

**GRATIS**

# pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 03/2026



**SÜDTIROL**

**WO JEDER WEG ZUM  
GENUSS FÜHRT**

**KLEINE AUSZEIT  
FÜR RUHE UND  
WOHLBEFINDEN**

Rezeptideen  
für jeden Tag –  
unkompliziert,  
frisch und  
richtig gut

**EIN SOMMER**

**VOLLER GESCHMACK**

**UNSERE LIEBLINGSGERICHTE FÜR SONNIGE TAGE**

# PARSA

BEAUTY



## GOOD VIBES IN COLOR

ACCESSOIRES, DIE KINDER LIEBEN

Unsere liebevoll ausgewählten Haaraccessoires bringen Spaß, Farbe und Happiness in jeden Kinderlook.



Hintergrund KI generiert



BEAUTY IS OUR  
MISSION

## Liebe Leserinnen & liebe Leser!


Der Spätsommer hat seinen ganz eigenen Genuss. Draußen laden warme Tage noch zum Grillen und zu langen Abenden ein, während in der Küche langsam wieder kräftigere Aromen und herzliche Gerichte Einzug halten. In dieser Ausgabe findest Du deshalb viele Ideen für genussvolle Momente – von raffinierten Rezepten bis zu passenden Begleitern.

Unsere Health-Experten geben auf den nächsten Seiten zudem Tipps, wie Du im mitunter hektischen Alltag bewusst einen Gang herunterschalten und neue Energie sammeln kannst. Vielleicht ist da auch ein kleiner Urlaub gerade genau das Richtige?

Wir nehmen Dich mit nach Südtirol, wo mediterrane Leichtigkeit auf alpine Genusskultur trifft. Viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen!

Deine **pures Leben** -Redaktion

### FOLGT UNS!

 **INSTAGRAM**  
@hitmaerktedeutschland

 **FACEBOOK**  
@hitmaerktedeutschland

 **TIKTOK**  
@hit\_de

 **YOUTUBE**  
@hit\_de

### HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



**08** VOLUMEN-BOOST FÜR DIE HAARE



**14** SO SCHMECKT DER SPÄTSOMMER

ANZEIGE



## MODERNE LIEBLINGSSTYLES

für den Herbst & Winter – mit dem Komfort und der Qualität von NUR DIE.

Seit Jahrzehnten vertraut Deutschland NUR DIE – Deutschlands Nr. 1 Marke\* für Strumpfhosen und Strümpfe.

Entdecke den neuen Look jetzt auch in deinem HIT-Markt!

**ECHT.  
HAUTNAH.  
MODERN.**



seit 1963



Schon kurze Pausen können helfen, Körper und Kopf wieder herunterzufahren. Statt ständig aufs Smartphone zu schauen oder durch Social Media zu scrollen, tut es oft gut, bewusst offline zu gehen – selbst wenn es nur für kurze Zeit ist. Einfach mal Musik hören, die Augen schließen oder ein paar Minuten entspannt auf dem Sofa liegen: Kleine Ruheinseln helfen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu sammeln.

Wenn der Alltag wieder voller wird, wächst bei vielen auch das Bedürfnis nach mehr Wärme und Gemütlichkeit. Ein heißes Bad entspannt nicht nur die Muskulatur, sondern tut auch der Seele gut. Wer keine Badewanne hat, kann sich auch mit warmen Kompressen, einer Wärmflasche oder einem Körnerkis-

sen kleine Wohlmomente schaffen. Kerzenlicht, kuschelige Decken und angenehme Düfte machen das Zuhause zusätzlich entspannter.

Auch Licht und frische Luft spielen für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Deshalb lohnt es sich, Spaziergänge möglichst bewusst in den Alltag einzubauen – selbst an stressigen Tagen. Bewegung an der frischen Luft kann helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

Was ebenfalls oft unterschätzt wird: Nähe und Berührungen wirken beruhigend und entspannend. Gemeinsame Kuschelzeit auf dem Sofa, eine Umarmung oder eine kleine Massage helfen vielen Menschen dabei, Stress besser

abzubauen und sich emotional ausgeglichener zu fühlen.

Wer sich bewusst etwas Gutes tun möchte, kann sich außerdem regelmäßig kleine Wellnessmomente gönnen. Ob Sauna, Thermalbad oder Spa-Abend zuhause – Wärme, Ruhe und Pflege helfen dabei, den Alltag für einen Moment auszublenden. Besonders wohltuend wirken entspannende Bäder, pflegende Körperöle oder kleine Beauty-Rituale am Abend.



**SCHAEBENS  
HYALURON  
HYDROGEL MASKE**

# WENN DER ALLTAG ZU LAUT WIRD

## KLEINE AUSZEIT FÜR MEHR RUHE, WÄRME & WOHLBEFINDEN

NACH EINEM OFT TURBULENTEN SOMMER SEHNEN SICH VIELE MENSCHEN WIEDER NACH MEHR RUHE, STRUKTUR UND KLEINEN WOHLFÜHLMOMENTEN IM ALLTAG. WENN TERMINE, TO-DOS UND STÄNDIGE REIZE DEN TAG BESTIMMEN, TUT ES GUT, BEWUSST EINEN GANG HERUNTERZUSCHALTEN, NEUE ENERGIE ZU SAMMELN UND SICH REGELMÄSSIG KLEINE AUSZEITEN FÜR KÖRPER UND GEIST ZU GÖNNEN.

### WELLNESSMOMENTE FÜR ZUHAUSE

**DUSCHEN** Gerade nach sonnigen und warmen Tagen braucht die Haut oft besonders viel Pflege. Rückfettende Duschgele und eine angenehme Wassertemperatur helfen dabei, die Hautbarriere zu schützen.

**EINCREMEN** Pflegende Bodylotions, Körperbutter oder Öle wie Mandel- oder Kokosöl versorgen trockene Haut intensiv mit Feuchtigkeit und Pflege.

**BADEN** Ein warmes Vollbad mit Badeszusätzen, ruhiger Musik und Kerzen sorgt für Entspannung und kleine Wellnessmomente zuhause.

**DÜFTE** Duftkerzen, Aroma-Diffuser oder ätherische Öle wie Rosmarin, Salbei oder Lemongrass schaffen eine entspannte und wohltuende Atmosphäre.

**WÄRME** Wärmflaschen, Körnerkissen oder kuschelige Decken sorgen für zusätzliche Gemütlichkeit und kleine Auszeiten im Alltag.

## RUHE FÜR DIE NACHT

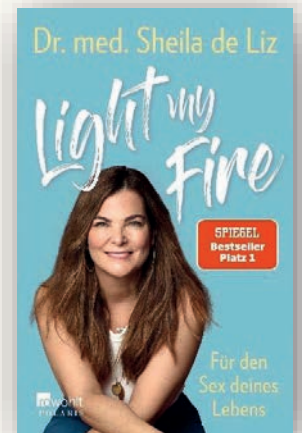
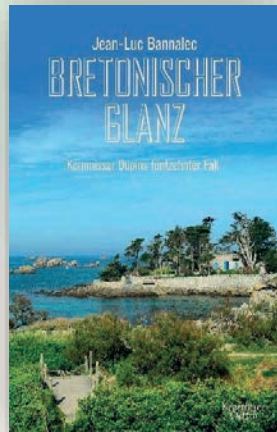
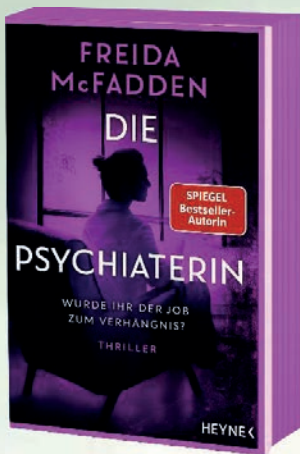


Mit tetesept Magnesium 500 Nacht kannst du deine Abendroutine entspannt ergänzen. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei – ideal nach langen Tagen, wenn der Körper zur Ruhe kommen darf.

**TETESEPT MAGNESIUM  
500 NACHT**  
30 Tabletten

## HIT-BUCHTIPPS

# Unsere Toptitel *für den Sommer und Herbst*



### Für alle, die Nervenkitzel lieben

Mit „Die Psychiaterin“ legt Nr.-1-SPIEGEL-Bestsellerautorin Freida McFadden erneut einen fesselnden Thriller vor, der für Hochspannung sorgt. Die Bestsellergarantin im Spannungsregal!

### Beste Unterhaltung für unbeschwerte Tage

Mit "Sommerfeldt Solo" startet Klaus-Peter Wolfs neue spannende Sommerserie mit Dr. Bernhard Sommerfeldt – ein herrliches Leseabenteuer vor der Traumkulisse des ostfriesischen



Ab 28.07.2026  
erhältlich.

### Tödliches Verderben

Mit „Tödliches Verderben“ präsentiert Karin Slaughter einen neuen packenden Thriller: Eine Stadt voller Geheimnisse, ein Killer ohne Grenzen. Psychologisch raffiniert, temporeich und düster – Hochspannung für alle, die starke Nerven haben.  
»Man sollte Karin Slaughter's Thriller mit einem Warnhinweis für Leser mit schwachen Nerven versehen ... « The Guardian

Unser  
Empfehlung!



## Die bunte Welt der Kinderbücher



Lilo & Stitch  
Ab 28.07.2026  
erhältlich.

Ob zauberhafte Bilderbücher für die Kleinsten oder spannende Geschichten zum Vor- und Selbstlesen – hier finden Kinder jeden Alters ihr neues Lieblingsbuch.

# ípuro



ipuro Essentials  
Garden Party – vier sommerliche Duftcocktails für unvergessliche Wohlfühlmomente für Ihr Zuhause.



**NiMM DiR DEiNE**  
*Kleine Auszeit*



*mit einfachen Stylingtricks*

# VOLUMEN-BOOST

## FÜRS HAAR

### MEHR FÜLLE, BEWEGUNG & STRUKTUR

**VOLUMINÖSE HAARE WIRKEN SOFORT FRISCHER, MODERNER UND GESTYLTER. DOCH GERADE FEINES HAAR VERLIERT OFT SCHNELL AN FÜLLE UND FÄLLT NACH KURZER ZEIT WIEDER ZUSAMMEN. MIT DEN RICHTIGEN TECHNIKEN, STYLINGHELPERN UND VORBEREITUNG LÄSST SICH JEDOCH DEUTLICH MEHR VOLUMEN INS HAAR BRINGEN – GANZ OHNE STUNDENLANGES STYLING.**

Oft sind es kleine Gewohnheiten, die darüber entscheiden, ob das Haar voluminös wirkt oder schnell wieder platt anliegt. Bereits unmittelbar nach dem Haarewaschen wird dafür der Grundstein gelegt. Wer die Haare jetzt zu lange im Handtuch eingewickelt lässt, nimmt ihnen oft schon den ersten Schwung. Durch die Wärme am Kopf trocknen die Haaransätze an und verlieren schnell an Standkraft. Besser ist es, die Haare nur sanft trocken zu drücken und möglichst direkt zu föhnen.

Vor dem Styling empfiehlt sich ein leichtes Volumenprodukt am Ansatz. Dafür die Haare Strähne für Strähne mit der Rundbürste anheben und gezielt mit Volumenspray, Ansatzlifter oder einem leichten Blowout-Spray besprühen. Wichtig ist außerdem ein guter Hitzeschutz, damit das Haar beim Styling nicht trocken oder spröde wirkt.

Viele Profis arbeiten beim Föhnen übrigens mit zwei Rundbürsten gleichzeitig. Während eine eingedrehte Strähne in der Bürste auskühlt, kann mit der anderen bereits weitergearbeitet werden. Das sorgt für mehr Halt und länger anhaltendes Volumen. Für mittellanges und langes Haar eignen sich größere Rundbürsten besonders gut, bei

kürzeren Frisuren dürfen die Bürsten kleiner ausfallen.

Wer weniger mit klassischer Rundbürste und Föhn arbeiten möchte, kann heute auch moderne Blowout-Bürsten, Multistylers oder einen Diffusor verwenden. Gerade bei Naturwellen oder Locken sorgt ein Diffusor für mehr Definition, Bewegung und natürliche Fülle.

Bei feinem Haar kann zusätzlich der Einsatz von Wicklern helfen, raten Stylingexperten. Dafür einzelne Strähnen mit der Rundbürste im rechten Winkel vom Kopf wegziehen, auf große Wickler drehen und trocken föhnen. Anschließend die Haare vollständig auskühlen lassen – so hält das Volumen deutlich besser. Auch Keramik-Rundbürsten mit Luftöffnungen erleichtern das Styling. Sie verteilen die Föhnwärme gleichmäßiger und können die Trockenzeit verkürzen. Nach dem Styling die Haare am besten locker über Kopf aufschütteln. Statt zur Bürste zu greifen, die Frisur nur mit den Fingern in Form bringen – so bleibt die Struktur erhalten und die Haare wirken luftiger und lebendiger. Welche weiteren Stylinghelfer Volumen ins Haar bringen, verraten wir auf der nächsten Seite.

## FRISCHE MIT VOLUMEN-KICK



Batiste Trockenshampoo frischt das Haar im Handumdrehen auf und schenkt dem Ansatz neue Leichtigkeit – perfekt für mehr Fülle zwischen zwei Haarwäschen.

**BATISTE**  
**TROCKENSHAMPOO**

200 ml Dose

## DIESE FÜNF STYLINGHELPER BRINGEN MEHR VOLUMEN INS HAAR

### VOLUMENSCHAUM

**1** Volumenschäum wird ins handtuchtrockene Haar eingearbeitet – je nachdem, wo mehr Fülle gewünscht ist, direkt am Ansatz, in den Längen oder beidem.

### DIFFUSOR

**3** Ein Diffusor-Aufsatz bringt besonders Naturwellen und Locken besser zur Geltung und sorgt für mehr Volumen, ohne die Haarstruktur unnötig aufzurauen.

### ANSATZSPRAYS

**4** Leichte Ansatzsprays geben feinem Haar mehr Halt, ohne es zu beschweren, und eignen sich besonders für schnelles Styling zwischendurch.

### VOLUMENPUDER & TEXTURE SPRAY

**2** Volumenpuder wird sparsam direkt unter dem Deckhaar am Ansatz verteilt und sorgt sofort für mehr Griff und Stand. Texture Sprays verleihen dem Haar zusätzlich mehr Struktur und Bewegung.

## TIPP!

Für Extra-Fülle:  
Haare kopfüber föhnen  
und den Ansatz mit  
den Fingern leicht auflockern.

### KLETTWICKLER & BLOWOUT-TOOLS


**5** Für zusätzliches Volumen einzelne Strähnen leicht anföhnen und auf große Klettwickler drehen. Am Oberkopf beginnen und Partie für Partie nach hinten arbeiten. Nach dem Auskühlen lösen und die Ansätze leicht auflockern.

ANZEIGE

► Sag es mit einem ◀  
**Ballon!**

Ob Geburtstag, Liebeserklärung oder Danksagung unsere Folienballons bringen nicht nur Kinderaugen zum Leuchten. Mach heute noch deinem Lieblingsmenschen eine Freude!



 riethmuellereurope  
www.riethmueller.com

**riethmüller**  
make life a party



accessories von beeline group

# Glanz für alle

Modeschmuck & Accessoires –  
für Groß & Klein.



ab 3<sup>99</sup> €

\* nur in ausgewählten Filialen



# FOOD NEWS

## Neuer Eis-Mix für Keks-Fans

Cremiges Vanilleeis, knusprige Kakao- und Karamellkekse sowie ein flüssiger Karamellkern: Das neue **Langnese Remix Cookie** kombiniert gleich mehrere Lieblingszutaten in einem Becher – perfekt für alle, die es cremig und knusprig zugleich mögen.



*Was sind die Food-Trends 2026? Und was gibt's Neues bei HIT?*

## KNUSPRIGER SNACKGENUSS IN NUR 10 MINUTEN

Die **Airfryer Snack Balls von Bürger** sind die perfekte Lösung für alle, die es einfach, schnell und lecker mögen. In nur zehn Minuten fertig, ideal zum Snacken mit Dip oder als Topping für Salate, Bowls und Wraps. Kein Airfryer? Kein Problem. Die Snack Balls sind auch für die Pfanne oder den Backofen geeignet.



## Sommer-Upgrade für Kinder-Bueno-Fans

Good news für alle Kinder-Bueno-Fans: Den Kult-Riegel gibt's jetzt auch als Eis im Becher. Cremiges Haselnuss- und Milcheis trifft auf knusprige Keksstückchen und Haselnusssoße – perfekt für alle, die den beliebten Schoko-Snack jetzt auch löffeln möchten. Jetzt neu im HIT-Tiefkühlregal!



## DIE NEUE LUST AUF 0,0 PROZENT

Alkoholfreie Drinks sind längst mehr als Saft oder Limo. 2026 überraschen sie mit komplexen Aromen, bitteren Noten und stylischem Auftritt. Ob alkoholfreier Spritz, botanische Drinks oder fermentierte Erfrischungen – die Auswahl wächst rasant. Viele greifen bewusst öfter zu alkoholfreien Alternativen, sei es unter der Woche oder als neue Lieblingsbegleitung zum Essen. Auch bei HIT findest du immer mehr alkoholfreie Trendgetränke. Und was wird dein neuer Lieblingsdrink ohne Alkohol?



## Kefir ist zurück

Kefir feiert sein Comeback. Das fermentierte Milchgetränk punktet mit seinem mild-säuerlichen Geschmack und passt perfekt zu einer bewussten Ernährung. Bauer Kefir Mild Natur schmeckt pur, mit Obst oder im Smoothie.



## Knusprige Fisch-Nuggets für Airfryer & Pfanne

Außen goldbraun und knusprig, innen saftiger Alaska-Seelachs: Die neuen **Fisch-Nuggets von Followfood** bringen den beliebten Klassiker mit einer knusprigen Bio-Knusperpanade auf den Teller. Ob aus der Heißluftfritteuse, der Pfanne oder dem Backofen – die grätenfreien Nuggets sind schnell zubereitet und eignen sich als unkomplizierte Mahlzeit für Groß und Klein. Jetzt probieren!





**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

*Für Deinen kleinen Barista-Moment*

Manchmal reichen schon ein cremiger Latte Espresso oder ein Latte Macchiato, um den Alltag kurz zu vergessen. Mit den Nescafé-Klassikern holst du dir den Coffeeshop-Moment nach Hause – und genießt Kaffee aus verantwortungsvoller Beschaffung in einer recycelbaren Verpackung.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

*Restaurant-Genuss aus dem Tiefkühlfach*

Wie wäre es, wenn dein neues Lieblingsrestaurant direkt in deiner Küche eröffnet? Die Frosta à la Carte Gerichte bringen dir echten Genuss nach Hause. Hier verschmelzen fein abgestimmte Rezepturen mit hochwertigen Zutaten. Wie gewohnt kommen sie ohne zugesetzte Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe aus. Ein kleiner Luxus im Alltag, einfach zum Genießen.

**EXTRA CRUNCH FÜR DEINE POMMES**

Die neue Pommes Generation ist da – und sie ist so knusprig, dass du's hören kannst: Dank des extra dicken Knuspermantels liefert Max Crunch die Revolution in Sachen Knusprigkeit und sorgt für unvergleichlichen Pommes-Genuss.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**MATCHA LIEGT VOLL IM TREND**

Matcha erobert immer mehr Küchen und Cafés. Jetzt auch als pflanziger Drink für zu Hause. Alpro kombiniert den mild-herben Geschmack des grünen Tees mit cremiger Kokosnuss und Soja. Sofort genussbereit, kein Schneebesen nötig. Der Drink bringt echtes Coffee-Shop-Feeling ins Glas. Jetzt probieren!



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT



**DEIN LÖFFEL VOLL GLÜCK**  
*Entdecke die Dessert-Vielfalt von Dr. Oetker*



**SPARE RIBS**  
MIT ERDNUSS-BUTTER-MARINADE  
DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 16

RD'S

# HERZHAF

# WÜRZIG

# LECKER

WENN ES DRAUSSEN NOCH NACH LANGEN ABENDEN SCHMECKT UND DRINNEN SCHON DIE LUST AUF KRÄFTIGERE AROMEN WÄCHST, KOMMEN DIESE REZEPTE GENAU RICHTIG: WÜRZIG, GESELLIG UND VOLLER GESCHMACK. VON IDEEN FÜR DEN GRILL BIS ZU RAFFINIERTEN BEGLEITERN UND HERZHAFTEN LIEBLINGSGERICHTEN IST ALLES DABEI, WAS DEN TISCH JETZT SO BESONDERS MACHT.

*Für alles, was gemeinsam einfach besser schmeckt.*

**LEIMER**

Entdecke  
*köstliche*  
Toppings  
für deinen  
Salat!



*Ja, bei Leimer da bleivi mer.*



[www.leimer.de](http://www.leimer.de)

Mit rauchiger Kruste & süß-scharfer Marinade

# SPARERIBS

## MIT ERDNUSSBUTTER-MARINADE

LANGSAM VORGEGART, INTENSIV MARINIERT UND AUF DEM GRILL VOLLENDET: DIESE SPARERIBS ENTWICKELN EINE AROMATISCHE, LEICHT KARAMELLISIERTE KRUSTE. ERDNUSSBUTTER, AHORNSIRUP UND TABASCO SORGEN FÜR TIEFE UND ECHTE BBQ-NOTEN.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg Spareribs

3 EL cremige Erdnussbutter

3 EL stückige Tomaten  
(aus der Dose)

2 EL roter Tabasco

3 EL Ahornsirup

1 Prise Zimt

Salz

Pfeffer

#### Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 820 kcal,  
Kohlenhydrate 18 g,  
Eiweiß: 52 g, Fett: 58 g

Spareribs in einem großen Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Hitze reduzieren und etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Marinade Erdnussbutter, Tomaten, Tabasco und Ahornsirup fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt würzig abschmecken.

Rippchen in eine flache Form legen und rundum mit der Marinade bestreichen. Abgedeckt mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Rippchen auf dem heißen Grill etwa 20 Minuten unter regelmäßigem Wenden angrillen, bis sich deutliche Röstaromen bilden.

Erneut mit Marinade bestreichen, in Alufolie wickeln und weitere 30 Minuten indirekt grillen, bis das Fleisch zart ist. Zum Schluss auspacken und noch einmal kurz direkt grillen, damit die Oberfläche leicht karamellisiert. Heiß servieren.

# TIPP!

### DIE BASIS FÜR BBQ-GESCHMACK CREMIG, FRUCHTIG, WÜRZIG, SCHARF

Für die Marinade kommt zusammen, was Spareribs besonders aromatisch macht: cremiges Erdnussmus, fein gehackte Tomaten, Ceylon-Zimt für eine warme Würznote und Tabasco für die passende Schärfe. So entsteht eine kräftige Marinade mit süß-scharfem Charakter und echter Grillalaune.



**HIT BIO  
ERDNUSSMUS CREAMY**  
250 g Glas



**MUTTI POLPA  
FEIN GEHACKTE  
TOMATEN**  
400 g Dose



**HIT GOURMET  
BIO CEYLON ZIMT  
GEMAHLEN**  
50 g Glas



**TABASCO  
RED PEPPER  
SAUCE CLASSIC**  
60 ml Flasche

**TIPP!**

Dazu passen Rosmarinkartoffeln,  
Reis oder Ciabatta.

**ROASTBEEF****MIT ZITRUS, THYMIAN & OFENTOMATEN****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

**1 kg Roastbeef, 250 g rote Zwiebeln**

**500 g kleine, gemischte Tomaten**

**4 Knoblauchzehen, 200 g gemischte Oliven**

**6 Zweige Thymian, 4 EL Butter**

**100 ml frisch gepresster Orangensaft**

**Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone**

**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 780 kcal,  
Kohlenhydrate 14 g, Eiweiß: 58 g, Fett: 55 g

Roastbeef 3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren lassen. Zwiebeln halbieren, Knoblauch schälen, Tomaten waschen und je nach Größe halbieren. Oliven abtropfen lassen, Thymian waschen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

1 EL Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen, Zitronenabrieb zugeben und ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Oliven und Thymian unterheben und nochmals würzen.

Backofen auf 160 °C vorheizen. Fleisch salzen. Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Roastbeef rundherum kräftig anbraten. Gemüse und Fleisch in eine ofenfeste Form geben und ca. 40 Minuten auf mittlerer Schiene garen, je nach gewünschtem Gargrad.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Ofengemüse servieren.

**MEGGLE FEINE  
BUTTER**  
250 g Packung



NEU

FREIXENET

ANZEIGE



MIXEN & GENIESSEN



MIX IT  
z.B. mit  
Freixenet  
Carta

Massvoll-  
geniessen.de

TASTE THE SUN



TIPP



BAMBO GARDEN  
SESAM WEISS, GERÖSTET  
O. SESAM SCHWARZ  
200 g Beutel

HENGSTENBERG  
ESSIG WEISSWEIN  
500 ml Flasche



# BBQ-KARTOFFELSALAT

## MIT SESAM & BASILIKUM

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**1 kg festkochende Kartoffeln**

**4 Knoblauchzehen, 150 ml Weißweinessig**

**50 ml Sojasauce, 3 EL Olivenöl**

**1 EL Agavendicksaft, 1 große rote Zwiebel**

**150 g kleine Tomaten, 3 EL Sesam**

**10 g frisches Basilikum**

**Chiliflocken, Salz, Pfeffer**

**Nährwerte pro Stück ca.:** Kalorien: 320 kcal,  
Kohlenhydrate 15 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 25 g

Grill auf mittlere Hitze vorbereiten.  
Kartoffeln gründlich putzen und in  
Salzwasser etwa 15 Minuten vorkochen.  
Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Knoblauch pressen und mit Weißweinessig,  
Sojasauce, 2 EL Olivenöl und  
Agavendicksaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer  
und Chiliflocken abschmecken.

Zwiebel schälen und halbieren. Grillrost mit  
dem restlichen Olivenöl bestreichen.  
Kartoffeln und Zwiebelhälften 10–12 Minuten  
unter Wenden grillen, bis sie  
Röstaromen entwickeln.

Gegrillte Kartoffeln und Zwiebeln in mundge-  
rechte Stücke schneiden und in einer  
großen Schüssel mit den Tomaten vermengen.  
Dressing unterheben.

Mit Sesam und Basilikum bestreuen und  
lauwarm servieren.



**HIT BIO**  
**AGAVENDICKSAFT**  
**HELL**  
250 ml Flasche



# HUMMUS TWO WAYS

## KLASSISCH & MIT ROTER BEETE

**CREMIG, WÜRZIG, VIELSEITIG: HUMMUS IST EIN MODERNER KÜCHENKLASSIKER. OB KLASSISCH MIT ZITRONE UND TAHIN ODER PINK MIT ROTER BETE – BEIDE VARIANTEN SIND SCHNELL GEMACHT UND IDEAL ALS DIP ODER BROTAUFSTRICH.**

### BASIS-ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

**250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)**

**2 EL Olivenöl, 4 TL Tahin (Sesampaste)**

**1 TL Salz, 1 TL Kreuzkümmel**

**1 gepresste Knoblauchzehe**

**Abrieb und ca. 3 TL Saft einer Bio-Zitrone**

### FÜR KLASSISCHEN HUMMUS:

**1 TL Paprikapulver, edelsüß**

**1 TL Paprikapulver, rosenscharf**

**2 Stiele frische Petersilie**

### FÜR HUMMUS MIT ROTER BEETE:

**250 g gegarte Rote Bete**

**1 TL Paprikapulver, edelsüß**

**1 TL gemahlener Koriander, Pfeffer**

**2 Stiele frischer Koriander**

**1 TL Paprikapulver, rosenscharf**

**Für den klassischen Hummus** Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwas Kichererbsenwasser auffangen.

Alle Zutaten zusammen in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Falls der Hummus zu fest ist, esslöffelweise etwas vom Kichererbsenwasser untermischen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

In einer Schale anrichten und mit Petersilie sowie einigen Kichererbsen garnieren.

**Für Hummus mit roter Bete** die Rote Bete grob würfeln.

Zusammen mit den Basiszutaten fein pürieren. Bei Bedarf etwas Kichererbsenwasser ergänzen. Mit Pfeffer abschmecken. In einer Schale anrichten und mit frischem Koriander sowie einigen Kichererbsen garnieren.

## TIPP!



**KORO  
BIO TAHIN, WEISS**  
500 g Glas



**HIT GOURMET BIO  
PAPRIKA EDELSÜSS &  
ROSENSCHARF  
GEMAHLEN**  
40 g Glas

**ALNATURA  
KREUZKÜMMEL  
GEMAHLEN**  
40 g Beutel



**OSTMANN INGWER,  
GEMAHLEN**  
30 g Dose

**ALNATURA  
PAPRIKA  
EDELSÜSS**  
70 g Glas



**Nährwerte klassischer Hummus pro 1 EL (ca.20 g) ca.:**

Kalorien: 45 kcal, Kohlenhydrate 2,5 g, Eiweiß: 1,2 g, Fett: 3,3 g

**Nährwerte Hummus mit roter Beete pro 1 EL (ca.20 g) ca.:**

Kalorien: 50 kcal, Kohlenhydrate 3,5 g, Eiweiß: 1,3 g, Fett: 3,3 g



# Pflaume mal anders

# PFLAUMEN- CARPACCIO

## MIT ZIEGENKÄSE & KARAMELLISIERTEN NÜSSEN

FEIN GESCHNITTENE PFLAUMEN TREFFEN AUF  
CREMIGEN ZIEGENFRISCHKÄSE, KARAMELLISIERTE  
NÜSSE UND EIN AROMATISCHES BALSAMICO-DRESSING.  
ALS VORSPEISE SERVIERT, ENTSTEHT EIN SPANNENDES  
SPIEL AUS SÜSSE, SÄURE UND RÖSTAROMEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

50 g Walnüsse, 50 g Pinienkerne, 2 EL Kokosöl, 4 EL Ahornsirup,

1 rote Zwiebel, 1 Zweig Rosmarin, 1 EL dunkler Balsamicoessig,

4 EL Olivenöl, 1 EL mittelscharfer Senf, 4 reife Pflaumen,

50 g Rucola, 160 g Ziegenfrischkäsetaler,

Salz, Pfeffer, etwas brauner Zucker

### Nährwerte pro Stück ca.:

Kalorien: 320 kcal,

Kohlenhydrate 15 g,

Eiweiß: 6 g, Fett: 25 g

Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne zusammen mit Kokosöl, Ahornsirup und Pinienkernen karamellisieren. Anschließend auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Zwiebel fein würfeln. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Balsamico, Olivenöl und Senf verrühren, Zwiebel und Rosmarin unterheben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rucola waschen und trocken tupfen. Pflaumen ebenfalls waschen und mit einem scharfen Messer oder einer Küchenreibe in dünne Scheiben schneiden.

Pflaumenscheiben auf vier Tellern fächerartig auslegen. Karamellisierte Nüsse darüberstreuen. Rucola darauf verteilen. Ziegenfrischkäse zerbröseln und gleichmäßig darübergeben. Mit dem Dressing beträufeln und frisch pfeffern.

# TIPP!

FARMER'S SNACK  
WALNUSSKERNE  
120 g Beutel



BIOFARM  
BIO WALNUSSKERNE  
100 g Beutel



ALNATURA  
KOKOSÖL  
NATIV  
400 ml Glas



LA ESPAÑOLA  
NATIVES  
OLIVENÖL  
EXTRA  
750 ml Flasche



ZIGELI  
10 KLEINE  
ZIEGENFRISCH-  
KÄSETALER  
200 g Packung

MAILLE DIJON SENF  
MITTELSCHARF  
200 g Glas



HIT BIO  
AHORN SIRUP  
GRAD A  
250 g Glas





# NO POTATOE-SALAD

## KOHLRABI-SALAT MIT EI & SENF

**KARTOFFELSALAT – NUR ANDERS GEDACHT. STATT KARTOFFELN SORGT FEINER KOHLRABI FÜR BISS, FRISCHE UND LEICHTIGKEIT. CREMIGE SENF-BASIS, KNACKIGE GURKEN UND EIN HAUCH APFEL BRINGEN BALANCE INS SPIEL. PERFEKT FÜRS GRILLEN, FÜRS BUFFET ODER EINFACH, WENN ES UNKOMPLIZIERT, ABER BESONDERS SEIN SOLL.**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**500 g Kohlrabi, 4 Eier**

**80 g Gewürzgurken**

**1 Apfel, 1 Zwiebel**

**100 g körniger Frischkäse**

**100 g Crème fraîche**

**1 EL mittelscharfer Senf**

**20 g frische Petersilie**

**Paprikapulver, rosenscharf**

**Salz, Pfeffer**

Zwei kleine Töpfe mit Wasser zum Kochen bringen (alternativ Eier im Eierkocher zubereiten). Kohlrabi schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Eier 7–8 Minuten kochen, anschließend abschrecken, abkühlen lassen und pellen.

Das zweite Kochwasser salzen und die Kohlrabiwürfel darin etwa 6–8 Minuten bissfest garen. Abgießen und leicht auskühlen lassen. Gewürzgurken würfeln. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für das Dressing Frischkäse, Crème fraîche und Senf cremig verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterheben. Eier würfeln. Zum Schluss alle Zutaten vorsichtig vermengen und kurz durchziehen lassen.

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 254 kcal, Kohlenhydrate 13 g, Eiweiß: 13 g, Fett: 16 g

# EIN KLASSIKER:

Mit Kräutern  
und Ei

## PELLKARTOFFELN & GRÜNE SAUCE

**FRISCHE KRÄUTER, CREMIGE SAUCE UND PELLKARTOFFELN – MEHR BRAUCHT DIESER KLASSIKER NICHT. UNKOMPLIZIERT ZUBEREITET UND VOLLER GESCHMACK.**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

#### FÜR GRÜNE SAUCE

**1 Zwiebel, 2 Eier**

**120 g gemischte Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)**

**200 g Saure Sahne, 120 g Mayonnaise**

**1 TL Weißweinessig, 1 TL Sonnenblumenöl**

**1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer**

#### FÜR DIE KARTOFFELN

**1 kg kleine, festkochende Kartoffeln**

**120 g grobes Meersalz, 2 Knoblauchzehen**

**2 Lorbeerblätter, 2 EL grobes Meersalz  
zum Bestreuen**

Eier in kochendem Wasser etwa 8–10 Minuten garen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Kräuter waschen, gut trocknen und fein hacken. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Saure Sahne und Mayonnaise verrühren, dann Essig, Kräuter und Zwiebel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Eier pellen, halbieren und die Eigelbe vorsichtig herauslösen. Eigelb zusammen mit dem Sonnenblumenöl durch ein feines Sieb streichen und in die Sauce einarbeiten. Eiweiß fein hacken und unterheben.

Kartoffeln gründlich waschen und in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Meersalz, Lorbeerblätter und die ange-drückten Knoblauchzehen hinzufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und im offenen Topf kurz ausdampfen lassen, bis sich eine leichte Salzkruste bildet. Kartoffeln in Schälchen geben, mit grobem Meersalz bestreuen und zusammen mit der Grünen Sauce servieren.

**Nährwerte pro Stück ca.:** Kalorien: 515 kcal,  
Kohlenhydrate 73 g, Eiweiß: 12 g, Fett: 17 g



**LA BALEINE  
MEERSALZ, GROB**  
1000 g Packung

**BERCHTESGADENER LAND  
SAUERRAHM 10%**  
200 g Becher



**JA!  
SALATMAYONNAISE  
50% FETT**  
500 g Glas



**THOMY  
DELIKATESS-  
MAYONNAISE  
80% FETT**  
200 ml Tube



**ALNATURA  
MEERSALZ  
FEINKÖRNIG**  
40 g/500g Beutel



# Herbstzeit Chutneyzeit



**CECCHI CHIANTI  
DOCG**  
0,75l Flasche



**HIT GOURMET BIO  
KREUZKÜMMEL  
(CUMIN)  
GEMAHLEN**  
40 g Glas



**ALNATURA  
KREUZKÜMMEL  
GEMAHLEN**  
40 g Beutel

# PFLAUMEN-CHUTNEY

## MIT CHILI & INGWER

*Fruchtig, würzig,  
mit feiner Schärfe*

**REIFE PFLAUMEN TREFFEN AUF INGWER, CHILI UND WARME GEWÜRZE – DIESES CHUTNEY VERBINDET SÜSSE MIT ANGENEHMER SCHÄRFE. IDEAL ZU KÄSE, GEGRILTEM ODER ALS AROMATISCHE ERGÄNZUNG ZU HERZHAFTEN GERICHTEN.**

### ZUTATEN FÜR CA. 2 GLÄSER:

**500 g Pflaumen, 3 rote Zwiebeln**

**1 daumengroßes Stück frischer Ingwer**

**2 kleine Chilischoten, 2 EL Pflanzenöl**

**1 TL gemahlener Cumin, 1 Zimtstange**

**1 Sternanis, 100 g brauner Zucker**

**150 ml trockener Rotwein**

**3 EL Balsamicoessig**

**Salz, Pfeffer**

**Nährwerte (gesamt ca.):** Kalorien: 980 kcal,  
Kohlenhydrate 210 g, Eiweiß: 8 g, Fett: 12 g

Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten. Pflaumen, Chili, Sternanis, Zimtstange und Cumin hinzufügen und kurz anschwitzen.

Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen.

Das Chutney bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sternanis und Zimtstange entfernen. Heiß in sterilisierte Gläser füllen, verschließen und für etwa 5 Minuten auf den Kopf stellen. Anschließend wieder umdrehen und vollständig auskühlen lassen.

Verschlossen hält sich das Chutney etwa einen Monat.

ANZEIGE

**IN DIR  
STECKT  
EIN ECHTER  
BARISTA?**



**Dallmayr**

*Jedes Mal besonders*



[dallmayr.com/homebarista](https://dallmayr.com/homebarista)

An apple  
a day...

**ZUTATEN FÜR CA. 4 GLÄSER:**

**1 kg Äpfel**

**6 mittelgroße Zwiebeln**

**1 EL Olivenöl**

**250 g brauner Zucker**

**300 ml Weißweinessig**

**2 TL gemahlener Ingwer**

**½ TL Chiliflocken**

**Pfeffer aus der Mühle**

**Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone**

**Nährwerte (gesamt, ca.)**

Kalorien: 1000 kcal,  
Kohlenhydrate 230 g, Eiweiß: 4 g, Fett: 5 g

**ALNATURA  
OLIVENÖL NATIV  
EXTRA**  
0,5 l Flasche



**OSTMANN  
INGWER,  
GEMAHLEN**  
30 g Dose

**SÜß-SCHARFES  
APFEL-CHUTNEY**

Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen, dann die Apfelstücke zugeben und kurz mitdünsten. Zucker, Ingwer, Chiliflocken und Zitronenabrieb unterrühren.

Mit einem Teil des Essigs und dem Zitronensaft ablöschen. Den restlichen Essig nach und nach hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 30–40 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche, leicht stückige Konsistenz entsteht. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Heiß in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen.

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

800 g gekochte Spaghetti, 8 Eier

120 g Babyspinat, 50 g Rucola

120 g Gorgonzola, 8 Kirschtomaten

75 g Crème fraîche, 2 Knoblauchzehen

50 g Pinienkerne, 4 EL Olivenöl

100 ml Pflanzenöl (zum Frittieren)

Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 680 kcal,  
Kohlenhydrate 58 g, Eiweiß: 27 g, Fett: 37



MARYLAND  
PINIENKERNE  
100 g Packung

# SPAGHETTI-OMELETTE

## MIT SPINAT & GORGONZOLA

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Rucola portionsweise kurz knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gorgonzola würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch fein hacken oder pressen. Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Crème fraîche verrühren, salzen, pfeffern und Eischnee vorsichtig unterheben.

Eine große Pfanne erhitzen, 1 EL Olivenöl hineingeben.

Ein Viertel der Spaghetti mit einem Viertel des Knoblauchs ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Spinat und Gorgonzola unterheben, bis der Spinat zusammenfällt, Tomaten darauf verteilen.

Ein Viertel der Eiermasse darübergeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen. Mithilfe eines Tellers wenden, weitere 2 Minuten garen. Mit frittiertem Rucola und Pinienkerne garnieren.

Aus den restlichen Zutaten weitere Omeletts braten.

### ENTDECKE UNSERE PASTA-VIELFALT



FELICETTI PASTA  
SPAGHETTI  
500 g Packung



RUMMO PASTA  
SPAGHETTI NO 3  
500 g Packung



DE CECCO SPAGHETTI  
PROTEIN  
400 g Packung



JA!  
SPAGHETTI  
500 g Packung



BARILLA SPAGHETTI  
NO. 5 GLUTENFREI  
400 g Packung



DE CECCO  
BRONZEPASTA  
SPAGHETTI NO.12  
500 g Packung



**TIPP!**

Für eine vegetarische Variante den Speck einfach durch Räuchertofu ersetzen.

# KARTOFFEL-PIZZA

## MIT SPINAT & GORGONZOLA

**HERZHAFT BELEGT UND KNUSPRIG GEBACKEN: DÜNNER HEFETEIG TRIFFT AUF ZARTE KARTOFFELSCHEIBEN, WÜRZIGEN SPECK UND AROMATISCHEN ROSMARIN. CRÈME FRAÎCHE UND PARMESAN SORGEN FÜR CREMIGKEIT, FRISCHES BASILIKUM FÜR DEN LETZTEN AKZENT.**

### ZUTATEN FÜR 4 PIZZEN:

#### FÜR DEN TEIG

400 ml lauwarmes Wasser

500 g Weizenmehl (Type 405)

10 g Trockenhefe

120 g Hartweizengrieß

1 TL Salz

#### FÜR DEN BELAG

200 g Speckwürfel

800 g gekochte, festkochende Kartoffeln

2 Zweige frischer Rosmarin

400 g Crème fraîche

80 g geriebener Parmesan

4 TL Olivenöl mit Basilikum-Aroma

15 g frisches Basilikum

Chiliflocken, Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Mehl mit Trockenhefe vermengen. Lauwarmes Wasser, Hartweizengrieß und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig in vier Portionen teilen, zu Kugeln formen und weitere 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Teigkugeln dünn ausrollen. Rosmarin fein hacken. Kartoffeln in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Böden mit Crème fraîche bestreichen, mit Parmesan und Rosmarin bestreuen. Kartoffeln und Speck gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pizzen 12–15 Minuten goldbraun backen. Mit Basilikum-Öl beträufeln, mit Chiliflocken bestreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

### TIPP!



**HIT GOURMET BIO  
BIRD EYE  
CHILIFLOCKEN**  
30 g Glas



**DR. OETKER  
HEFE 4ER**  
4X7 g Packung



**JA! WEIZENMEHL  
TYPE 405**  
1000 g Packung

**GIOVANNI FERRARI  
GRANA PADANO  
RISERVA**

150 g Packung



*Nährwerte pro Pizza ca.: Kalorien: 1.250 kcal,  
Kohlenhydrate 135 g, Eiweiß: 40 g, Fett: 60 g*

LANA &amp; MERAN

# WO SÜDTIROL AM BESTEN SCHMECKT

**Mediterranes Klima, beeindruckende Bergkulissen und eine Küche, die das Beste aus Italien und den Alpen verbindet – rund um Meran und Lana zeigt sich Südtirol von seiner genussvollsten Seite. Während unten Weinreben und Apfelplantagen gedeihen, beginnen nur wenige Kilometer weiter bereits die Wanderwege in die Bergwelt. Genau dieser Kontrast macht die Region zu einem Reiseziel für jede Jahreszeit.**



## Wandern auf den Waalwegen

Die historischen Waalwege gehören zu den schönsten Wanderstrecken Südtirols. Entlang ehemaliger Bewässerungskanäle führen sie durch Weinberge und Obstgärten. Besonders beliebt sind der Brandis Waalweg bei Lana und der Marlinger Waalweg oberhalb von Meran. Erfrischendes Wasser in den Waalen wird dabei so manchem Wanderer zur Wohltat, wenn er die Füße hineinhalten kann. Wer genießen will, lässt sich Zeit, freut sich über die Haine aus Esskastanien oder die blühenden Apfelplantagen. Unterwegs laden Buschenschänken und Gasthäuser immer wieder zu einer genussvollen Pause ein.

## Meran erleben

Nur wenige Minuten von Lana entfernt liegt Meran – eine Stadt, die eher an Italien als an die Alpen erinnert. Palmen, Jugendstilvillen und die berühmte Kurpromenade verleihen ihr ein fast mediterranes Flair. Besonders schön ist ein Bummel durch die Laubengassen mit ihren kleinen Feinkostläden, Cafés und Weinbars. Wer mag, gönnt sich anschließend ein paar Stunden in der Therme Meran mit Blick auf die umliegenden Berge.

## Der Apfel prägt die Region

Kaum eine Frucht ist so eng mit Südtirol verbunden wie der Apfel. Rund um Lana bestimmen Obstplantagen das Landschaftsbild und begleiten Besucher auf vielen Wanderwegen. Wer genauer hinschaut, entdeckt schnell, dass Apfel nicht gleich Apfel ist. Von süß bis angenehm säuerlich wachsen hier zahlreiche Sorten, die sich in Aroma, Konsistenz und Verwendung deutlich unterscheiden. Viele Hofläden und Erzeuger bieten Verkostungen an, bei denen Besucher mehr über Anbau, Ernte und die Besonderheiten der einzelnen Sorten erfahren.



Auch viele Äpfel, die es in der Obst- und Gemüseabteilung von HIT gibt, stammen aus Südtirol. Dazu gehören beliebte Sorten wie Granny Smith, Golden Delicious, Gala und Braeburn.

Wer seinen Lieblingsapfel aus seinem HIT kennt, kann im Urlaub erleben, wo und unter welchen Bedingungen er wächst – oft direkt beim Erzeuger.

Ein besonderer Tipp für Frühjahrsurlauber: Zwischen Ende März und Anfang Mai

verwandelt die Apfelblüte große Teile des Etschtals in ein weiß-rosa Blütenmeer, eines der schönsten Naturschauspiele Südtirols.

## Wein mit Charakter

Neben den Apfelgärten prägen auch Weinberge die Landschaft rund um Lana. Auf den sonnigen Hängen entstehen charaktervolle Weiß- und Rotweine wie Weißburgunder, Sauvignon Blanc, Vernatsch oder Lagrein. Viele Weingüter öffnen ihre historischen Keller für Führungen und Verkostungen. Statt großer Besucherzentren erleben Gäste hier oft persönliche Gespräche mit den Winzern – und erfahren, warum Klima, Höhenlage und Böden den Geschmack der Weine so unterschiedlich prägen.



# LEIFHEIT

## DEINE SUPERKRAFT GEGEN STAUB!

Der **SUPERDUSTER** von Leifheit.

### Staubwedel **SUPERDUSTER / XL**

- Mikrofasern ziehen Staub, Haare und Allergene an und halten sie fest
- Staubbezug abnehm- und maschinenwaschbar bei 40 °C
- Kompatibel mit allen Leifheit Click System-Stielen



Waschen statt wegwerfen



### Ersatz-Staubbezug **SUPERDUSTER / XL**

- Stabile und einfache Befestigung mit Druckknopf

## FÜNF AUSFLUGSTIPPS

### Vigiljoch

Mit der Seilbahn geht es hinauf in ein autofreies Wandergebiet mit herrlichen Ausblicken über das Etschtal.

### Schloss Trauttmansdorff

Die preisgekrönten Gärten bei Meran zählen zu den schönsten botanischen Anlagen Europas.

### Tappeinerweg

Der Panoramaweg oberhalb von Meran zählt zu den schönsten Höhenpromenaden Europas und verbindet mediterrane Pflanzenwelt mit beeindruckenden Ausblicken.

### Partschiner Wasserfall

Einer der höchsten Wasserfälle Südtirols und ein lohnendes Ziel an warmen Sommertagen.

### Ultental

Wer Ruhe sucht, findet in dem ursprünglichen Tal traditionelle Bauernhöfe, Almen und abwechslungsreiche Wanderwege.

*Kleine Helfer  
für Deinen Urlaub*

**SOS  
DESINFEKTIONS-  
TÜCHER INTENSE**  
25 St. Packung



**HIDROFUGAL  
ROLL-ON  
KLASSIK**  
50 ml



**AXE BODYSPRAY  
ALASKA O.  
NON STOP FRESH**  
150/200 ml Flasche



**NIVEA SUN  
SCHUTZ & PFLEGE  
SONNENMILCH  
LSF 50+**  
200 ml Flasche



**NIVEA SUN  
AFTER SUN LOTION**  
400 ml Flasche

## Genuss zwischen Knödeln und Pasta

Die Südtiroler Küche verbindet zwei Welten. Neben Speckknödeln, Schlutzkrapfen und Brettljasen stehen hausgemachte Pasta, feine Risotti und mediterrane Gemüsegerichte auf den Speisekarten. Viele Restaurants setzen auf saisonale Produkte aus der Region – vom Spargel im Frühjahr bis zu Kastanien und Wildgerichten im Herbst. Dazu passt ein Glas regionaler Wein oder ein naturtrüber Apfelsaft direkt vom Erzeuger.



## Törggelen: So schmeckt der Herbst in Südtirol

Ab Mitte September beginnt in vielen Buschenschänken die Törggele-Saison – eine der schönsten kulinarischen Traditionen Südtirols. Nach einer Wanderung durch Weinberge oder Kastanienhaine laden die uralten Gaststuben zu regionalen Spezialitäten wie Speck, Schlutzkrapfen, Knödeln, Hauswürsten und gerösteten Kastanien ein. Dazu wird der junge Wein, der sogenannte „Nuie“, serviert. Getörggelt wird vor allem in traditionellen Buschenschänken, die ihren Ausschank mit einem grünen Buschen über der Tür kennzeichnen. Gerade an den Wochenenden sind viele Stuben schnell ausgebucht – eine Reservierung lohnt sich.

## TIPPS FÜR REISEZEIT & ANREISE

### Beste Reisezeit

Die Region ist nahezu ganzjährig attraktiv. Im Frühjahr locken Apfelblüte und milde Temperaturen, im Sommer Wanderungen und Bergtouren, im Herbst Weinlese und Törggele-Zeit.

### Anreise

Mit der Bahn geht es von Deutschland bequem bis Meran, von dort sind es nur wenige Minuten nach Lana. Alternativ bietet SkyAlps Direktflüge nach Bozen unter anderem ab Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Hannover, Kassel und Dresden an. Autofahrer erreichen die Region am schnellsten über den Brennerpass. Eine schöne Alternative ist die Anreise über den Reschenpass.

Weitere Infos [www.lanaregion.it](http://www.lanaregion.it)



NEU

# DIE SELBST AKTIV WC REVOLUTION

## KOLUMNE "NACHTISCH"

### Die geheime Zutat

Es gibt Gerichte, die gelingen nur im Sommer. Nicht, weil sie besonders raffiniert wären. Sondern weil ihnen eine Zutat beigemischt wird, die in keinem Kochbuch steht: Zeit.

Plötzlich wird aus einem schnellen Grillabend ein langer Abend. Aus einem kleinen Salat ein ganzes Buffet. Und aus dem Satz „Ich wollte eigentlich gleich los“ wird drei Stunden später: „Noch ein Stück Baguette?“

Der Sommer hält sich ohnehin selten an Pläne. Da wird spontan der Tisch nach draußen getragen, jemand bringt noch Obst oder Gemüse aus dem Garten mit, der Nachbar schaut auf ein Getränk vorbei. Und ehe man sich versieht, sitzen doppelt so viele Menschen am Tisch wie ursprünglich gedacht.

Vielleicht schmecken Tomaten deshalb im August intensiver. Oder das erste Stück Wassermelone süßer. Nicht nur wegen der Sonne. Sondern, weil wir uns endlich wieder die Zeit nehmen, sie wirklich zu genießen. Und vielleicht ist genau das das beste Sommerrezept: gute Zutaten, nette Menschen – und keine Uhr, die ständig mitisst.

Eure *Michael Wrobel*  
puresLeben-Chefredaktion

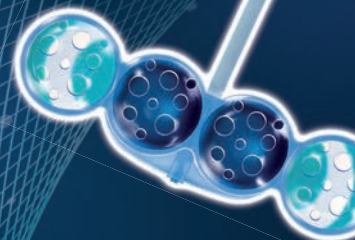


## INNOVATIVE SELBST AKTIV TECHNOLOGIE

- Die Formel sorgt für eine kontinuierliche Reinigung sogar zwischen den Spülungen
- Enthaltene Bio-Inhaltsstoffe erkennen organischen Schmutz und wirken genau dort, wo sie gebraucht werden

# +100% MEHR REINIGUNGSKRAFT\*

**JETZT  
TESTEN**



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG  
Promenade Ramersdorf 4 | 53227 Bonn

Verantwortlich im Sinne des Presserechts  
(V.i.S.d.P.): Madlen Haberecht  
Tel.: 0228 / 42967-0  
E-Mail: kundenmagazin@hit.de

### KONZEPTION, REDAKTION & REALISATION

BIRDY MEDIA  
www.birdy.media  
redaktion@birdy.media

### CHEFREDAKTION TEXT

Michael Wrobel

### ART DIREKTION & CHEFREDAKTION BILD

Katharina Wrobel

### REZEPTE

Katharina Wrobel

### FOOD-STYLING, FOTOGRAFIE & VIDEOS

Michael Wrobel, Katharina Wrobel

### MITARBEIT REISE

Kurt Sohnemann

### ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG  
Ansprechpartnerin: Madlen Haberecht  
Tel.: 0228 / 42967-0  
E-Mail: kundenmagazin@hit.de

### DRUCK

Weiss Druck

### AUFLAGE

250.000 Exemplare

### BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media  
(Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller,  
Adobe Stock (S. 3, 8/9: deagreen,  
S. 4/5: Pixel-Shot, S. 6/7: Pixel-Shot,  
S. 32: fottoo, Ulrich Wagner, Karina Ge-  
bert, S. 34: Sofiia.Popovych, kab-vision,  
Karina Gebert), Texturen: Adobe Stock,  
VecttorStock, shutterstock

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2026. Alle Rechte vorbehalten. „puresLeben“ erscheint vierteljährlich und ist in den HIT-Märkten kostenlos erhältlich. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und sonstige Unterlagen übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung und keine Rücksendeverpflichtung. Sämtliche Inhalte dieses Magazins, insbesondere Texte, Fotos, Abbildungen, Grafiken und Rezepte, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags bzw. der Redaktion. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung, Verarbeitung oder Wiedergabe in elektronischen Systemen sowie für den Nachdruck, auch auszugsweise. Die Nutzung der Inhalte dieses Magazins zum Training von Systemen der Künstlichen Intelligenz oder vergleichbaren automatisierten Verfahren ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig, soweit dies gesetzlich nicht ausdrücklich erlaubt ist.



\*Gegen organischen Schmutz im Vergleich zu anderen WC FRISCH WC-Steinen

# Guter Fang. Gutes Gefühl.



MSC-C-50470

Mehr Infos hier:



**iglo**