

# Gold

02 | 26

NUR  
0,66 €

**7fach  
°Punkte**

auf den Gesamteinkauf  
und noch mehr exklusive  
**PAYBACK Coupons**  
Details siehe Coupon im Heft



PAYBACK

**SCHÖN  
ZU HAUSE**  
Endlich mehr  
Me-Time

**BUON  
APPETITO!**  
Leckere Rezepte  
aus Italien

**18**  
EXKLUSIVE  
SPARCOUPONS  
im Heft

**5x100 €**  
EINKAUFSS-  
GUTSCHEINE  
zu gewinnen

**2**  
TAGE  
mit Ihrer Familie  
im LEGOLAND®  
Deutschland Resort  
zu gewinnen

MIT FREUDE DURCH DIE KALTE ZEIT

# SO ENTSPANNEN SIE IM WINTER







## INHALT

32



## LEBENS-STIL



38

# 16

## COUCH-GESPRÄCH

### 16 MEHR ZEIT ZU HAUSE

Diese Ideen bringen Ruhe und auch Abwechslung in Ihren Alltag

### 26 MODE

Mühe los gut aussehen: Mit Blusen können Sie wenig falsch machen

### 30 BEAUTY

Wisch und frisch? Was Sie über Deodorante wissen sollten

### 32 LIVING

Ecken und Kanten waren gestern: Bringen Sie mit organischen Formen Leben in Ihre vier Wände

### 36 HAUSHALT

Ordnung ist das halbe Leben – sagt ein altes Sprichwort. So kann sie Ihnen gelingen

### 38 GARTEN

Wer jetzt mit der Aussaat beginnt, wird früh belohnt. Ein Überblick

### 40 REISE

Südtirol und Mailand: Natur trifft Moderne – und olympischen Sport



26

## KÜCHEN-TISCH

### 44 BELLA ITALIA

Mit diesen Rezepten holen Sie sich feinste mediterrane Gerichte auf Ihren Teller

### 58 WARENKUNDE

In der italienischen Küche bekannt, bei uns weniger: Polenta

### 60 FITFOOD

Das #TeamNetto auf seinem Weg zu den Olympischen Winterspielen

### 64 KAMPAGNE

Die Netto plus App macht's möglich: So gehen Sie auf große Bonus-Jagd

### 74 MEIN NETTO

Dank des starken Spendenjahres 2025 konnte über eine Million Euro für Kinder gesammelt werden

## STANDARDS

### 3 EDITORIAL

### 5 KAFFEE-ZEIT

### 24 GEWINNSPIEL

### 34 ONLINE-SHOP

### 62 FOOD-NEWS

### 66 HOROSKOP

### 68 RÄTSEL

### 73 IMPRESSUM

# KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM FEBRUAR



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, PR

## SEHNSUCHTSORT

Kennen Sie Belize? Das mittelamerikanische Land, dessen Farben, Klänge und Landschaften so unterschiedlich sind, dass sie sich fast unwirklich anfühlen. Türkisfarbenes, kristallklares Karibikmeer trifft auf dichte Dschungelwälder, uralte Tempel auf entspannte Strandtage, spannende Abenteuer auf absolute Ruhe. Und über allem wacht die Geschichte der Maya mit majestätischen Ruinen, die tief im Dschungel liegen und eine Atmosphäre aus Vergangenheit, Naturmacht und Stille ausstrahlen.



# ZWEI WELTEN, EIN ERLEBNIS

Ob man Aktivität, Genuss oder einfach nur landschaftliche Schönheit sucht: Die Kombination aus Bergen und Modehauptstadt macht die Region Südtirol & Mailand zu einem außergewöhnlichen Reiseziel

## TIPPS FÜR REISEZIEL



### SEHENSWERT

Die drei Zinnen: Das ikonische Felsmassiv zählt zu den beeindruckendsten Naturwahrzeichen Südtirols. Im Winter wirken die Drei Zinnen besonders dramatisch.



### FOOD-TIPP

In Südtirol unbedingt probieren: hausgemachte Schlutzkrapfen mit Spinat-Ricotta-Füllung. In Mailand gehört der Aperitivo dazu – z. B. ein klassischer Negroni, begleitet von kleinen italienischen Häppchen.



### AKTIVITÄT

Eine Winterwanderung im Villnößtal: Eine leichte Tour durch verschneite Almwiesen mit Blick auf die Geislerspitzen. Ideal für alle, die Ruhe, klare Luft und atemberaubende Dolomitenkulisse genießen wollen – ganz ohne jeden sportlichen Druck.

### CORTINA D'AMPEZZO

Im Wintersport-Mekka Cortina treffen Tradition und Sport aufeinander.



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK



Sie gehören auch so schon zu den spannendsten Reise-destinationen in Europa – aber jetzt rücken Südtirol und Mailand noch näher zusammen. Wenn Italien die Olympischen Winterspiele ausrichtet, treffen alpine Ursprünglichkeit und urbane Eleganz aufeinander. Eine Reise in die Region verbindet Bergzauber, Designkultur und kulinarische Highlights auf besonders reizvolle Art und Weise.

### BERGE WERDEN ZUR BÜHNE

Die Dolomiten sind nicht nur UNESCO-Welterbe, sondern auch eine der spektakulärsten Kulissen für Wintersport weltweit. Rund um Cortina d'Ampezzo, Antholz und das Pustertal wird während der Spiele mit Biathlon, Ski Alpin, Snowboard und Ski Nordisch die ganze Vielfalt der Disziplinen zu erleben sein. Doch auch abseits der Wettkämpfe hat Südtirol viel zu bieten: charmante Bergdörfer, familiengeführte Hotels, moderne Wellnessoasen und Hütten, in denen Knödel, Wildragout und Strudel zu wahren Genussmomenten werden. Wer es ruhiger mag, findet auf verschneiten Panoramawegen Entspannung. Und kaum woanders ist die Verbindung von alpiner Tradition und mediterraner Lebensfreude so unmittelbar

spürbar wie hier: Beim Aperitivo auf der Sonnenterrasse trifft alpenländische Herzlichkeit auf italienische Leichtigkeit.

### METROPOLE DER MODE

Während in den Bergen um Medaillen gekämpft wird, ist Mailand der urbane Motor der Olympischen Spiele. Die Stadt richtet Eiskunstlauf, Eishockey und Shorttrack aus – und zeigt sich dabei von ihrer weltoffenen Seite. Besuchende können vormittags Wettkämpfe erleben und nachmittags zwischen Modehäusern, Architektur-Ikonen und innovativen Museen flanieren. Der Domplatz, das Künstlerquartier Brera oder die futuristische Skyline am CityLife District bilden eindrucksvolle Kontraste. In den zahlreichen Mailänder Bars wird der Negroni zum festen Bestandteil eines olympischen Abends, bevor die kulinarische Szene mit Risotto alla Milanese oder moderner italienischer Küche lockt.

### ZWISCHEN ALPEN UND AVANTGARDE

Eine Reise in diese spannende Region erlaubt es, zwei Welten in einem Urlaub zu verbinden: das entschleunigte Südtirol mit seiner Natur und seinen Traditionen – und das dynamische Mailand, eine Metropole voller Stil, Energie und kultureller Vielfalt.

**KÜNSTLERISCH-URBAN**  
Zwischen Grachtenflair und Großstadtpuls: der Naviglio Grande im Mailänder Süden.



**WILDROMANTISCH**  
Das Villnößtal: Postkartenidylle mit Blick auf die berühmten Geislerspitzen.



### IMPOSANT

Majestätisch über der Piazza – der Dom als Herzstück Mailands.





# Easy Eleganz

Blusen gehören längst nicht mehr nur ins Büro – entdecken Sie lässige Kontrast-Looks, die überall eine gute Figur machen



FOTOS: GETTY IMAGES, PR

## LEBENS-STIL



## ZEITLOSE KLASSIKER

1. Jeans von MANGO, ca. 39,99 €, Hemdbluse von DRYKORN, ca. 119,95 €.
2. Hose von BERSHKA, ca. 27,99 €, Hemdbluse von LEVI'S, ca. 64,95 €.
3. Hose von EVEN&ODD, ca. 30,99 €, Bluse von H&M, ca. 19,99 €.



## KUSCHELIGE BEGLEITER

1. Jacke von H&M, ca. 39,99 €. 2. Fleecejacke von TOM JOULES, ca. 120 €.
3. Boucléjacke von H&M, ca. 39,99 €.
4. Übergangsjacke von PROTEST, ca. 44,99 €. 5. Fleecejacke von YOURS CLOTHING, ca. 52 €.





# BELLA ITALIA

Einfache Rezepte, großer Geschmack –  
so kochen Sie italienische Momente herbei

Den passenden  
**WEIN**  
zu den Gerichten  
finden Sie auf der  
**Seite 63**

VEGETARISCH | VEGAN

## TOSKANISCHER BROTSALAT

MIT BURATA



### 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 20 min

Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min

- 400 g Ciabatta
- 3–4 EL BioBio Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 BioBio Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, rot
- 200 ml Tomatensugo oder Tomatensaft
- 2 TL Zucker, braun
- 50 g Las Cuarenta Oliven, schwarz, entsteint
- 16 Kapernäpfel
- 350 g Baby-Strauchtomaten oder Mini-Rispentomaten
- Carat Meersalz
- Carat Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 Msp. Abrieb einer BioBio-Zitrone
- 4 Kugeln Mondo Italiano Burrata
- Basilikumblätter für die Garnitur

Pro Portion: ca. 905 kcal, 39 g Eiweiß,  
49 g Fett, 77 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe,  
42 mg Cholesterin

**1** Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden, mit 2–3 EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, und mit 2 angedrückten Knoblauchzehen zwischen dem Brot verteilen. Die Brotwürfel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun und knusprig rösten.

**2** Inzwischen die Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit dem Sugo oder Saft ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.



**3** Den Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Oliven und Kapernäpfel dazugeben und zum Karamellisieren im Zucker schwenken. Anschließend beiseitestellen.

**4** Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die knusprigen Brotwürfel aus dem Ofen nehmen und mit Meersalz sowie Pfeffer würzen.

**5** Kurz vor dem Servieren Brotwürfel und Tomaten mit dem Tomatensugo mischen. Mit Zitronenschale, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

**6** Den Brotsalat auf Teller verteilen, je 1 Burrata/Mozzarella daraufsetzen und leicht auseinanderreißen. Mit Kapernäpfeln, Oliven und nach Belieben mit Basilikumblättern garniert servieren.





# DRINNEN SÄEN, DRAUSSEN ERNTEN

Die Natur belohnt alle, die früh beginnen – und das lässt  
den Garten schon bald sichtbar erwachen

**D**er Februar ist der leise Auftakt in ein neues Gartenjahr: Draußen ist es meist noch frostig, die Beete ruhen, doch drinnen herrscht bereits Aufbruchsstimmung. Wer jetzt mit der Aussaat beginnt, verschafft sich einen wertvollen Vorsprung – vor allem bei Pflanzen mit längerer Entwicklungszeit. Mit etwas Erde, Saatgut und Geduld wird der Winter so ganz langsam zum Frühling.

## ES BEGINNT DRINNEN

Viele Gemüsepflanzen brauchen mehr Zeit und Schutz, als das Frühjahr bietet – deshalb lohnt es sich, sie schon jetzt im Haus vorzuziehen. Wichtig



### SANFTER START

Viele Pflanzen benötigen nur einen hellen Platz, etwas Erde und Wasser.

sind ein heller, kühler Standort, ausreichend Pflanzenlicht sowie feine Aussaaterde. Nach dem Keimen werden die Jungpflanzen pikiert, also vereinzelt, und weiter kultiviert. Ab Mitte Mai – nach den Eisheiligen – dürfen sie nach einer kurzen Abhärtungsphase ins Freiland umziehen. So starten sie kräftig und gut entwickelt in die Saison. Besonders Paprika, Chili, Aubergine, Tomate, Physalis, Artischocken, Lauch, Sellerie, Kohlsorten (Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl und Kohlrabi) und Salate profitieren von einem frühen Start. Auch Mangold, Rucola, Basilikum oder Frühlingszwiebeln lassen sich jetzt schon anziehen. Rote Bete,

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Bohnen oder Kürbis können vorgezogen werden, müssen es aber nicht. Möhren und Pastinaken dagegen gehören grundsätzlich direkt ins Beet.

## FROST AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT

Einige Pflanzen benötigen eine Kälteperiode, um die Keimhemmung zu überwinden. Diese sogenannten Kaltkeimer profitieren davon, wenn sie im Februar ausgesät und im Freien stehen gelassen werden. Frost schadet hier nicht – im Gegenteil. Typische Kaltkeimer sind: Lavendel, Akelei, Primeln, Kümmel. Die Samen werden in Töpfe oder Schalen gesät und an einen geschützten Platz im Garten oder auf den Balkon gestellt. Geduld ist gefragt: Die Keimung setzt oft erst mit steigenden Temperaturen im Frühjahr ein.

## FRÜHSTARTER IM BEET

Ist der Boden bereits dauerhaft frostfrei, können erste robuste Gemüsesorten ins Frühbeet oder unter Folie ausgesät werden. Eine leichte Abdeckung mit Vlies schützt vor starken Temperaturschwankungen und sorgt für ein günstiges Mikroklima. Jetzt möglich sind: Spinat, Radieschen, Frühkarotten, Wintererbsen, Dicke Bohnen und Pak Choi.

## AKTIV WERDEN LOHNT SICH

So beginnt das Gartenjahr schon im Februar – leise, aber wirkungsvoll. Wer jetzt sät, nutzt die ruhige Zeit optimal, verteilt die anfallenden Arbeiten auf mehrere Wochen und vermeidet Stress im Frühjahr. Die Pflanzen entwickeln sich gleichmäßiger, werden kräftiger und sind weniger anfällig für Krankheiten. Gleichzeitig verlängert sich die Erntezeit: Viele Kulturen liefern früher und oft über einen längeren Zeitraum hinweg Ertrag. Kurz gesagt: Die frühe Aussaat spart Arbeit, bringt Planungssicherheit und zahlt sich am Ende mit gesunden Pflanzen und reicher Ernte aus. ●



## AUSSAATZEIT WAS UND WANN?

1

### FRÜHLING

(März bis April)

Schneiden Sie vertrocknete Stängel und Zweige zurück und entfernen Sie abgestorbene Pflanzenreste, Laub und Unkraut aus den Beeten. In die Erde können jetzt: Salat, Spinat, Radieschen, Möhren, Erbsen, Kohlrabi, Mangold, Kräuter.

2

### SOMMER

(Mai bis Juli)

Lockern Sie die Erde in Beeten und Hochbeeten vorsichtig mit einer Grabgabel oder einem Gartenkultivator auf, um die Bodenstruktur zu verbessern und eine gute Durchlässigkeit für Wasser und Luft zu gewährleisten. In die Erde können jetzt Bohnen, Kürbis, Zucchini, Gurken, Mais, Basilikum, Rucola.

3

### HERBST

(August bis Oktober)

Kälteresistente Sorten wie Karotten, Feldsalat, Radieschen, Spinat, Rucola und verschiedene Blumensamen können jetzt ausgesät werden.

4

### WINTER

(November bis Februar)

Keimsporen, Microgreens, Voranzucht von Chili, Paprika und Aubergine können jetzt in Angriff genommen werden.