

## HIMBEER-TARTE

1 TARTE-FORM

Schwierigkeitsgrad: ♦♦♦

Zubereitungszeit: 55 Min.

Kcal/Portion: 310

**Zutaten:** 1 Pkg. Mürbteig. Füllung:

200 g weiße Schokolade, 250 ml Obers,  
1 EL Vanillezucker, 2 Eier, 30 g Mehl, 250 g  
TK-Himbeeren (aufgetaut und abgetropft)

**Zubereitung:** Teig ausrollen, in eine mit Butter  
bestrichene und mit Mehl bestäubte Form  
geben, am Rand hochziehen, Boden mehr-  
mals mit der Gabel einstechen. Für die Füllung  
Schokolade hacken, in 200 ml Obers mit  
Zucker schmelzen. Restliches Obers mit Eiern  
versprudeln, Mehl und ausgekühlte Schoko-  
masse einrühren. Auf den Tarteboden füllen,  
Himbeeren darauf verteilen und im Ofen bei  
170° ca. 35–40 Min. backen. Auskühlen lassen,  
mit Staubzucker bestreuen und mit Rosen  
und frischen Himbeeren dekorieren.



# FÜR DICH ...

Witzige Wert-  
marken-Sets bei  
[geschenkidee.at](http://geschenkidee.at)  
um € 6,90.



160  
woman



Mantel von HUGO bei peek-  
cloppenburg.at um € 399,99.



Gin mit Bild und  
Text von [radbag.at](http://radbag.at)  
um € 39,95.

... und mich zum Valentinstag! Egal ob  
in einer Beziehung oder nicht, den Tag  
der Liebe zelebrieren wir mit **SÜSSEN  
REZEPTE UND GOODIES**, die uns  
und unseren Herzensmenschen – von  
der Mama bis zur besten Freundin – eine  
kleine Freude bereiten. Und das ist doch  
ein schöner Grund, sich den 14. Februar im  
Kalender rot anzustreichen ...

REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER



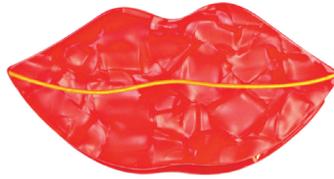
Sonnenbrille von  
[andy-wolf.com](http://andy-wolf.com)  
um € 349,-.



Kette „Together Forever“  
von Thomas Sabo  
um € 198,-.



Herzen-Ring  
von Pandora  
um € 49,-.



Lippenförmige Haarsponge  
bei [ladresseconceptstore.com](http://ladresseconceptstore.com)  
um € 18,-.

## HERZIGE HAND-PIES

CA. 10 STÜCK  
Schwierigkeitsgrad: ◆◆◆  
Zubereitungszeit: 1 Std. 35 Min.  
Kcal/Hand-Pie-Herz: 330

**Zutaten:** Teig: 350 g Mehl, 20 g Zucker, 225 g Butter, 100 ml Wasser. Füllung: 250 g Beeren, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 EL Maizena, 2 Dotter, 1 EL Milch z. Bestreichen, Pistazien (gehackt)

**Zubereitung:** Für den Teig alle Zutaten mischen, gut verkneten, in Folie wickeln und im Kühlschrank 1 Std. rasten lassen. Für die Füllung Beeren putzen, Zitronensaft, Zucker und Stärke verrühren, mit den Beeren vermischen. Teig auf einer gut bemehlten Fläche ausrollen. Herzen ausstechen, je zwei Herzen mit Beerenmasse füllen und zusammensetzen. Tipp: In das obere Herz Löcher schneiden, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Dotter-Milch-Mischung bestreichen, im Ofen bei 180° ca. 15 Min. backen. Auskühlen lassen, mit ein paar Pistazienstreuseln servieren.



„Valentine's Day Collection“ von Essie bei [zalanda.at](http://zalanda.at)  
um € 11,95.



Beauty-Roller  
von [herbarium-officinale.com](http://herbarium-officinale.com)  
um € 29,80.

Lipstick „Eadie Scarlet“ von Gucci bei [douglas.at](http://douglas.at)  
um € 41,95.



Basilikum-Pesto um € 9,- und handgemachte Pasta „Bigoli“ um € 5,50, beides über [nonna-eliana.com](http://nonna-eliana.com)



## MACARONS

CA. 20 STÜCK  
Schwierigkeitsgrad: ◆◆◆  
Zubereitungszeit: 50 Min.  
Kcal/Stück: 65

**Zutaten:** Teig: 120 g geschälte Mandelkerne, 2 Eiklar, 1 Prise Salz, 150 g Staubzucker, orange Lebensmittelfarbe. Füllung: Marillenmarmelade

**Zubereitung:** Mandeln sehr fein zu Mehl mahlen. Eiklar mit Salz steif schlagen, gesiebten Staubzucker löffelweise hinzufügen. Mandelmehl vorsichtig unter die Eischneemasse heben, mit Lebensmittelfarbe färben. Ein Backblech mit Backpapier belegen und Masse in einen Spritzbeutel füllen. Gleichgroße Baisertupfen mit reichlich Abstand auf das Blech spritzen. Macarons bei 80° ca. 25 Min. trocknen. Dann bei 180° ca. 5–7 Min. backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. Je zwei Macarons mit etwas Marmelade füllen und zusammensetzen. Trocknen lassen.

Make-up-Pinsel „Heavenly Luxe Love“ von IT Cosmetics bei douglas.at um € 18,99.



„Privee Baroque Velluto“-Body von palmers-shop.com um € 129,-.



„Lifelong Heart“-Kreolen von swarovski.com um € 99,-.



Hocker in Herzform von xxxlutz.at um € 71,-.



Herz-Girlande von Ginger Ray bei vanharte.de um € 5,95.



## RED-VELVET-MUFFINS

CA. 12 STÜCK  
Schwierigkeitsgrad: ♦♦♦  
Zubereitungszeit: 40 Min.  
Kcal/Muffin: 280

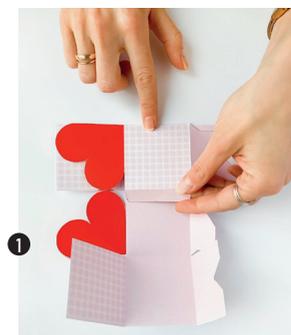
**Zutaten:** 80 g Butter, 2 Eier, 2 EL Vanillezucker, 180 g Zucker, 2 TL Kakaopulver, 150 g Mehl, 1/2 Pkg. Backpulver, 1 Msp. Natron, 150 ml Buttermilch, rote Lebensmittelfarbe.

Außerdem: weißes Fondant

**Zubereitung:** Butter, Eier und Zucker schaumig schlagen. Kakaopulver, Mehl, Backpulver und Natron versieben, unterheben. Buttermilch mit Lebensmittelfarbe mischen, in den Teig rühren. Teig in vorbereitete Muffinsförmchen gießen und das Muffinsblech in den Ofen geben. Muffins bei 180° ca. 20 Min. backen, dann auskühlen lassen. Fondant ausrollen, Kreise ausstechen und auf die Muffins legen. Herz aufmalen oder Stempel in Lebensmittelfarbe tunken und Fondant bedrucken.

## EINE BOX VOLL LIEBE

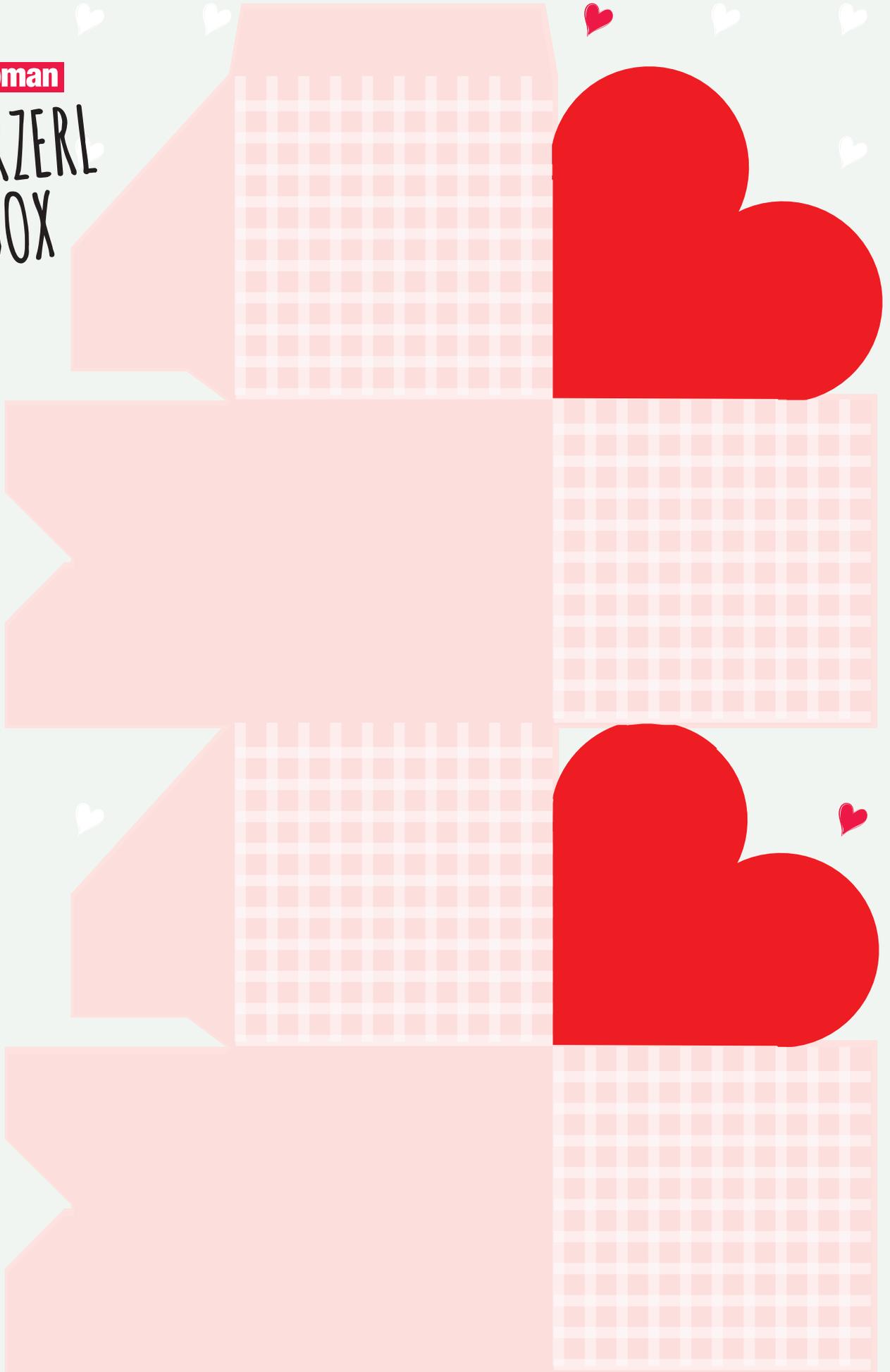
Kleine Geschenke erhalten bekanntlich die Freundschaft (und auch die Liebe!). Darum haben wir für die perfekte Verpackung gesorgt. Unsere **HERZERLBOX** verleiht romantischen Aufmerksamkeiten oder süßen Goodies eine herzige Optik.



**SO GEHT'S.** Trennen Sie die Box vorsichtig aus dem Papier. Falten Sie nun die Stellen an den gefalteten Linien (1). Für noch mehr Halt kommt etwas Kleber zum Einsatz. Bestreichen Sie damit die schmale Klebeflasche am Rand der Box (2). Nun stecken Sie die Seiten für den Boden ineinander, indem Sie alles zu einem quadratischen Würfel verschließen. Wer will, kann den Boden ebenfalls mit Kleber festkleben. Befüllen Sie die Box beispielsweise mit Zuckerln, falten Sie die beiden quadratischen (Deckel-)Seiten zusammen und verschließen Sie die roten Herz-Seiten ineinander (3).

woman

# HERZERL BOX



# WOHNEN, SO...



**TRADITIONELL.** Ein Herzstück der „Villa Rosa“ befindet sich im Dachgeschoss. Das Wohnzimmer im „Loft“ ist ein Treffpunkt für gemütliche Abende. Immer mit dabei – Töchterchen Rosas Schaukelpferd „Beauty“.

# ZUHAUSE & UNTERWEGS

**MODERN.** Der Erker im Wohnzimmer wird vielseitig genutzt. Mal bleibt er clean, mal zieht ein Daybed ein, zu Weihnachten strahlt dort der Christbaum, und bei Besuch wird er zur Kinderspielecke umfunktioniert.

## ... ODER SO?

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden, gerade was Einrichtungsstile betrifft. Das sieht man auch bei **MODERATORIN BIANCA SCHWARZJIRG & INTERIOR-EXPERTIN MARIETTA KIESLING.** Die beiden haben nämlich ihre Häuser mit viel Liebe zum Detail selbst renoviert und zwei schöne und doch so unterschiedliche Wohnwelten geschaffen.



**WILLKOMMEN BEI BIANCA SCHWARZJIRG**

Tochter Rosa liebt das Magnetpuzzle auf dem Kühlschrank, daher bleibt es auch hier, wenn das Haus vermietet ist (1). In der Küche mit dem gemütlichen Essplatz inkl. altem Bauertisch verbringt die Moderatorin besonders viel Zeit. „Ich wollte hier erhalten, was möglich war, und nachhaltig arbeiten. Wir haben Wände entfernt, Oberschränke und den dunklen Wandverbau weggenommen und alles in den Farben Weiß und Salbei bemalen lassen.“ (2)



**STYLISH & GEMÜTLICH.** In dem Haus hat jedes Schlafzimmer eine andere Farbe. Der Kleiderkasten ist aus Bad Gastein, das Bett aus Oberösterreich. „Die Wandbilder habe ich aus dem Fundus des alten Hauses zusammengestellt“, so die Neo-Gastgeberin (3). An die guten alten Zeiten erinnert auch das Vintage-Telefon aus Dänemark, das der Moderatorin von ihrer Kollegin Manuela Raidl als Gastgeschenk überreicht wurde, als diese sie vor Jahren in ihrer damaligen Wohnung im alten Grand Hotel besuchte (4). Den hübschen Schreibtisch bekam die Wahlgasteinerin von ihren Eltern zum 40. Geburtstag. Er ist eine echte Antiquität aus den 50er-Jahren und stammt vom schwedischen Designer Egon Ostergaard. Das Bild wurde von dem zeitgenössischen Künstler Michael Ornaer geschaffen (5).

Als Bianca Schwarzjirg vor zwölf Jahren beruflich in Bad Hofgastein zu tun hatte, wusste sie nicht, dass sich ihr Leben bei der Rückfahrt nach Wien drastisch verändern würde. „Kurz bevor ich nach Hause gefahren bin, hielt ich in Bad Gastein und war schockverliebt. Dieser einzigartige wildromantische Ort mit seinen monumentalen Bauten, dem morbiden Charme, den herzlichen Menschen und den Bergen rundherum hat mich sofort verzaubert.“ Die Urlaubswohnung im ehemaligen Grand Hotel war schnell gefunden, die Suche nach dem Haus dauerte dann doch etwas länger. Genauer gesagt fünf Jahre. Als die Moderatorin die Hoffnung schon fast aufgegeben hatte, entdeckte sie mit ihrem Mann die „Villa Sissi“. „Ich hatte schon lange den Wunsch, einen Platz für Familie und Freunde zu schaffen, um die Inspiration von Bad Gastein mit anderen zu teilen. Ich möchte die polarisierenden Impulse des Ortes spürbar und anderen zugänglich machen. Es ist und war mein großer Wunsch, Gastgeberin in dem Ort zu sein, der mir selber seit vielen Jahren so viel Kraft und Energie gibt“, so die Wahlgasteinerin.

Diesen Traum hat sich die 40-jährige nun erfüllt. Im Juli 2020 wurde der Kaufvertrag unterschrieben, nach der Übergabe im September ging es auch sofort mit den Umbau- und Renovierungsarbeiten los. „Der Umbau war der totale Wahnsinn. Aber ich wollte unbedingt bis Weihnachten fertig werden.“ Der Zeitplan hielt. Jetzt wartet Schwarzjirg, nur noch darauf, endlich die Türen zu ihrem „cozy Basecamp“, das aus vier Apartments, einem Loft, einem großen Garten mit Terrasse und mehreren Balkonen besteht, auch für Gäste öffnen zu können. Wir durften schon vorab exklusiv einen Blick in den liebevoll eingerichteten Rückzugs- und Wohlfühlort namens „Villa Rosa“ werfen.

**„ICH WOLLTE DIE SEELE DES ALTEN HAUSES WIEDER HERVORHOLEN.“**  
*Was macht Ihre Villa so besonders?*  
**SCHWARZJIRG:** Ich bin zum ersten Mal in meinem Leben Gastgeberin, mit dem Ziel, dass sich meine Gäste rundum wohlfühlen. Daher halte ich noch immer Ausschau nach hübschen Kleinigkeiten, die meine Besucher, Freunde und meine Familie erfreuen, und nach Dingen, die es eben nur in der „Villa Rosa“ gibt. Neben generalsanierten >>  
*(weiter auf Seite 168)*



## WILLKOMMEN BEI MARIETTA KIESLING

Der „Pond“-Spiegel von *Ferm Living* ist ein skandinavischer Klassiker. „Ich habe ihn ganz spontan beim *Scandinavian Design House* in Wien um € 269,- gekauft und wusste sofort, wo er hinmuss.“ Der Lautsprecher mit Standfuß ist von *Sonos* (1). Nach langer Suche fand Marietta schließlich bei *Hem* den drei Meter langen Massivholztisch aus Esche mit dazupassender Sitzbank. „Max Table + Max Benches“ um € 9.999,- (2). Die 30-Jährige studierte Psychotherapie, stellte aber bei der Gründung ihrer Praxis fest, dass die Sanierung von Altbauten, wie ihrem privaten Refugium, sie mehr erfüllt (3).



**D**ass die vereinzelt geplanten Umbaumaßnahmen der 2019 gekauften Jugendstil-Villa aus dem Jahr 1912 sich dann doch in eine Totalrenovierung wandeln, haben sich Marietta Kiesling und ihr Lebenspartner nicht gedacht. Das Haus war grundsätzlich in einem guten Bauzustand und wichtige Elemente, wie die Fassade und die Heizung, bereits saniert. Doch die knapp 700 Quadratmeter große Villa mit 850 Quadratmeter großem Garten inkl. beheiztem Naturpool nahm dann doch mehr Zeit und Arbeit in Anspruch als im Vorfeld geplant. „Wir wollten unsere eigenen Vorstellungen umsetzen, aber gleichzeitig den Charakter und die Eigenheiten des Hauses erhalten“, so die Interior-Designerin. Zehn Monate später, im Juli 2020, war ein Großteil geschafft, und seither lebt das Paar in seinem neuen alten Zuhause im Westen von Wien.

Die viele Arbeit, die mit dem Renovieren und Einrichten einherging, schreckte die 30-Jährige nicht ab. Im Gegenteil: „Ursprünglich hatte ich sogar geplant, selbst jedes Wochenende zu stemmen, zu verputzen und auch auszumalen, so wie ich es von meiner Familie kannte.“ Aber bei diesem Großprojekt holte sich die ambitionierte Wohn-Expertin schließlich doch Hilfe. Und das Endergebnis kann sich sehen lassen. >>

(weiter auf Seite 169)



**SCHLICHTE ELEGANZ.** Die Küche, ausgestattet mit Geräten von *Gaggenau*, wurde vom Voreigentümer übernommen und mit einem neuen Anstrich in der Farbe „Railings No. 31“ von *Farrow & Ball* verändert. Die Deckenleuchte „Aplomb Large“ ist von *Foscarini* (4). Auf dem Sofa „Zeno“ von *Flexform* macht es sich das Paar oft gemütlich (5). Mariettas Lieblingsstück: Helmut Newtons „SUMO“, ein auf 10.000 Stück limitiertes Hardcoverbuch mit Buchständer (6).

**AUS ALT MACH NEU.** „Das Messingbett habe ich irgendwann einmal in einem Interieur-Magazin gesehen, und von da an ging es mir nicht mehr aus dem Kopf. Gefunden habe ich es dann bei einem Trödler in Wien.“ (6) Das moderne Bild der Quereinsteigerin Patricia Lehner, einer ehemaligen Kostümbildnerin, passt perfekt ins urige Stiegenhaus (7). Der Erker im Apartment „Fanny“ mit rundem Tisch ist ideal für gemütliche Pausen. „Wir zerlegten die Bank, dann wurde sie tapeziert. Die Stühle habe ich eigenständig mit Kreidefarbe bemalt“, so die Hobby-Handwerkerin (8).



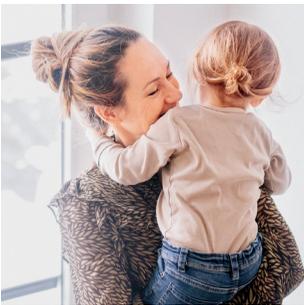
6



7



8



“

Wir haben bei den Möbeln versucht, zu retten, was zu retten war. Mit Erfolg!“

BIANCA SCHWARZJIRG, 40,  
TV-MODERATORIN



9



10

**STILLE IDYLLE.** Der Blick ins Schlafzimmer des Lofts lohnt sich. „Es ist klein, kuschelig und wirklich gemütlich.“ Davor stehen Lounge Chairs aus den 60ern, die mit modernen Stoffen aus London tapeziert wurden. „Die Skistöcke waren ein Weihnachtsgeschenk von meinem Papa, über die ich mich jedes Mal, wenn ich sie sehe, sehr freue“, erklärt die Hobby-Interior-Designerin (9). Das Haus hieß ursprünglich „Theresienheim“, danach „Villa Sissi“, und nun wurde es „Villa Rosa“ getauft. „SchlieBlich wird es ja auch irgendwann meiner Tochter Rosa gehören“, schmunzelt die Moderatorin (10). Alle Infos unter [villarosa.at](http://villarosa.at)

» Bädern und voll ausgestatteten Küchen gibt es in jedem individuell eingerichteten und selbst designten Apartment auch viele alte, restaurierte Möbel und kleine Vintage-Schätze. Meine Familie und ich haben versucht, zu retten, was zu retten war. Mit Erfolg!

*Was war Ihnen beim Sanieren und Einrichten am wichtigsten?*

SCHWARZJIRG: Ich wollte die Seele des Hauses wieder hervorholen und daher auch ganz behutsam renovieren. Mir war und ist Individualität wichtig, daher schaut auch kein Zimmer aus wie das andere. Durch unterschiedliche Materialien wie Messing, Holz und hochwertige Stoffe, die im ganzen Haus vorkommen, werden aber dann doch alle Räume miteinander verbunden.

*Worauf haben Sie großen Wert gelegt?*

SCHWARZJIRG: Ich habe darauf geachtet, Möbel einzubinden, die vorhanden waren. Ebenso wie altes Porzellan und Silberbesteck sowie restaurierte Bilder.

*Wie würden Sie Ihren Stil beschreiben?*

SCHWARZJIRG: Es ist eine Mischung aus viel Farbe, Vintage-Stücken und liebevoll ausgewählten Accessoires, die auch eine Geschichte erzählen.

*Wo befindet sich Ihr Lieblingsplatz?*

SCHWARZJIRG: Ich mag das Stiegenhaus mit dem uralten Holzgeländer, über das ich sehr gerne streiche. Und ich sitze oft in den Lounge Chairs im Dachgeschoss mit Blick auf den Ankogel, trinke Kaffee aus antiken, silbernen Mokkatassen und bin einfach nur dankbar. ■

» „BEIM EINRICHTEN IST ES MIR SEHR WICHTIG, AUF MEIN GEFÜHL ZU HÖREN.“

*Worauf haben Sie bei den Renovierungsarbeiten besonders großen Wert gelegt?*

KIESLING: Möglichst viel Altbestand zu erhalten, die Grundsubstanz zu sanieren und den Charakter des Hauses hervorzuheben. Ich finde es wichtig, eine gute Basis zu schaffen, von der aus man dann sehr kreativ weiteragieren kann.

*Was bedeutet das in der Praxis?*

KIESLING: Den Grundriss nach Funktionalität und Gefühl verändern, gute Bodenbeläge schaffen oder anpassen und qualitativ hochwertige Materialien verwenden, die nicht zwingend teuer sein müssen. Außerdem durch überlegtes Lichtdesign Atmosphäre und Funktionalität schaffen, Wandfarben wählen, die einen selbst ansprechen und die die Umgebung miteinbeziehen.

*Was ist Ihnen hier am wichtigsten?*

KIESLING: Beim Einrichten ist es mir wichtig, auf mein Gefühl zu hören. Ich habe zwar meinen eigenen Stil, versuche aber nie, etwas zwanghaft durchzusetzen. Was vor allem bei Altbauten schwer ist. *Wie würden Sie Ihren Stil beschreiben?*

KIESLING: Skandinavisch, minimalistisch, mit Fokus auf einen reduzierten Materialmix und eine schöne und vor allem warme Atmosphäre.

*Reduziert und minimalistisch wirkt auch die Inneneinrichtung. Warum?*

KIESLING: Dass alles so weiß und clean aussieht, ist tatsächlich deswegen so, weil ich es hier so gefühlt habe. Ich wollte ursprünglich ein dunkles Wohnzimmer, anthrazitfarbige Türstöcke und tiefdunkle Decken umsetzen. Ich habe dann aber intuitiv gearbeitet, und so kamen helle Naturmaterialien und unterschiedliche Weißtöne heraus. Ein paar dunkle Akzente habe ich mir jedoch nicht nehmen lassen, wie zum Beispiel in Schlafzimmer und Küche.

*Durfte etwa Ihr Partner beim Einrichtungsprozess mitbestimmen?*

KIESLING: Nein. (lacht)

*Woher nehmen Sie die Inspiration?*

KIESLING: Lustigerweise weder von Instagram noch Pinterest. Ich merke, wie kreativ und umsetzungsfreudig ich werde, wenn ich in Hotels auf Reisen, in Lokalen und Geschäften bin. Ich liebe es, wenn ich Dinge sehen, spüren und in ihrer Funktionalität erleben kann.

ELISABETH BRANDLMAIER ■



**LUXUS PUR.** Die „Bogendusche“ ist ein echter Hingucker. Durch die Fußbodenheizung und die fehlende Duschwand kommen die Fliesen aus Feinsteinzeug sowie die Armaturen aus der „COMO Serie“ in brushed Gold von *Vallone* voll zur Geltung (7). Der maßgefertigte Spiegel ist mit einer LED-Leiste hinterlegt. Steckdosen und Badutensilien findet man in den Unterkästen (8).



**SÜSSE TRÄUME.** Der dunkle Küchenfarbton „Railings No. 31“ findet sich auch im Schlafzimmer wieder. Dadurch wird die „VP3 Flowerpot Tischleuchte“ von *Verner Panton* um € 299,- perfekt in Szene gesetzt. Den „Wire Basket Medium“ von *Ferm Living* fand die Design-Expertin über das *Scandinavian Design House* in Wien um € 65,- (9). Mehr Instagram-Inspiration? @vonmuto.living

”

Ich liebe es, Dinge zu sehen, zu spüren und in ihrer Funktionalität zu erleben.“

MARIETTA KIESLING, 30, INTERIOR DESIGNERIN

## CAROB-BROWNIES

Es wird wieder süß, schokoladig ... und gesund. Jawohl, gesund! Denn unsere liebsten Mehlspeisen bereiten wir künftig statt mit Schokolade mit **fettarmem Carobpulver** zu. Auch als Alternative zu süßem Kakaopulver geeignet, wird es aus der Frucht des Johannisbrotbaums gewonnen und verleiht z. B. Schoko-Brownies einen noch intensiveren, leicht karamelligen Geschmack. Klingt gut? Oh ja!



## ZIEMLICH ABGEFÜLLT

„Shake it yourself“, so lautete das Motto coronabedingt nicht nur in den letzten Monaten, sondern auch im kommenden Jahr. Das Beste daran: Wir müssen uns die Drinks nicht mehr selbst zusammenmischen, denn das übernehmen die Profis. **Fixfertig abgefüllte Cocktails** werden nämlich heuer einfach online bestellt und mit diversen mitgelieferten Zutaten zu Hause serviert. [drinks-at-home.at](https://drinks-at-home.at)



## TRENDKÜCHE 2021: JAPAN

Jedes Jahr steht eine andere Region im Fokus der Foodies. 2021 sind es (mal wieder) **japanische Spezialitäten**. So sind „Sushi Bakes“, also eine Sushi-Variante, die nicht frittiert, sondern als eine Art Auflauf im Ofen gebacken wird, und „Okonomiyaki“, eine Mischung aus Pizza und Pfannkuchen (allerdings mit japanischen Zutaten!), die kulinarischen Must-tries bei der nächsten Essenseinladung. Noch mehr Rezepte dafür gibt's ab Seite 176.



## DELIKATESSEN-KISTERL

Sie bieten gleich mehrere Vorteile: Man muss nicht mit zig anderen Leuten im Supermarkt anstehen, bekommt frische Produkte regionaler Produzenten direkt nach Hause geliefert und unterstützt dabei auch noch heimische (Kleinst-)Unternehmer. Die Rede ist vom aktuellen Boom von **Food- und Genuss-Kisterln** wie etwa von *Markta* (o.), wo man neben Lebensmitteln auch Haushaltshelfer wie Öko-Putzmittel bestellen kann.

## AUFGEWÄRMT SCHMECKT NICHT NUR GULASCH!

Nachdem unsere Lieblingslokale seit gefühlten Ewigkeiten geschlossen sind, wird das Selberkochen immer anstrengender, und die Rezeptideen schwinden. Gut, dass man mit den **DIY-Food-Kits** wie den „Teishoku-Sets“ (u.) vom Wiener Lokal *Mochi* wieder Schwung in die Küche bringen kann. Die Gerichte der Food-Boxen sind so konzipiert, dass sie schnell aufgewärmt bzw. zubereitet werden können.



## BLUMIGE ANGELEGENHEITEN

Blumen sehen nicht nur hübsch aus, sie machen auch nachweislich glücklich. Und nach Lifestyle-Trends wie den „Flowercrowns“ oder den „getrockneten Blumensträußen“ darf man sich jetzt auch im **KulinariK-Bereich** auf viele blumige Gustostückerl freuen. Denn Kekse, Pastateige, Torten & Co. werden heuer einfach mit verschiedenen essbaren Blüten verschönert. So eignen sich beispielsweise Veilchen hervorragend für pikante und süße Leckerbissen.



# WAS & WIE WIR ESSEN WERDEN ...

Die Pandemie kann Foodies nichts anhaben. Denn trotz vieler Einschränkungen gibt es auch heuer wieder **INTERESSANTE UND AUSGEFALLENE NEUHEITEN**, die das Genießen in den Mittelpunkt stellen. Themen wie Nachhaltigkeit, Regionalität und „Do it yourself“ haben dabei Priorität.

REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER



## ALLESKÖNNER KICHERERBSEN

Laut dem „Whole Foods Trendreport 2021“ sind Kichererbsen „der neue Karfiol“ – und das zu Recht. Denn die **Hülsenfrüchte** stürmen gerade die Supermarktregale in Form von Tofu, Cerealien, Pasta und (bitte festhalten!) Schoko-Hummus. Tipp: Sie eignen sich auch ideal für die Zubereitung von Pizzaböden – bis jetzt die Bastion des Karfiols. ;-)

## FLEISCHLOS: „PLANT JERKY“

„Beef Jerky“ war bis jetzt in aller Munde und galt als perfekter Snack für den Hunger zwischendurch. Jetzt kommen aber auch **Veganer und Vegetarier mit pflanzenbasierten Alternativen** auf ihre Kosten. „Jerky“ muss nämlich nicht immer nur aus Fleisch bestehen, es kommt jetzt als In-Produkt namens „Plant Jerky“ daher und besteht vorwiegend aus heimischem Gemüse wie Karotten und Rüben. Aber auch Varianten mit Jackfruit oder exotischen Früchten sind möglich.



## GESTATTEN ...

Sich Zeit nehmen und bewusst genießen: Unter dem Motto **„Meet your food“** sollten wir unser Essen nicht einfach achtlos hinunterschlingen. Gerichte sollen mit allen Sinnen erlebt und genossen werden. Daher interessieren sich bekennende Foodies immer mehr auch für die Herstellung, etwa von Käse, dafür, woher das Fleisch kommt und wie unterschiedlich z. B. Brot schmecken kann.



## MEHR IST MEER: „SEACUTERIE“

Wer den auf Social-Media-Plattformen gehypten „Charcuterie-Trend“ bereits ausprobiert hat, wird „Seacuterie“ lieben. Denn die **auffallenden und üppig belegten Jausenbretteln** mit Speck, Käse, Wurst und Crackern gibt es heuer in abgewandelter Form. Und zwar mit Seafood wie Hummer, Austern, Garnelen oder auch Sushi. Hübsch arrangiert kann der Fisch frisch auf den Tisch!

## GHOST KITCHEN

Dass sich die Gastronomie verändert, war bereits vor Corona spürbar. Immerhin ist der Wunsch nach **Zustelldiensten** groß. Mit dem Lockdown kam der Wandel aber schneller als gedacht. Künftig wird in Lokalen nur mehr gekocht, Platz für Gäste gibt es nicht. Das ermöglicht den „Ghost kitchen“-Chefs eine hohe Flexibilität beim Speisenangebot sowie geringere Kosten in puncto Standortwahl.



## UPCYCLED FOOD

„Aus Alt mach Neu“, so lautet die Essens-Devisen in Sachen Restverwertung. Lebensmittel oder Speisen werden günstiger angeboten oder in

**Form von neuen Produkten** frisch auf den Markt gebracht. Wegwerfen? Nein, danke! Das Thema Nachhaltigkeit hat also die Food-Branche nicht nur erreicht, es lässt sie noch innovativer werden.



1 \_ Das Bananenbrot von *Sunt* aus überreifen Bananen gibt's ganz ohne Zucker bei *Merkur* um € 5,49. 2 \_ In der Bäckerei *Ströck-Feierabend* besteht das „Bio-Feierabend-Wiederbrot“ unter anderem aus Roggenbrot vom Vortag um € 3,90. 3 \_ Granola von *2ndcc* wird aus gerettetem Brot gemacht. Um € 9,45 auf *beeanco.com* 4 \_ Übrig gebliebene Lebensmittel und fertige Speisen kommen mit der *Too Good To Go*-App verbilligt nach Hause.





## WECKE DAS TIER IN DIR!

Dass ein wenig Inspiration aus der Natur unserem Wohnbereich guttut, bewiesen zahlreiche Dschungelmotive der letzten Jahre. Jetzt wird's tierisch, und wir verlagern uns von der Flora in die Fauna: Leuchten in Form von **Hase, Katze, Affe, Strauß & Co.** sorgen jedenfalls für witzige Hingucker ...

1 \_ „Kleine Hängelampe Vogelhaus“ von Mathieu Chalières bei [de.smallable.com](http://de.smallable.com) um € 389,-. 2 \_ Stehleuchte „No Girlfriend No Problem“ von [boldmonkey.com](http://boldmonkey.com) um € 298,-. 3 \_ Hängelampen von [Seletti](http://Seletti) bei [desiary.de](http://desiary.de) ab € 230,-. 4 \_ Stehleuchte „Hiding Rabbit“ von [Werner Voß](http://Werner Voß) bei [slewo.com](http://slewo.com) um € 189,-. 5 \_ „Große Boho-Tischlampe Elephant“ von [Kare Design](http://Kare Design) bei [westwingnow.de](http://westwingnow.de) um € 159,-. 6 \_ Wandleuchte „Franz Josef“ von [Werner Voß](http://Werner Voß) bei [amazon.de](http://amazon.de) um € 139,-.



**BUCHTIPP.** Netflix-Köchin Nadiya Hussain präsentiert in ihrem neuen Buch „Time to eat“ (*Ars Vivendi Verlag*) zeitsparende Tipps und tolle Zutaten für eine schnelle und abwechslungsreiche Küche. Perfekt für kulinarische Pausen daheim. Erhältlich bei *Thalia* um € 28,60.

# CHECK LISTE

## Pflanzentrend: Stacheln!

In Sachen trendiger Pflanzen-Deko kommen stachelige Zeiten auf uns zu! Angesagte **Kakteen** sollten an einem sonnigen, warmen Platz stehen, allerdings nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein, da sie sonst verbrennen. **Pflegertipp:** Statt sie zu gießen, sollten unsere grünen Mitbewohner in kalkarmes Wasser getaucht werden. Und beim Umtopfen immer schön Handschuhe tragen, damit man sie (und sich selbst) nicht verletzt.



## NACHHALTIGE MOBILITÄT

Ist das die Zukunft? Wahrscheinlich, denn der „Sion“ von *Sono Motors* lädt sich dank Solarzellen an Motorhaube, Dach, Kotflügel, Seiten und Heck **durch die Energie der Sonne** selbst auf und kann damit bis zu 35 Kilometer täglich kostenlos und ohne CO<sub>2</sub>-Emissionen fahren. Coronabedingt musste der Produktionsstart zwar verschoben werden, knapp 12.600 Vorbestellungen gibt es aber bereits. [sonomotors.com](http://sonomotors.com)