KoRo

BEILAGE

FÜR UMME



DEIN SUPPLEMENT-GUIDE

ESSBARE KERZEN UND VEGANER KAVIAR

SELBSTEXPERIMENT: ALLEIN ESSEN

AUSGABE 12 | 2/23

INHALT

Lieblinge der Redaktion
4/5

Lifestyle
3 Nachhaltige Self-Care Ideen
6/7 Toxische Diätkultur – ein Kommentar
8/9 Whataboutism
13 Plötzlich Erwachsen werden
14/15 Alleine essen gehen – ein Selbstexperiment

Gesundheit
16/17 Das ‘China-Restaurant-Syndrom’

Kochen
10/11 Besser kochen in 7 Schritten
12 Essbare Kerzen & veganer Kaviar
26/27 2 Rezepte: Kochen & Backen

KoRo News
18/25 KoRo-Highlights
30 Unsere Dattelcremes
31 KoRo x ALL GOOD

Ernährung
28/29 1×1 der Ernährung: Alles über Proteine
32/33 Dein Supplement-Guide

Heftvorschau

Endlich wieder T-Shirts tragen, ohne Jacke, in der Sonne sitzen und mit Freund:innen Kaffee trinken oder essen gehen. Genau der Vibe, den Du nach einem grauen Winter brauchst. Was aber, wenn auf einmal die Liebsten mit ihrem eigenen Leben beschäftigt sind, die ersten Kinder bekommen, vielleicht fest in der Hochzeitsplanung stecken oder gar wegen des neuen Jobs weit wegziehen? Dann ist genau das passiert: Sie sind irgendwie alle plötzlich erwachsen geworden. Genau über dieses Gefühl findest Du einen Text auf Seite 13. Brauchst Du also jetzt Beschäftigung, haben wir für Dich sieben Tipps vorbereitet, die Dir dabei helfen, Deine Kochskills zu verbessern (S. 10–11). Und auch mal alleine essen zu gehen, ist gar nicht so schlimm, wie es klingt – trust us.

Einen Selbstversuch dazu haben wir auf den Seiten 14 und 15 für Dich. Wenn die Friends dann doch mal Zeit für ein Abendessen finden, kannst Du sie mit unseren easy Tricks in der Molekularküche (S. 12) so richtig zum Staunen bringen. Für Kochnerds, die gerne mit ein bisschen Allgemeinwissen beim Essen prahlen, gibt es noch eine Geschichte zu Glutamat (S. 16–17).

Außerdem in diesem Magazin: Alles rund um Proteine (S. 28–29), ein Kommentar zur toxischen Diätkultur (S. 6–7) und alle Fakten darüber, welche Supplements wir wirklich brauchen (S. 32–33).

Viel Spaß mit der BEILAGE 02/23!

Sanja Middeldorf
Content Managerin & Brand Journalistin

NACHHALTIGE SELF-CARE IDEEN

Hier Arbeit, da Termine – gerade in stressigen Phasen, wenn der Kalender bis oben hin voll ist, ist es wichtig, dass Du auf Pause drückst und Deine Bedürfnisse in den Vordergrund stellst.

Self-Care ist mittlerweile ein abgenutzter Trendbegriff, sollte deswegen aber nicht abgetan werden. Denn sie ist ein wichtiges Werkzeug, um mit Stress im Alltag umzugehen. Das Ziel ist es, Dinge zu tun, die Deine eigene geistige und körperliche Gesundheit bewahren oder sogar verbessern. Das kann bedeuten, dass Du Dich mit Gurkenmaske im Gesicht aufs Sofa legst, muss es aber nicht. Hier sind drei Self-Care Ideen, mit denen Du Dir und der Umwelt etwas Gutes tun kannst:

Feel-Good Food

Selbstliebe geht durch den Magen – ein leckeres Essen gibt Kraft und die Zubereitung kann eine bewusste Auszeit sein. Dazu ist es kinderleicht, eine Mahlzeit umweltbewusster zuzubereiten. Beim Einkaufen kannst Du Dir gezielt vornehmen, die Lebensmittel zu wählen, die nicht perfekt aussehen und deswegen leider von anderen liegengelassen werden. Nimm’ Dir am besten Deine eigenen Beutel und Taschen mit und entscheide Dich für unverpacktes Obst und Gemüse. Foodsharing-Apps und Karten, auf denen Dir öffentliche Obstbäume zum Ernten angezeigt werden, können Dir nachhaltig zu kostenlosem Feel-Good Food verhelfen.

Sich frisch fühlen

Manchmal braucht es nicht mehr für Self-Care, als unter die Dusche zu hüpfen, die Haare zu waschen und den Stress wegzuspülen. Pflegeprodukte wie die von Nature Box machen Duschen zu einem nachhaltigen Vergnügen. Durch recyclebare Verpackungen sparst Du dank Nature Box Plastikmüll ein. Die festen Shampoos kommen sogar komplett ohne Plastikumhüllung aus. Auch der Verzicht auf Silikone und künstliche Farbstoffe schont die Umwelt, denn die Produkte sind alle naturkosmetikzertifiziert. Der herrliche Duft nach fruchtig-süßer Kirsche oder frischer Melone verwandelt selbst eiliges Duschen in ein kleines, entspanntes Spa-Erlebnis. Wenn Du beim Shampoonieren auch noch das Wasser ausstellst, freut sich die Umwelt zusätzlich.

Gute Taten

Es tut gut, etwas Gutes zu tun. Warum binden wir diese Tatsache also nicht in unsere Self-Care-Routinen ein? Es gibt viele Wege, wie Du im Kleinen und im Großen eine gute Tat verrichten kannst. Du kannst beispielsweise einer Person mit etwas Selbstgemachtem eine Freude bereiten. Bei YouTube und Instagram findest du viel Inspiration für Upcycling-Projekte, mit denen Du aus Sachen, die Du wegschmeißen würdest, etwas Neues erschaffst. So wird aus einem Einmachglas ein Windlicht oder eine gesprungene Tasse findet als Kerzenhalter ein zweites Leben. Wenn keine Zeit fürs Basteln bleibt, kannst Du schon beim wöchentlichen Einkauf Gutes tun. Statt zum Üblichen kannst Du bewusst zu Produkten greifen, die gemeinnützige Organisationen unterstützen. Nature Box beispielsweise arbeitet mit der Plastic Bank zusammen. Der gemeinnützige Verein setzt sich dafür ein, Plastikmüll zu reduzieren und gleichzeitig die Lebenssituation der Menschen zu verbessern, die in Regionen ohne Infrastruktur für Müllentsorgung leben. An diesen Orten wird Plastik an Strand und Land gesammelt und anschließend weiterverarbeitet. So bestehen Nature Box Flaschenkörper zu 100 % aus recyceltem Social Plastic®. Mit dem Kauf solcher Produkte trägst du zum Bestehen des jeweiligen sozialen Projektes bei und tust etwas Gutes.

TEXT **JANINA VÖLKELING**

LIEBLINGE

DER REDAKTION

Mit den steigenden Temperaturen kommen die Lebenskräfte wieder zurück: Zeit, etwas Neues auszuprobieren! Wir haben für Dich unsere persönlichen Favoriten gesammelt. Von Podcasts über Drinks bis hin zu Buchempfehlungen ist alles dabei. Unsere allerliebsten Lieblinge nur für Dich – lass' Dich inspirieren!

Was auf die Ohren:

Secta (Podcast), Fabian Maysenhölder
Der Theologe und Journalist Fabian Maysenhölder geht in seinem Podcast Secta sogenannten Sekten und neureligiösen Bewegungen auf den Grund: Wo liegt ihr Ursprung? Woran glauben sie? Sind sie vielleicht sogar gefährlich? Dabei geht Fabian äußerst respektvoll vor und setzt auf faktenbasierte Forschung, kritische Einordnungen – persönliche Meinungen kennzeichnet er immer dementsprechend. Zusätzlich gibt es ungefähr alle zwei Monate eine Folge namens "Was sonst noch wa(h)r", in der Fabian aktuelle Geschehnisse der Glaubenswelt erklärt und einordnet. Wer also wissen will, was es wirklich mit Scientology auf sich hat, was Xavier Naidoo wieder verzapft und warum einige Leute in Russland an eine Art Schneewittchen aus der Tundra glauben, ist bei Secta definitiv richtig. Einziges Manko: Den schwäbischen Einschlag in Fabians Stimme kann man nicht leugnen – ist aber irgendwie auch ganz sympathisch.

Für die warmen Tage:

Bergamotte-Aperitif
Die Sonne ist zurück! Und das heißt: Den Balkon aufhübschen, sich einen leckeren Drink gönnen und den Frühling genießen. Dafür haben wir das passende Rezept: 60 ml eines kaltgestellten Bergamotte-Likörs Eurer Wahl (am besten aus Italien) mit 120 ml Herbal Tonic Water auffüllen und mit einem Thymianzweig und einer Orangenscheibe garnieren – fertig ist unser leichter, erfrischender Aperitif, der den Frühling gebührend willkommen heißt. Cheers!

Für Foodies:

Mairübe
Warum immer Neues kreieren, wenn wir Altes neu entdecken können? So geht es uns mit der Mairübe. Sie gehört seit Jahrhunderten zur Ernährung der Europäer:innen und wurde schon von Omi gekocht. Die Mairübe ist aber alles andere als verstaubt und langweilig! Besonders in der lila-weißen Version besticht die Wurzel mit ihrer schönen Ästhetik. In hauchdünnen Scheiben als Carpaccio in Kombi mit Schalotten, Honig, Senf, Weißweinessig und ein paar Gewürzen schmeckt das uralte Gemüse knackig-frisch und leicht scharf. Probier's aus und entdecke Altes in neuer Interpretation!

Unser Sachbuch-Tipp:

The Story of Art without Men von Kathy Hessel
Kannst Du 20 Künstlerinnen aufzählen? Wir konnten das nicht. Denn in der klassischen Kunstgeschichtsschreibung wurden (und werden) Künstlerinnen immer noch ausgeklammert. In der Renaissance war Frauen der Zugang zu Akademien verwehrt, nur wenige, wie Artemisia Gentileschi, brachten es trotzdem zu Berühmtheit – und gerieten dennoch jahrhundertelang in Vergessenheit. Die britische Kunsthistorikerin Kathy Hessel macht damit Schluss. Auf 512 Seiten nimmt sie uns mit auf eine Reise durch die Zeit und stellt uns talentierte Künstlerinnen und ihre Bilder vor, denen endlich die Anerkennung entgegengebracht wird, die sie verdienen – das alles ohne hochgestochenes Kunst-Geschwafel. Vielleicht bringt es auch Dir diese Kunst näher?

Das machen wir viel zu selten:



Eine Nacht draußen verbringen – sei es im Zelt oder im Schlafsack auf der Wiese. Einfach mal wieder unter Sternenhimmel einschlafen und mit dem Gezwitscher der Vögel aufwachen!



Jetzt kommt was Nerviges: Kabel aussortieren! Aber es ergibt ja auch keinen Sinn, zehn alte Ladekabel in der unteren Schublade verstauben zu lassen. Weg damit!



Briefe an die Lieben schreiben! Es ist so schön, neben all den Rechnungen mal wieder Liebespost im Briefkasten zu finden.

Lieblingslied rein, Musikbox auf Lautstärke 100 und sich dann den ganzen Stress von der Seele tanzen! Egal, wie es aussieht: Lass' es fließen!

KoRo

WIR ZEIGEN DICH AUF DEINER BESTEN SEITE!

Schnapp' Dir jetzt einen Platz in unserem Magazin.

Schreib' uns unter partners@korodrogerie.de.



SCHLUSS MIT DIÄTEN!



TEXT **TARA FARMAND**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

Triggerwarnung: In diesem Text geht es um Essstörungen und Diäten. Wenn Du Dich bei diesen Themen getriggert fühlst, stöber' bitte weiter oder lies' den Artikel im Beisein einer Person, bei welcher Du Dich wohlfühlst. Such' Dir unbedingt psychologische Hilfe oder Unterstützung von Expert:innen.

Wie wir uns von der toxischen Diätkultur befreien können

"Wenn Du Dich hungrig fühlst, trink' erstmal ein Glas Wasser", "Kaue jeden Bissen 30-mal, dann wirst Du schneller satt", "Nach 20 Uhr Essen ist schlecht". Wir alle kennen diese Kommentare und "Tipps", wenn es um Diäten geht und wissen eigentlich schon längst, dass das meiste davon wirklich Schwachsinn ist. Aber wie entkommen wir dieser toxischen Beziehung zum Diätwahn?

Es ist längst bekannt, dass Kurzzeit-Diäten nichts bringen, außer Dir ein Date mit dem Jojo-Effekt zu beschaffen. Themen wie Essstörungen und Sportzwang werden in sozialen Medien sowie Film und Fernsehen diskutiert. Wir wissen auch schon länger, dass Instagram mit all den perfekt retuschierten Körpern genau diese Themen bei vielen Menschen triggern kann. Und trotzdem schadet das der Diätkultur, die tief in unserer Gesellschaft steckt, kein Stück. Im Gegenteil: Es haben sich andere Diäten entwickelt, die in einem anderen Licht dargestellt werden und deswegen nicht problematisch erscheinen. Low-Carb, Keto oder Intermittent Fasting. Das alles sind restriktive Ernährungsformen, die es schnell erlauben, in ein zwanghaftes Essverhalten zu verfallen. Damit will ich nicht sagen, dass alle Menschen, die sich so ernähren, eine Essstörung haben. Aber das "Verteufeln" bestimmter Lebensmittelgruppen oder Mahlzeiten begünstigt die Bildung und Normalisierung von Essstörungen. Wer eine Mahlzeit auslassen will, kann nun einfach sagen, er oder sie mache Intermittent Fasting und schon wird die Aussage nicht weiter hinterfragt.

Essstörungen werden nicht mehr verheimlicht, sondern auf TikTok so präsentiert, dass man teilweise das Gefühl bekommt, die Person ist stolz darauf. Dünne Körper werden weiterhin idealisiert und der "perfekte Körper" immer unerreichbarer gemacht. Aber wer genau macht das? Man kann sich jetzt in eine Diskussion über das Patriarchat und den Kapitalismus begeben. Das sind auch valide Punkte. Solange Frauen mit ihren Körpern beschäftigt sind, können sie sich nicht mit der Diskriminierung und Unterdrückung beschäftigen, der sie ausgesetzt sind. Wenn wir als Gesellschaft niemals zufrieden mit unseren Körpern sind, kaufen wir weiterhin fröhlich alle Pülverchen und Kapseln, die uns den "idealen Traumkörper" versprechen. Es ist wichtig, sich diesen gesellschaftlichen Strukturen bewusst zu werden und zu reflektieren, inwiefern man sich selbst davon beeinflussen lässt und dadurch bestimmte Mechanismen verinnerlicht. Allerdings müssen wir uns auch unserer eigenen Macht bewusst werden. Wir alle sind Teil jener Gesellschaft, die diese Strukturen erschafft und reproduzieren sie deswegen auch. Genau das sollten wir bekämpfen. Nächstes Mal kommentiere also nicht den Körper der Freundin, wenn sie zu- oder abgenommen hat, auch wenn Du es gut meinst. Wir werden diese toxische Diätkultur nur los, wenn wir uns klarmachen, welche dieser gesellschaftlichen Strukturen wir verinnerlicht haben und immer wieder vervielfältigen. Denn wir alle, egal in welchem Körper wir stecken, leiden darunter. Wenn wir uns dessen bewusst werden und diese Strukturen aktiv bekämpfen, können wir uns vielleicht endlich kompromisslos wohl in unseren Körpern fühlen. Und ich glaube, das sollte das Ziel sein.

WIE REAGIERST DU SMART AUF WHATABOUTISM?

Vielleicht kennst Du es: Du sitzt mit Deiner Familie beim Essen und Dein Onkel tritt eine Grundsatzdiskussion über vegane Ernährungsweise los. Du begegnest ihm mit validen Argumenten, die gegen Fleischkonsum sprechen und auf einmal zetert er: "Ja, aber Du fliegst ja auch in den Urlaub!" Hä? Was hat das mit der eigentlichen Diskussion zu tun? Nichts! Diese Gesprächstaktik wird "Whataboutism" genannt.

Aber was ist Whataboutism eigentlich genau? Laut Definition ist es das Ablenken von der ursprünglichen Diskussion mit Gegenfragen. Eine klassische Ablenkungs- und Hinhaltetechnik.

Das passiert vor allem dann, wenn Deinem Gegenüber die Argumente ausgehen und er/sie durch den Hinweis auf einen anderen Missstand einfach vom Thema ablenken will. Wenn ihr z. B. darüber sprecht, wie jede:r Einzelne im Alltag Plastikmüll reduzieren kann, könnte Dein Gegenüber, das vielleicht nicht bereit ist, auf Müllreduktion zu achten, mit einer Frage wie "Ja, aber was ist denn mit Fliegen und Autofahren? Das ist doch genauso schädlich wie Plastikmüll!" um die Ecke kommen. Dabei wird von der eigentlichen Diskussion über Müllvermeidung im Alltag abgelenkt und auf ein neues Thema hingewiesen. Das ist ziemlich nervig und verlangt von Dir, Argumente für ein anderes Thema zu kennen, mit dem Du Dich vielleicht nicht auskennst oder worum es gar nicht geht.

Ein weiterer Fall von Whataboutism ist der Vorwurf von Doppelmoral. Wenn Du also z. B. mit einer Person über Veganismus diskutierst und die Frage eingeworfen wird, warum Du in den Urlaub fliegst, obwohl Du Dich mit Deiner Ernährung für die Umwelt einsetzt, wird Deine eigene Moral infrage gestellt. In den Augen Deines Gegenübers dürftest Du, wenn Du Dich vegan ernährst, auch nicht mit dem Flugzeug reisen, weil das schlecht für die Umwelt ist. Dir wird also Doppelmoral vorgeworfen. Natürlich ist Fliegen tatsächlich umweltschädlich – trotzdem gehört diese Aussage nicht zur ursprünglichen Diskussion um vegane Ernährung. Durch Deine vegane Ernährung tust Du in diesem Fall ja schon sehr viel für die Umwelt. Klar – man kann immer "mehr tun". Aber die Ernährung ist ein gelungener Anfang!

Wie genau erkennst Du Whataboutism?

1. Die Gegenfrage oder das Gegenargument hat wenig bis nichts mehr mit dem ursprünglichen Argument zu tun.

2. Es fällt schwer, auf die ursprüngliche Diskussion zurückzukommen und das eigentliche Problem zu diskutieren, weil Dein:e Gesprächspartner:in immer wieder durch nicht zum Thema passende Gegenfragen ausweicht.

3. Dein Gegenüber formuliert die Gegenfrage provokativ oder in einem emotionalen Tonfall, vor allem dann, wenn die Person sich in einer Abwehrhaltung befindet.

TEXT **ANNALENA BITTNER**

INSTAGRAM HOMEPAGE

Wichtig ist: Nicht jede Themenabweichung ist gleich Whataboutism. Wenn jemand in einer Diskussion eine Frage stellt, deren Inhalt zwar nicht genau zum Thema passt, aber durchaus relevant und interessant ist, kann das die Diskussion sogar positiv beeinflussen.

Auch Marina und Micha, Gründer:innen und Vorsitzende der Umweltorganisation Ozeankind e.V. kennen Whataboutism in Diskussionen. Sie haben einige Projekte ins Leben gerufen, mit denen sie zu weniger Plastikmüll, sauberen Ozeanen und einem gesunden Ökosystem beitragen. Trotz all ihrer tollen Projekte werden sie immer wieder mit Argumenten konfrontiert, die ihre Arbeit infrage stellen. Marina und Micha haben mit uns die Argumente geteilt, die ihnen am häufigsten begegnen.
So kannst Du Dir Inspiration holen, in welche Richtung die Argumente gehen könnten, die Du beim nächsten Familienessen in den wiederkehrenden, nervigen Grundsatzdiskussionen auspacken kannst.

"Ja, aber Ihr fliegt doch auch durch die Weltgeschichte."

Stimmt, wir fliegen mitunter nach Sansibar, um dort unsere Projekte zu besuchen und voranzubringen. Der Transfer mit Bus und Bahn von Deutschland nach Sansibar ist nicht so gut ausgebaut. :) Und wenn wir generell damit anfangen, Menschen, die sich für eine gute Sache einsetzen, zu kritisieren, weil sie z. B. zu Projekten fliegen, dann haben wir ein großes Problem.

"Das bisschen Plastikmüll. Solange die Menschen in Afrika und Asien ..."

Frage an Dich: Du lebst an einem Ort, an dem es keine Müllabfuhr gibt - was machst Du mit Deinem Müll? Zudem macht es die Sache sicher nicht besser, wenn wir weiter gar nichts tun. Genau das ist ja vielleicht auch der Ursprung des Problems.

"Aber die Industrie und der Supermarkt tun ja nichts. Im Gegenteil, immer mehr ist aus Plastik."

Es ist im Jahr 2022, vor allem in einem reichen Industrieland wie Deutschland, ja nun nicht mehr so, als gäbe es keine Alternativen und als würden die Hersteller:innen gar nichts verändern. Klar kommt vieles noch immer in Einwegplastik. Musst Du es dann aber auch immer unbedingt kaufen?

"Umweltschutz ist teuer, das muss man sich leisten können."

Man muss sich Umweltschutz vor allem leisten wollen. Und glaub' mir: Kein Umweltschutz ist noch viel teurer - wenn nicht für Dich, dann für Deine Kinder und Enkelkinder.

"Die Politik muss was tun, was kann ich als einzelner Mensch schon machen? Und solange die nix tun, ..."

Genau da liegt ein Problem - seit wann macht die Politik gute Dinge von alleine? Wir sollten uns vom Wunsch nach Superheld:innen, die eines Tages auf der Erde landen und die Welt retten, verabschieden. Die Welt hat doch schon viele intelligente Menschen!



BESSER KOCHEN MIT DIESEN 7 TIPPS

1 Salz ≠ Salz: Entdecke die Vielfalt

Hawaii-Salz, Fleur de Sel, Inka-Salz, Himalaya-Salz usw. Diese Liste könnte ewig weitergehen, denn das weiße Gold gibt es wie Salz im Meer. Die Arten unterscheiden sich vor allem in ihrer Intensität, Konsistenz und Farbe. Wir empfehlen, Tafelsalz beiseitezustellen und auf grobes Meersalz zurückzugreifen. Dieses ist weniger intensiv und so kannst Du es feiner dosieren (siehe Punkt 2). Manche Salze, wie Fleur de Sel, können vor allem auf Salaten und Rohkost ihren vollen Geschmack entfalten.

2 Schritt für Schritt würzen

Um Deinen Gerichten mehr Tiefe zu verleihen, empfehlen wir Dir, nicht erst am Ende zu würzen, sondern lieber mit jedem Schritt – sprich: Jedes Mal, wenn eine neue Zutat in der Pfanne landet, würze diese schon mal sachte, denn Gewürze brauchen Zeit, um ihren vollen Geschmack zu entfalten. Eine Ausnahme bilden Pilze; diese immer erst kräftig anbraten und im Anschluss salzen – sonst bekommen sie eine gummiartige Konsistenz.

3 Tomatenmark anbraten

Tomatenmark ist der heilige Gral in der Küche. Richtig angewendet, verleiht es Deinen Gerichten den unverkennbaren Umami-Kick. Dafür das Tomatenmark immer mit anrösten, statt einfach in einem Gericht unterzurühren, denn beim Anrösten karamellisiert der Zucker im Tomatenmark und sorgt für eine minimale Süße, die den Geschmack Deiner Gerichte hervorragend abrundet.

Du hast den Punkt überschritten, an dem Du von Dir behauptet hast, nicht kochen zu können? Toll! Bloß, wie geht es jetzt weiter? Wir haben für Dich 7 easy-peasy Kochtipps zusammengestellt, mit denen Du Deine Gerichte aufs nächste Level bringst!

4 Ablöschen für Röstaromen

Beim Anbraten von Gemüse und Co. entstehen intensive Röstaromen. Beim Ablöschen lösen sich diese vom Pfannenboden, gelangen zurück ins Gericht und bringen Vielschichtigkeit in Dein Essen. Der Klassiker zum Ablöschen ist Wein. Balsamico-Essig oder Gemüsebrühe sind aber fantastische alkoholfreie Alternativen. Wenn Deine Zutaten also knusprig in der Pfanne brutzeln, gib' einen Schuss Deiner präferierten Flüssigkeit hinzu und lass' diese verkochen, während Du gelegentlich umrührst – und schwuppdiwupp hast Du Deine Röstaromen zurück.

5 Mehr Aroma durch frische Kräuter

Getrocknete Kräuter gehören ab heute nur noch in die Camping-Küche. Sie sind zwar unkompliziert in der Anwendung, liefern aber nicht annähernd so viel Aroma wie ihre frischen Geschwister. Frische Kräuter verleihen Deinem Essen mehr Geschmack und Würze und machen als Topping auch noch was fürs Auge her. Wenn Du keine Kräuter selbst anpflanzen kannst oder in den kalten Monaten keinen Platz in Deiner Wohnung findest, probier's auch gern mit tiefgefrorenen Kräutern.

6 Texturen kombinieren

Gerichte sind dann so richtig lecker, wenn nicht nur mehrere Geschmacksknospen bedient werden, sondern auch verschiedene Texturen aufeinandertreffen. Achte beim Kochen darauf, dass Du Dein Gemüse nicht verkochst, sondern ein gewisser Biss erhalten bleibt. Oder probier's doch mal mit gerösteten Nüssen und Kernen als crunchy Topping. Auch frische Kräuter oder Frühlingszwiebeln geben Deinem Gericht eine zusätzliche spannende Konsistenz.

TEXT **ELENA BEHRENDT**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

7 Alle Geschmacksrichtungen abdecken

Hast Du manchmal das Gefühl, Deine Gerichte schmecken etwas fad und Du schaffst es nicht, die geschmackliche Vielfalt auf den Teller zu bringen, so wie im Restaurant? Wir können in der Regel fünf verschiedene Geschmacksrichtungen unterscheiden. Ein Gericht, welches all diese beinhaltet, empfinden wir als besonders ausgeglichen und rund.

SALZIG

Siehe Punkt 1 & 2.

SÜSS

Füge Deinen Gerichten eine Prise Zucker hinzu, diese gleicht Säure z. B. in Tomatensoße gut aus.

SAUER:

Ob Zitrone, Limette, Essig, Wein, Tomaten in jeder Form oder Joghurt zum Verfeinern: Säure verleiht Deinen Gerichten Frische und kann andere Geschmacksrichtungen, wie z. B. Schärfe, ausgleichen.

BITTER:

Bitter klingt nicht unbedingt lecker, in Kombination mit anderen Geschmacksrichtungen ist eine leicht bittere Note aber sehr schmackhaft. Schon mal frischen Babyspinat in Dein Linsencurry gegeben oder Pak Choi in Deine Nudelsuppe?

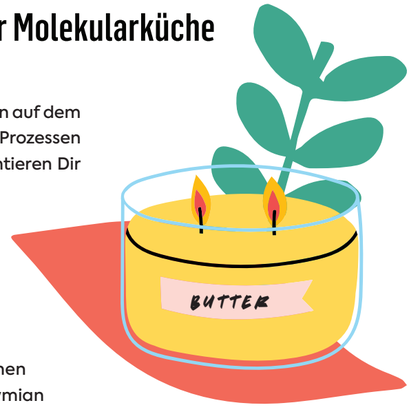
UMAMI:

Die wohl komplexeste und am schwersten zu beschreibende Geschmacksrichtung. Umami beschreibt eine sehr herzhafte, intensive Geschmacksnote, die vor allem in Fleischgerichten und Käse zu finden ist. Aber keine Sorge, auch in pflanzlichen Gerichten lässt sich umami beispielsweise durch Sojasoße, Tamari-Soße oder angebratenes Tomatenmark erreichen.

ESSBARE KERZEN UND VEGANER KAVIAR

So beeindruckst Du Dein Date mit Ideen aus der Molekularküche

Wenn Eis dampft, Gurke als Gelee serviert wird, Kerzen essbar sind oder Kaviar aus Algen auf dem Tisch steht – dann befinden wir uns in der Molekularküche. Hier wird mit chemischen Prozessen gespielt, um unerwartete Texturen und Geschmackserlebnisse zu kreieren. Wir präsentieren Dir zwei Rezepte aus der Molekularküche, mit denen Du alle zum Staunen bringen wirst.



ZUBEREITUNG VON ZWEI KERZEN AUS BUTTER

DU BRAUCHST FÜR ZWEI KERZEN

- 2 Dochte ohne Wachsbeschichtung
- 2 mittelgroße Gläser (als Kerzengefäße)
- 2 Schaschlikspieße
- Sieb
- Schüssel
- Mulltuch oder Kaffeefilter
- 250 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Zweige Thymian
- Prise Salz und ein wenig Feingefühl

1. Die Butter in einem Topf langsam aufkochen und danach bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Anschließend die Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken, bis die Zehen aufspringen. Zusammen mit dem Thymian und einer großen Prise Salz zu der köchelnden Butter hinzugeben.
3. Die Butter köcheln lassen, bis Schaum an die Oberfläche steigt. Diesen mithilfe eines feinen Siebs abschöpfen. Hier auf die Finger aufpassen, denn das heiße Fett kann spritzen. Die Butter weiter köcheln lassen, bis sie klar und kein Schaum mehr vorhanden ist.
4. Nun die geklärte Butter durch das Sieb in eine Schüssel abgießen. So werden der restliche Schaum, die Knoblauchzehen und der Thymian abgefangen.
5. Die Kerzengefäße mit etwas kalter Butter fetten, sodass sich die Butterkerzen später leichter herauslösen lassen.
6. Die beiden Kerzengefäße bereitstellen, um die flüssige Butter in die Kerzengefäße einfüllen zu können. Nun die zwei Dochte in der entsprechenden Länge abschneiden (Achtung: Der Docht soll etwas länger als das Kerzengefäß sein!) und um den Schaschlikspieß knoten. Den Docht in die noch flüssige Butter eintauchen und den Schaschlikspieß auf das Kerzengefäß legen – so wird gewährleistet, dass der Docht gerade bleibt und nicht in der Butter versinkt.
7. Dann ab mit den Butterkerzen für 3–4 Stunden in den Kühlschrank.
8. Anschließend die Butterkerzen aus ihren Gefäßen lösen, anzünden und mit Crostini servieren. Guten Appetit!

ZUBEREITUNG VON VEGANEM KAVIAR



DU BRAUCHST FÜR 4 PORTIONEN

- 2 TL Wakame-Algen
- ½ Noriblatt
- 240 ml Wasser
- einige Tropfen vegane, orange Lebensmittelfarbe
- eine Prise Salz
- ein Glas
- Sieb, Topf, Schneebesen, Pipette bzw. Spritzbeutel
- ½ TL Agar-Agar

1. Das Glas mit Pflanzenöl für 30–50 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.
2. Die Wakame-Algen, das Noriblatt, Salz sowie die Lebensmittelfarbe mit dem Wasser vermischen und langsam aufkochen lassen. Anschließend für 2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Das Gemisch absieben und die Algen-Flüssigkeit auffangen.
4. Die Algen-Flüssigkeit wieder in den Topf geben und das Agar-Agar mit einem Schneebesen einrühren, bis es sich vollständig gelöst hat. Das Ganze noch einmal aufkochen und für 2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Mit einer sauberen Pipette oder einem Spritzbeutel Tropfen der heißen Algen-Flüssigkeit in das Glas mit kaltem Pflanzenöl träufeln. Die Flüssigkeit erstarrt sofort im kalten Öl und es entstehen kleine Perlen. Das Öl danach absieben. Den veganen Kaviar dabei in einem feinmaschigen Sieb auffangen und kurz kalt abbrausen. Fertig – den veganen Kaviar einfach so oder beispiels weise zu veganem Sushi genießen!

Tipp: Dieses Rezept ist sehr vielseitig, da die Algen-Flüssigkeit problemlos mit anderen Geschmacksrichtungen ersetzt werden kann. Besonders gut schmecken die veganen Perlen mit Balsamico und passen so hervorragend zu Tomaten und Basilikum.

TEXT **LEONIE THIEL**

ALLE PLÖTZLICH ERWACHSEN GEWORDEN

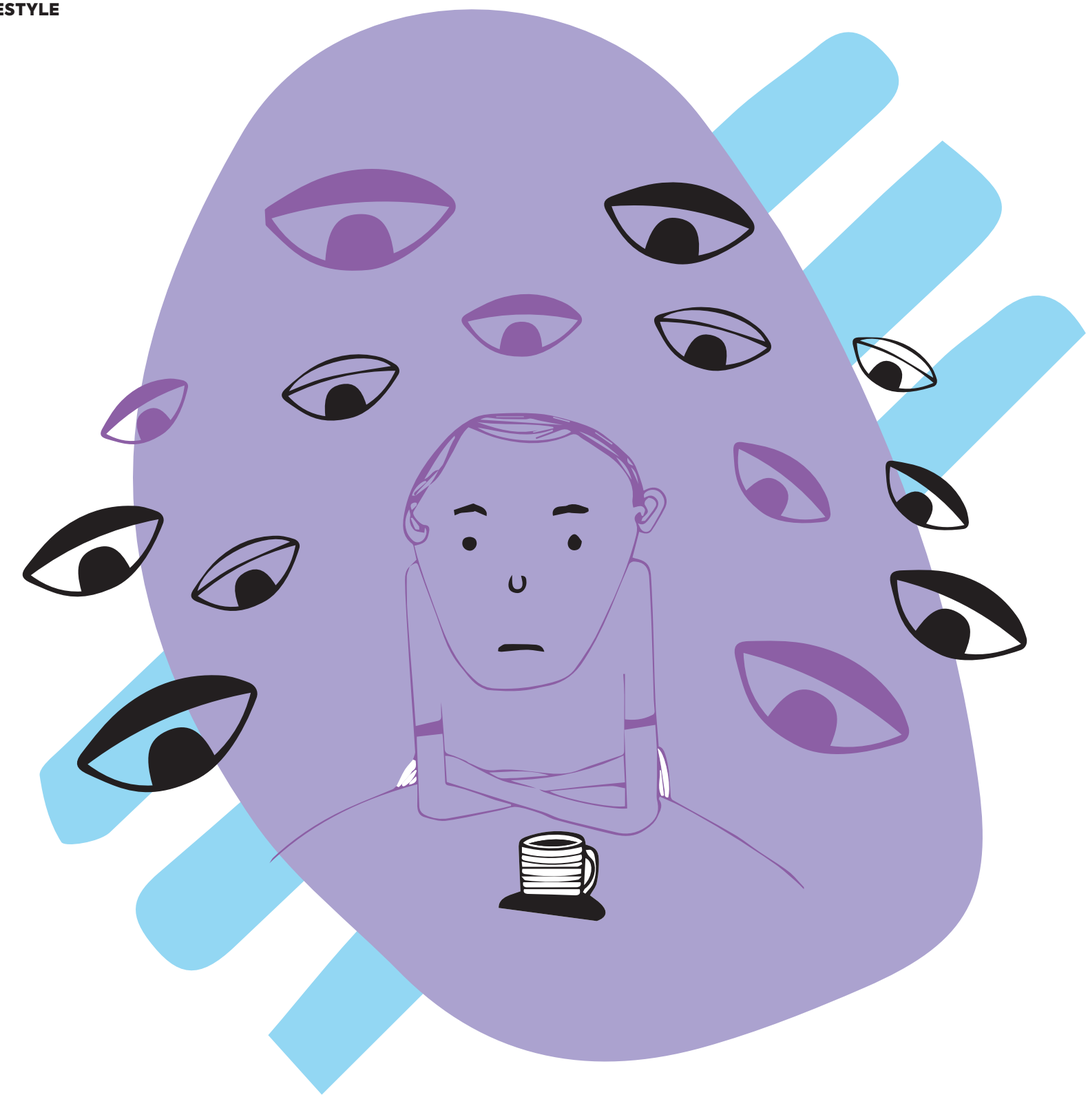
Als mir letzten Monat eine Freundin erzählte, dass sie schwanger sei, musste ich kurz innehalten und nachdenken: Wait, ist das jetzt gut oder schlecht? Dann hab' ich sie angesehen: Funkeln in den Augen und ein verschmitztes Lächeln. Das war mein Reminder: Stimmt, wir sind ja gar nicht mehr 16. Wir sind mittlerweile in einem Alter, wo Themen wie Schwangerschaften und Hochzeiten immer häufiger aufkommen. Aber wann ist das passiert? Vor der Corona-Pandemie sind wir doch noch feiern gegangen, haben in Cafés über Beziehungs- und Bindungsprobleme gesprochen und waren gemeinsam im Urlaub. Und jetzt sind wir alle plötzlich so erwachsen geworden. Irgendwann entdeckt man diese fiese Falte zwischen den Augenbrauen das erste Mal.

Oder das erste weiße Haar in der sonst so dunklen Mähne. Und mit wem ich auch spreche: Auf einmal erwachsen zu sein ist wirklich eine Challenge. Ich frage mich, ob man da einfach irgendwie reinwächst oder ob es einem immer so vorkommt, als wäre man doch gerade eben noch zur Uni gegangen oder in der Ausbildung gewesen. Vielleicht gaukeln unsere Eltern uns auch immer nur vor, dass sie wirklich einen Plan vom Leben haben – who knows?

Das alles klingt ein bisschen nach Quarterlife-Crisis, aber im Gegenteil: Ich find' es schön, dass endlich alle ihren eigenen Weg gehen, Sich nicht mehr vergleichen und aus den Rollen, die man vielleicht noch in der Schule hatte, ausbrechen. Es ist doch faszinierend, die ersten Erfolge von den Wegen zu sehen, die wir alle gegangen sind. Ist die eine noch im Studium, ist der andere vielleicht schon Vater. Macht die eine gerade den nächsten Karrieresprung, nimmt der andere sich eine Auszeit im Ausland. Die Vielfalt der Möglichkeiten, die es gibt und die wir wahrnehmen können, ist nicht selbstverständlich. Und es ist für viele Menschen nicht selbstverständlich, dass sie sich an dem Punkt in ihrem Leben befinden, an dem sie jetzt stehen. Und wenn ich dann an meine Freund:innen und mich denke, bin ich irgendwie stolz: Look how far we've come.

TEXT **SANJA MIDDELDORF**





ALLEINE ESSEN GEHEN: EIN SELBSTEXPERIMENT

Alleine im Restaurant sitzen, auf das Essen warten und nichts zu tun zu haben – schon die Vorstellung hat mir ziemlich Angst gemacht. Genau deshalb habe ich mich gezwungen und dieser Angst gestellt. Ich war alleine Mittagessen. Was dabei herausgekommen ist und was eigentlich aus psychologischer Sicht hinter diesem Unwohlsein steckt, erfährst Du in diesem Artikel.



Ich muss zugeben: Nachdem ich mich entschieden habe, dieses Selbstexperiment zu machen, habe ich mich zwei Monate davor gedrückt, wirklich alleine essen zu gehen. Ich hatte richtige Albträume davor, alleine an einem Tisch zu sitzen, während alle anderen mit Freund:innen quatschen, lachen und Spaß haben. Ich war mir sicher, dass ich komisch angeguckt werde und mich deshalb unwohl fühle. Damit bin ich nicht alleine. Bei einer Umfrage von 2019 gaben nur 57 % der Frauen an, dass sie schon einmal alleine essen waren. Bei den Männern waren es 72 %. Ich kann mir vorstellen, dass Frauen, die alleine essen gehen, den Blicken und Kommentaren anderer Menschen (meist Männer) stärker ausgesetzt sind. Im Restaurant ist es schwieriger, einer übergriffigen oder unangenehmen Situation zu entfliehen, weil ich nicht einfach gehen kann. Das könnte ein Grund dafür sein, dass Frauen seltener alleine essen gehen als Männer.

Um herauszufinden, warum wir das Alleineessen so komisch finden, habe ich mit der Psychologin Anke Glaßmeyer gesprochen:



WAS MACHT DAS MIT DEM SELBSTBEWUSSTSEIN, WENN MAN ALLEINE ESSEN GEHT?
Das Selbstbewusstsein kann besser werden. Man bekommt das Gefühl, dass man unabhängiger und selbstständiger wird. Man kann essen gehen, wann man will, wo man will, was man will. Wenn man sich im Restaurant bewusst für eine Speise entscheidet, ohne sich dabei von Freund:innen beeinflussen zu lassen, trainiert man auch die eigene Entscheidungsfähigkeit. Wenn man es zum Ritual macht, einmal im Monat alleine essen zu gehen, kann man auch Selbstfürsorge praktizieren.

GIBT ES PSYCHOLOGISCHE GRÜNDE, DIE ERKLÄREN, WARUM SICH DAS SO KOMISCH ANFÜHLT, ALLEINE AM TISCH ZU SITZEN?
Der Mensch ist ein soziales Wesen und viele Menschen denken, dass sie von anderen Menschen bewertet werden, wenn sie alleine essen gehen. Die meisten Menschen sind aber nur mit sich selbst beschäftigt und denken darüber nach, was die anderen über sie denken. Und wenn alle denken "Was denken die anderen über mich?", denkt niemand wirklich über die anderen nach. Neues fühlt sich immer erstmal komisch und ungewohnt an. Das ist ganz normal. Vielleicht macht es auch erstmal Angst. Aber je öfter man sich seinen Ängsten stellt, desto leichter wird es.

HABEN SIE TIPPS FÜR LEUTE, DIE GERNE ALLEINE ESSEN GEHEN WOLLEN, ABER SICH NOCH NICHT TRAUEN?
Da würde ich mir bewusst machen: Es ist in Ordnung, nervös zu sein. Es ist in Ordnung, aufgeregt zu sein. Es ist auch in Ordnung, sich erstmal ungewohnt zu fühlen oder zu denken, die Leute gucken die ganze Zeit. Aber die Leute gucken vielleicht, weil sie einen bewundern, dass man alleine essen geht oder weil sie einfach normal gucken. Und mach' Dir bewusst: Alles, was neu ist, ist erstmal ungewohnt.

TEXT **TARA FARMAND**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**



Die Tipps von Anke Glaßmeyer haben mich beruhigt und motiviert, das Ganze anzugehen. Im Vorhinein habe ich die Speisekarte lange studiert, um mir schon mal ein Gericht auszusuchen. Das hat mir ein Gefühl von Sicherheit gegeben. Mein Handy habe ich im Restaurant weggepackt, um mich nicht mit Social Media ablenken zu können. Beim Hereinkommen habe ich schon gesehen, dass mehrere Männer alleine an Tischen saßen. Die meisten hatten ihr Handy in der Hand. Zugegebenermaßen bin ich extra mittags essen gegangen, weil die Restaurants dann noch nicht so voll sind. Aber das ist ja auch mein erstes Mal. Da ist man halt ein bisschen vorsichtig.

Und jetzt kommt ja eigentlich der spannendste Teil: Wie war es für mich, alleine zu essen? Die Realität ist leider ein bisschen enttäuschend. Denn die Sache war ziemlich unspektakulär. Niemand hat mich angeschaut. Ich habe mich null unwohl gefühlt und war überhaupt nicht nervös. Zwischenzeitlich habe ich mir sogar gewünscht, dass mehr Leute neben mir sitzen, damit ich bei ihren Gesprächen zuhören kann. Aber eigentlich ist es ja auch beruhigend, dass das Alleinsein nicht so schlimm ist.

Nach dem Bestellen habe ich einfach meinen Kopf ausgeschaltet, aus dem Fenster geguckt und genossen, dass ich einfach mal nicht nachdenken musste. Eigentlich war das Ganze ziemlich banal: Ich habe sehr lecker gegessen, bezahlt und bin dann wieder nach Hause gegangen.

Mein Fazit: Ich werde auf jeden Fall nochmal alleine essen gehen. Danach habe ich mich richtig gefreut, es durchgezogen zu haben und mir ist klar geworden, dass alleine essen sogar richtig entspannend sein kann. Wenn Du also schon immer mal alleine essen gehen wolltest, es aber noch nie gemacht hast, trau' Dich einfach mal. Vielleicht überraschst Du Dich ja selbst.

DAS ‘CHINA...

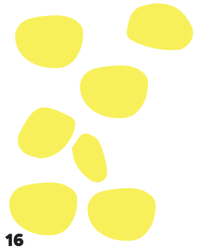


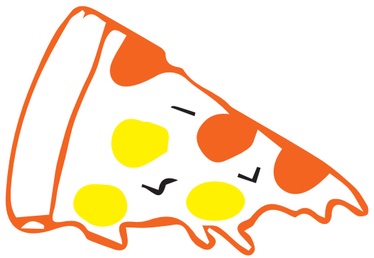
‘China-Restaurant-Syndrom’ – das soll eine medizinische Bezeichnung sein? Vorab schon mal: Nein, ist es nicht! Aber wie kam es dann dazu, dass eine Anhäufung von verschiedenen Symptomen diesen Namen bekommen hat? Es folgt eine kleine Geschichte über Glutamat.

Zum ersten Mal vom ‘China-Restaurant-Syndrom’ war 1986 in einem Leserbrief von Dr. Robert Ho Man Kwok an das Wissenschaftsmagazin *New England Journal of Medicine* die Rede. Dr. Kwok berichtete von Kopfschmerzen, Herzklopfen und einem Taubheitsgefühl im Nacken, nachdem er in chinesischen Restaurants gegessen hatte. Er spekulierte über mögliche Ursachen dieser Symptome und stieß dabei unter anderem auf den Zusatzstoff Glutamat. Sein Leserbrief wurde unter dem Titel ‘Chinese-Restaurant-Syndrome’ abgedruckt. Daraufhin meldeten sich weitere Mediziner:innen in Briefen an das Journal und beschrieben ähnliche Symptome nach dem Verzehr von chinesischen Gerichten. Kurze Zeit später berichtete die *New York Times* von einer neu entdeckten Krankheit namens ‘China-Restaurant-Syndrom’, die mit Glutamat zusammenhängen soll – der Mythos war geboren.

Aber was ist eigentlich Glutamat? Glutamat, auch als MSG bekannt, ist ein Salz der Glutaminsäure, die unter anderem natürlich im menschlichen Körper vorkommt. Beim Kochen wird es in Form eines weißen, geruchlosen Pulvers als Geschmacksverstärker eingesetzt. Glutamat ist nämlich verantwortlich für den berühmt-berüchtigten Umami-Geschmack. Umami bedeutet übersetzt so viel wie “herzhaft” und wird auch als der fünfte Geschmack bezeichnet. Er sorgt im Essen für eine deftige, pikante Note und eine gute Würze. Allerdings existiert Glutamat mit seinem Umami-Geschmack nicht nur als Pulver, das man im Supermarkt kaufen kann. Es kommt auch in Lebensmitteln vor: Parmesan, Pilze, Erdnüsse und Rindfleisch sind nur einige Lebensmittel, die natürliches Glutamat enthalten und deswegen einen so unverkennbaren Geschmack haben.

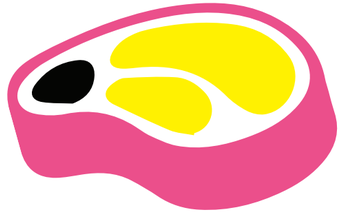
Nachdem sich das sogenannte ‘China-Restaurant-Syndrom’ etabliert hatte, wurden einige Studien dazu geführt, die leider alles andere als den wissenschaftlichen Standards entsprachen: Entweder wurden die Studienteilnehmer:innen direkt gefragt, ob sie am ‘China-Restaurant-Syndrom’ leiden oder sie wussten vor der Einnahme bereits, dass sie Glutamat essen würden und entwickelten daraufhin entsprechende Symptome. Dass all diese Studien nicht wirklich etwas mit Wissenschaft zu tun haben, schadete der Etablierung des ‘China-Restaurant-Syndrom’ leider überhaupt nicht. Auch wenn es längst wissenschaftliche Studien gibt, die die Unbedenklichkeit von Glutamat belegen, bleibt der Mythos rund um das ‘China-Restaurant-Syndrom’ bestehen.





Fun Fact: Es ist umstritten, ob es Dr. Robert Ho Man Kwok überhaupt gab oder es sich bei dem Leserbrief um einen Witz des amerikanischen Arztes Dr. Howard Steel handelt

...RESTAURANT SYNDROM’



Wenn aus einer Einbildung eine echte Krankheit wird

Doch warum wird diesen evidenzbasierten Studien kein Glauben geschenkt? Chinesisches Essen hat in westlichen Ländern wie den USA und Deutschland mit ziemlich vielen Vorurteilen zu kämpfen: „Das ist alles fettig“, „Die Restaurants sind unhygienisch“ oder „Chines:innen essen Hundefleisch“. Das sind nur einige dieser rassistischen Stereotypen. Da reiht sich so eine „wissenschaftlich begründete“ Angst natürlich gut ein. Es ist eben auch einfacher zu behaupten, chinesisches Essen sei ungesund und könne Krankheitssymptome auslösen, anstatt die eigenen rassistischen Vorurteile gegenüber Chines:innen zu hinterfragen. Dass Glutamat auch in Kartoffelchips, Tiefkühlpizza und in der deutschen Kult-Würze Maggi enthalten ist, scheint nämlich niemanden zu interessieren. Genauso wenig wie die korrekt durchgeführten wissenschaftlichen Studien, die keinen Zusammenhang zwischen Glutamat und den von Dr. Kwok und anderen Mediziner:innen beschriebenen Symptomen nachweisen konnten.

Chines:innen werden in westlichen Gesellschaften immer noch extrem exotisiert.

Das bedeutet, dass die unbekannte Kultur als grundlegend verschieden von der eigenen wahrgenommen wird. Dabei werden bestimmte Personengruppen zwangsläufig ausgegrenzt und stereotypisiert. Und das sind eben u. a. People of Color, also nichtweiße Menschen. So eine Exotisierung kann auch ganz schnell gewalttätig enden, wie z. B. bei dem Amoklauf in Atlanta, Georgia am 16. März 2021.

Man kann also festhalten: Geschmacksverstärker haben keinen kulturellen Background und können nicht nur einer bestimmten Küche zugeordnet werden. Der Glutamatgehalt in chinesischem Essen ist weder gesünder noch ungesünder als das Glutamat in deutschen Lebensmitteln. Und Chines:innen können nicht für potenzielle Gesundheitsrisiken von Glutamat verantwortlich gemacht werden. Wer auf Glutamat verzichten will, sollte die Inhaltsstoffe von allen Lebensmitteln checken und dabei auf den Zusatz von E621 achten.

TEXT **TARA FARMAND**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**



KORO HIGHLIGHTS 2022

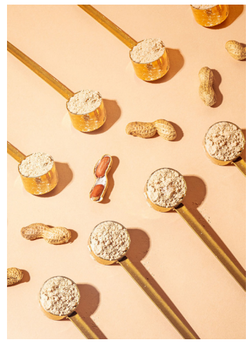
Alle Preise vom Stichtag 22.02.23

Bio Cookie
Chocolate Confetti 50 g
2,00 €* / 40,00 €* je 1 kg

Teilentöltes
Erdnussmehl 1 kg
12,50 €*

Kokoswürfel mit
Spekulatiusgewürz 1 kg
12,00 €*







Bio Kräuter nach
italienischer Art 500 g
16,00 €* / 32,00 €* je 1 kg

Bio Reisessig 1 L
10,50 €*

Veganes Bio
Schoko Müsli 2 kg
14,00 €* / 7,00 €* je 1 kg







Salzreduzierte
Bio Sojasauce 1 L
14,50 €*

Bio Sojasauce 1 L
11,50 €*

Glutenfreies
Bio Saatenbrot 950 g
11,00 €* / 11,58 €* je 1 kg







Gelierzucker mit Xylit 2,5 kg
33,50 €* / 13,40 €* je 1 kg

Bio Tofu Chili 200 g
3,00 €* / 15,00 €* je 1 kg

Süß-salziger Frucht
Nuss Mix 1 kg
20,00€



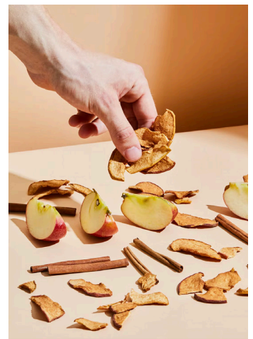




Apfelchips
mit Zimt 500 g
15,00 €* / 30,00 €* je 1 kg

Bio Borlotti Bohnen
in der Dose 250 g
1,50 €* / 6,00 €* je 1 kg

Gefüllter
Erdnussbutterkeks 150 g
3,00 €* / 20,00 €* je 1 kg





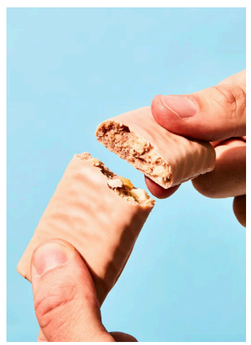


Bio Cashewriegel
Sauerkirsche 50 g
2,00 €* / 40,00 €* je 1 kg

Bio Cashewriegel
Erdbeere 50 g
2,00 €* / 40,00 €* je 1 kg

Game Changer
Zitrone 1 kg
20,00€





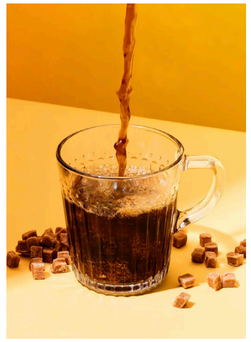


Veganes Hähnchen
in Kokos Curry Soße 400 g
9,25 €* / 24,38 €* je 1 kg

Gemahlener Bio Kaffee
mit Karamellaroma 250 g
12,50 €* / 50,00 €* je 1 kg

Gemahlener Bio Kaffee mit Zimt
und Kardamomaroma 250 g
12,50 €* / 50,00 €* je 1 kg







Gemahlener Kaffee
mit Haselnussaroma 250 g
12,00 €* / 48,00 €* je 1 kg

Verzehrfertiges Bio Popcorn mit
Ras el Hanout Gewürz 75 g
2,00 €* / 13,33 €* je 1 kg

Verzehrfertiges
Bio Popcorn süß und salzig 90 g
2,00 €* / 13,33 €* je 1 kg







KORO HIGHLIGHTS 2022

Bio Konjak Reis
in Wasser 1 kg
7,75€

Bio Fruchtaufstrich Sauerkirsche
460 g
4,75 €* / 10,33 €* je 1 kg

Pyramidensalz 500 g
6,50 €* / 12,58 €* je 1 kg







Bio Sojadrink Barista 1 L
2,50€

Bio Flüssiges Eiweiß
aus Hühnerei 500 g
4,75 €* / 9,50 €* je 1 kg

Kokoskugeln in
weißer Schokolade 1 kg
22,00€







Fruchtpapier
Apfel-Erdbeere 200 g
16,50 €* / 82,50 €* je 1 kg

Fruchtpapier
Apfel-Mango 200 g
16,00 €* / 80,00 €* je 1 kg

Veganes Bio Pesto
mit Palmkohl 130 g
3,75 €* / 28,85 €* je 1 kg







Veganes Hähnchen in
Soja Sesam Soße 400 g
9,75 €* / 24,38 €* je 1 kg

Bio Dattel Hanfaufstrich 225 g
5,00 €* / 22,22 €* je 1 kg

Bio Rote Bete Hanfaufstrich
mit Sesam 225 g
5,00 €* / 22,22 €* je 1 kg







Reis Crispies in weißer Schokolade
und Erdbeerpulver 1 kg
16,00€

Cashewkerne
mit Himbeerpulver 500 g
21,00 €* / 42,00 €* je 1 kg

Gekeimtes Bio
Porridge Erdbeere 1 kg
23,00€







Bio Fruchtaufstrich
Erdbeere 460 g
4,75 €* / 10,33 €* je 1 kg

Bio Fruchtaufstrich
Himbeere 460 g
4,50 €* / 9,78 €* je 1 kg

Bio Nut Butter Cups
Salted Peanut 2 x 30 g
3,00 €* / 50,00 €* je 1 kg







Gefriergetrocknete
Granatapfelkerne 250 g
27,50 €* / 110,00 €* je 1 kg

Bio Fairtrade Mangostreifen
Brooks 1 kg
23,50 €*

Mandeln in weißer Schokolade mit
Kokosnuss 1 kg
18,00 €*





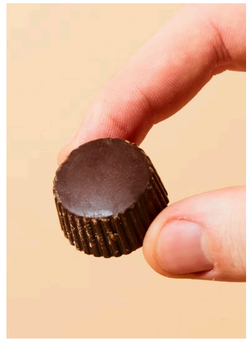


Bio Cashewkerne
mit Toskanagewürz 500 g
14,00 €* / 28,00 €* je 1 kg

Vegane Nut Butter
Cups Cashew 1 kg
28,00€

Pekannüsse in
Milchschokolade 1 kg
29,50€







KORO HIGHLIGHTS 2022

Gesalzenes Pistazienmus 500 g
25,00 €* / 50,00 €* je 1 kg

Bio Soja Medaillons 500 g
13,00 €* / 26,00 €* je 1 kg

Erdnüsse in weißer Protein Schokolade mit Kokosraspeln 500g
16,00 €* / 32,00 €* je 1 kg







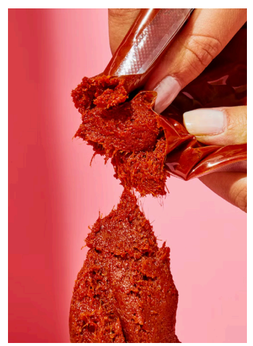
Gelbe Curry Paste 1 kg
11,50€

Grüne Curry Paste 1 kg
11,50€

Rote Curry Paste 1 kg
11,0€







Dattelbrot mit Mandeln 500 g
11,50 €* / 23,00 €* je 1 kg

Getrocknete Feigen mit Mandeln 500 g
14,50 €* / 29,00 €* je 1 kg

Bio Rhabarberkompott 360 g
2,75 €* / 7,64 €* je 1 kg



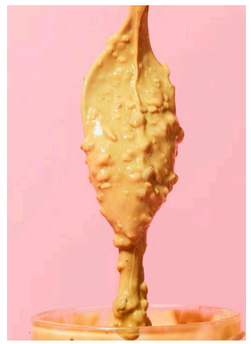




Crunchy Mandelmus 500 g
11,00 €* / 22,00 €* je 1 kg

Bio Erdnüsse mit Schale 1 kg
8,50€

Geröstete Sonnenblumenkerne mit Honig und Salz 1 kg
13,00€







Bio Pudding mit Bourbon Vanille 350 g
7,00 €* / 20,00 €* je 1 kg

Zuckerfreier Kaugummi mit Menthol 1 kg
20,00€

Grüne Bio Olivencreme 390 g
6,75 €* / 17,31 €* je 1 kg



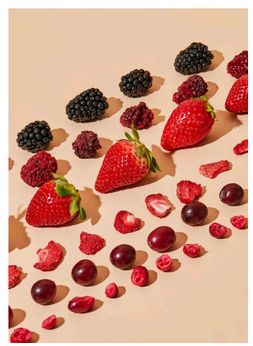




Gefriergetrockneter Beeren Mix 350 g
29,00 €* / 82,86 €* je 1 kg

Bio Goldleinsamen 2 kg
13,00 €* / 6,50 €* je 1 kg

Getrocknete Bio Paprikastreifen 200 g
15,50 €* / 77,50 €* je 1 kg



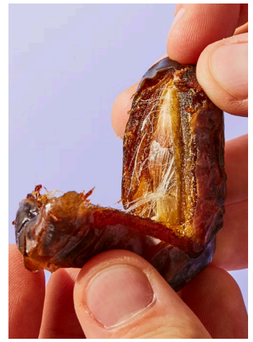




Medjool Bio Datteln Jumbo Choice mit Stein 1 kg
16,00€

Gerebelter Bio Thymian 500 g
12,50 €* / 25,00 €* je 1 kg

Bio Hafer wie Reis 1,5 kg
11,50 €* / 7,67 €* je 1 kg







Bio Chai Tee 500 g
19,00 €* / 38,00 €* je 1 kg

Algen Chips mit Sesam und Mandel 500 g
21,50 €* / 43,00 €* je 1 kg

Bio Süßkartoffel Curry Suppe 510 g
5,50 €* / 10,78 €* je 1 kg







KORO HIGHLIGHTS 2022

Bio Kürbis Kokos Suppe 500 ml
5,50 €* / 11,00 €* je 1 Liter

Gepuffter Bio Kamut 500 g
9,00 €* / 18,00 €* je 1 kg

Bio Fairtrade
Cashewkerne 1 kg
25,00€







Bio Röstzwiebeln ohne Fett 500 g
18,00 €* / 36,00 €* je 1 kg

Gefriergetrocknete
Skinny Dipped Sauerkirschen
in Zartbitterschokolade 500 g
19,50 €* / 39,00 €* je 1 kg

Fettreduzierte Bio Kokosmilch 400 ml
2,50 €* / 6,25 €* je 1 Liter







Geröstete und gesalzene
Bio Macadamiakerne 500 g
20,50€

Gefriergetrocknete Skinny
Dipped Heidelbeeren
in Zartbitterschokolade 500 g
22,00 €* / 44,00 €* je 1 kg

Bio Chai Tee Schoko 500 g
22,50 €* / 45,00 €* je 1 kg







Cashewkerne mit Vanille
und Tonka 500 g
15,00 €* / 30,00 €* je 1 kg

Bio Hummus Pulver 500 g
7,00 €* / 14,00 €* je 1 kg

Dry Gin mit Koriander
und Rosmarin 0,7 L
27,00 €* / 38,57 €* je 1 Liter





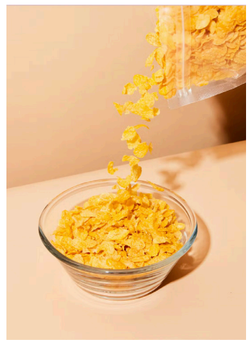


Bio Flohsamenschalen
99 % Reinheit 500 g
14,00 €* / 28,00 €* je 1 kg

Bio Cornflakes
ohne Zuckerzusatz 1 kg
6,75€

Gekochte und geschälte
Bio Rote Bete 500 g
1,75 €* / 3,50 €* je 1 kg







Dunkler Bio Agavendicksaft 1 L
9,25€

Geröstete und
gehackte Haselnüsse 1 kg
15,50€

Schwarze Johannisbeeren
mit Apfelsaft gesüßt 1 kg
29,50€



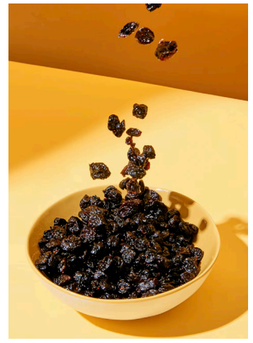




Heidelbeeren mit
Apfelsaft gesüßt 1 kg
30,00€

Bio Risoni aus
Kichererbsenmehl 1 kg
14,00€

Bio Lupinenkaffee
mit Gewürzen 1 kg
12,00€







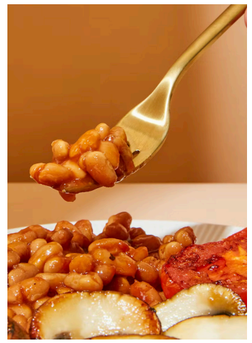
Bio Birkensaft mit
Limette und Ingwer 1 L
5,00€

Bio Risoni aus
Linsenmehl 1 kg
11,00€

Weiße Bio Bohnen
in Tomatensoße 350 g
2,75 €* / 7,86 €* je 1 kg







KICHERBSEN RATATOUILLE MIT POLENTA

Hier geht's zum Buch:





Zutaten

Aubergine	**½ Stk.**
Salz	
Gemüsebrühe	**220 ml**
Polenta	**50 g**
kleine Zwiebel	**1 Stk.**
Knoblauchzehe	**1 Stk.**
Zucchini	**100 g**
rote Paprikaschote	**½**
Karotte	**1**
Kichererbsen, aus dem Glas oder der Dose	**100 g**
Olivenöl	**1 EL**
Tomatenmark	**1 EL**
getrocknete mediterrane Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano	**1 EL**
Jeweils 1 Msp. Paprikapulver und schwarzen Pfeffer	**1 TL**
passierte Tomaten	**250 ml**
Frische Kräuter zum Servieren	

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz bestreuen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann gründlich trocken tupfen.

2. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, dann die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen. Die Polenta mit einem Schneebesen einrühren, sodass eine glatte Masse entsteht. Auf kleinster Stufe etwa 10 Minuten auf dem Herd quellen lassen.

3. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, putzen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Karotte schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und zunächst die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, anschließend Zucchini, Paprika und Karotten dazugeben. Zuletzt die Aubergine und die Kichererbsen hinzufügen. Alles etwa 4–5 Minuten anbraten, dann das Tomatenmark und die Gewürze einrühren. Mit den passierten Tomaten ablöschen und das Ratatouille bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

5. Polenta und Ratatouille mit frischen Kräutern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: **25 MINUTEN**

BIENENSTICH MUFFINS

Hier geht's zum Buch:





Zutaten

Für den Teig:	
Dinkelmehl Type 630	**250 g**
Milch	**115 g**
Butter, weich	**45 g**
Datteln, getrocknet	**50 g**
Hefe, frisch	**15 g**
Prise Salz	**1**
Für den Belag:	
Erythrit	**40 g**
Butter	**20 g**
Sahne	**20 g**
Mandeln, gestiftelt	**35 g**
Mandeln, gehobelt	**35 g**
Für die Vanillecreme:	
Milch	**250 g**
Puder-Erythrit	**30 g**
Eigelb, Größe M	**1**
Maisstärke	**25 g**
Vanilleschote, das Mark davon	**1 Stk.**

Zubereitung

1. Püriere die Datteln in der Milch und knete beides mit den restlichen Zutaten für den Teig 5 Minuten lang zu einer Masse. Decke diesen ab und lasse ihn an einem warmen Ort für 45 Minuten ruhen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2. Verrühre alle Zutaten für die Vanillecreme mit einem Schneebesen in einem Topf und lasse die Creme unter ständigem Rühren aufkochen. Rühre 3 Minuten bei mittlerer Hitze weiter. Fülle die Vanillecreme in eine Schüssel um, decke sie ab und lasse sie abkühlen. Stelle sie nach dem Abkühlen in den Kühlschrank.

3. Portioniere 65 g schwere Teiglinge und forme diese zu Kugeln. Setze sie in Muffin-Manschetten, decke sie ab und lasse sie nochmal 20 Minuten ruhen. Schmelze in der Zwischenzeit die Butter mit dem Erythrit in einem Topf. Rühre die Sahne und die Mandeln unter und lasse die Masse abkühlen.

4. Heize den Ofen auf 160 °C Umluft vor.

5. Feuchte die Teiglinge nun mit etwas Wasser an und bestreue sie mit dem Belag. Drücke den Belag etwas an und lasse die Muffins für 20 Minuten backen. Halbiere die Muffins nach dem Auskühlen horizontal und fülle sie mit der Vanillecreme.

1 x 1 DER ERNÄHRUNG: PROTEINE



Proteine helfen nicht nur beim Stählen des Bizeps. Jede:r von uns braucht Proteine zum reinen (Über-)Leben. Das klingt jetzt drastisch, aber keine Panik – in den meisten Fällen wird der Proteinbedarf durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt.

Proteine sind in unserem Körper wichtige Bausteine für Muskeln, Enzyme, Hormone und viele Arten von Gewebe. Auch Haut und Haare bestehen hauptsächlich aus Protein. Du findest Proteine, auch Eiweiße genannt, vor allem in Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch, Milchprodukten und Eiern. Auch in Getreide, Nüssen, Samen und Gemüse sind mehr oder weniger große Mengen an Protein enthalten.

WAS SIND PROTEINE EIGENTLICH?

Fangen wir doch mal mit etwas Grundwissen an. Keine Sorge – um zu verstehen, wie Proteine vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt werden, brauchst Du keinen Doktortitel in Biologie! Wir machen es ganz einfach: Proteine sind aus vielen, kleineren Bausteinen zusammengesetzt, den Aminosäuren. Einige von ihnen sind essenziell, das heißt, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden und Dein Körper kann sie nicht selbst herstellen. In
Deinem Körper werden die verzehrten Proteine im Verdauungstrakt durch bestimmte Verdauungsenzyme in einzelne Aminosäuren aufgespalten. Diese Aminosäuren werden anschließend über das Blut an die Orte im Körper transportiert, an denen sie gerade benötigt werden. So kommen die einzelnen Aminosäuren z. B. im Muskel an. Dort werden sie durch komplexe Prozesse wieder zu Proteinen zusammengesetzt und, vereinfacht gesagt, in den Muskel eingebaut. So kann der Muskel letztendlich auch wachsen.

WIE VIEL PROTEIN SOLLTEST DU ESSEN?

Empfohlen wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene eine tägliche, durchschnittliche Proteinzufuhr von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht. Für einige Personengruppen, wie
z. B. Sportler:innen oder Schwangere, weichen die Empfehlungen ab. Wiegst Du also beispielsweise 70 kg und pflegst einen durchschnittlichen Lebensstil, wäre die empfohlene Menge Protein für Dich nach dieser Rechnung etwa 56 g pro Tag – diese Proteinmenge erreichst Du, wenn Du
zum Beispiel 100 g Linsen, 250 g Magerquark und 50 g Haferflocken über den Tag verteilt zu Dir nimmst.

WELCHE PROTEINQUELLEN SIND BESONDERS GUT?

Oft wird gesagt, dass Proteine aus tierischen Produkten vom Körper besser verarbeitet werden können. Während der Verdauung werden die Proteine aber sowieso wieder in ihre Grundbausteine zerlegt. Deshalb ist es wichtiger, dass Du alle Aminosäuren, vor allem die essenziellen, über den Tag verteilt zu Dir nimmst. Bei pflanzlichen Proteinquellen sind oft nicht alle Aminosäuren ausreichend in einem einzelnen Lebensmittel vertreten. Das ist bei tierischen Produkten meist eher der Fall. Aber: Wenn Du die Lebensmittel smart kombinierst, kannst Du Deinen Proteinbedarf ganz easy auch komplett pflanzlich decken. Du kannst zum Beispiel Hülsenfrüchte mit (Vollkorn-)Getreide-Sorten kombinieren: Kidneybohnen und Mais in Deinem "Chili sin Carne" haben also durchaus ihre Daseinsberechtigung! Die Aminosäuren, die im Getreide jeweils mehr oder weniger enthalten sind als in der Hülsenfrucht, gleichen sich sozusagen gegenseitig aus. So hast Du am Ende eine super verwertbare Eiweißquelle für Deinen Körper, die auch noch in allen möglichen Gerichten verwendbar ist. Die Kombinationsmöglichkeiten sind vielfältig – Du musst natürlich nicht immer Kidneybohnen und Mais essen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Kichererbsen-Hummus oder ein Porridge mit Erdnussmus sind nur zwei Beispiele für leckere Getreide-Hülsenfrucht-Kombis (Ja, die Erdnuss ist eine Hülsenfrucht!).
Ein echtes Protein-Plus für Deinen Porridge sind zum Beispiel auch unsere veganen Soja-Crispies von KoRo – sie geben nicht nur den extra Crunch, sondern auch noch eine ordentliche Portion Protein obendrauf!

BRAUCHST DU HIGH PROTEIN-PRODUKTE?

In gefühlt jedem Supermarktregal sprießen sie wie Pilze aus dem Boden: High Protein-Produkte. Vom Pudding über Joghurt bis hin zu Süßigkeiten, die mit Protein angereichert sind – die Auswahl ist riesig. Doch brauchst Du diese Produkte wirklich? Kurze Antwort: Nein! Du bist nicht darauf angewiesen, High Protein-Produkte zu konsumieren, um Deinen täglichen Proteinbedarf zu decken. Sie können zwischendurch eine nette Ergänzung sein, wenn es Dir z. B. manchmal schwerfällt, genug Protein zu Dir zu nehmen. Die Basis sollte aber immer eine vielseitige Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln sein – dann kannst Du Dir als nettes Add-on natürlich hin und wieder einen Proteinpudding oder -riegel gönnen!

Du siehst – das Thema Proteine ist gar nicht so kompliziert. Achte einfach darauf, Dich ausgewogen zu ernähren und behalte eine ausreichende Proteinzufuhr im Auge. Denn denk' dran: Proteine sind nicht nur für Gym-Fanatiker:innen oder Leistungssportler:innen wichtig, sondern auch für Dich!

TEXT **ANNALENA BITTNER**



DATTEL HASELNUSS



Ihr kennt und liebt sie alle: die Dattel-Haselnusscreme. Der Star des KoRo-Sortiments bekommt nun aber ernstzunehmende Konkurrenz – unsere Dattelcreme-Eigenkreationen Cashew-Vanille, Tahin, Macadamia-Tonka und Pinienkern! Sie wurden mit viel Liebe zum Detail von unserem Produktentwickler Torben und mithilfe der ganzen KoRo-Belegschaft kreiert. Wie genau das ablief, berichtet er uns bei ein paar Löffeln Dattelcreme:

TEXT **NATALIE WENDT**

TORBEN, WIE LANGE DAUERT ES, EINE EINZIGARTIGE KORO DATTELCREME ZU ENTWICKELN?
Für die ersten Kreationen haben wir ca. sechs Monate – von der Idee bis zur Produktion – gebraucht. Jetzt gelingt uns das aber schon etwas schneller!

WIE IST DIE IDEE FÜR UNSERE DATTELCREMES ENTSTANDEN?
Wir hatten ein paar Kombinationen im Kopf und haben diese einfach mal ausprobiert. Dabei sind alle unsere Kolleg:innen bei KoRo eine große Hilfe, denn sie probieren auch die wildesten Kombinationen und geben uns ehrliches Feedback. Nach solchen Tastings sortieren wir aus und entwickeln Rezepte weiter.

WORAUS BESTEHEN DIE DATTELCREMES?
Wir halten die Rezepturen so simpel wie möglich und arbeiten mit wenigen Inhaltsstoffen. Dattelsaft und Nussmus bieten die Basis, dabei nutzen wir die Nussmuse, welche wir auch im Shop anbieten. Wir verwenden keine zusätzlichen Fette oder Konservierungs- und Süßungsmittel. Je nach Sorte fügen wir dann eventuell noch Gewürze, wie z. B. Vanille oder Tonka, hinzu.

WAS WAR DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG BEI DER ENTWICKLUNG DER REZEPTUR?
Das war die Streichfähigkeit! Da wir keine zugesetzten Fette für eine streichfähige Textur verwenden, macht das im Dattelsaft enthaltene Wasser unsere Creme cremig. Aber Wasser ist auch die Basis allen Lebens. Leben – heißt im schlechtesten Fall Schimmel – wollen wir natürlich nicht in unseren Produkten haben. Das bedeutet, wir müssen den Wassergehalt der Cremes so weit wie möglich reduzieren, ohne dabei die Streichfähigkeit zu verlieren. Das ist ganz schön kompliziert und kostet viele Versuche.

DAS HAT SICH GELOHNT, DENN NUN HABEN WIR VIER EINZIGARTIGE DATTELCREMES BEI KORO! WIRD ES NOCH MEHR DATTELCREME-EIGENKREATIONEN GEBEN?
Ja – aber welche Sorten es werden, ist noch geheim!

KoRo X ALL GOOD



HIER GEHT'S ZUR WEBSITE

Ausgewogenes Frühstück für die ganze Familie

Gemeinsam mit dem ALL GOOD Trio Max, Marek und Phillip bringen euch WTFood und KoRo leckere und knusprige Cerealien ohne Zusätze auf den Frühstückstisch. Max verrät uns, was das Besondere an ALL GOOD ist und wieso KoRo dabei sein musste.

INTERVIEW **SANJA MIDDELDORF**

HEY MAX, WAS WAR EURE MOTIVATION "ALL GOOD" INS LEBEN ZU RUFEN?
Marek, Phillip und ich sind Anfang / Mitte der 80er Jahre geboren, damals gehörten super süße Cerealien aus den USA zu unserer Kindheit, also zumindest an einigen besonderen Tagen. Mittlerweile sind wir selbst Eltern und wollten unsere liebgewonnene Erinnerung mit unseren Kindern teilen. Angepasst an das heutige Bewusstsein einer vollwertigen und natürlichen Ernährung wurden wir auf dem hiesigen Cerealien-Markt jedoch nicht fündig. Ganz gleich, ob im Bio Fachmarkt oder online, wir fanden immer nur Müsli, also gebackene Cerealien, mit wenig oder keinem Zucker. In Flakes & Loops wurden zumeist nur minderwertige Getreide wie Weizen, Mais und Reis, sowie jede Menge Industriezucker verwendet. Das wollten wir unbedingt ändern.

WIE SIND DIE PRODUKTE, DIE IHR HEUTE ANBIETET, ENTSTANDEN UND WAS IST DAS BESONDERE AN IHNEN?
Ganz zu Beginn nahmen wir uns amerikanische Vorbilder und überlegten, mit Zuckeraustauschstoffen (Süßungsmitteln) und Proteinen eine Art "Functional Food" zu machen. Zum Glück hat das weder uns noch unseren Familien geschmeckt. Danach haben wir mit einer Manufaktur in Tirol über acht Versionen lang den perfekten Mix erarbeitet und dann drei Sorten entwickelt, die aus Hafer und Dinkel bestehen und ihre Knusprigkeit plus Süße aus der Dattel erhalten. Wir wollten bei ALL GOOD mit einer Handvoll natürlicher, veganer und biologischer Zutaten ein rundes Frühstück für die ganze Familie kreieren.

UND WELCHE ROLLE SPIELT KORO BEI DER GANZEN SACHE?
KoRo sollte zu Beginn unser Tippgeber für die besten Produzenten in Europa sein. Doch schon beim ersten Telefonat sahen wir das große Potenzial einer Partnerschaft. KoRo hat dann mit uns gegründet und uns in den letzten 18 Monaten intensiv beim Sourcing, dem Aufbau des Online-Vertriebskanals sowie dem ganzen After Sales Management unterstützt. Jetzt ist das Produkt seit November 2022 auf dem Markt und wir arbeiten zweigleisig, sowohl daran, unsere Reichweite online zu vergrößern, als auch Handelspartner zu finden, die unser Produkt lokal vertreiben. Bei beiden Zielen ist KoRo ein extrem hilfreiches Partnerunternehmen.

SUPPLEMENT-GUIDE

WELCHE NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL BRAUCHEN WIR WIRKLICH?

TEXT **ANNALENA BITTNER**

Für die einen sind Supplements pure Geldmacherei – für die anderen scheinen sie der heilige Gral für die ewige Gesundheit zu sein. Doch was ist denn nun richtig? Wir haben die Nährstoffe, bei denen in unseren Breitengraden am häufigsten ein Mangel besteht, für Dich zusammengefasst. Und als Bonus geben wir Dir sogar die Blutwerte an die Hand, die Du beim Arzt oder der Ärztin Deines Vertrauens bestimmen lassen und somit eventuelle Nährstoffmängel aufdecken kannst.

Grundsätzlich kannst Du erst einmal beruhigt sein: In Deutschland herrscht an den meisten Nährstoffen kein Mangel, solange Du Dich ausgewogen ernährst. Doch gibt es, abgesehen von den in den meisten Fällen unnötigen Multivitamin-Brausetabletten, durchaus auch Nahrungsergänzungsmittel, die sinnvoll und gesundheitsförderlich sein können. Um genau zu wissen, bei welchen Nährstoffen ein Mangel bestehen könnte, solltest Du Deine Blutwerte checken lassen. Hierbei ist wichtig, dass ein sogenanntes "großes Blutbild" wenig bis gar nichts über den Versorgungsstatus bestimmter Nährstoffe in Deinem Körper aussagt. Du solltest also betreffende Blutwerte beim Arzt oder der Ärztin speziell anfordern.

Da das im Normalfall keine Leistung der Krankenkassen ist, musst Du ein detailliertes Blutbild leider meist aus eigener Tasche bezahlen. Doch es lohnt sich – dann bist Du auf der sicheren Seite und kannst mithilfe einer ausgebildeten Ernährungsfachkraft eventuelle Nährstoffdefizite ausgleichen. Wichtig: Nicht einfach blind getreu dem Motto "viel hilft viel" handeln – lieber unter professioneller Anleitung gezielt supplementieren. Das schont im Zweifelsfall nicht nur Deine Gesundheit, sondern auch Deinen Geldbeutel!

Die häufigsten Mangelnährstoffe im Überblick

Vitamin D3

Gerade in den Wintermonaten ist dieses Vitamin in aller Munde. Tatsächlich haben die meisten von uns einen Mangel. Klar – teilweise kann Vitamin D mithilfe des UV-Lichtes aus der Sonne gebildet werden, jedoch reicht diese Menge im Großteil der Fälle nicht aus, um einer Unterversorgung vorzubeugen. Doch Vorsicht – Vitamin D gehört gemeinsam mit den Vitaminen E, K und A zu den fettlöslichen Vitaminen und kann auch überdosiert werden. Deshalb ist es besonders wichtig, vor einer Supplementierung den Blutwert abchecken zu lassen.

LABORWERT
25-OH-D3
WICHTIG FÜR
- Knochengesundheit
- Immunsystem
- Muskeln

MANGELSYMPTOME
- chronische Müdigkeit
- Infektanfälligkeit
- depressive Verstimmungen

Vitamin B12

Vor allem für Vegetarier:innen und Veganer:innen ist dieses Vitamin wichtig, da es ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Doch selbst "Allesesser:innen" profitieren davon, diesen Wert regelmäßig checken zu lassen. Denn auch wenn tierische Produkte verzehrt werden – ein Vitamin B12-Mangel gehört zu den verbreiteteren Nährstoffmängeln.

LABORWERT
Holo-Trans-Cobalamin (Holo-TC)
WICHTIG FÜR
- Blutbildung
- Nervensystem

MANGELSYMPTOME
- Kraftlosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Koordinations- und Sehstörungen

Omega 3

Zu den Omega-3-Fettsäuren zählen die Alpha-Linolensäure (ALA) sowie die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden und unser Körper kann sie nur in geringem Maße selbst herstellen. Trotzdem sind sie lebensnotwendig. Vor allem EPA und DHA sind entscheidend. Du findest sie in fettem Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering. Häufig werden auch Leinsamen und Chiasamen als Omega 3-Quelle angepriesen – sie enthalten jedoch nur die Vorstufe ALA. Unser Körper ist grundsätzlich in der Lage, ALA in EPA und DHA umzuwandeln, jedoch ist diese Umwandlungsrate in den meisten Fällen zu gering. So kann auch hier ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.

LABORWERT
Omega-3-Index
WICHTIG FÜR
- Gehirn
- Herz-Kreislauf-System
- Entzündungshemmung

MANGELSYMPTOME
kann zu Vergesslichkeit führen, häufig bleibt ein Mangel lange unerkannt

LABORWERT
Kleines Blutbild (Erythrozyten, Hämoglobin, MCH, MCV, MCHC), für genauere Werte des Eisenstatus im Körper: Ferritin (FERR), Transferrin (TF), lösliche Transferrinrezeptoren (STFR)
WICHTIG FÜR
- Blutbildung
- allgemeines Wohlbefinden
- Immunsystem

MANGELSYMPTOME
Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit

Eisen

Ein Eisenmangel ist in unserer Bevölkerung am häufigsten unter Frauen zu finden, die menstruieren. Jedoch sollte vor allem bei Eisen nicht einfach blind darauf los supplementiert werden: Unser Körper hat außer dem Abbau roter Blutzellen sowie Blutverlust keinen spezifischen Mechanismus für die Ausscheidung von Eisen.

Jod und Selen

Unsere Böden in Europa sind arm an Jod und Selen. Tierische Produkte enthalten mehr Jod und Selen als pflanzliche – dies liegt darin begründet, dass Tiere diese Nährstoffe in ihr Futter gemischt bekommen. Gerade wenn Du dich also vegan ernährst oder sehr wenige tierische Produkte isst, solltest Du diese beiden Spurenelemente Deiner Schilddrüse zuliebe im Blick behalten.

LABORWERT
Jod und Selen im Vollblut
WICHTIG FÜR
- Schilddrüsenhormone
- Stoffwechsel

MANGELSYMPTOME
verminderte Bildung von Schilddrüsenhormonen.
Folgen: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kropfbildung (Vergrößerung der Schilddrüse) und/oder Schilddrüsenunterfunktion

Checkliste: Supplement-Kauf

Wenn Du Dir zutraust, ohne eine professionelle Ernährungsfachkraft Deine Supplements auszuwählen – hier sind die wichtigsten Stichpunkte zusammengefasst, die Dir die Auswahl beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln erleichtern:

- in Deutschland hergestellt

- regelmäßige Laboranalysen bei jeder neuen Charge (sind meist auf der Webseite der Hersteller abrufbar)

- möglichst wenig bis keine Füllstoffe (z. B. Magnesiumstearat, Siliciumdioxid), Farbstoffe (z. B. Tartrazin) sowie Zucker (z. B. Lactose) oder Süßstoffe (z. B. Aspartam)

- sinnvolle Dosierungen (mit gängigen Empfehlungen vergleichen, z. B. denen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

- unauffällige Schadstoffanalysen (z. B. auf Schwermetalle, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe)



IMPRESSUM

Herausgeber
KoRo Handels GmbH

Redaktion
Sanja Middeldorf, Leonie Thiel, Janina Völkening, Natalie Wendt, Tara Rezaie Farmand, Annalena Bittner, Elena Marie Behrendt, Lara Lohrengel, Hannah Scheidt, Axel Pult

Layout & Illustration
Pascal Stodieck, Berk Karaoglu

Anzeigen
Kontakt: partners@korodrogerie.de

Anzeigenschluss
6 Wochen vor Erscheinungsdatum

Druck und Bindung
Funke Zeitungsdruckereien



NATÜRLICH GEHT'S!

FRISCHE & GESCHMEIDIGKEIT FÜR DEIN HAAR MIT MELONE & KIRSCHE



* ausgenommen Label und Kappe