR WERFEN EINEN BLICK AUF TRADITIONELLE
BERUFE IN UNSERER REGION

**DIE
NÄCHSTE
AUSGABE
ERSCHEINT
AM 29.10.**



**STIMMUNGS-
VOLL**

WIR RÜSCHEN UNSER
ZUHAUSE AUF MIT
LICHTERDEKO,
WEIHNACHTSMANN
& CO.



**LIEBLINGS-
PLÄTZCHEN**

ES GEHT RICHTUNG VOR-
WEIHNACHTSZEIT: WIR
SCHMEISSEN DEN OFEN
AN UND BACKEN, WAS
DER TEIG HERGIBT!

**+
24
WEITERE
REZEPTE**

**KNACKIG,
VIELSEITIG, LECKER!**

SIE WERDEN STAUNEN, WAS
MAN MIT NÜSSEN MACHEN KANN.



EXKLUSIVE VORTEILE COOLE RABATTE!

ENTDECKT DIE VORTEILSPARTNER Eurer REGION




1 BAD OEYNHAUSEN, GÖTTINGEN,
LANGENHAGEN
MISSION ROOM ESCAPES

1 FREIGETRÄNK
ZUM ESCAPE GAME




2 AURICH
HISTORISCHES MUSEUM

20% RABATT **AUF DEN EINTRITT**




3 ESENS
MUSEUM LEBEN AM MEER

2 FÜR 1 **FÜR DEN EINTRITT**
TICKETS




4 HAGEN IM BREMISCHEN
**INDOOR SPIELPLATZ
PIRATENBURG**

0,50 € RABATT **AUF DEN EINTRITT**




5 LEER
FRIESENWERK

50 € BONUS **AUF DIE NÄCHSTE ABRECHNUNG**




6 BIELEFELD
ELITEBOWLING

GRATIS **LEIHSCHUHE**



Eure Vorteilspartner auf einen Blick:
www.moincard.de/Vorteilspartner

Noch keine MOIN CARD?
Hier geht's zur App:



ANKER DER REGION

MOIN CARD

Ausgabe 27
Oktober 2026



myTime FOR KIDS

DAS MAGAZIN DES MOIN FAMILY-CLUBS

Sie
suchen die
myTime?
Heft bitte
wenden!

SPAB,
WISSEN &
RÄTSEL



FEIER
HALLOWEEN
MIT UNS!

Combi

Entdecke die Welt der

M.O.I.N. BANDE

EXKLUSIV FÜR CLUBMITGLIEDER

- ✓ COUPONS UND RABATTE
- ✓ AKTIONEN UND GEWINNSPIELE
- ✓ FREIZEIT- UND FERIENANGEBOTE
- ✓ GEBURTSTAGSGESCHENKE VOM 1. BIS ZUM 12. GEBURTSTAG
- ✓ KINDERMAGAZIN UVM.



SO KÖNNT IHR
MITGLIED IM
MOIN FAMILY CLUB
WERDEN:

Mit MOIN CARD:

Geht auf moincard.de/moin-family und registriert euch für den Moin Family Club.

Ohne MOIN CARD:

Registriert euch auf moincard.de zuerst für die MOIN CARD und im zweiten Schritt für den Moin Family Club.

BUH!

Erschrocken? Keine Sorge – wir wollten nur testen, wie schnell dein eingebautes **Alarmsystem** anspringt. Denn an **Halloween** darf es ruhig ein bisschen kribbeln: mit geheimnisvollen Schatten, schaurigen Geschichten und gruseligen Verkleidungen. Max, Okka, Ida und Nick finden aber auch heraus, warum wir eigentlich **Gänsehaut** bekommen und welche Gruselwesen es in anderen Ländern gibt. **Viel Spaß beim Lesen, Staunen und Gruseln!**

**EIN MONSTER
UNTERM BETT? EHER
UNWAHRSCHEINLICH.
NACHSEHEN DARF
TROTZDEM MAX.**

**FAKTEN ÜBER
SPINNEN**

Seite
14

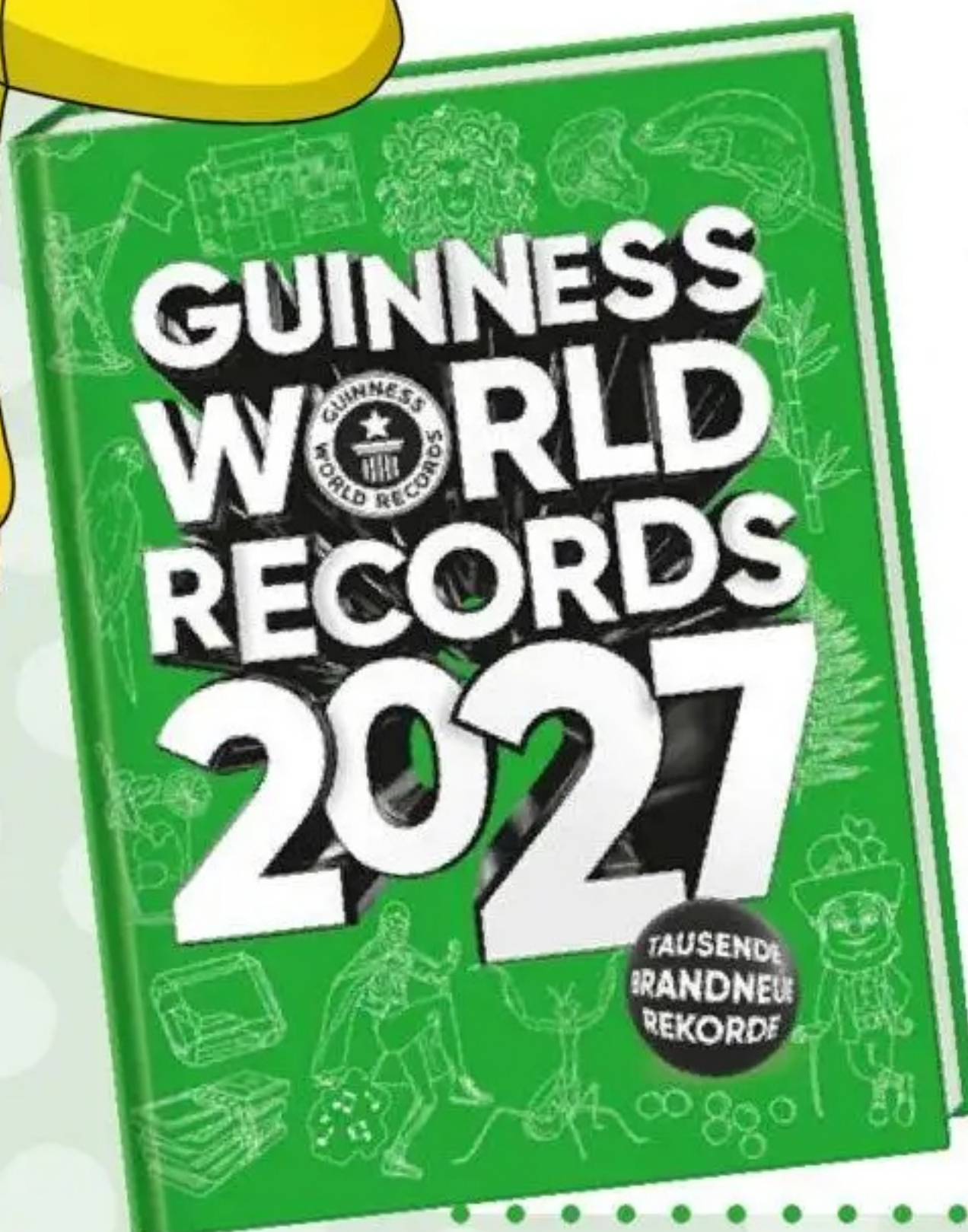
GEWINNSPIEL

Lust auf Gänsehaut-Rekorde?

Mit acht Jahren schon ein echter Profi im Programmieren? Oder eine Kamera, die den ganzen Sternenhimmel auf einmal fotografieren kann? Klingt unglaublich, gibt es aber wirklich! Solche einzigartigen Rekorde findest du im **GUINNESS WORLD RECORDS 2027** – mit irren Fotos und spannenden Geschichten aus aller Welt. Mehr dazu auf www.ravensburger.de.

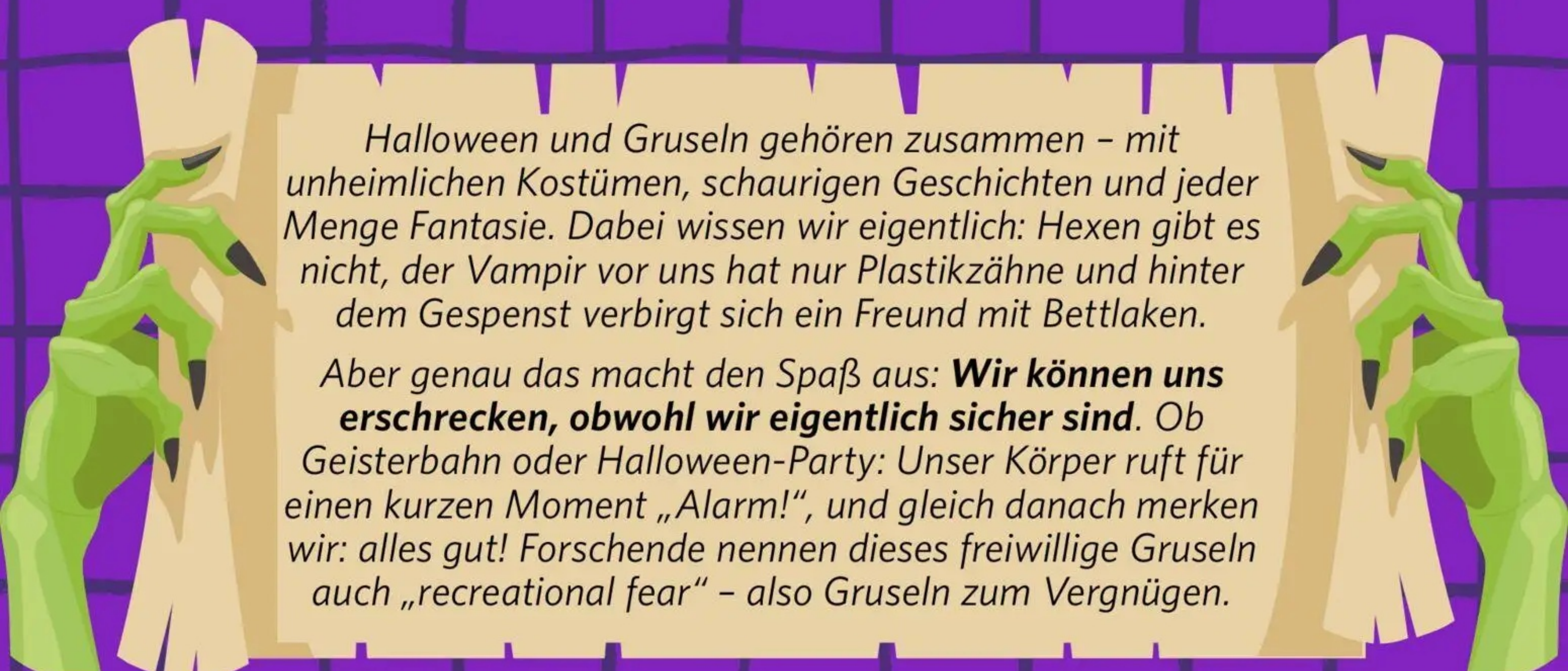
Wer weiß, vielleicht bekommst du beim Lesen Lust, selbst einen Rekord aufzustellen? myTime for Kids verlost **10x GUINNESS WORLD RECORDS 2027**. Du möchtest ein Buch gewinnen? Bitte deine Eltern, eine E-Mail an gewinnspiel@redaktion-mytime.de zu schicken, Stichwort „Rekord“.

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf S. 77 in der myTime. Einsendeschluss: 26.10.2026



BUH!

HEUTE SCHON ERSCHROCKEN?



Halloween und Gruseln gehören zusammen – mit unheimlichen Kostümen, schaurigen Geschichten und jeder Menge Fantasie. Dabei wissen wir eigentlich: Hexen gibt es nicht, der Vampir vor uns hat nur Plastikzähne und hinter dem Gespenst verbirgt sich ein Freund mit Bettlaken.

Aber genau das macht den Spaß aus: **Wir können uns erschrecken, obwohl wir eigentlich sicher sind.** Ob Geisterbahn oder Halloween-Party: Unser Körper ruft für einen kurzen Moment „Alarm!“, und gleich danach merken wir: alles gut! Forschende nennen dieses freiwillige Gruseln auch „recreational fear“ – also Gruseln zum Vergnügen.



ERSCHRECKEN STECKT AN!

Unser Gehirn beobachtet genau, wie andere Menschen reagieren. Wenn jemand plötzlich schreit oder zusammenzuckt, schaltet auch unser eigenes Alarmsystem auf „Achtung!“ – selbst wenn wir noch gar nicht wissen, was passiert ist. Deshalb erschreckt sich in der Geisterbahn gleich die ganze Gruppe.



**EIGENTLICH IST
ERSCHRECKEN EIN
ZIEMLICH CLEVERES
ALARMSYSTEM!**

Das passiert in deinem Körper, Wenn du dich erschrickst!

Ein unerwartet lauter Knall – und noch bevor du richtig nachdenken kannst, ist dein Körper hellwach. Dein Gehirn hat nämlich ein **eingebautes Alarmsystem**. Glaubt es, eine Gefahr erkannt zu haben, schaltet der Körper blitzschnell auf „Aufpassen!“. Das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich und die Muskeln machen sich bereit.

Sogar die Pupillen werden größer, damit wir möglichst gut erkennen können, was um uns herum passiert.

Früher war eine schnelle Reaktion besonders wichtig: Unsere Vorfahren mussten bei einer echten Gefahr sofort entscheiden können: **weglaufen oder verteidigen**? Dieses uralte Schutzprogramm funktioniert immer noch. Nur dass der vermeintliche Säbelzahn tiger jetzt bloß Okkas Plastikspinne ist ...



Krass! Daher kommt Gänsehaut

Wenn wir uns erschrecken, ziehen winzige Muskeln an unseren Haarwurzeln die Härchen nach oben und es entstehen kleine Gänsehaut-Hubbel. Das Ziel: Aufgestelltes Haar soll uns größer aussehen lassen und so mögliche Gegner abschrecken. Die Reaktion ist uns geblieben – nur haben wir heute viel weniger Haare als früher!

**SOLL ICH
MAL TESTEN,
OB DEINS
FUNKTIONIERT?**

VOM BESEN BIS ZUM BLUTSAUGER

DAS STECKT WIRKLICH HINTER DEN
BERÜHMTEN GRUSELGESTALTEN

Hexen

WARUM WIR SIE
UNS SO VORSTELLEN

Unser heutiges Hexenbild ist über viele hundert Jahre entstanden. Besonders **gedruckte Bilder und kleine Hefte** halfen ab dem 16. Jahrhundert dabei, bestimmte Merkmale immer wieder zu verbreiten: den **spitzen Hut**, den **Besen**, den **Kessel** oder die **Katze**. Je öfter Menschen solche Bilder sahen, desto stärker gehörten diese Dinge irgendwann einfach zu einer „typischen“ Hexe.

Dabei war ein Besen ursprünglich nur ein ganz normales Haushaltsgerät und auch Katzen gehörten zum Alltag vieler Menschen. Durch die Geschichten wurden daraus nach und nach geheimnisvolle Begleiter und sogar Fluggeräte. **Aber: Fliegende Besen gab es natürlich nie!**

Echt?

Früher glaubten Menschen wirklich

an Hexerei. Vor mehreren hundert Jahren wurden Frauen tatsächlich beschuldigt, Hexen zu sein – obwohl sie natürlich nicht zaubern konnten. Aber wenn etwas Unerklärliches auftrat, zum Beispiel ein schweres Unwetter oder eine schlimme Krankheit, suchten Menschen manchmal **jemanden, dem sie die Schuld geben konnten.** Heute wissen wir, dass diese Anschuldigungen **falsch** waren.

**EIN FLIEGENDER
BESEN WÄRE SCHON
PRAKTISCH ... ABER
BITTE MIT SICHER-
HEITSGURT!**



Geister

WENN EIN SCHATTEN PLÖTZLICH LEBENDIG WIRD

Ein Mantel hängt im dunklen Zimmer – auf einmal sieht er aus wie eine Person. Zwei Fenster und eine Tür wirken plötzlich wie ein Gesicht.

Unser Gehirn ist richtig gut darin, bekannte Formen zu erkennen – besonders **Gesichter**. Manchmal entdeckt es deshalb sogar eines, obwohl gar keins da ist. Das nennt man **Pareidolie**. Im Dunkeln fehlen unserem Gehirn außerdem Informationen. Dann kann ein Ast am Fenster schnell zum klopfenden Finger werden – zumindest so lange, bis man genauer hinsieht.

SCHAU DICH UM:

Findest du irgendwo ein „Gesicht“, das eigentlich gar keins ist?

Vampire

DIESE BLUTSAUGER GIBT'S WIRKLICH!

Graf Dracula ist eine erfundene Figur des berühmten Romans „**Dracula**“ aus dem Jahr 1897. Doch echte Tiere mit „Vampir“ im Namen gibt es tatsächlich:

Vampirfledermäuse. Sie leben in Mittel- und Südamerika und ernähren sich von Blut. Aber anders als Dracula **saugen** sie es nicht direkt aus ihren Beutetieren. Sie machen mit ihren scharfen Zähnen eine kleine Wunde und **lecken das austretende Blut mit der Zunge** auf.

DAS GRUSEL-LEXIKON

Menschen erzählen sich schon seit Jahrhunderten Geschichten über Wesen, die nachts auftauchen, ihre Gestalt verändern oder an geheimnisvollen Orten leben. Echt sind diese Monster natürlich nicht – ihre Geschichten aber megaspannend!

LA LLORONA – DIE WEINENDE FRAU

„La Llorona“ bedeutet „die Weinende“. Sie soll nachts in der Nähe von Flüssen umherziehen und nach ihren verlorenen Kindern rufen. Es gibt viele verschiedene Versionen dieser sehr alten Geschichte.

Woher? Mexiko und Lateinamerika.

Gruselkraft: Ihr Weinen soll man schon von Weitem hören.

Wahr oder erfunden? Eine Legende, die seit Generationen erzählt wird.

WERWOLF – MENSCH ODER WOLF?

In alten Geschichten können sich Menschen in Wölfe verwandeln. Daraus entstand die Sagengestalt des Werwolfs. Heute gehört er neben Vampiren und Hexen zu den bekanntesten Gruselwesen überhaupt.

Woher? Europa

Gruselkraft: Verwandelt sich vom Menschen zum Wolf.

Wahr oder erfunden? Ganz klar: erfunden!

YŌKAI – SELTSAM, LUSTIG, GRUSELIG

Yōkai sind übernatürliche Wesen aus japanischen Geschichten. Manche sehen aus wie Monster, andere wie Tiere oder Geister – und einige sind eher frech oder lustig als gefährlich. Das Wort beschreibt also nicht ein bestimmtes Monster, sondern eine Reihe ganz unterschiedlicher geheimnisvoller Wesen.

Woher? Japan

Gruselkraft: Kommt ganz auf den Yōkai an ...

Wahr oder erfunden? Die gibt's alle nicht wirklich.

BANSHEE – GEHEIMNISVOLLER SCHREI

Die Banshee ist eine berühmte Gestalt aus irischen Sagen. Ihr Name kommt vom irischen Bean Sí, was ungefähr „Feenfrau“ bedeutet. Der Sage nach kündigt ihr lautes Weinen oder Schreien an, dass einer Familie etwas Trauriges bevorsteht.

Woher? Irland

Gruselkraft: Ein Schrei, den man garantiert nicht nachts hören möchte.

Wahr oder erfunden?

Reine Erfindung. Puh!



ICH GLAUB,
ICH NEHM DANN
LIEBER EIN PONY.



KELPIE – VORSICHT VOR DIESEM PFERD!

Das Kelpie ist ein geheimnisvoller Wassergeist aus schottischen Geschichten. Meist soll es wie ein Pferd aussehen und an Flüssen oder Seen auftauchen. In manchen Erzählungen kann es sogar seine Gestalt verändern.

Woher? Schottland

Gruselkraft: Kann die Gestalt wechseln und plötzlich im Wasser verschwinden.

Wahr oder erfunden? Zum Glück nur eine Sagengestalt.

1, 2, 3 – GRUSEL-DIY!

ÜBERNATÜRLICHER SPUK ODER EINFACHE
WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNG?
PROBIER ES AUS!

VERHEXTE FARBE

Rühre etwas Natron in warmes Wasser und male damit ein Halloween-Motiv auf weißes Papier. Nach dem Trocknen ist das Bild fast unsichtbar. Mische mithilfe eines Erwachsenen Kurkuma mit etwas Desinfektionsgel und streiche die Farbe über das Bild: Plötzlich erscheint dein Motiv!

Das steckt dahinter: Kurkuma ist ein natürlicher Farbstoff. Trifft er auf das Natron, verändert er seine Farbe. So wird aus unsichtbaren Linien wie durch Magie ein leuchtendes Gruselbild.

Male kleine Gespenster auf eine einzelne Lage Küchenpapier und schneide sie aus. Puste einen Luftballon auf, reibe ihn kräftig an deinen Haaren oder einem Wollpullover und halte ihn knapp über die Figuren. Schon beginnen sie zu hüpfen und zu tanzen!

Das steckt dahinter: Durch das Reiben lädt sich der Ballon elektrisch auf. Diese unsichtbare Ladung zieht das leichte Papier an – deshalb scheinen die Gespenster wie von Zauberhand zu fliegen.

FLIEGENDE GESPENSTER



ZAUBERBILDER

Male ein buntes Halloween-Motiv auf Papier, stecke es in einen durchsichtigen Zip-Beutel und zeichne die Umrisse außen mit schwarzem Foliestift nach. Tauche den Beutel schräg in eine Schüssel mit Wasser. Aus dem richtigen Blickwinkel verschwinden die Farben – nur die schwarzen Linien bleiben sichtbar.

Das steckt dahinter: Das Licht wird an den Schichten aus Luft, Kunststoff und Wasser abgelenkt und zurückgeworfen. Bewegst du das Bild, tauchen die Farben wie von Zauberhand wieder auf.



SCHWEBE-GEIST

Fülle etwas Essigessenz in eine Flasche und gib Backnatron in einen bemalten Luftballon. Ziehe den Ballon über den Flaschenhals und richte ihn vorsichtig auf, sodass das Natron in den Essig fällt. Sofort beginnt es zu sprudeln und der Geist bläst sich auf!

Das steckt dahinter: Trifft Backnatron auf Essig, entsteht das Gas Kohlenstoffdioxid. Es strömt aus der Flasche in den Ballon und füllt ihn immer weiter. So erhebt sich der Geist ganz von allein – ohne dass du hineinpusten musst!





DIE M.O.I.N.-BANDE

UND DAS GESPENST MIT EIGENLEBEN

Der Garten war bereit für Halloween: Zwischen Bäumen hingen Papiergespenster, auf dem Tisch standen Fledermaus-Kekse, und am Zaun grinsten ausgeschnittene Kürbisgesichter. Max kam als Skelett, Nick als Mumie, Ida als Hexe und Okka in einem schwarzen Umhang. „Als was gehst du eigentlich?“, fragte Max. Okka grinste: „Als streng geheime Überraschung.“

Während Ida und Nick ein Spinnennetz aus Watte befestigten, schlich Okka zum Schuppen. Dort wartete ihr bester Streich: ein Gespenst aus einem alten Bettlaken, einem Luftballon und schwarzer Pappe. Es hing an einer dünnen Schnur zwischen Apfelbaum und Schuppenwand. Mit einem kräftigen Zug sollte es später wie von allein über den Köpfen der anderen schweben und alle ordentlich erschrecken.

Irgendwie hielt der Knoten nicht besonders gut. Okka zog noch einmal daran. „Wird schon schiefgehen.“

Bald saßen alle bei rotem Vampirpunsch und Mumienwürstchen zusammen. Max erzählte gerade von einem Gespenst, das nachts durch einen Garten schwebte. „Und dann hörten die Kinder hinter sich ein Rascheln ...“ In diesem Moment bewegte sich auf einmal etwas Weißes neben dem Schuppen. Die Gestalt hob den Kopf und schwebte direkt auf die Bande zu. Max duckte sich. Ida quietschte. Nick stolperte rückwärts über einen Eimer mit Kastanien. „Buh!“, rief Okka und sprang auf. Dann stockte sie. Die Schnur lag ja noch unberührt vor ihren Füßen. „Äh ... das war ich gar nicht.“

Doch da sauste das Gespenst auch schon am Apfelbaum vorbei, flog über die Hecke und verschwand Richtung Kuhweide. „Dein Gespenst ist abgehauen!“, rief Max. „Aber das kann gar nicht abhauen. Es hat keine Beine!“ Nick schnappte sich seine Taschenlampe. „Dann finden wir doch mal heraus, was es stattdessen hat.“ Die vier liefen zum

Zaun. Im Mondlicht tauchte die weiße Gestalt wieder auf. Sie schwankte, blieb stehen und kam plötzlich auf sie zu.

Nick leuchtete auf die Schnur. Der Knoten war aufgegangen, und der Wind hatte das Gespenst auf die Weide getragen. „Aber warum kommt es jetzt zurück?“, flüsterte Ida. Da ertönte ein langes „Muuuuh!“. Unter dem Bettlaken erschienen vier braune Beine. Eine neugierige Kuh hatte sich das flatternde Gespenst mit einem Horn eingefangen und trottete nun am Zaun entlang. Der Luftballon-Kopf wippte schief über ihrer Stirn.

Max prustete los. Kurz darauf lachten alle vier so sehr, dass ihnen die Bäuche wehtaten. Idas Vater kam mit einer Taschenlampe aus dem Haus. „Was ist

denn hier los?“ Okka zeigte auf die Kuh im Gespensterkostüm. „Mein Streich hat sich selbstständig gemacht.“

Idas Vater lockte die Kuh vorsichtig zum Zaun und befreite ihr Horn vom Laken. „Beim nächsten Gespensterflug knotet ihr bitte etwas gründlicher“, sagte er, sich ein Lächeln verkneifend.

Zurück im Garten hängte die Bande das Gespenst erneut auf – diesmal mit einem festen Doppelknoten, den Nick genau prüfte. Max beendete seine Gruselgeschichte, Ida verteilte Kekse, und Okka erklärte jedem, ihr Streich sei natürlich genauso geplant gewesen. Da ertönte von der Weide noch einmal ein lautes „Muuuuh!“. Alle vier zuckten zusammen. Okka grinste. „Und das war jetzt die Grusel-Zugabe.“



FAKTEN ÜBER SPINNEN, ...

... die du vielleicht noch nicht kennst!

ES GIBT WELTWEIT MEHR ALS 50.000
BEKANNTE SPINNENARTEN!

ECHT?

**ACHT BEINE –
ALSO KEIN INSEKT!**

Spinnen gehören zu den Spinnentieren, wie auch Skorpione oder Milben. Sie haben acht Beine und zwei große Körperteile. Insekten besitzen dagegen sechs Beine und meistens auch Fühler. Daran kannst du beide Tiergruppen unterscheiden.



STARK!

SPINNEN HALTEN DAS GLEICHGEWICHT!

Spinnen sind nützliche Helferinnen: Sie fressen viele Tiere, die Pflanzen schaden könnten. Außerdem sind sie selbst Nahrung für Vögel, Frösche oder Eidechsen – also ein wichtiger Teil der Nahrungskette. Deshalb gilt: Eine Spinne im Netz ist kein Grund zum Gruseln, sondern ein Zeichen, dass die Natur funktioniert.

SEIDE FÜR (FAST) ALLE FÄLLE

Spinnenseide ist ein echtes Supermaterial: Sie besteht aus Eiweiß, ist sehr leicht, dehnbar und – bezogen auf ihr Gewicht – sogar fester als Stahl! Eine Spinne stellt unterschiedliche Seidenarten her. Für das Gerüst ihres Netzes nimmt sie feste Fäden, für die Fangspirale klebrige. So bleibt eine Fliege hängen, während die Spinne selbst über die nicht klebrigen Fäden flitzen kann.

KRASS

IM KÖRPER DER SPINNE IST DIE SEIDE ZUNÄCHST FLÜSSIG. SIE TRITT AM HINTERLEIB AUS WINZIGEN SPINNDRÜSEN AUS UND WIRD BEIM HERAUSZIEHEN ZU EINEM FESTEN FADEN – FAST WIE BEI EINER MINI-NUDELMASCHINE.

COOL!

SPINNEN „HÖREN“ MIT IHREN BEINEN

Viele Spinnen sehen nicht besonders gut. Dafür spüren sie kleinste Erschütterungen über feine Härchen an ihren Beinen. Zappelt eine Fliege im Netz, merkt die Spinne an den Schwingungen sofort: Da ist etwas in meiner Falle gelandet! Ihr Netz funktioniert also fast wie ein großes Hörgerät.

**ACHT BEINE SIND
JA PRAKTISCH – ABER
BEIM SCHUHEANZIEHEN
WÄRE MIR DAS ECHT
ZU VIEL!**



M.O.I.N.-Bande-

RÄTSEL

HILF DER M.O.I.N.-BANDE
BEIM LÖSEN DER AUFGABEN!

FINDE DEN
RICHTIGEN
SCHATTEN!



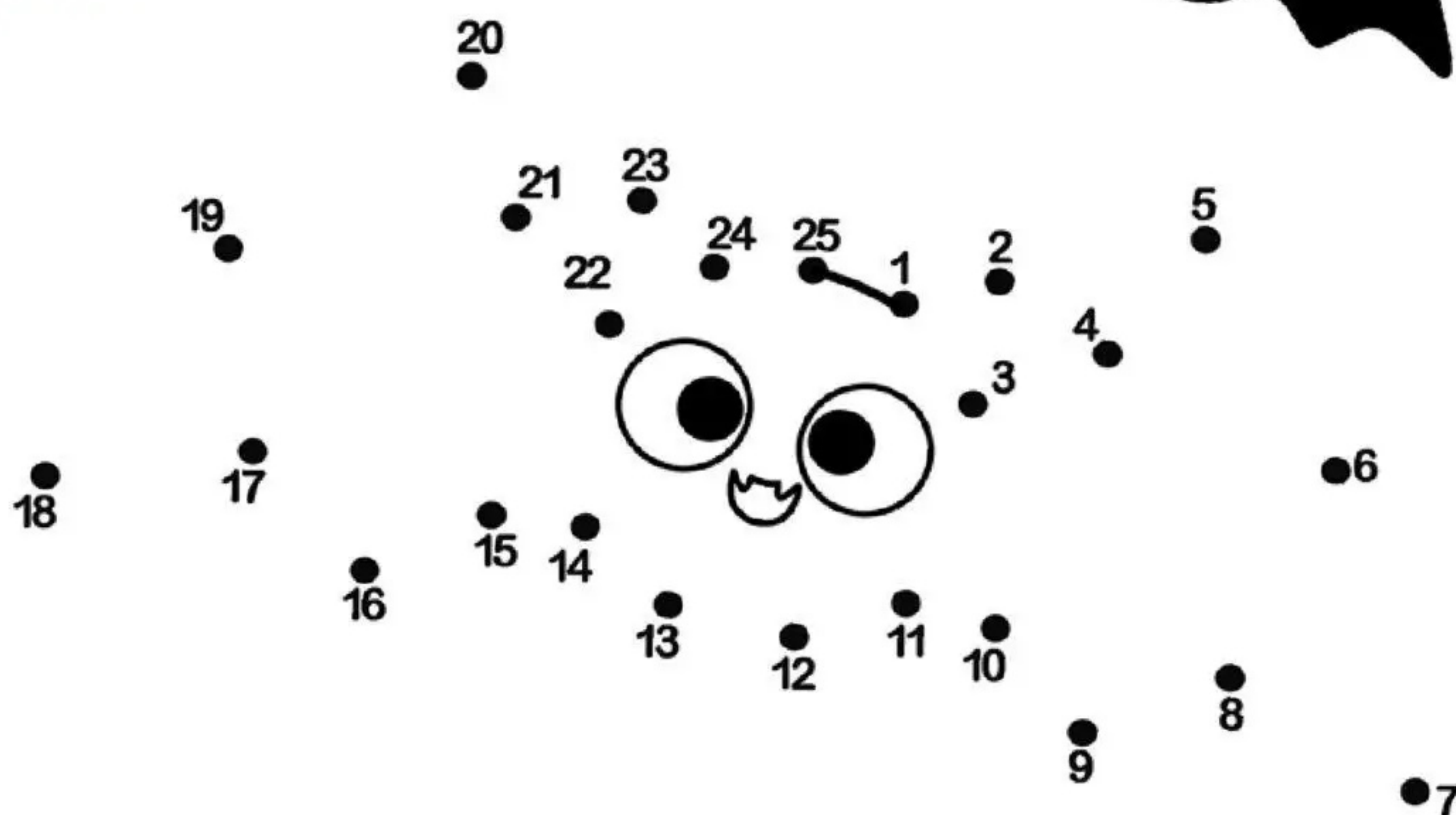
WELCHER KÜRBIS
FEHLT IM BAUM?



Auflösung

Fotos: FCC (1), Cernicka Natalia (1), vellot (1), G. Rena (1)/Shutterstock

**VERBINDE DIE
PUNKTE UND MALE
DAS BILD AUS!**



**FINDE DEN WEG ZU
DEN SÜSSIGKEITEN**



**BLUTSAUGEN?
DA BLEIB ICH
DOCH LIEBER BEI
KIRSCHSAFT!**