

NORMA **GAZIN**

Frisch inspiriert durch den Tag

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

Sweet Summer

**Naschen mit gutem
Gewissen: kleine Sünden
ohne raffinierten Zucker,
die uns den Sommer
versüßen.**

RETTET DIE BIENEN

So schaffen Sie lauschige Wohlfühlplätze für die fleißigen Insekten.

KOCHEN MIT KIDS

So wird selbst grünes Gemüse zum Star auf dem Teller.

COTTAGE CHEESE

Lecker, leicht und sommerlich frisch – entdecken Sie die Vielfalt des Trendfoods Cottage Cheese.

DIY
SPEZIAL

BASTELN MIT MUSCHELN

SO WERDEN IHRE URLAUBSSCHÄTZE
ZU TOLLEN ERINNERUNGEN.

Gute- Laune- Sommer mit NORMA®

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da – jetzt ist die perfekte Zeit, um das Leben im Freien zu genießen, neue Energie zu tanken und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wie wäre es mit süßen, aber zuckerfreien Sommerleckereien? Damit können Sie sich ganz ohne schlechtes Gewissen eine erfrischende Nascherei gönnen. Außerdem stellen wir Ihnen leichte Gerichte vor, bei denen Cottage Cheese im Mittelpunkt steht – ein Trendfood, das nicht nur lecker, sondern auch gesund ist und perfekt zu sommerlichen Temperaturen passt.

Für alle, die den Sommer zu Hause verbringen, haben wir praktische Tipps, um das Beste aus ihrer Urlaubszeit zu machen. Ob entspannte Tage im Garten oder kleine Ausflüge in die Umgebung – lassen Sie sich inspirieren und verwandeln Sie Ihren Alltag in eine kleine Auszeit.

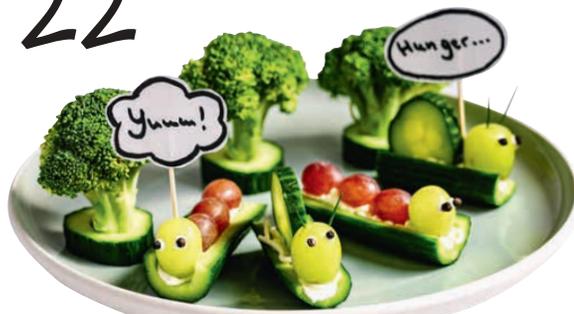
Und bei Regenwetter? Vielleicht finden sich noch ein paar Urlaubsschätze vom letzten Strandurlaub. Daraus lassen sich kreative DIY-Projekte zaubern: Muscheln, Steine und andere Strandfunde – mit ein bisschen Fantasie entstehen wunderschöne Dekorationen, die Sie an die schönsten Momente Ihrer Sommerzeit erinnern.

Viel Freude beim Lesen, Nachmachen und Entdecken wünscht Ihre

NORMA - Redaktion



22



23



11



INHALT

- ab **04** **FRISCHE**
- 04 Die Paprika: bunt und vielfältig
 - 05 Rezept für Muhammara

- ab **06** **PFLANZEN**
- 06 Mein Beerengarten
 - 07 Farbenspiel – bunte Spätblüher für den Garten

- ab **08** **RETTET DIE BIENEN**
- 08 Bienenfreundliche Pflanzen
 - 09 Hot-Honey-Sauce plus DIY-Bienenränke

- ab **10** **COTTAGE CHEESE**
- 10 Rezepte zum Hüttenkäse-Trend
 - 11 Hüttenkäse selbst gemacht

- ab **13** **COCKTAILABEND**
- 13 Fruchtige Cocktails für romantische Sommerabende

- ab **14** **SWEET SUMMER**
- 14 Naschen mit gutem Gewissen: süße Sommersünden ohne raffinierten Zucker

- ab **18** **STAYCATION**
- 18 Tipps für den Urlaub zuhause
 - 19 Couscous-Salat zum Mitnehmen

- ab **20** **KINDER**
- 20 Kochen nach Farben mit Kids: Grün
 - 22 Kreative DIYs: So werden aus Urlaubsschätzen tolle Kunstwerke



13

15



Bunt, frech, vielseitig

Paprika sind wahre Vitaminwunder und dabei so erfrischend lecker.

Welches ist Ihre Lieblingsfarbe?

FARBE BEKENNEN

ERST GRÜN, DANN GELB, DANN ROT? FALSCH! AUS EINER GRÜNEN PARIKA REIFT ENTWEDER EINE GELBE, ORANGE ODER ROTE FRUCHT.

Frische Paprika haben wir ständig im Sortiment

1

Paprika ist reich an Vitamin C – bereits eine einzige rote Paprika kann den Tagesbedarf an Vitamin C decken.

Herkunft

PAPRIKA STAMMT URSPRÜNGLICH AUS MITTEL- UND SÜDAMERIKA UND WURDE DORT BEREITS VOR JAHRHUNDERTEN KULTIVIERT.

SAISONKALENDER

Juli/August

Unter diesem QR-Code können Sie den Saisonkalender herunterladen. Oder gehen Sie auf

norma-online.de/saisonkalender



1000

Es gibt über 1000 verschiedene Sorten von Paprika, die in Farben von Rot, Gelb, Orange, Grün bis Lila erhältlich sind. Manche Paprikas, wie der Chili, enthalten Capsaicin, das für die Schärfe verantwortlich ist, während süße Sorten kaum Schärfe haben.

LIEBLINGSFARBE

Die beliebteste Paprikasorte ist wahrscheinlich die rote, süße Paprika. Sie ist besonders beliebt, weil sie süß, saftig und vielseitig einsetzbar ist. Die rote Paprika ist auch die bekannteste und am weitesten verbreitete Sorte weltweit.

HERB + GRÜN

Grüne Paprika ist die unreife Version der Paprika und zeichnet sich durch ihren frischen, leicht herben Geschmack aus. Sie ist knackig und enthält viele Vitamine, vor allem Vitamin C, was sie zu einer gesunden Ergänzung in vielen Gerichten macht.

Orientalischer Paprika-Dip

Muhammara.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 ERNTEKRUNE rote Paprika
- 2 ERNTEKRUNE Knoblauchzehen
- 1 BIO SONNE Zitrone
- 100 g BIO SONNE Walnüsse
- 50 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 3 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 TL Salz
- 1 TL COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Thymian
-
- Brot nach Wahl

1. Zunächst die Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett für 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren gleichmäßig rösten und im Anschluss abkühlen lassen.
2. Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und auf der Hautseite in der heißen Pfanne ohne Öl kräftig rösten – danach wenden und abgedeckt für 15–20 Minuten im eigenen Saft dämpfen.
3. Die leicht schwarz gewordene Haut der Paprika abziehen und das Fruchtfleisch zusammen mit dem Abrieb sowie Saft der Zitrone und allen übrigen Zutaten im Mixer zu einer groben Creme pürieren.
4. Mit einem frisch gerösteten Brot nach Wahl servieren.

Muhammara ist eine köstliche, würzige Paste aus der levantinischen Küche. Sie besteht hauptsächlich aus gerösteten Paprika, Walnüssen, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen. Die Paste hat eine schöne rote Farbe und einen leicht scharfen, nussigen Geschmack. Sie wird oft als Dip, Brotaufstrich oder Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert.



KÜCHENSTOLZ

Semmelbrösel

Ständig im Sortiment

Tipp

Die Paprikaschoten können für noch mehr Aroma auch auf dem Grill geröstet und anschließend gedämpft werden.



Mein Beerengarten

Ein eigener Beerengarten bringt nicht nur Farbe in Ihren Garten oder auf den Balkon, sondern auch echten Geschmack auf den Teller. Ob saftige Erdbeeren, aromatische Himbeeren oder die robusten Heidelbeeren – sie alle sind pflegeleicht, vielseitig einsetzbar und ein Hit für Groß und Klein.

Beeren-DIENST

Wer seine Beerensträucher im Herbst richtig pflegt, sorgt dafür, dass sie im nächsten Jahr kräftig wachsen und eine gute Ernte bringen.

Die Beerensträucher vor dem ersten Frost noch einmal gut wässern, damit sie ausreichend Feuchtigkeit haben.

Es ist auch ratsam, abgestorbene oder kranke Triebe zu entfernen.

Außerdem empfiehlt es sich, den Boden um die Sträucher herum zu mulchen, zum Beispiel mit Stroh oder Laub, um die Wurzeln vor Frost zu schützen und den Boden feucht zu halten.



Erdbeer-Aroma-Raritäten

Winterhart, verschiedene Sorten
Erhältlich ab 16. Juli



Erdbeerpflanzen im 6er-Tray

Winterhart, verschiedene Sorten
Erhältlich ab 13. August



Natur-heidelbeere

Winterhart, verschiedene Sorten
Erhältlich ab 23. Juli



Dornlose Himbeerpflanze

Winterhart, ideal für Kinder
Erhältlich ab 13. August

PFLANZZEIT

Der Spätsommer und Herbst sind gute Zeiten, um Beerensträucher zu pflanzen.

In diesen Monaten ist der Boden noch warm genug, damit die Wurzeln gut anwachsen können, bevor der Winter kommt. Außerdem haben die Pflanzen dann Zeit, sich vor dem nächsten Frühjahr zu etablieren.

Naschen erlaubt!

Zugreifen, bitte! Beeren sind sehr gesund – sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, sind kalorienarm und ballaststoffreich. Und es ist keine Einbildung: Beeren frisch vom Strauch schmecken einfach besser, denn sie enthalten mehr Wasser und ihre ätherischen Öle sind noch lebendig, was das Aroma intensiver macht. Dieses kann durch lange Lagerung oder Transport verloren gehen.



Farbenspiel

bis in den Herbst



Aster, Chrysantheme,
Heidekraut – diese
Spätblüher lassen Ihren
Garten erstrahlen und
sorgen für ein wahres
Farbspektakel, das bis
in den Herbst für
leuchtende
Farbtupfer
im Garten
sorgt.



**1 HERBSTASTER-
BUSCH XL**
„Aster dumosus“
Verschiedene Farben
Erhältlich ab 20. August

2 SOMMERASTER
„Callistephus chinensis“
Verschiedene Farben
Erhältlich ab 6. August

3 CHRYSANTHEME
„Swiftly“
Verschiedene Farben
Erhältlich ab 27. August

**4 CALLUNA MIT
BAUMHEIDE**
Verschiedene Farben
Erhältlich ab 27. August

IMPRESSUM:

Herausgeber:

NORMA
Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG
Heisterstraße 4
90441 Nürnberg

V.i.S.d.P.: Katja Heck

Kontakt:

kontakt-formular-internet@norma-online.de

Du möchtest gerne immer auf dem Laufenden
sein und das NORMA-Angebot per E-Mail erhalten?

Dann abonniere unseren
kostenlosen Newsletter unter
<https://www.norma-online.de/de/newsletter/>

Realisation & Produktion:

myartwork GmbH
www.myartwork-gmbh.com

Projektmanagement: Stefan Dittrich

Rezepte, Foodstyling & Fotografie:

Stefanie Isabella Wenzel
Foodbloggerin | Kochbuchautorin |
Foodstylistin | Rezeptentwicklerin
www.lebkuchennest.de

Produktfotografie sowie Pflanzen Seite 6, 7, 8

M17CreativeStudio GmbH
www.m17studios.de

Druckerei:

Sattler Media Press GmbH
Kurt-Sattler-Straße 9
38315 Hornburg

Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15, 16, 17, 18, 19, 24

Den Großteil der verwendeten Zutaten finden
Sie ständig in unserem Sortiment. Alle weiteren
Zutaten sollten Sie immer im Haus haben.

RASENPFLEGE IM SPÄTSOMMER

**FINEST
GARDEN®**
DAS BESTE FÜR PFLANZEN

STARKES TRIO FÜR SCHÖNEN RASEN

Damit Ihr Rasen gut in den Herbst kommt!



DÜNGEN

Herbstrasendünger
stärkt die Gräser für
den Winter – viel Ka-
lium, wenig Stickstoff



NACHSÄEN

Rasensamen für kah-
le Stellen – jetzt ist
die ideale Zeit zum
Nachsäen.



KALKEN

Rasenkalk verbessert
den pH-Wert und
schützt vor Moos.



BIO-HERBST- RASENDÜNGER 2,5 KG

Erhältlich ab 13. August



HERBSTRASEN- SAATMISCHUNG 2 KG

Erhältlich ab 13. August



GARTENKALK 3 KG

Erhältlich ab 13. August

Biener &

Honig

Bienen sind wahre Wunderwesen der Natur: Sie bestäuben nicht nur unzählige Pflanzen, sondern schenken uns auch den goldenen Schatz – Honig. Mit ihrem emsigen Fleiß sorgen sie für blühende Gärten, gesunde Ernten und eine reiche Artenvielfalt. Wer bienenfreundliche Pflanzen wählt, schafft ein kleines Paradies für die wichtigen Bestäuber.

Bienen-Bonbons:

Für einen summenden Garten!

BIENENFREUNDLICHE GARTENPFLANZE

In verschiedenen Sorten, z.B.: Bidens, Lythrum Robin – Blutweiderich, Löwenmaul, Celosia, Gypsophila rosa oder Zwergrittersporn
Sortenbedingt ca. 20–35 cm hoch

Erhältlich ab 16. Juli



Verzichten Sie auf
Spritzmittel



Mit Nistkästen schaffen Sie wertvollen Lebensraum für die Bienen



SALVIA

Farinacea Deep Ocean Blue

Höhe ca. 28–35 cm,
inkl. 13-cm-Kulturtopf

Erhältlich ab 9. Juli



Ein Ort zum Wohlfühlen für die Bienen!



Bienen und andere Insekten freuen sich über eine Erfrischung an heißen Tagen.

Bee crazy: Überraschende Bienen-Facts!

Ein Bienen-
volk kann
bis zu
**40.000
BIENEN**
umfassen.



Eine Arbeitsbiene lebt
im Sommer nur etwa
5-6 WOCHEN –
und ist dabei
unermüdlich im
Einsatz.

Für **500 G HONIG**
müssen Bienen
etwa **120.000 KILO-
METER** fliegen – das
entspricht **DREI
ERD-
UMRUNDUNGEN!**

Bienen bestäuben
rund **80% ALLER
NUTZ- UND
WILDPFLANZEN**
– sie sind unver-
zichtbar für unsere
Ernährung.

Fleißig, fleißig:
Eine Biene fliegt
am Tag bis zu
10 KILOMETER
weit.

DIY

Bienentränke

1 Terrakotta-Topf, 1 Terrakotta-Untersetzer, einige Steine,
Permanentmarker Schwarz, Weiß und Gelb, Pflanzenteile

Eine Bienentränke bauen, ist kinderleicht. So einfach geht
es: Zwei bis drei runde Steine auswählen und diese mit den
Markern als Bienen bemalen.

Dann einfach die Bienensteine und die restlichen
Steine in den Untersetzer legen, ein paar Pflanzen-
zweige dazu und mit Wasser befüllen. Die Steine
sollten dabei leicht aus dem Wasser schauen, damit
die Bienen Platz nehmen können. Den Blumentopf
umgedreht als Ständer verwenden und die
Schale darauf stellen. Fertig!

**Wichtig: Wasser und Pflanzen regelmäßig wechseln
und am besten sauberes Regenwasser verwenden.**



Hot-Honey- Sauce

(pikante Marinade)

Zutaten für 4 Portionen:
250 g **BIO SONNE** Honig
25 ml Essig
2 EL **COOK!** Chili
1 Prise Salz

1. Den Honig mit Salz und Chili in einen Topf
geben und bei geringer Hitze und
permanentem Rühren zum
Köcheln bringen.
2. Dann den Essig unter-
rühren und die Mischung
leicht abkühlen lassen.
3. Im Anschluss in
sterile Schraubgläser
füllen.



BIO SONNE
BIO-Honig Akazie
Ständig im Sortiment

TIPP:
DIE PIKANTE UND
ZUGLEICH SÜSSE MARINADE
EIGNET SICH ZUM VERFEI-
NERN VON GRILLFLEISCH,
OFENGEMÜSE UND NATÜRLI-
CH KÄSE.

Multitalent

◦◦ Cottage Cheese ◦◦

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 1 Dose VILLA GUSTO Tomaten (gehackt)
- ½ Bund BIO SONNE Basilikum
- 300 g ERNTEKRONE Cocktailtomaten
- 250 g VILLA GUSTO Fusilli
- 250 g CREMISÉE Körniger Frischkäse
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.
2. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen.
3. Alles mit Dosentomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Die Sauce einmal aufkochen lassen und abgedeckt für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Im Anschluss Basilikum hinzufügen und alles fein pürieren – mit körnigem Frischkäse verfeinern.
6. Die Cocktailtomaten halbieren und zusammen mit den heißen Nudeln unter die Sauce mischen.

In Deutschland nennt man ihn meistens Hüttenkäse oder körnigen Frischkäse, während in anderen Ländern, wie den USA, der Begriff Cottage Cheese gebräuchlich ist. Auf Social Media feierte der gesunde Frischkäse sein großes Comeback und ist nach wie vor schwer im Trend.

Unser Original:



CREMISÉE Körniger Frischkäse
Ständig im Sortiment

Cremige ◦ Cottage-Cheese-Pasta



◦ Hüttenkäse- taler mit Salat

In 4
Schritten

COTTAGE CHEESE



- Zutaten für 4 Portionen:
- 2 ERNTEKRONE Frühlingszwiebeln
 - 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
 - 500 g CREMISÉE Körniger Frischkäse
 - 100 g LANDFEIN Schmand
 - 100 g GUT BARTENHOF Schinkenwürfel
 - 80 g LECKERROM Gouda (gerieben)
 - 3 EL KÜCHENSTOLZ Speisestärke
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise COOK! Pfeffer
 - 1 Prise COOK! Kümmel
 -
 - 2 ERNTEKRONE Mini-Romana-Salatherzen
 - ½ ERNTEKRONE Gurke
 - ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
 - 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
 - 2 EL Essig

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Den körnigen Frischkäse mit Ei, Gewürzen, Stärke und geriebenem Käse verrühren.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Masse in 8 kreisrunde Portionen darauf verteilen und für 8–10 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und den Salat putzen – zusammen mit der Gurke in Scheiben oder mundgerechte Würfel schneiden.
5. Sobald die Taler leicht goldgelb gebacken sind, herausnehmen, um sie mit Schmand zu bestreichen und mit Schinkenwürfeln und Frühlingszwiebelringen zu bestreuen.
6. Im Anschluss für weitere 10 Minuten goldbraun backen.
7. In der Zwischenzeit den Schnittlauch fein hacken und zusammen mit Essig und Öl zum Salat geben.



LECKEROM Gouda gerieben
Ständig im Sortiment



BIO SONNE
Frische Vollmilch
Ständig im Sortiment

1



1 Liter **BIO SONNE Frische Vollmilch** in einem großen Topf langsam erhitzen und einmal unter Rühren aufkochen.

Dann den Topf vom Herd nehmen und 3 EL **BIO SONNE Zitronensaft** einrühren. Sobald die Milch zu gerinnen beginnt, den Topf wieder auf den Herd stellen und bei geringer Hitze für fünf Minuten mit dem Schneebesen unter Rühren köcheln. Dann die Hitze vollständig herunterfahren und die Mischung 10 Minuten ruhen lassen.

2



Währenddessen ein feines Sieb mit einem sauberen Leintuch auslegen und einen weiteren Topf mit kaltem Wasser vorbereiten. Im Anschluss die Mischung durch das vorbereitete Sieb gießen und die Molke auffangen.

3



Den im Tuch abgetropften Hüttenkäse gut auswringen und samt dem Tuch ins kalte Wasser geben, um den Käse zu waschen. Dann erneut auswringen, mit samt Tuch zurück ins Sieb legen und für eine halbe Stunde beschweren, um die verbleibende überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen.

4



Abschließend den Hüttenkäse mit ½ TL Salz in eine Schale geben, und mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse zerteilen.

◦ Cottage Cheese – hausgemacht



◦ Zwiebel- Hüttenkäse- Tarte

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

250 g KÜCHENSTOLZ Mehl,
130 g LANDFEIN Markenbutter (kalt),
80 ml kaltes Wasser, ½ TL Salz

Füllung:

3 ERNTEKRONE Zwiebeln
2 GUTSGLÜCK Eier (M)
½ Bund BIO SONNE Schnittlauch
250 g CREMISÉE Körniger Frischkäse
200 ml LANDFEIN Sahne
1 EL LANDFEIN Markenbutter
1 TL BIO SONNE Honig
½ TL COOK! Thymian
1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden (einige für die Deko zurückbehalten) und in Butter goldbraun anbraten – danach abkühlen lassen.
2. Die Butter in grobe Würfel schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten für den Teig von Hand verkneten, bis ein geschmeidiger Mürbteig entstanden ist. Diesen in Folie gewickelt für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Die Form einfetten und den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Den körnigen Frischkäse mit Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian und Eiern vermischen. Den Schnittlauch fein hacken und die Masse damit verfeinern.
5. Nach Ablauf der Kühlzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst rund auf die Größe der Tarteform ausrollen und diese damit auslegen.
6. Den Teigboden mit einer Gabel löffeln und zunächst die gebräunten Zwiebeln darüber verteilen – danach die Hüttenkäsemischung darübergeben.
7. Die Tarte mit den übrigen Zwiebelringen belegen und für eine halbe Stunde goldbraun backen.

Gesunder Trend

Der körnige Käse wird aus Magermilch hergestellt und besticht durch seine cremige Konsistenz und seinen milden Geschmack. **Er enthält viel Protein, wenig Fett und ist reich an wichtigen Nährstoffen** wie Kalzium und B-Vitaminen. Das macht ihn besonders wertvoll für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Der Trend um Cottage Cheese ist ungebrochen, denn er ist nicht nur kalorienarm und eiweißreich, sondern auch **sehr vielseitig verwendbar**. Man kann ihn süß oder **herzhaft kombiniert** essen – mit Früchten, in Salaten, auf Brot oder in Smoothies – ein wahres Multitalent.



LANDFEIN Markenbutter
Ständig im Sortiment

date nicht

Der Sommerabend ist lau, die Kinder sind im Bett – die perfekte Zeit für einen sommerlichen Cocktail zum Anstoßen auf die Zweisamkeit.

FÜR 4 DRINKS

Rosé Sangria
Den Saft einer halben **BIO SONNE Zitrone** auspressen – die andere Hälfte zusammen mit einem **RIVER VALLEY Pfirsich** in Scheiben schneiden.

1 EL BIO SONNE Honig mit dem gewonnenen Zitronensaft und **100 ml MAYFLOWER Edelkirsch Likör** vermischen, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Die Mischung zusammen mit einer **Flasche Rosé**, **6 BIO SONNE Basilikumblättern** und den Obstscheiben in eine Karaffe geben, gut verrühren und mit $\frac{1}{4}$ **Bund BIO SONNE Minze** und **10 Eiswürfeln** verfeinern.

FÜR 2 DRINKS

Ein 1-cm-Stück **BIO SONNE Ingwer** grob hacken und zusammen mit **1 BIO SONNE Banane** und **150 ml LANDFEIN Schlagsahne** im Mixer fein pürieren.

Die Mischung mit **500 ml TRIMM Exotic-Direktsaft** verrühren und bis zum Servieren kalt stellen. Danach Eiswürfel auf zwei Gläser verteilen und den Cocktail direkt darübergießen. Mit frischer **BIO SONNE Minze** dekorieren und genießen.

Pina-Cream-Mocktail



TRIMM Exotic-Direktsaft
Ständig im Sortiment

★
Rosé Sangria



CAMASELLA
Primitivo Rosato
Frizzante
Ständig im Sortiment

[OHNE ALKOHOL]

Pina-Cream-Mocktail
★

Romantic Vibes



**LED-SOLAR-
LICHTERKETTE**

Warmweiß, 10 m
Erhältlich ab 20. August

SWEET SUMMER

**NO
SUGAR
ADDED:**
Süße Sünden
ohne raffinierten
Zucker

Sweet Summer

but healthy

**100%
GENUSS -
0%
REUE**

Willkommen zu unserem Sweet Summer - der schönsten Zeit des Jahres, um sich mit süßen, gesunden Leckereien zu verwöhnen! Hier finden Sie sommerliche Rezepte für Naschereien ohne raffinierten Zucker, perfekt für heiße Tage. Ob fruchtige Frozen Yogurt Bites, Nicecream oder Kuchen - alles ist einfach, gesund und lecker. Genießen Sie den Sommer mit süßen Highlights, die Ihren Gaumen und Ihr Gewissen erfreuen!

Frozen Yogurt Bites

mit Beeren

[FÜR 12 STÜCK]

150 g RIVER VALLEY Himbeeren, 150 g RIVER VALLEY Blaubeeren und 30 g GOLDEN BREAKFAST Müsli (nach Wahl) behutsam mit **250 g LANDFEIN Vanillejoghurt** vermischen, ohne die Beeren dabei zu zerdrücken. Danach in Eiswürfelförmchen oder in Klecksen auf eine kleine, flache Unterlage (sie sollte ins Gefrierfach passen) mit Backpapier verteilen. Die so vorbereiteten Portionen für mindestens fünf Stunden einfrieren. Die gefrorenen Yogurt Bites vorsichtig aus der Form oder vom Backpapier lösen und genießen oder in einer Tupperdose im Gefrierfach aufbewahren.



GOLDEN BREAKFAST
Müsli

Ständig im Sortiment

4X alternativ süßen

Kein Zucker – was dann?

Wer auf raffinierten Zucker verzichten möchte, kann auf verschiedene Alternativen zurückgreifen, die sich für unterschiedliche Einsatzbereiche anbieten.

1-HONIG:

Enthält Antioxidantien und Mineralstoffe, ist jedoch kalorienreich. Eignet sich gut für Tee, Joghurt oder Backwaren.



2-AGAVENDICKSAFT:

Sehr hohe Süßkraft, mit niedrigem glykämischen Index, gut für Getränke und Süßspeisen.

3-ERYTHRIT, XYLIT:

Diese Zuckeralkohole haben weniger Kalorien als Zucker und beeinflussen den Blutzucker kaum. Besonders geeignet zum Backen. Können aber bei übermäßigem Verzehr blähend und abführend wirken.

4-AHORNSIRUP:

Natürliche Süße mit Mineralstoffen und leicht karamelligem Geschmack, ideal für Pfannkuchen oder Desserts.



ZAUBERHAFT BACKEN

Kanadischer
Ahornsirup

Ständig im Sortiment

Erdbeer- sorbet am Stiel

[FÜR 6 STÜCK]

500 g RIVER VALLEY Erdbeeren putzen und zusammen mit **¼ Bund BIO SONNE Minze, 1 Prise Salz** sowie **50 g BIO SONNE Honig** fein pürieren. Im Anschluss mit **100 ml SURF Mineralwasser** vermischen und in Eisförmchen füllen. Danach für eine Viertelstunde ins Gefrierfach geben – sobald alles gut leicht gefrosten ist, die Eisstiele hineinstecken und für mindestens sechs Stunden oder über Nacht gefrieren lassen.

TIPP: Wer keine Eisformen hat, kann alternativ auch kleine, leere Joghurtbecher verwenden.

SURF
Mineralwasser still

Ständig im Sortiment



Nice
ice!



Mango Nicecream

[FÜR 4 PORTIONEN]

4 BIO SONNE Bananen (möglichst reif)
ein Stück BIO SONNE Ingwer, 1 cm
200 g RIVER VALLEY Mango (TK)
1 Prise Salz

1. Zunächst die Bananen schälen, in Stücke schneiden und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach geben.
2. Nach Ablauf der Kühlzeit den Ingwer klein schneiden und zusammen mit den gefrorenen Bananen, Mango und Salz im Mixer cremig pürieren.
3. Die Nicecream zügig auf zwei Schalen verteilen und eiskalt servieren.



RIVER VALLEY
Mango (TK)

Ständig im Sortiment



Süß – aber natürlich

Diese natürlichen Alternativen sind nicht nur süß, sondern liefern auch wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Früchte sind besonders geeignet, um Speisen auf natürliche Weise zu süßen, ohne auf raffinierten Zucker zurückzugreifen.

FRISCHES OBST:

Äpfel, Bananen, Trauben, Pflirsche und andere Früchte sind von Natur aus süß und liefern zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie eignen sich gut zum Süßen von Joghurt, Müsli oder als Snack.



OBSTMUS:

Apfelmus, Birnenmus oder zermustete reife Bananen sind natürliche Süßungsmittel, die in Backwaren, Desserts oder als Topping verwendet werden können. Sie sind eine gesunde Alternative und bringen natürliche Süße mit.

FEIGEN:

Frische oder getrocknete Feigen sind ebenfalls süß und nährstoffreich. Sie eignen sich gut als natürliche Süße in verschiedenen Gerichten.

DATTELN:

Datteln sind sehr süß und enthalten natürlichen Zucker sowie Ballaststoffe. Sie können püriert als Süßungsmittel in Smoothies, Energy-Ballen oder Backwaren eingesetzt werden.



BIO SONNE
Getrocknete Datteln

Ständig im Sortiment





**Zutaten für 1 Springform
(24 cm Durchmesser):**

Kuchenboden:

- 200 g ARDILLA Walnüsse
- 150 g BIO SONNE Datteln
- 50 g BIO SONNE Kokoschips
- 30 g ZAUBERHAFT BACKEN Kakao
- 40 ml FRISAN Rapskernöl
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 2 RIVER VALLEY Avocados
- 1 BIO SONNE Zitrone
- 100 g CREMISÉE Frischkäse
- 60 ml ZAUBERHAFT BACKEN Ahornsirup

Deko:

- RIVER VALLEY Beeren
- BIO SONNE Kokoschips

1. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Ring darum einspannen – den inneren Rand zusätzlich etwas einfetten.
2. Die Nüsse zusammen mit den Datteln und Kokoschips im Mixer zerkleinern, dann die übrigen Zutaten gründlich untermischen, alles am Boden der Form gleichmäßig verteilen und gut andrücken.
3. Den Kuchenboden in den Kühlschrank geben und über Nacht fest werden lassen.
4. Am nächsten Tag die Füllung vorbereiten – hierfür die Avocados halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln.
5. Dann alles zusammen mit Zitronenabrieb, einigen Spritzern Zitronensaft, Ahornsirup und Frischkäse im Mixer cremig pürieren.
6. Danach den Boden behutsam aus der Form lösen (oder je nach verwendeter Form stürzen)
7. Im Anschluss die Creme gleichmäßig auf den Kuchenboden verteilen. Kurz vor dem Servieren mit frischen Beeren und Kokoschips dekorieren.

Avocado- Käsekuchen

aus dem
Kühlschrank



CREMISÉE Frischkäse
Ständig im Sortiment



No
bake

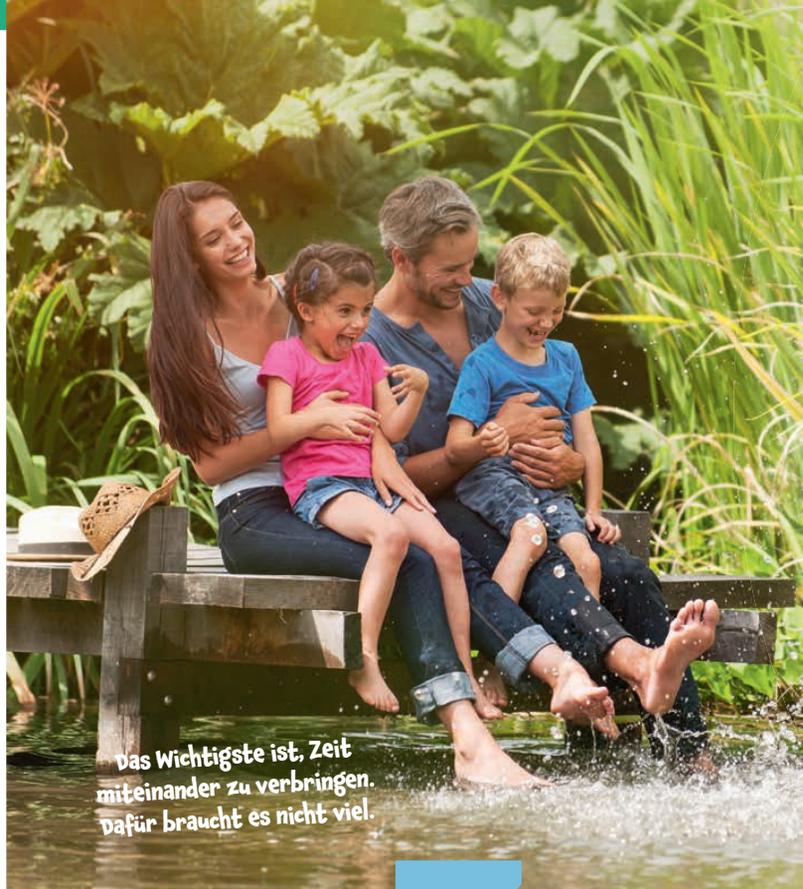


STAY CATION

Früher „Urlaub auf Balkonien“, heute „Staycation“ – das Wort ist eine Mischung aus den englischen Begriffen „stay“ (bleiben) und „vacation“ (Urlaub). Es beschreibt die Idee, seinen Urlaub zuhause oder in der näheren Umgebung zu verbringen, anstatt wegzufahren. Kein Kofferpacken, keine lange Anreise, eigenes Bett. Egal ob aus Budget-, Zeit- oder Nachhaltigkeitsgründen – auch zuhause kann man eine tolle Zeit haben und wertvolle Erinnerungen schaffen. Wir haben ein paar Tipps für Sie:

1 Home Spa

Sie lieben Wellness-Urlaub? Ein Home Spa ist die perfekte Möglichkeit, sich eine entspannte Auszeit zuhause zu gönnen. Kerzen anzünden, beruhigende Musik auflegen – ein warmes Bad mit ätherischen Ölen, eine pflegende Gesichtsmaske oder eine entspannende Massage sorgen für Wohlbefinden. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und schalten Sie alle Ablenkungen aus – so könne Sie neue Energie tanken und rundum entspannen.



Das Wichtigste ist, Zeit miteinander zu verbringen. Dafür braucht es nicht viel.

#2 Digital Detox

Schnell noch Mails beantworten und Termine checken – zuhause ist es schwieriger, Abstand vom Alltag zu nehmen. Schalten Sie Ihr Handy mal für einen ganzen Tag aus! Eine Handypause fällt vielen schwer, fördert aber – wissenschaftlich belegt – die innere Ruhe und steigert das Wohlbefinden. Ständige Erreichbarkeit fördert Stress – genießen Sie lieber einen Tag in der Natur und im Hier und Jetzt.

3 Im Zickzack-Schritt

Fahren Sie in Ihre nächstgelegene (Lieblings-)Stadt und gehen Sie auf einen Spaziergang ohne festes Ziel, abseits der bekannten Routen. Diese Straße sieht interessant aus? Biegen Sie einfach immer wieder ab, kreuz und quer. Ein nettes kleines Café, eine neue Boutique oder ein Stadtviertel, das Sie noch nicht kennen – Sie werden überrascht sein, wie viel Neues es noch zu entdecken gibt.



Schulterrucksack

Verschiedene Ausführungen

Erhältlich ab 14. Juli



#4

Ein Tag am See

Packen Sie eine Picknickdecke, ein paar Handtücher und Ihre Lieblingsnacks ein und verbringen Sie einen Tag an einem nahe gelegenen See. Eine Auszeit im Grünen wirkt Wunder und füllt die Akkus schnell wieder auf.

>> Auch schön: eine Kanu- oder Bootstour machen.

#5

Natur pur

Das Schöne liegt oft so nah, ohne, dass man es noch sieht. Erkunden Sie die Wanderwege in Ihrer Nähe und genießen Sie die Natur. Anschließend Camping im Garten: Bauen Sie ein Zelt auf und verbringen Sie eine Nacht im Freien – ganz ohne weit zu reisen. Sternenhimmel und Sonnenaufgang inklusive.

>> Auch schön: ein Lagerfeuer machen (falls erlaubt). In manchen Gemeinden gibt es ausgewiesene, öffentliche Feuerstellen.

6

Das Leben feiern

Veranstalten Sie Garten- oder Dinnerpartys mit Freunden oder einen Themenabend, z.B. eine italienische Nacht mit typisch italienischen Gerichten und italienischer Musik. So holen Sie sich das Urlaubsgefühl nach Hause.



#7

Ab aufs Feld

Nahezu überall gibt es Felder und Plantagen, in denen man Obst und Beeren selber pflücken kann, oft verbunden mit einem Café oder Spielplatz. Ein toller Ausflug für Groß und Klein.

>> Auch schön: zusammen einen Kuchen aus der leckeren Ausbeute backen.

#8

Überraschungstag

Achtung, streng geheim! Planen Sie einen kompletten Tag für Ihre(n) Liebste(n) – Frühstück, Ausflug, Restaurant oder Event am Abend. Nur Sie wissen, wo es als nächstes hingeht – für einen unvergesslichen, überraschenden Urlaubstag.



Kühlbox

Ca. 5,2 Liter

Erhältlich ab 28. Juli

- Couscous:*
- 1 BIO SONNE Zitrone
 - 300 g BIO SONNE Couscous
 - 360 ml kochendes Wasser
 - ½ TL Salz
 - ½ TL COOK! Kurkuma
 - 1 Prise COOK! Chili
 -
 - 12 ERNTEKRONE Cocktailtomaten
 - 4 FINEST grüne Peperoni
 - 250 g CREMISÉE Hirtenkäse
 - 100 g BIO SONNE Rucola
- Dressing:*
- 150 g LANDFEIN Naturjoghurt
 - 2 EL BELLUCINO Olivenöl
 - 1 TL VILLA GUSTO mediterrane Kräuter
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise COOK! Pfeffer
1. Zuerst den Couscous mit allen übrigen Gewürzen in eine große Schale geben und mit kochendem Wasser übergießen – danach etwa 10 Minuten quellen lassen und zum Schluss mit einer Gabel auflockern.
 2. Außerdem den Hirtenkäse in Würfel schneiden und Cocktailtomaten halbieren.
 3. Den Joghurt mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl verfeinern – danach in ein kleines Schraubglas abfüllen.
 4. Zum Schluss noch alle übrigen Komponenten auf vier Einmachgläser geschichtet verteilen – vorm Genießen mit dem Dressing beträufeln.

COUSCOUS-SALAT IM GLAS



BIO SONNE Couscous
Ständig im Sortiment



Nimm mich mit!

Kochen
nach Farben
mit Kids

Heute
kochen wir



Vorspeise

GEMÜSE- WAFFELN

mit Joghurt-Dip

Zutaten

für 4 Portionen:

- 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
- ½ ERNTEKRUNE Zucchini
- 250 g KÜCHENSTOLZ Mehl
- 150 g BIO SONNE Bio-Babyspinat
- 100 g LANDFEIN Butter
- 50 g LECKERROM Gouda (gerieben)
- 200 ml LANDFEIN Milch
- 1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
- 1 große Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- FRISAN Öl (für das Waffeleisen)
-
- ½ BIO SONNE Zitrone
- ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
- ¼ Bund ERNTEKRUNE Petersilie
- 250 g LANDFEIN Quark
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise Salz, 1 Prise Cook! Pfeffer

1. Die Butter zum Schmelzen bringen und etwas abkühlen lassen.
2. Währenddessen die Zucchini grob raspeln und den Spinat mit Milch pürieren.
3. Die Spinatmischung mit Eiern und geschmolzener Butter verquirlen, dann nach und nach Mehl sowie Backpulver untermischen.
4. Zum Schluss den Gouda und die geraspelte Zucchini zusammen mit den Gewürzen unter den Teig rühren.
5. Das vorgeheizte Waffeleisen leicht einfetten und die Waffeln portionsweise darin ausbacken.
6. Während die Waffeln backen, den Quark mit frisch gehackten Kräutern, Abrieb und Saft der Zitrone, Honig, Salz und Pfeffer verfeinern.



BIO SONNE
Bio-Babyspinat
Ständig im Sortiment



GRÜN

Grün ist Igitt? Nicht mit uns! Denn grüne Gerichte sind supercool und richtig lecker – und schnell selbst zubereitet! Stell dir vor, du wirst zum grünen Küchenheld und zauberst aus Spinat, Erbsen und Co. eine bunte, gesunde Supermahlzeit. Also, schnappt euch die Kochschürzen und lasst uns gemeinsam grün, gesund und richtig lecker kochen!



Zutaten für 4 Portionen:

Erbsenpüree:

500 g ERNTEKRONE Kartoffeln
200 g BIO SONNE Junge Markerbsen (TK)
100 ml LANDFEIN Milch
½ TL Salz

Wikingertopf:

1 GUTSGLÜCK Ei (M)
2 ERNTEKRONE Kohlrabi
1 ERNTEKRONE Zwiebel
1 Becher LANDFEIN Schlagsahne
¼ Bund ERNTEKRONE Petersilie
500 g GUT BARTENHOF
gemischtes Hackfleisch
150 g BIO SONNE Junge Markerbsen (TK)
300 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
3 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
2 EL LANDFEIN Butter
1 EL Senf, 1 EL Wasser
1 TL KÜCHENSTOLZ Speisestärke
1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

WIKINGERTOPF

mit Erbsenpüree

Hauptspeise

1. Zunächst das Hackfleisch mit Semmelbröseln, Ei, Senf, Salz und Pfeffer vermengen und zu kleinen Bällchen formen.
2. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und im Anschluss mit den übrigen Zutaten zu einem cremigen Püree zerkleinern.
3. Außerdem das Gemüse für den Wikingertopf schälen und klein würfeln.
4. Im Anschluss die Hackbällchen in Butter rundherum knusprig anbraten, dann herausnehmen und Zwiebeln und Kohlrabi darin glasig anschwitzen.
5. Alles mit der Brühe ablöschen und abgedeckt für 6–8 Minuten köcheln lassen.
6. Die Stärke mit Wasser verrühren.
7. Danach die Erbsen mit in den Topf geben, alles mit Sahne verfeinern und mit dem Stärkegemisch abbinden.
8. Die Hackbällchen wieder in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Wikingertopf noch mit frisch gehackter Petersilie abrunden und zusammen mit dem Erbsenpüree servieren.

BIO SONNE
Junge Markerbsen (TK)
Ständig im Sortiment



TIPP:
Beliebte Gewürze für Erbsen sind Butter und Minze für eine klassische Kombination, orientalische Gewürze wie Kreuzkümmel und Koriander für einen exotischen Touch oder Chiliflocken und Paprika für eine scharfe Variante.

Lustige Gemüsetiere



4 ERNTEKRONE Mini-Gurken, 4 Stängel BIO SONNE Schnittlauch, ½ ERNTEKRONE Salatgurke, ¼ ERNTEKRONE Brokkoli, 100 g RIVER VALLEY Weintrauben, 2 EL CREMISÉE Frischkäse (nach Wahl), 1 TL BIO SONNE Pfefferkörner

Für die Bäume dickere Scheiben von der Salatgurke schneiden, ein Loch in der Mitte ausstechen und einzelne Brokkoliröschen hineinstecken. Für die Tierkörper die Mini-Gurken längs halbieren – vom Kerngehäuse und den Enden befreien, dann noch einmal quer halbieren und mit Frischkäse füllen. **Für die Raupe:** Verschiedenfarbige Trauben darauf platzieren und aus kleinen Tupfen aus Frischkäse und Pfefferkörnern Augen auf den Kopf setzen. **Für die Schnecke:** Eine große Gurkenscheibe aufrecht in den Frischkäse stecken. Für den Kopf noch kleine Löcher in die Traube stechen, einzelne Schnittlauchspitzen hinein stecken und am vorderen Ende platzieren.



DU BRAUCHST:

- LUFTTROCKNENDE MODELLIERMASSE**
- SEHR KLEINE MUSCHELN UND MUSCHELBRUCH**
- MESSER**
- NUDELHOLZ**
- GLAS, Ø 10 CM**

- 1** Die Modelliermasse mit dem Nudelholz gleichmäßig ca. 5 mm dick ausrollen.
- 2** Das Glas mit der Öffnung auf die Modelliermasse stellen und mit dem Messer rundum fahren, um einen Kreis auszuschneiden.
- 3** Die restliche Modelliermasse entfernen, die Kanten des Kreises mit dem Finger glätten.
- 4** Die Muscheln und die Bruchstücke auf dem Kreis nach Belieben anordnen und vorsichtig in die Masse drücken. Anschließend noch einmal vorsichtig mit dem Nudelholz darüberrollen, sodass die Fläche möglichst eben wird.
- 5** Den Untersetzer nun vollständig durchtrocknen lassen, ggf. am Anfang mit einem Brett oder Buch beschweren, damit er sich beim Trocknen nicht zu sehr wölbt.



So macht
Gemüse
Spaß!

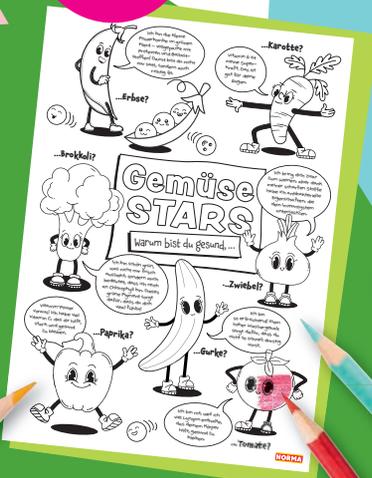
MINI-Gemüse-POSTER

Was macht Erbse und Co. auf meinem Teller so gesund? Frag sie doch selbst! Hier erfährst du mehr:

Unter diesem QR-Code können Sie das Mini-Poster zum Ausmalen herunterladen. Oder gehen Sie auf norma-online.de/gemueseposter



Zum Ausmalen



Idee

2

Muschel-Magnete

DU BRAUCHST:

- MUSCHELN
- BUNTE MARKER
- GIPS
- MAGNETE

Wir  basteln!

Den Muscheln mit den Permanentmarkern ein schönes Muster verpassen. Aus dem Gips mit wenig Wasser einen dickflüssigen Brei anrühren – in die Unterseite der Muscheln füllen und den Magnet hineindrücken, sodass er noch leicht hervorsteht. Trocknen lassen – fertig!

Kofferraum und Reisetaschen füllen sich jetzt wieder mit Muscheln und anderen Strandschätzen – zu schade, um in Kisten und Schüsseln zu verstauben. Wir zeigen, wie man aus diesen Schätzen tolle Erinnerungstücke basteln kann.

So werden

URLAUBS SCHÄTZE

zu Kunstwerken

DIY

1 Die Muscheln nach Sorte und Größe sortieren.

2 Am unteren Rand des Topfes beginnen und eine Reihe gleichartiger Muscheln mit Heißkleber anbringen.

3 Anschließend nach oben weiterarbeiten und die Muscheln möglichst eng ineinander puzzeln. Nach Beliebigen Reihe für Reihe weiterarbeiten oder die Muscheln gemischt durcheinander anbringen – abhängig von der Auswahl an Muscheln.

4 Zum Schluss am oberen Rand mit einer Reihe Muscheln abschließen, die leicht über die Kante übersteht. Lieblingspflanze hineinstellen – fertig!

Idee

3

Maritimer Blumentopf

DU BRAUCHST:

- TERRAKOTTA-BLUMENTOPF,
- VERSCHIEDENE MUSCHELN
- UND SCHNECKEN, HEISSKLEBER





Der ganze
SOMMER
in einem
Glas

exklusiv bei
NORMA[®]

Ständig im Sortiment