

Gold

06 | 26

NUR
0,66 €

3fach
°Punkte

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



**SCHÖN
COOL BLEIBEN**

So bleibt
Ihr Zuhause
angenehm kühl

**GRILLSAISON
ERÖFFNEN**

Tolle Rezepte für
Ihre Grillabende

CAMPEN & WANDERN: DER GUIDE FÜR DRAUSSEN

**VOM ALLTAG
INS ABENTEUER**

18
EXKLUSIVE
SPARCOUPONS
im Heft

5x100 €
EINKAUFS-
GUTSCHEINE
zu gewinnen

5x2
TICKETS
für Olaf
der Flipper



URLAUB IM GRÜNEN

Fernreise buchen? Muss nicht sein. In Deutschland warten klare Seen, dichte Wälder und alpine Höhen nur wenige Stunden entfernt.

Im Fokus liegt dabei das Einfache: rausgehen, loswandern und unter freiem Himmel übernachten. Und das alles vor der Haustür

Es braucht kein Flugticket, kein extravagantes Hotel und keine wochenlange Planung, um echtes Reisegefühl zu erleben. Immer mehr Menschen entdecken die Landschaften vor der eigenen Haustür neu – nicht als Notlösung, sondern ganz bewusst als Alternative zum „klassischen“ Strandurlaub. Camping und Wandern in Deutschland sind dabei längst mehr als Freizeitaktivitäten. Sie stehen für einen Lebensstil, der Entschleunigung, Naturverbundenheit und Flexibilität in den Mittelpunkt stellt. Die Möglichkeiten dafür sind über-

raschend vielfältig. Im Schwarzwald etwa wechseln sich dichte Tannenwälder und aussichtsreiche Höhenzüge ab, während im Nordosten die Mecklenburgische Seenplatte mit Tausenden Seen und stillen Uferplätzen lockt – ein Paradies für Wasser- und Campingfans. Und wer es alpiner mag, findet in den Alpen spektakuläre Panoramen und klare Bergluft, die den Alltag schnell weit entfernt wirken lässt. Das Beste: All diese Regionen sind meist innerhalb weniger Stunden erreichbar und damit ideal für kurze Auszeiten.



AN ALLES GEDACHT?

1

Wetter checken und ernst nehmen: Temperaturen, Regenwahrscheinlichkeit und Gewitterrisiko vorab prüfen, nicht nur am Starttag. Ob Sie wandern oder campen – wenn ein Trip komplett ins Wasser fällt, ist keinem geholfen.

2

Route sorgfältig planen und eine Notfall-Info hinterlassen: Strecke, Höhenmeter und Gehzeit realistisch einschätzen – lieber konservativ kalkulieren als zu ambitioniert. Zusätzlich jemanden darüber informieren, wohin die Tour führt und wann die Rückkehr geplant ist.

3

Genug Wasser und Energie einplanen: nicht nur für den Durst, sondern auch für Reserven bei längeren Strecken oder Hitze. Ganz wichtig: Proviant! Snacks wie Nüsse, Riegel oder Trockenfrüchte für schnelle Energie unterwegs helfen immer.

4

Safety first: kleinen Verletzungen vorbeugen. Erste Hilfe und Pflaster griffbereit halten, Schuhe vorher einlaufen. Wichtig: Das Wetter kann sich schnell ändern – besonders in Wald- und Bergregionen –, daher idealerweise (im Zwiebelprinzip) ausreichend Kleidung mitnehmen.

VORTEIL ENTSCHEUNIGUNG

Der besondere Reiz dieser Reiseform liegt im bewussten Gegenpol zum Alltag. Statt durchgetakteter Abläufe und Hotelroutinen entsteht ein Gefühl von Reduktion und Freiheit. Draußen verändert sich das Zeitempfinden, der Rhythmus wird einfach und klar: aufwachen im Freien, unterwegs sein in wechselnder Landschaft, abends zur Ruhe kommen. Diese Einfachheit ist kein Verzicht, sondern Teil des Erlebnisses. Hinzu kommt ein oft unterschätzter Effekt auf das Nervensystem. Bewegung in der Natur, gleichmäßige Reize wie Wind, Wasser oder Vogelstimmen und der Wechsel von Licht und Tageszeiten wirken direkt auf den Körper: Der Stresspegel sinkt, Puls und Atmung regulieren sich, das vegetative Nervensystem schaltet vom Aktivitäts- in den Ruhemodus. Ohne permanente Reizüberflutung kann sich das Gehirn erholen. Viele empfinden genau das als entschleunigend: weniger Input, mehr Präsenz. Die Tage bekommen eine klare Struktur, die nicht von außen vorgegeben ist, sondern aus der Umgebung entsteht. So wird aus Einfachheit eine Qualität – und aus Bewegung in der Natur eine spürbare Form von Ruhe.

SCHNELL IM ABENTEUER

Besonders stark im Trend liegen deshalb sogenannte Mikro-Abenteuer, kurze Auszeiten von ein bis drei Tagen, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen – oft spontan am Wochenende. Ein Rucksack, wetterfeste Kleidung, etwas Proviant und je nach Vorhaben ein Zelt oder eine Hängematte reichen aus, um direkt aufzubrechen. Es geht nicht um Distanz oder Perfektion, sondern um das bewusste Herauslösen aus dem Alltag und das Erleben von Natur im kleinen Maßstab – aber mit großer Wirkung.



54

COUCH-GESPRÄCH

16 WANDERN & CAMPEN

Schon lange mehr als nur ein Trend: Abenteuer outdoor – denn das echte Leben findet meist draußen statt. Wir zeigen Ihnen, wohin Sie fahren können und was Sie dazu brauchen



26

4 Gold



16

LEBENS-STIL

26 CITY-LOOKS

Entspannt-lockere Outfits für den nächsten Stadtbesuch

30 SCHÖNE HAUT

Was sie benötigt, um gut gepflegt und ausreichend geschützt durch einen Sommertag zu kommen

32 AUS ALT WIRD NEU

Sie brauchen nicht immer neue Möbel. Stellen Sie einfach um

36 SCHÖN KÜHL

Mit diesen Tricks bleiben Ihre vier Wände auch im Sommer frisch

38 FLOWER-POWER

Blüten erfreuen nicht nur das Auge, viele können Sie auch essen

40 HALLO, GRIECHENLAND!

Kommen Sie mit nach Zakynthos, der grünen Insel im Ionischen Meer



32



38

KÜCHEN-TISCH

44 SIEBEN NEUE GRILL-IDEEN

Der Sommer beginnt, die schönste Zeit zum Chillen beim Grillen

52 WARENKUNDE

Zwar ganz schön sauer, aber auch ganz schön lecker: Johannisbeeren

54 FRISCH VOM BLECH

Einfach zu machen und einfach lecker: Blechkuchen

60 SPORT

Basketball-Weltmeister Andi Obst ist neuer Netto-Markenbotschafter

64 KAMPAGNE

Gehen Sie auf große Bonusjagd – mit der Netto plus App

74 MEIN NETTO

Das Leben ist bunt! Die neue Spendentasche ist da

STANDARDS

3 EDITORIAL

5 KAFFEE-ZEIT

24 GEWINNSPIEL

34 ONLINE-SHOP

62 FOOD-NEWS

66 HOROSKOP

68 RÄTSEL, IMPRESSUM

KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM JUNI



FOTOS: STOCKFOOD/MELIUKH, IRINA, SHUTTERSTOCK, PR

SEHNSUCHTSORT

Wasser, so weit der Blick reicht! Verbunden durch Kanäle, umrahmt von dichten Wäldern, durchzogen von schmalen Wegen: Die Masurische Seenplatte ist Freiheit pur. Wer hierherkommt, ist meist draußen. Ob mit Kanu, Kajak oder Segelboot – die Masuren gelten als eines der schönsten Segelreviere Europas. Auch an Land gibt es viel zu entdecken. Kilometerlange Radwege führen durch schattige Wälder, vorbei an kleinen Dörfern, alten Alleen und versteckten Badestellen. Wer es ruhiger mag, wandert durch unberührte Natur oder beobachtet mit etwas Glück Störche, Seeadler oder Rehe am Waldrand. Und nachts wird es hier still – richtig still. Der Blick in den Sternenhimmel wirkt klarer, weiter, intensiver.

Gold 5

LEBENS-STIL

WELTBEKANT

Der gewaltige und faszinierende Naturfelsen Mizithres ist ein beliebtes Fotomotiv. Hier leuchtet das blaue Wasser noch intensiver.



ZAUBERHAFTES ZAKYNTHOS

Griechenlands grüne Insel im Ionischen Meer: Zakynthos vereint spektakuläre Natur, griechische Gastfreundschaft und vielfältige Freizeitmöglichkeiten

MAJESTÄTISCH

Felsenbrücken und schroffe Klippen – die Küstenlinie von Zakynthos ist beeindruckend.



URBANES LEBEN

Zakynthos-Stadt bietet zahlreiche interessante Sehenswürdigkeiten, Shopping, Museen und einladende Plätze.



Zakynthos zählt zu den schönsten Inseln Griechenlands und begeistert mit einer besonderen Mischung aus türkisblauem Wasser, üppiger Vegetation und beeindruckenden Küstenlandschaften. Die drittgrößte der Ionischen Inseln liegt westlich des griechischen Festlands und ist vor allem für ihre spektakulären Buchten und das klare, warme Meer bekannt.

ATTRAKTION MEER

Charakteristisch für Zakynthos sind die steil abfallenden Felsküsten im Westen und die flacheren, langen Sandstrände im Süden und Osten. Zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten gehört die Navagio-Bucht, auch „Schmugglerbucht“ genannt. Das gestrandete Schiffswrack am weißen Kiesstrand, eingerahmt von hohen Kalksteinfelsen, ist eines der meistfotografierten Motive Griechenlands. Ebenso beeindruckend sind die Blauen Grotten im Norden der Insel, wo sich das Sonnenlicht in faszinierenden Blautönen im Wasser spiegelt.

DIE INNEREN WERTE

Neben der Küstenlandschaft hat Zakynthos auch im Inselinneren viel zu bieten. Sanfte Hügel, Olivenhaine und kleine Dörfer prägen das Bild. Hier zeigt sich die Insel ruhig und ursprüng-

TIPPS FÜR ZAKYNTHOS



SEHENSWERT

Die Navagio-Bucht („Schmugglerbucht“) ist der ikonische Strand mit Schiffswrack, umgeben von steilen Kalkfelsen.



FOOD-TIPP

Abseits der Küste schmecken Klassiker wie Souvlaki, frischer Fisch und Salate mit lokalem Olivenöl besonders authentisch.



AKTIVITÄT

Mit dem Boot entlang der Nordküste fahren, in glasklarem Wasser schwimmen und das faszinierende Farbspiel der Höhlen erleben.



lich – ein Kontrast zu den lebhafteren Ferienorten entlang der Küste. Traditionelle Tavernen servieren regionale Spezialitäten wie frischen Fisch, Olivenöl aus lokaler Produktion und typische griechische Gerichte. Ein besonderes Natur-Highlight ist die Laganas-Bucht, ein geschütztes Gebiet für die vom Aussterben bedrohten Caretta-Meeresschildkröten. Zwischen Mai und August kommen sie hierher, um ihre Eier abzulegen. Sie wollen wandern? Schöne Routen finden sich zum Aussichtspunkt Plakaki oder rund um das Kloster Panagia Skopiotissa. Anspruchsvollere Wanderungen führen zum Berg Vrachionas mit seinen Gipfeln Vouni auf knapp 750 Metern und Liva auf knapp 730 Metern.

UND WANN?

Die beste Reisezeit für Zakynthos ist von Mai bis Oktober. Während der Sommermonate steigen die Temperaturen oft auf über 30 Grad, doch die Nähe zum Meer sorgt für angenehme Brisen. Im Frühling und Herbst zeigt sich die Insel etwas ruhiger und grüner – ideal für alle, die Natur, Erholung und mediterranes Flair miteinander verbinden möchten. Die Monate April, Oktober oder November sind perfekt für Wanderungen und Erkundungstouren. ●

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Leichtigkeit zum Anziehen

Ob Bummel, Café oder Wochenend-Trip:
Diese luftigen Styles begleiten
Sie stilvoll durch die warmen Tage



LEBENS-STIL



DREAM-TEAM

1. Kleid von SEIDENSTICKER, ca. 173,99 €, Clutch von EVEN&ODD, ca. 19,99 €, Sandalen von EVEN&ODD, ca. 30,99 €.
2. Kleid von PEPE JEANS, ca. 59 €, Handtasche von EVEN&ODD, ca. 11,99 €, Pantolette von BIRKENSTOCK, ca. 54,95 €.
3. Kleid von NEW LOOK, ca. 47,99 €, Shopper von BERSHKA, ca. 25,99 €, Pantolette von DOLCE VITA, ca. 89,95 €.
4. Kleid von CECIL, ca. 69,99 €, Handtasche von TAMARIS, ca. 50,41 €, Espadrilles von MINORQUINES, ca. 84 €.



NEUE VISIONEN

1. Sonnenbrille von YOURTURN, ca. 14,99 €. 2. Sonnenbrille von ZIGN, ca. 14,99 €. 3. Sonnenbrille von EVEN&ODD, ca. 12,99 €.
4. Sonnenbrille von ANNA FIELD, ca. 14,99 €. 5. Sonnenbrille von BILLABONG, ca. 19,95 €.

FOTOS: GETTY IMAGES, PR

ENTSPANNTE GRILL-ABENDE

Lassen Sie sich pünktlich zu den
Outdoor-Wochen von neuen
Grill-Ideen inspirieren – so werden
alle glücklich



Den passenden
WEIN
zu den Gerichten
finden Sie auf der
Seite 62

VEGETARISCH | VEGAN

HÜFTSTEAK MIT FAJITA UND KÜRBIS-KRAUTSALAT

4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 35 min
Ruhezeit: 30 min
Zubereitungs-/Garzeit: 15 min
Gesamtzeit: 1 h 20 min

Für den Salat:

- 300 g Kürbisfruchtfleisch
- 200 g Weißkohl
- 1 Peperoni, grün
- 4 EL BioBio Apfelessig
- Carat Jodsalz
- 2 EL BioBio Ahornsirup
- 4 EL Vegola Rapsöl

Für die Fajitas:

- 2 Gut Ponholz Hüftsteaks, je ca. 300 g
- 4–5 EL BioBio Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- Carat Meersalz
- Carat Pfeffer aus der Mühle
- 4 Kornmühle Tortilla Wraps

Außerdem:

- 1/2 Handvoll Koriandergrün

Pro Portion: ca. 875 kcal, 45 g Eiweiß,
63 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe,
232 mg Cholesterin

1 Für den Salat das Kürbisfruchtfleisch raspeln und in eine Schüssel geben. Weißkohl putzen, ggf. von Hüllblättern und Strunk befreien und fein hobeln. Peperoni waschen, putzen und teils in Streifen, teils in feine Würfel schneiden. Beides mit dem Weißkohl zum Kürbis geben. Essig, Salz, Ahornsirup und Öl zufügen, alles gut vermengen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

2 Für die Fajitas die Hüftsteaks trocken tupfen, mit 1–2 EL Olivenöl einpinseln, mit Backpapier abdecken und 15–30 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen. Den Grill mit Deckel und Plancha für starke Hitze (220–240 Grad) anheizen. Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen, mit angefeuchteten Händen 4 gleich große, flache Bratlinge

formen und je 1 Tortilla damit belegen. Steaks salzen, die Plancha leicht ölen und die Steaks bei geschlossenem Deckel über direkter Hitze 4–6 Minuten grillen, einmal wenden. Anschließend indirekt 2–3 Minuten fertig garen (Kerntemperatur: 50–52 Grad), vom Grill nehmen und locker mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

3 Restliches Öl auf der Plancha verteilen, Tortillas mit der Fleischseite nach unten auflegen und bei geschlossenem Deckel 3–5 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und mit 1–2 EL Wasser besprühen, damit sie elastisch bleiben. Kürbis-Kraut-Salat abschmecken und je 2–3 EL mittig auf



dem Hackfleisch verteilen. Steaks quer zur Faser in Streifen schneiden, darauf anrichten, mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Koriandergrün garnieren und servieren.



JETZT SPAREN!
Mit passendem
COUPON
in der
Heftmitte

BIOBIO Apfelessig, 750 ml
(1,75 €*, Grundpreis: 1,99 € / l,
erhältlich in Ihrer
Netto-Filiale).



Lavendel

Gänseblümchen

Kapuzinerkresse

Kornblume

Schnittlauch

Ringelblume

FLOWER-POWER

Ein Genuss für Auge und Gaumen: Essbare Blüten bringen eine ganz neue Note in Ihre Küche. Das ist Raffinesse aus Ihrem Garten – guten Appetit!

Sie leuchten traumhaft und machen jedes Zuhause schöner: Blumen und Blüten. Und nicht nur das, sie verleihen selbst einfachen Gerichten das gewisse Etwas. Essbare Blüten feiern ihr Comeback – sind sie doch weit mehr als hübsche Dekoration. Viele Blüten überraschen mit feinen, teils würzigen oder süßen Aromen.

WAS GEHT – UND WAS BESSER NICHT

Lassen Sie sich von der Schönheit nicht blenden: Nicht jede Blüte ist automatisch genießbar – einige sind sogar giftig. Zu den bekanntesten essbaren Sorten zählen Kapuzinerkresse (würzig scharf), Ringelblume (mild, leicht herb), Lavendel (intensiv aromatisch), Kornblumen (leicht würzig), Löwenzahn (leicht süß), Rosenblüten (duftig süß) und Schnittlauchblüten (zwiebelartig). Auch Gänseblümchen, Veilchen, Borretsch oder Holunderblüten eignen sich gut für die Küche. Wichtig: Nur Blüten verwenden, die eindeutig bestimmt sind – idealerweise aus dem eigenen Garten oder aus kontrolliertem Anbau. Blumen aus dem Blumenladen sind oft mit Pestiziden behandelt und

nicht zum Verzehr geeignet. Meiden Sie unbedingt Fingerhut, Maiglöckchen, Akelei, blauen Eisenhut, Engeltrompete, Oleander, Narzissen, Rhododendron und Goldregen. Verwechslungsgefahr besteht z. B. bei Bärlauch und Maiglöckchen (beide Blüten sind giftig!).

SO KOMMEN SIE AUF DEN TELLER

Die Verwendungsmöglichkeiten essbarer Blüten sind überraschend vielfältig. Sie verleihen Salaten optisch und aromatisch eine besondere Note. Denn sie setzen nicht nur farbliche Akzente, sondern schmecken, je nach Sorte, auch leicht würzig, süßlich oder pfeffrig. Auch in der süßen Küche entfalten Blüten ihr Potenzial: Sie lassen sich in Desserts einarbeiten, über Cremes, Puddings oder Obstsalate streuen oder als essbare Dekoration auf Kuchen, Torten und Cupcakes platzieren. Besonders beliebt sind gefrorene Blüten in Eiswürfeln, die Sommergetränke wie Limonade, Prosecco oder Eistee optisch aufwerten und gleichzeitig beim Schmelzen ein dezentes Aroma abgeben. Darüber hinaus eignen sich Blüten



EISGEKÜHLT

Raffiniert: Blüten in Eiswürfeln veredeln jedes Getränk.

hervorragend für die Herstellung von Sirup, Gelee oder aromatisierten Ölen. Während Sirup und Gelee vor allem die süß-floralen Noten konservieren, lassen sich in Ölen feinere Aromen einfangen, die sich gut für Dressings, Marinaden oder zum Verfeinern von Gerichten eignen. Auch Essig kann durch Blüten eine besondere Geschmacks- und Farbnuance erhalten. Ein Tipp: Blüten möglichst frisch ernten, idealerweise am Vormittag nach dem Abtrocknen des Taus. Vor der Verwendung vorsichtig ausschütteln oder kurz abspülen.

EINFACH LECKER REZEPTE MIT BLÜTEN



1

Schnittlauchblüten-Stulle

- 2 Scheiben rustikales Brot ·
- 2 EL Gutes Land Frischkäse ·
- 1 EL Gutes Land Butter ·
- 1 Handvoll Schnittlauch ·
- 1-2 Schnittlauchblüten ·
- Carat Jodsalz, Pfeffer

Brot leicht toasten oder frisch verwenden und mit Butter bestreichen. Frischkäse darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und großzügig darüberstreuen. Schnittlauchblüten vorsichtig zerpfücken und als aromatisches Topping auflegen. Sofort servieren.



2

Lavendel-Orangen-Drink

- 1 Orange · ½ BioBio Zitrone ·
- 4-6 dünne Gurkenscheiben ·
- 1 TL getrocknete Lavendelblüten (essbar) · Mineralwasser (oder Tonic) · Eiswürfel · optional: essbare Blüten zur Deko

Orange und Zitrone in Scheiben schneiden. Zusammen mit Gurke, Lavendel und Eiswürfeln in Gläser geben. Mit gut gekühltem Mineralwasser oder Tonic aufgießen. Kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren und eiskalt genießen.