

AUSGABE 5 / JUNI 2021

# BEILAGE

KoRo



FÜR UMME

**IN DIESER  
AUSGABE**

Die Köpfe hinter KoRo.  
Warum Diäten Quatsch sind.  
Rezept: Crispy'n'nutty Tofu bowl.

## Gefriergetrocknete Erdbeerscheiben

Wir sind verliebt – in unsere Erdbeerscheiben. Erdbeeren sind wohl die Sommerfrüchte schlechthin. Mit unserer gefriergetrockneten Variante kannst Du die Früchtchen allerdings das ganze Jahr über genießen!

## ANMERKUNG DER REDAKTION

Manchmal machen die kleinen bewussten Entscheidungen einen wesentlichen Unterschied: Den Augenblick genießen oder den Moment unbemerkt verstreichen lassen? Hellwach sein oder auf Autopilot schalten? Eins ist klar – momentan ist das leichter gesagt als getan. Wir bei KoRo wollen aber unseren Beitrag leisten und das Leben ein Stück bunter, interessanter und lustiger gestalten. Nicht trotz, sondern gerade in dieser seltsamen Zeit.

Deshalb präsentieren wir ganz stolz unsere neue BEILAGE. Und die ist anders. Nicht nur äußerlich hat sich die Zeitung gewandelt, auch inhaltlich widmen wir uns teilweise amüsanten, teilweise neuen ernsten Themen. Wie zum Beispiel in dem Kommentar von Jan Rein über Diäten (auf Seite 6).

Wir möchten dich mehr mitnehmen und dir einen Ausflug hinter die Kulissen von KoRo bieten: was uns interessiert, was wir tun, was uns antreibt. Das liest du auf Seite 3.

Für ein bisschen mehr KoRo-Feeling auch bei dir Zuhause. Wir wünschen's dir. Und viel Spaß mit deinen KoRo-Produkten.

– Eure BEILAGE-Redaktion

Erdbeerscheiben

# DIE KÖPFE HINTER KoRo

Du willst wissen, wer hinter KoRo steckt?  
Was sie ausmacht, was sie antreibt und was sie  
noch alles mit KoRo vorhaben?

**Dann lies hier das (über-  
raschend ehrliche) Interview mit  
Constantinos “Kosta” Calios,  
Piran Asci und Florian Schwenkert.  
Die drei Geschäftsführer über  
große Pläne, über's Scheitern,  
Motorräder, Pokémon Go und  
chunky Eiscreme.**

**Für alle, die euch noch nicht kennen:  
Was ist eure persönliche Geschichte  
mit KoRo?**

**Kosta:** “Ich bin Gründer der ersten Stunde, es gab ja auch noch eine zweite Stunde. Ich bin Teil- Namensgeber von KoRo, Kosta/Robert war der Gründungsname. Ich habe die Firma mit gegründet und mit aufgebaut.”

**Piran:** “Ich bin erst ein bisschen später dazugekommen. Ich hab’ davor Mathematik studiert und ich war KoRo-Kunde. Ich hab Kosta darüber kennengelernt, dass ich ihn angeschrieben habe und meinte: “Hey, gib mir mal bitte ‘ne Provision, ich empfehle euch weiter und dann bekomm ich ein bisschen Geld davon ab.”

**Du warst also ein Influencer, Piran?**

**Piran:** “Ich war tatsächlich ein kleiner Affiliate. Und ich fand das Konzept

von KoRo aber auch sehr spannend und war dann der erste Werkstudent neben den Gründern.”

**Flo, du bist jetzt offizielles Mitglied der Geschäftsführung. Herzlichen Glückwunsch erst einmal!**

**Flo:** “Danke! Ich bin jetzt seit einem Jahr bei KoRo dabei. Ganz lustig ist, dass ich Piran über einen gemeinsamen Freund kennengelernt habe. Eigentlich war die Idee, dass wir etwas neues aus KoRo heraus gründen. Wir haben uns dann aber alle super verstanden und dann war klar, es macht Sinn, daraus zusammen etwas zu machen. Und dann bin ich letztes Jahr eingestiegen, von Anfang an in meiner jetzigen Rolle, jetzt auch offiziell.”



**Piran, es kursiert eine Geschichte über dich, dass du auf Titelseiten von einigen Zeitungen als der “Pokémon-Trickser” abgebildet warst. Wie kam’s denn dazu?**

**Piran:** “Ich war ab 2016 Geschäftsführer bei KoRo, wir hatten absolut kein Geld und wir mussten irgendwie Reichweite gewinnen. Dann kam gerade Pokémon Go raus und ich wollte einen PR- Gag daraus machen. Und ich war tatsächlich der erste, der alle Pokémon eingesammelt hatte.

Und dann haben sie mich als den “größten Pokémon-Trickser” dargestellt. Es gibt ja einige Pokémon, die gibt es nur in Japan, nur in den USA oder Australien. Und da konnte ich auf die Schnelle nicht hinfliegen, deshalb hab ich die Accountdaten an Freunde weitergegeben, die dort waren. Deshalb die Bezeichnung ‘Trickser’.”

**Flo, über dich sagt man, dass man dich meistens gleichzeitig eMails schreiben und dabei telefonieren sieht. Würdest du sagen, das passt?**

**Flo:** “Wir sind alle drei extrem getrieben und wollen etwas voranbringen! Ich bin sehr effizient, was meine Arbeitsweise betrifft. Aber ich würde sagen, das trifft auf uns alle zu.”

**Beschreibt das auch euren Managementstil?**

**Flo:** “Im Managementstil sind wir drei wiederum ganz unterschiedlich. Ich würde sagen, da hat jeder von uns seinen eigenen Stil. Piran würde ich als autoritären Manager beschreiben (sorry Piran!), Kosta hat einen sehr inkludierenden Managementstil. Ich ich versuche eine Mischung aus beidem zu fahren.”

**Ihr seid gestartet, komplett unerfahren im Management und dann hattet ihr plötzlich viele Mitarbeiter unter euch. Kosta und Piran, wie war das anfangs für euch?**

**Kosta:** Mitarbeiterführung ist einer der schwierigsten Aufgaben. Und das haben wir beide – Piran und ich – dann recht schnell dazulernen müssen. Am Anfang haben wir einfach Leute eingestellt, ohne so richtig zu wissen, wofür wir sie eigentlich einstellen. Aber mittlerweile haben wir da ein anderes Skillset.“

**Piran:** “Mittlerweile sind die Mitarbeiter für uns nicht nur mehr Verantwortung, sondern auch eine neu errungene Freiheit. Da sind ja viele Leute, die sich auch eigenverantwortlich um die Entwicklung ihrer Bereiche kümmern. Ich erinnere mich an die Zeit, als es noch ganz anders war. Da war ich morgens ab 8 Uhr im Büro und Feierabend war dann 2 Uhr nachts. Das war schon heftig und langfristig nicht gesund.“

**Apropos langfristig: Was steht in Zukunft an, was plant ihr als Geschäftsführung?**

**Flo:** “Wir sind im Jahr 2020 ja wahnsinnig gewachsen. Wir sind auf einem guten Weg und wir haben uns für 2021 sehr viel vorgenommen: Wir wollen weitere Länder erschließen, aber wir wollen auch offline stärker vertreten sein im Retail. Wir wollen insgesamt in jede Richtung sehr stark wachsen! Und Piran, vielleicht kannst du noch was zu den spannenden neuen Investitionsfäden erzählen?“

**Piran:** “Zwei größere Themen, die wir gerade aufbauen, sind zum einen eine Nussmusproduktion und das zweite große Ding ist eine Eisdiele. Wir haben zufällig jemanden

gefunden, die Hannah (Anm. der Redaktion: Hannah Heinemann, Geschäftsführerin KoRo Eis GmbH), die unglaublich stark in der Eisproduktion ist und auch einen Edge hat, an den wir glauben: Chunks! Wir haben das Eis probiert und waren hin und weg. Natürlich werden wir auch KoRo-Produkte in der Eisdiele verkaufen, aber es war uns wichtig, ein Konzept zu haben, mit dem wir wettbewerbsfähig sind.“

**Das klingt extrem spannend und vor allem unglaublich lecker! Danke euch für das Interview!**

# NACHSCHLAG

## BEHIND THE LENSE

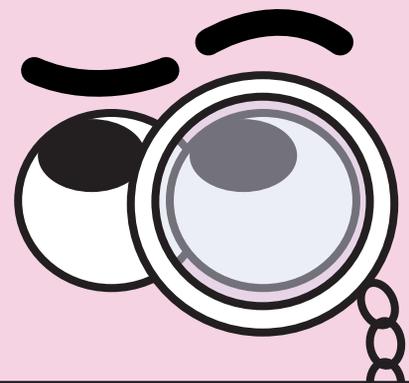
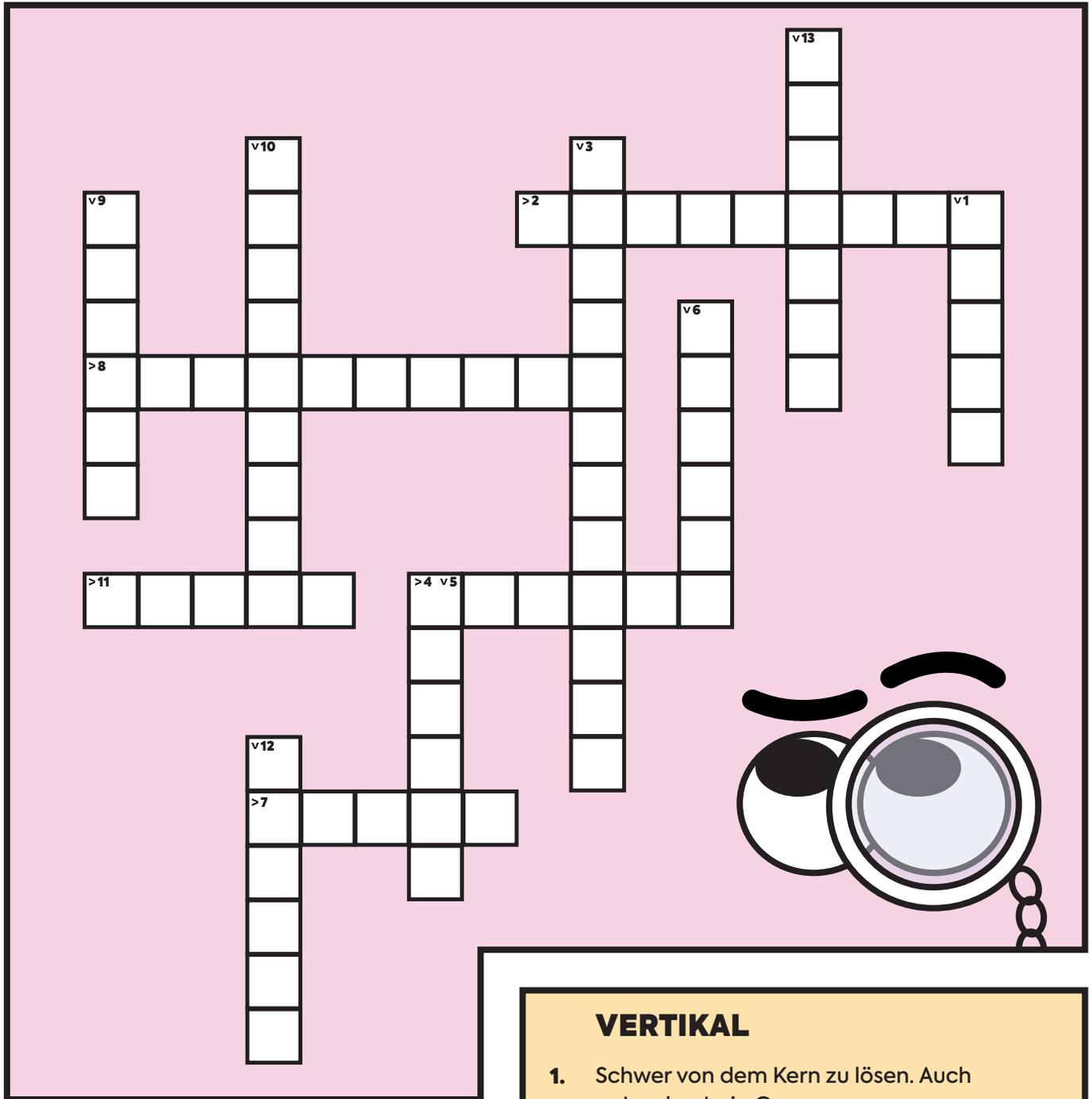


Ernährung ist ein Thema, das uns alle angeht. Deshalb gibt's jetzt den NACHSCHLAG – ein Videoformat auf YouTube, fueled by KoRo. In kurzen, transparenten Reportagen werden dort gesellschaftlich relevante Themen durch die Food-Brille erforscht, es werden kritische Fragen gestellt und die Menschen in den Fokus gerückt, die sie beantworten. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Veganismus und Verschwörungstheorien? Wie rassistisch ist unser Essen? Ernähren sich Gamer:innen wirklich nur von Tiefkühlpizza? Das wollt ihr nicht verpassen? Dann abonniert den brandneuen Kanal von unseren Kollegen vom NACHSCHLAG auf **YouTube** oder auf **Instagram** unter: **der\_nachschlag**



# K O R O B E I L A G E

## R E U Z W O R T R Ä T S E L



### HORIZONTAL

2. Ich bin eine beliebte Zutat im Pesto.
4. Ich bin „gemahlener Tee“.
7. Ich bin das Lieblingsobst der Deutschen.
8. Bei perfekten Temperaturen gare ich Körner ganz ohne Deine Hilfe.
11. Ich bin eine eiweißreiche Hülsenfrucht.

### VERTIKAL

1. Schwer von dem Kern zu lösen. Auch getrocknet ein Genuss.
3. Wir sind mal fein, mal grob, aber immer Sattmacher.
5. Ich bin eigentlich keine Nuss, sondern Steinobst.
6. Ich bin kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs.
9. Ich bin eines der teuersten Gewürze der Welt.
10. Diese Palmenfrucht holt Dir das Sommergefühl nach Hause.
12. Angeblich wurde meine belebende Wirkung von Ziegen entdeckt.
13. Mich kennst Du vielleicht als „Königin der Gewürze“.

Die Lösungen findest Du auf der Rückseite.

# WARUM DIÄTEN QUATSCH SIND

Kommentar | **Zeit auszusteigen: Wieso Diäten Schwachsinn sind**

**Saftfasten, Stoffwechselkur, Zehn-Wochen-Programm – der Diätzug rollt wieder. Ohne Rücksicht überfährt er körperliche Warnsignale, normale Körperbilder und gar nicht mal so üble Essgewohnheiten.**

Besonders zum Jahreswechsel spüren wir den Wunsch – nein, das Verlangen – nach weniger Hüftgold und mehr Muskeln. Die Traumfigur wird zum Sehnsuchtsort, der Körper zum Projekt. Projekt Transformation: vom Weihnachtsbäuchlein zur Strandfigur (bitte in Höchstgeschwindigkeit). Was auch immer das sein mag, eine „Strandfigur“.

Als Ökotrophologe und Ernährungsökonom sehe ich Diäten aus unterschiedlichen Perspektiven. Diäten sind einerseits ein Versprechen. Das Versprechen auf mehr Glück, mehr Blicke, mehr Selbstbewusstsein, wenn wir uns endlich im eigenen Körper wohlfühlen. Diäten sind außerdem ein wichtiger Umsatzfaktor in der Lebensmittel- und Ernährungsindustrie: In kaum einer anderen Nische gibt es vergleichbare Gewinnmargen – zumindest auf Anbieterseite. Besonders lukrativ ist es Diäten und Konzepte zu entwickeln, die das Scheitern der Diät einkalkulieren und dafür die passende Lösung bieten. Die nächste Diät. Den nächsten Shake. Das nächste Programm. Denkbar dankbar. Das alles wäre noch zu entschuldigen, wären da nicht die Nebenwirkungen.

Crash- und Schwachsinnssiäten sind tatsächlich effektiv: In relativ kurzer Zeit verlieren wir relativ viel Gewicht. Das erzeugt die Illusion von Erfolg. Das Versprechen scheint eingelöst. Doch die Rechnung geht nicht auf. Diese Diäten machen sich simple biologische Mechanismen zunutze und bringen in sechs, acht, zehn Wochen bemerkenswerte Erfolge. In ungeahnter Geschwindigkeit purzeln die

berüchtigten Pfunde, die Hosen sitzen locker, das Grinsen wird breiter. Dann holt uns die Realität ein. Diese Diäten funktionieren deshalb so schnell, weil sie sonst nichts können. Die Magie dahinter ist ein schnöder Kurzzeiteffekt. Auf lange Sicht sind Diäten, die auf massiver Kalorienrestriktion basieren, nicht durchzuhalten – und wenn doch, dann ebnen sie den Weg in die Katastrophe. Mental droht eine Essstörung, körperlich ein Hormon-Chaos, das Ausbleiben der Periode, Haarausfall, Libidoverlust. Betreibt man lange genug Diät-Raubbau, können diese Effekte bleiben. Für immer.



Anders das Kurzzeit-High durch kurzfristig verlorene Kilos. Sind die Hormone erstmal aus dem Gleichgewicht, verschwindet das gute Gefühl. Steigt das Gewicht wieder, kommen Selbstzweifel und Hass auf den eigenen Körper. Ich frage mich, wie schnell der Diätzug rollen würde, gäbe es einen wissenschaftlich geprüften Warnhinweis auf dem Ticket. Wie viele mentale und körperliche Probleme würden durch einen solchen Hinweis wohl vermieden?

Bevor du in diesen außer Kontrolle geratenen Zug steigst, um dich „im eigenen Körper wohlfühlen“, mach dir klar, welches Wunderwerk dein Körper ist.

Jetzt schon. Ohne Crash-Diät. Du bist mehr als deine Konfektionsgröße, mehr als die Summe deiner Masse. Und dein Körper ist mehr als ein ästhetisches Projekt. Er ist die schützende Hülle all dessen, was du hast.

**Jan Rein**  
Team Lead Content &  
Brand Journalism



# CRISPY NUTTY TOFU BOWL

Ein Rezept von @so.simpel

## Für 2 große Bowls

- 1,5 Tassen KoRo Reis (wir empfehlen Basmati Reis)
- 2 Karotten (in Stifte geschnitten)
- 1 KoRo geräucherter Bio Tofu, zerbröseln
- **Einen** kleinen Rotkohl (alternativ einen halben Rotkohl)
- 1 EL geröstetes Sesam Öl
- 1/2 EL Apfelessig
- KoRo Cashewkerne mit Curry oder Chili
- **optional:** 2 EL Sesam

## Für die Erdnuss Sauce

- 3 EL KoRo Bio Erdnussmus (100% Erdnuss)
- 1 EL Tamari Sauce (Alternativ Soja Sauce)
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Wasser
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben mit einer Reibe
- **Einen** Hauch von Chiliflocken oder frische/getrocknete Chili, fein geschnitten
- **optional:** 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben

Koche den Reis deiner Wahl. Am besten geht das natürlich in KoRos Mr. Rice Guy Reiskocher!

Für die Sauce gib alle Zutaten in eine Schale und vermische sie kräftig mit einem Schneebesen. Falls nötig, mehr Wasser dazu geben damit die Sauce eine cremige Konsistenz bekommt.

Nun den Rotkohl in dünne Streifen schneiden und mit Sesamöl, Apfelessig und Salz in der Schale vermengen. Massiere das Öl, den Essig und das Salz gründlich mit den Händen in den Kohl, dann wird er weicher und leichter verdaulich.

Die Karottenstifte in heißem Sesamöl anbraten und nach ca. 3 Minuten den zerbröselten Tofu dazugeben. Solange anbraten bis der Tofu eine goldene-knusprige Kruste bekommt. Mit Salz und Chili nach belieben abschmecken.

Alles anrichten und mit gehackten würzigen Cashews toppen. Genießen!



**SUCCUDDO  
CRISPY**



# ZUGABE!



**INGWER IN DUNKLER SCHOKOLADE**

1 kg



**KOKOSKUGELN IN DUNKLER SCHOKOLADE**

1 kg



**PFLAUMEN IN DUNKLER SCHOKOLADE**

1 kg



**VEGANER BURGER AUBERGINE**

200 g



**VEGANER BURGER ARTISCHOCKE**

200 g



**BIO FRUCHTPÜREE APFEL-RHABARBER**

360 g



**BIO FRUCHTPÜREE BIRNE**

360 g



**BIO MAIS-REIS FUSILLI**

2 kg



**BERBERITZEN OHNE ZUSÄTZE**

1 kg



**LÜBECKER EDEL-MARZIPAN-KARTOFFELN**

500 g



**BIO EDELMARZIPAN-KARTOFFELN**

500 g



**BIO KAFFEE CREMA GANZE BOHNE**

1 kg



**BIO KAFFEE CREMA  
GEMAHLEN**

1 kg



**SOJA PROTEIN CRISPIES  
77% MIT KAKAO**

1 kg



**BIO GLÜHWEIN VEGAN**

10 L



**BIO LEINSAMENMEHL  
TEILENTÖLT**

1 kg



**BIO BRAUNE  
TELLERLINSEN**

2 kg



**BIO GELBE LINSEN  
GETEILT**

2 kg



**BIO WACHTELBOHNEN**

2 kg



**BIO MACADAMIAKERNE**

500 g



**BIO WEISSE BOHNEN**

2 kg



**SNACK FEIGEN**

1 kg



**BIO REISSIRUP**

1 L



**BIO GHEE  
AUS OLIVENÖL**

900 g

# ZUGABE!



**BIO SCHWARZE KAROTTE-  
INGWER-SAFT**

3 L



**BIO KURKUMASHOT**

200 ml



**BIO TAPIOKASIRUP**

1 L



**BIO GOLDLEINMEHL  
TEILENTÖLT**

1 kg



**BIO WEISSE CANNELLINI  
BOHNEN**

240 g



**GEBRANNT E RDNÜSSE  
SALTED CARAMEL**

1 kg



**CRUNCHY CRANBERRY  
SCHOKO MIX**

1 kg



**GEBRANNT E PEKANNÜSSE**

1 kg



**KRISTALLSALZ GROB**

1 kg



**VEGANE SCHOKOBREZELN  
OHNE ZUCKERZUSATZ**

1 kg



**GEBRANNT E CASHEW-  
KERNE SALTED CARAMEL**

1 kg



**GEBRANNT E HASELNÜSSE  
SALTED CARAMEL**

1 kg



**BIO LASAGNEPLATTEN  
ROTE LINSEN UND MAIS**  
500 g



**HAFER-DOPPELKEKS IN  
DUNKLER SCHOKOLADE**  
180 g



**BIO SPIRULINA PULVER**  
500 g



**FEINER SENF MITTELSCHARF  
MIT AGAVENDICKSAFT**  
680 ml



**BIO KICHERERBSENMEHL**  
1 kg



**HAFERKEKS MIT  
SCHOKODROPS**  
200 g



**BIO LUCUMA PULVER**  
1 kg



**MARZIPAN MIT WALNUSS**  
1 kg



**BIO AGAR AGAR**  
500 g



**VORRATSGLAS BORMIOLI  
QUATTRO STAGIONI**  
500 ml



**VORRATSGLAS BORMIOLI  
QUATTRO STAGIONI**  
700 ml



**VORRATSGLAS BORMIOLI  
QUATTRO STAGIONI**  
1000 ml

# ZUGABE!



VORRATSGLAS BORMIOLI  
QUATTRO STAGIONI  
1500 ml



VORRATSGLAS BORMIOLI  
QUATTRO STAGIONI  
2000 ml



BIO ERDNUSSMUS  
MIT HAUT  
500 g



CRACKER HANF-  
MOHNSAMEN  
500 g



CRACKER DINKEL-CHIA  
500 g



BIO TOFU OLIVE  
200 g



BIO CASSIA ZIMT  
GEMAHLEN  
1 kg



MAIBEERENSAFT  
3 L



ZIMTWAFFEL  
100 g



BIO LASAGNEPLATTEN  
GLUTENFREI  
500 g



TOMATENSOSSE  
MIT BASILIKUM  
530 g



BIO TOMATEN CHIPS  
500 g



**BIO GEPUFFTE MANGO**

500 g



**BIO GEPUFFTE BANANE**

500 g



**BIO GEPUFFTER APFEL**

500 g



**BIO GEPUFFTE PHYSALIS**

500 g



**BIO TAHIN MIT KOKOS**

300 g



**TAHIN MIT KAKAO**

500 g



**BIO DATTELZUCKER**

1 kg



**SÜSSKARTOFFELMEHL**

1 kg



**BIO SOJABOHNEN**

2 kg



**SPEKULATIUSGEWÜRZ**

1 kg



**BIO DATTELSIRUP**

1 L



**PUMPKIN PIE GEWÜRZ**

1 kg

# JOBS

Du bist auf der Suche nach einer neuen Herausforderung?  
Werde Teil des KoRo-Teams und bewirb Dich jetzt auf unserer Website.

## MARKETING

E-commerce Manager:in - Deutschland (m/w/x) - Vollzeit

Performance Marketing Manager:in (m/w/x) - Vollzeit

Videograph:in (m/w/x) - Vollzeit

## SALES

Aushilfen für Wochenmärkte (Berlin/Hamburg/Köln/München) -

Werkstudierende oder Mini-Job (m/w/x)

## EINKAUF

Strategischer Einkauf und Produktmanagement - Food / Non-Food

(Senior) Sourcingmanager:in Non-Food / Kitchen Accessories & Fitness

Produktmanagement & Sourcing Kosmetik (m/w/x) - Vollzeit

## IT

Frontend Entwickler:in / UX Designer:in (m/w/x) - Vollzeit

Full Stack Developer:in (m/w/x) - Vollzeit

Shopware Entwickler:in (m/w/x) - Vollzeit

## BUSINESS DEVELOPMENT

Marketplace Manager:in (m/w/x) - Vollzeit

Entrepreneur in Residence mit Tech Background (m/w/x) - Vollzeit

Prozessmanager:in (m/w/x) - Vollzeit

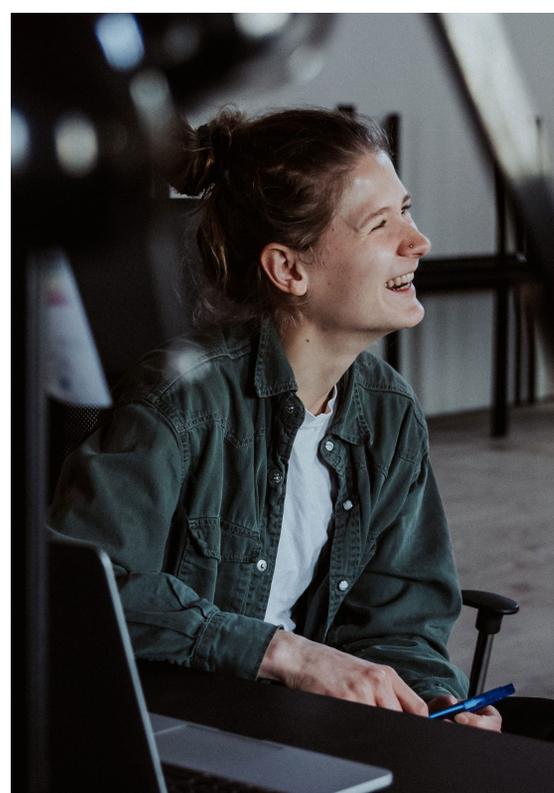
## OPERATIONS

Operations & Sales Manager:in (m/w/x) - Vollzeit

## COUNTRY

Country Manager:in UK (m/w/x) - Vollzeit

Außerdem bieten wir Praktikumsplätze, Werkstudierendenjobs und auch Schülerpraktika in vielen Bereichen an.





# Ausgesnackt?



Schnell nachbestellen unter  
**korodrogerie.de**

Hier findest Du die Lösungen zum  
**KREUZWORTRÄTSEL (Seite 5):**

**HORIZONTAL** 2. Basilikum 4. Matcha 7. Apfel 8. Reiskocher 11. Linse  
**VERTIKAL** 1. Mango 3. Haferflocken 5. Mandel 6. Quinoa 9. Safran 10. Kokosnuss 12. Kaffee 13. Vanille