

Produkt-Tipps

12.12.2024

Gesund ins neue Jahr 2025

Egal ob man seine Ernährungsform ändern, weniger Alkohol trinken, mehr Sport machen oder nur den Dry January oder Veganuary zelebrieren möchte – mit diesen Tipps startet man gut gerüstet ins neue Jahr.

Alles für deinen neuen Lifestyle bei Alfies

Sich gesünder zu ernähren ist manchmal gar nicht so einfach! Der Online-Supermarkt Alfies unterstützt dich bei der Umsetzung deiner Neujahrsvorsätze mit einer großen Auswahl an Lebensmitteln, deren Zubereitung ruckzuck geht. Ruckzuck geht auch die Lieferung in Wien und Graz: Innerhalb von 60 Minuten stehen die Einkäufe vor deiner Tür. alfies.at



Every Food Golden Curry

Alfies und Every Food wissen: Tiefgekühlt heißt nicht ungesund. Daher punktet Every Food mit einer Reihe an schnell zubereiteten Gerichten, bei denen das Gemüse im Mittelpunkt steht, dafür Zusatzstoffen keine Bühne geboten wird. Beim veganen Golden Curry spielen Kürbis und Kichererbsen die Hauptrollen.

Preis: EUR 8,99



frank. Marvellous Greens

Eine Extraportion Obst und Gemüse gefällig? Die kaltgepressten Säfte von frank. enthalten feldfrische und möglichst regionale Zutaten, dafür keinen raffinierten Zucker, keine Aromen oder Farbstoffe.

Die Sorte „Marvellous Greens“ aus Gurke, Apfel, Spinat und Ingwer wirkt mit seinem Vitamin E gegen die Alterung deiner Zellen aufgrund von schlechter Ernährung, Schlafmangel oder stressiger Tage.

Erhältlich ab 18. Dezember

Preis: EUR 3,99 pro Flasche

Fertig zusammengestellte Koch-Pakete, auch vegan

Alfies bietet dir [Rezepte und passende Koch-Pakete](#), in denen du alle nötigen Zutaten findest. Darunter zwei vegane Asia-Gerichte:



Ein Mittagessen schneller als der Liefersdienst:

Sushi Bowl Basics

Food-Paket mit Sushi Reis, Avocado, Gurke, Edamame und Seetang

Preis: EUR 12,90



Perfekte Stärkung nach einem langen Arbeitstag:

Reismudeln mit Brokkoli in Erdnussauce

Food-Paket mit Reismudeln, Brokkoli, Limette, Sojasauce und Erdnussbutter

Preis: EUR 13,31

Durch den Monsun: nachhaltig produzierter Kaffee von Jura

Kaffee ist von Natur aus vegan und kann hervorragend mit pflanzenbasierten Milchsorten gemixt werden. Zahlreiche internationale Studien bescheinigen dem Wachmacher gesundheitsfördernde Eigenschaften. Getrunken wird Kaffee nachweislich seit mehr als 1.000 Jahren. Seinen Ursprung hat er in Äthiopien, heute wird die Kaffeepflanze in rund 90 Ländern der Erde angebaut. Auf der Suche nach exklusiven Kaffees reisen die Jura Kaffeescouts um die Welt, um die besten Bohnen auszuwählen. Großen Wert legen sie dabei auf die Qualität der Kaffeebohnen sowie selbstverständlich auf Nachhaltigkeit und faire Arbeitsbedingungen. Die streng ausgewählten Kaffeebohnen werden von den hauseigenen Röstmeistern in der Schweiz nach dem traditionellen Trommel-Röstverfahren langsam und schonend geröstet. Das Resultat sind sieben unterschiedliche Kaffeeröstungen voller Geschmack und Harmonie, die für verschiedene Kaffeespezialitäten optimiert sind: von charakteristischen Pure Origins bis zu raffinierten Blends. Die Zusammensetzung der einzelnen Mischungen ist ein streng gehütetes Geheimnis und immer wieder tüfteln die Jura Kaffeexperten an neuen Rezepturen. Ob besonders stark, entkoffeiniert oder nachhaltig und Bio-zertifiziert, Jura deckt nahezu das gesamte Kaffeeuniversum ab. Zum Beispiel mit der Röstung Malabar, einem indischen Kaffee, der nach der Ernte



Das Resultat sind sieben unterschiedliche Kaffeeröstungen voller Geschmack und Harmonie, die für verschiedene Kaffeespezialitäten optimiert sind: von charakteristischen Pure Origins bis zu raffinierten Blends. Die Zusammensetzung der einzelnen Mischungen ist ein streng gehütetes Geheimnis und immer wieder tüfteln die Jura Kaffeexperten an neuen Rezepturen. Ob besonders stark, entkoffeiniert oder nachhaltig und Bio-zertifiziert, Jura deckt nahezu das gesamte Kaffeeuniversum ab. Zum Beispiel mit der Röstung Malabar, einem indischen Kaffee, der nach der Ernte

für fünf Tage dem Monsunregen ausgesetzt wird, um ihn anschließend sieben Wochen lang durch Monsunwinde zu trocknen. Alle Jura Röstungen erfüllen die hohen Qualitätsstandards der Schweizer Traditionsmarke, der Weg jeder Charge ist vom Rohkaffee bis zum fertig abgepackten Endprodukt nachvollziehbar. Übrigens legt Jura auch in der hauseigenen Rösterei in der Schweiz großen Wert auf Nachhaltigkeit. Rund 30 Tonnen Kaffeesatz landen jährlich bei einem Landwirt in der Region, der ihn als natürlichen Dünger auf seinen Feldern einsetzt.

Mit seinen exklusiven Kaffeeröstungen bietet Jura alles für den perfekten Genussstart ins neue Jahr. Stets frisch gemahlen. Nicht gekapselt.

Die Kaffeeröstungen von Jura sind im autorisierten Fachhandel oder unter jura.com erhältlich.

Unverbindliche Preisempfehlung: Malabar Monsooned, 250 g EUR 8,69 (inkl. MwSt.)

Erfrischend und alkoholfrei: Urban Drinks von Höllinger für einen bewussten Jänner

Neujahrsvorsätze und Dry January gehen Hand in Hand – Höllinger macht es leicht, den Jahresbeginn bewusst und stilvoll zu genießen. Mit den neuen Urban Drinks präsentiert der österreichische Getränkehersteller eine erfrischende Alternative zu Alkohol, die gesunden Genuss und trendigen Lifestyle verbindet.

Fünf vegane Sorten – Aperitivo, Mojito, Rose Tonic, Lavender und Ice Tea Pfirsich – laden dazu ein, alkoholfreie Momente zu zelebrieren. Die hochwertigen Bio-Zutaten garantieren vollen Geschmack, während die edle Glasflasche für Nachhaltigkeit und Stil steht. Ob

bei Afterwork-Events, entspannten Abenden oder der nächsten Party – Urban Drinks sind die ideale Begleitung für alle, die im Jänner und darüber hinaus auf Alkohol verzichten möchten.



Ein gesundes neues Jahr beginnt mit bewussten Entscheidungen. Die Urban Drinks von Höllinger sind ab sofort im Handel, in der Gastronomie und im Höllinger-Online-Shop erhältlich – für einen frischen und genussvollen Start ins Jahr 2025!

Weniger Schnickschnack, mehr Natürlichkeit - So schmeckt 2025 mit HERMANN.BIO

Das neue Jahr wird zum kulinarischen Abenteuer mit dem Fungi Pad von HERMANN.BIO – gesund, natürlich und voller Geschmack. Diese innovative Fleischalternative kommt ohne Schnickschnack aus: Nur fünf reine Bio-Zutaten – ballaststoffreicher Kräuterseitling, Reis, Ei, Pflanzenöl und Gewürze – sorgen für ein Produkt, das nicht nur köstlich, sondern auch gut für die Umwelt ist.

Die neuen Sorten Pad ITALY Style und Pad SPICY Style bringen Abwechslung und Freude in jede Mahlzeit. Ob mediterran mit Mozzarella und getrockneten Tomaten oder rauchig-würzig für echtes Grill-Feeling – das Fungi Pad eignet sich für jede Gelegenheit und lässt sich im Handumdrehen zubereiten. So wird gesunde Ernährung im neuen Jahr mit maximalem Genuss kombiniert.



HERMANN setzt auf Einfachheit: Weniger Zutaten, mehr Geschmack, 100% Bio. Die Vielfalt des Fungi Pads ist in SPAR, Denms und Co. erhältlich – ganz ohne Verzicht und mit dem guten Gefühl, den eigenen Vorsätzen treu zu bleiben.

Für einen frischen Start ins neue Jahr bieten sich Rezepte wie ein klassisches Ratatouille mit herzhaftem Fungi Pad oder Ginger-Sesam-Pak Choi mit karamellisiertem Pad als köstliche Low-Carb-Alternative an. Alle leckeren Rezepte finden sich unter www.hermann.bio/rezepte.

Save the Date: Neujahrsschwimmen im Bootshaus

Das neue Jahr beginnt im Bootshaus mit einem Adrenalinkick: Am 1. Januar 2025 lädt das Bootshaus alle Mutigen und Begeisterten zum traditionellen Neujahrsschwimmen an der Alten Donau ein. Ab 11 Uhr wagen sich Eisschwimmer:innen ins kühle Nass, während Zuschauer:innen bei heißem Tee, Punsch oder einem Glas Sekt den Jahresbeginn feiern können. Für die passende Stärkung davor bietet sich ein Frühstück in den Glashäusern oder im Kaminzimmer des Bootshauses an.



Außerdem ist die Wasserrettung vor Ort und sorgt dafür, dass alle Schwimmer:innen wohlbehalten das Wasser auch wieder verlassen – sicher ist sicher!

Sauberhafte Träume: Tiefenreinigung für magische Nächte mit dem Kobold VK7 Akku-Staubsauger

Das neue Jahr ist die perfekte Gelegenheit für gute Vorsätze – und dabei sollte erholsamer Schlaf ganz oben auf der Liste stehen. Schließlich ist er die Grundlage für Energie, Gesundheit und Lebensfreude. Doch wer gut träumen will, braucht mehr als nur Zeit: Ein hygienisch reiner Schlafplatz ist entscheidend, um das Beste aus der Nacht herauszuholen. Mit dem Kobold VK7 Akku-Staubsauger von Vorwerk wird die Matratzenpflege zum Kinderspiel und der Weg frei für sauberhafte Träume.

Der smarte Alleskönner überzeugt mit seinem MR7-Aufsatz, der speziell für die Matratzenreinigung entwickelt wurde. In einem cleveren Zwei-Stufen-Prozess werden zunächst lose Partikel wie Staub und Haare gründlich abgesaugt. Anschließend kommt der Vibrationsaufsatz zum Einsatz, der tiefsitzende Verunreinigungen und Milben mit sanfter Präzision an die Oberfläche befördert. Das Ergebnis: eine hygienisch saubere Matratze, die sich wie neu anfühlt.



Doch der Kobold VK7 Akku-Staubsauger kann noch mehr: Seine Vielseitigkeit und einfache Handhabung machen ihn zum perfekten Begleiter für ein sauberes Zuhause – von der Teppichreinigung bis zur Pflege empfindlicher Oberflächen. Mit diesem zuverlässigen Helfer wird 2025 zum Jahr sauberhafter Nächte und erholsamer Träume. Schließlich verdient jeder ein Schlafumfeld, das genauso frisch ist wie die Vorsätze für das neue Jahr.

Erhältlich bei Kobold Beraterinnen und Beratern sowie auf vorwerk.at ab EUR 999,-

Neues Jahr, neuer Schwung: Detox leicht gemacht mit Thermomix®!

Spätestens nach den genussvollen Feiertagen ist es Zeit, Körper und Geist etwas Gutes zu tun! Zum Beispiel mit der Basensuppe mit Rahmfladen – das ideale Rezept für eine genussvolle sowie wohltuende Detox-Kur. Doch das ist erst der Anfang: In der Detox-Rezeptkollektion auf Cookidoo® stehen zahlreiche weitere Inspirationen zur Verfügung, um den Körper zu entlasten und neue Energie zu tanken. Wer auf veganen Genuss setzen möchte, ist mit dem Kochbuch "Meine vegane Küche" von Haubenkoch Siegfried Kröpfl und Thermomix® bestens beraten. Die leichten Gerichte voller frischer Zutaten machen es allen, die ihren Körper wieder in Balance bringen wollen, so einfach wie nie, fit und vital ins Jahr 2025 zu starten!



Basensuppe mit Rahmfladen

Schwierigkeitsgrad: einfach – Arbeitszeit: 35 Minuten – Gesamtzeit: 40 Minuten

Zutaten (4 Portionen):

Basensuppe und Fertigstellung

10g frischer Ingwer, in dünnen Scheiben
100g Erdäpfel, speckig, in Stücken
50g Knollensellerie, in Stücken
25g Karotten, in Stücken
50g Lauch, in Ringen
800g Wasser
½ TL Salz
¼ TL Kurkuma, gemahlen
3 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
oder 1 ½ Gemüsesuppenwürfel (für je 0,5l)
75g Vollkorn-Basmatireis
3 TL Sesamsamen, weiß
Dinkelmehl für die Arbeitsfläche
2-3 EL Rapsöl zum Ausbacken
1 EL Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft, frisch gepresst
3 EL Sauerrahm
Pfeffer, frisch gemahlen, zum Bestreuen
Kresse zum Bestreuen und Dekorieren

Fladenteig

150g Dinkelmehl
75g Wasser
15g Sonnenblumenöl
1 TL Salz

Zubereitung:

Fladenteig

1. Dinkelmehl, Wasser, Sonnenblumenöl und Salz in den Mixtopf geben und Teig/6 Min. kneten. Teig auf ein Stück Frischhaltefolie stürzen, zu einer Kugel formen, in die Folie einwickeln und kühlstellen. Mixtopf spülen.

Basensuppe und Fertigstellung

2. Ingwer in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Erdäpfel, Sellerie und Karotten zugeben, 15 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Lauchringe, Wasser, Salz, Kurkuma, Gewürzpaste und Reis zugeben und 30 Min./100° Celsius/Stufe 1 kochen. Währenddessen die Sesamkörner in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und danach in eine Schüssel umfüllen. Anschließend den Fladenteig aus dem Kühlschrank nehmen, in 6 Teile portionieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Rapsöl in die Pfanne geben, 1 Fladen in die Bratpfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten hellbraun backen, wenden und auf der anderen Seite fertig backen. Währenddessen den nächsten Fladen ausrollen. Fertig gebackenen Fladen auf einen Teller legen und so fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Sojasauce und Zitronensaft in den Mixtopf geben, mit dem Spatel vermischen und abschmecken. Fladen in Stücke brechen, mit Sauerrahm bestreichen, mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer und Kresse bestreuen. Suppe abschmecken, in Schüsseln füllen, mit geröstetem Sesam und Kresse dekorieren und mit Rahmfladen servieren.

Bilder honorarfrei abdruckbar unter Angabe des Bildcredits

Bild01: Every Food Golden Curry © Every Food

Bild02: Frank Marvellous Greens Juice © Frank

Bild03: Foodpaket Sushi Bowl © Nadja Hudovernik

Bild04: Foodpaket Vegane Reissnudeln mit Brokkoli in Erdnusssauce © Nadja Hudovernik

Bild05: Jura Kaffeeröstung Malabar Monsooned © Jura

Bild06: Jura Kaffeeröstungen © Jura

Bild07: Jura Rösterei in Niederbuchsiten © Jura

Bild08: Die Höllinger Urban Drinks in fünf verschiedenen Geschmackssorten © IMS Höllinger GmbH

Bild09: Die erfrischenden Sorten Ice Tea Pfirsich, Lavender, Rose Tonic, Mojito und Aperitivo © IMS Höllinger GmbH

Bild10: HERMANN.BIO Funghi Pad Natur © HERMANN.BIO

Bild11: HERMANN.BIO Funghi Pad Italy © HERMANN.BIO

Bild12: HERMANN.BIO Funghi Pad BBQ © HERMANN.BIO

Bild13: Ratatouille klassisch französisch mit Pad © HERMANN.BIO

Bild14: Ginger Sesam Pak Choi mit karamellisiertem Pad © HERMANN.BIO

Bild15-16: Familie Querfeld lädt zum alljährlichen Neujahrsschwimmen © Das Bootshaus

Bild 17-18: Der Matratzenreinigungsaufsatz des Akkusaugers Kobold VR7 © Vorwerk

Das gesamte Bildmaterial finden Sie hier: <https://bit.ly/GesundeProdukttipps>