

Gold

10 | 26

NUR
0,66 €

**5fach
°Punkte**

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



INNOVATIV & HUMORVOLL

Was hat es mit
„Dutch Design“
auf sich?

LECKERE HERBSTKÜCHE

Rezepte, die die
Seele füttern

KAFFEE, KRAFT, KREATIVITÄT

MEHR ENERGIE, MEHR IDEEN

18
EXKLUSIVE
SPARCOUPONS
im Heft

5x100 €
EINKAUF-
GUTSCHEINE
zu gewinnen

5x2
TICKETS
für die aktuelle Tour
von Jimmy Kelly



Immer eine gute Idee

Warum Spielen, Basteln und Gestalten unser Gehirn fit halten und warum wir alle von Kreativität profitieren

Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon war – dieser Satz wird häufig Henry Ford zugeschrieben. Ob er wirklich von ihm stammt, wurde nie bewiesen, aber unabhängig davon steckt darin ein Gedanke, der gut zur Kreativität passt: Sie bedeutet, vertraute Wege zu verlassen und Neues auszuprobieren. Kreativität ist dabei keineswegs nur etwas für Künstlerinnen und Künstler. Wir nutzen sie beim Kochen, Schreiben und Fotografieren, beim Basteln, Handwerken oder Spielen – aber auch dann, wenn wir für ein alltägliches Problem eine neue Lösung finden. Wer kreativ denkt, verbindet Bekanntes auf neue Weise. Erfahrungen und Wissen spielen dabei ebenso eine Rolle wie Neugier, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, eine Idee wieder zu verwerfen. Das Ergebnis ist deshalb nicht immer der eine geniale Geistesblitz. Viel häufiger entsteht etwas Neues Schritt für Schritt.

RAUS AUS DER ROUTINE

Unser Alltag besteht aus vielen Routinen, und das ist grundsätzlich sinnvoll. Wir müssen schließlich nicht jeden Morgen neu überlegen, wie man Kaffee kocht oder den Weg zur Arbeit findet. Für kreatives Denken kann es jedoch hilfreich sein, solche Automatismen gelegentlich zu durchbrechen. Denn sobald wir etwas anders machen als sonst, müssen wir wieder genauer hinschauen,

Entscheidungen treffen und auf eine ungewohnte Situation reagieren. Das kann ganz unspektakulär beginnen: einen anderen Spazierweg nehmen, beim Kochen eine unbekannte Zutat ausprobieren oder einen vertrauten Ort aus einer neuen Perspektive betrachten. Es geht nicht darum, ständig alles anders zu machen. Schon kleine Abweichungen von der Routine können neue Eindrücke und Denkanstöße liefern.

SPIELEN IST GEHIRNTRAINING

Spielen gilt oft als Beschäftigung, die vor allem Kindern vorbehalten ist. Dabei können auch Erwachsene davon profitieren, regelmäßig spielerisch aktiv zu sein. Gerade im höheren Alter kann es sinnvoll sein, geistig aktiv und neugierig zu bleiben. Spielerische und kreative Beschäftigungen bieten dafür viele Möglichkeiten: Je nach Aktivität fordern sie etwa Aufmerksamkeit, Gedächtnis, räumliches Denken oder die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Entscheidend ist dabei nicht eine bestimmte Beschäftigung, sondern auch

die Abwechslung – und dass sie natürlich Spaß macht. Denn je nach Spiel sind ganz unterschiedliche Fähigkeiten gefragt. Wer ein Puzzle löst, muss Formen und Zusammenhänge erkennen und sich konzentrieren. Strategiespiele verlangen Planung und flexible Entscheidungen, Wort- und Wissensspiele fordern wiederum andere Fähigkeiten. Beim gemeinsamen Spielen kommt die soziale Ebene hinzu. Wir kommunizieren, berücksichtigen Regeln und andere Perspektiven, entwickeln Strategien und reagieren auf unerwartete Wendungen. Welche Fähigkeiten besonders gefragt sind, hängt also stark vom jeweiligen Spiel ab. Gleichzeitig kann Spielen eine willkommene Auszeit sein. Wer ganz in einem Puzzle, Karten- oder Brettspiel aufgeht, richtet seine Aufmerksamkeit für eine Weile auf eine konkrete Tätigkeit. Nicht immer muss dabei der Nutzen im Vordergrund stehen.

KREATIVITÄT BRAUCHT FREIRAUM

Wer eine gute Idee erzwingen will, erreicht oft das Gegenteil. Je stärker der Anspruch ist, sofort etwas Originelles oder Perfektes finden zu müssen, desto schwerer kann das Denken fallen. Eine bewährte Strategie besteht deshalb darin, Ideenfinden und Bewerten voneinander zu trennen. Eine einfache



ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK



INHALT



40

54



LEBENS-STIL

26 AUF SCHRITT UND TRITT

Diese Boots begleiten uns stilsicher durch den Herbst

30 POWERMINERAL EISEN

Das kann der Mineralstoff für unsere Schönheit alles leisten

32 DUTCH DESIGN

Materialmix und Designklassiker mit niederländischem Gespür

36 SCHIMMEL? KEINE CHANCE!

So beugen Sie vor und werden ihn wieder los

38 ROSIGE AUSSICHTEN

Tipps und Tricks für prächtige Blüten in der nächsten Saison

40 VIVA BARCELONA

Warum die Stadt am Mittelmeer immer eine Reise wert ist

32



COUCH-GESPRÄCH

16 KREATIV BLEIBEN

Warum Spielen, Basteln und Gestalten unserem Kopf guttun

20 LUST AUF KAFFEE?

Spannende Fakten rund um unser liebstes Heißgetränk



KÜCHEN-TISCH

44 KÜRBISZEIT

Herbstliche Lieblingsrezepte rund um das orange Multitalent

52 FRUCHTIGE KUGELN

Wissenswertes rund um die süß-säuerliche Physalis

54 KAFFEEKRÄNZCHEN

Desserts mit Espresso, Kaffee & Co. zum Genießen

60 SPORT

Basketballerin Marie Gülich über Ernährung, Leistung und Teamgeist

64 CLEVER EINKAUFEN

So sichern Sie sich mit Gold einen Vorteil in der Netto plus App

74 ALLES IM BLICK

Mit dem neuen Familienkalender gut organisiert durchs Jahr

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 OKTOBER



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, STOCKFOOD/THE PICTURE PANTRY

SEHNSUCHTSORT

Die Stadt liegt am Nordufer des Marmarameeres auf beiden Seiten des Bosphorus. Istanbul ist laut und leise, alt und jung, morgenländisch und europäisch zugleich. Eine Stadt, in die man sich verlieben kann – in den Gassen, im Gewimmel und in den Düften. Und vielleicht ist genau das ihr größter Reiz: Hinter jeder Ecke wartet etwas Neues, das man so schnell nicht vergessen wird. Ob Farben, Geräusche oder Licht, in Istanbul ist alles ein wenig intensiver. Wer durch die Gassen der Altstadt schlendert, taucht in eine Welt voller Geschichte und Geschichten ein. Zwischen prächtigen Moscheen, kleinen Teestuben und geschäftigen Basaren wechseln sich leuchtende Gewürze, glänzende Lampen und orientalische Teppiche ab. Traumhaft!

SO SCHMECKT DER HERBST

Einfache und köstliche Rezepte mit dem Herbstgemüse Nummer eins gibt es einige, aber nur wenige sind so lecker wie die hier



VEGETARISCH | VEGAN

KÜRBIS-WAFFELN MIT FRISCHKÄSE



4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit: 30 min

Garzeit: ca. 1 h

Gesamtzeit: ca. 1 h 30 min

- 400 g Hokkaidokürbis, entkernt
- 2 EL BioBio Ahornsirup
- Muskatnuss, gerieben
- 1/2 TL Carat Zimtpulver
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 75 g Gutes Land Butter, weich
- 60 g Zucker
- 1 EL Backfee Vanillinzucker
- Carat Jodsalz
- 3 Vom Land Eier
- 150 g BioBio Mehl
- 1 TL Backfee Backpulver
- 100 ml Gutes Land Milch, bei Bedarf mehr
- Vegola Pflanzenöl für das Waffeleisen
- 100 g Gutes Land Sahne
- 2 EL Backfee Vanillinzucker
- 100 g Mondo Italiano Mascarpone
- 2 EL Clarkys Pistazienkerne, fein gehackt
- Puderzucker zum Bestäuben

Pro Portion: ca. 739 kcal, 15 g Eiweiß, 43 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 263 mg Cholesterin

FOTOS: GETTY IMAGES, STOCKFOOD/SPORRER, BRIGITTE
• PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

1 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Vom Kürbis 250 g in größere Stücke schneiden, den Rest in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Alles auf dem Blech verteilen, die Streifen mit Ahornsirup beträufeln und im Ofen 30–35 Minuten backen. Sollten diese zu dunkel werden, vorzeitig herausnehmen. Kürbis abkühlen lassen und die Streifen beiseitelegen.

2 Kürbisstücke mit 2 Msp. Muskat, Zimt- und Ingwerpulver fein pürieren. Butter mit Zucker, Vanillinzucker und

einer Prise Salz cremig rühren. Eier nach und nach einzeln unterschlagen. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterziehen. Zum Schluss das Kürbispüree unterheben.

3 Ein Waffeleisen für belgische Waffeln mit Öl ausstreichen, mittig je einen kleinen Schöpflöffel Teig einfüllen und goldbraune Waffeln ausbacken. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Mascarpone glatt rühren und die Schlagsahne unterziehen. Kürbiswaffeln auf Tellern stapeln, etwas Frischkäsecreme daraufsetzen und mit karamellisierten Kürbisstreifen toppen. Mit

gehackten Pistazien bestreuen, leicht mit Puderzucker bestäuben und servieren. Die übrige Frischkäsecreme separat dazureichen.



JETZT SPAREN!
Mit passendem
COUPON
in der
Heftmitte

BIOBIO Ahornsirup,
250 ml (3,37 €*,
Grundpreis: 13,48 € / l,
erhältlich in Ihrer
Netto-Filiale).

REISEN

BEI

Netto
Marken-DiscountNoch mehr Angebote
finden Sie unter
www.netto-reisen.de

BON DIA, BARCELONA

Mediterrane Lebensfreude
zwischen Tradition und
Moderne

Kaum eine Stadt verbindet Geschichte, außergewöhnliche Architektur und mediterrane Lebensfreude so mühelos wie Barcelona. Zwischen den verwinkelten Gassen des mittelalterlichen Barri Gòtic, den großzügigen Boulevards des Stadtteils Eixample und den langen Stränden am Mittelmeer zeigt die katalanische Metropole immer wieder ein anderes Gesicht. Prägend ist dabei vor allem die Architektur Antoni Gaudis: Seine weltberühmte Sagrada Familia mit den filigranen Türmen und den beeindruckenden Fassadendetails gehört zu den Wahrzeichen der Stadt. Im Park Güell treffen fantasievolle Formen auf farben-

DER TREVI-BRUNNEN BARCELONAS

Der Font de la Cascada im nördlichen Teil des Parc de la Ciutadella gilt als ein Highlight des knapp 18 Hektar großen Parks.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

TIPPS FÜR BARCELONA



SEHENSWERT

Die unvollendete Basilika ist Barcelonas Wahrzeichen. Auch die Häuser Casa Batlló und Casa Milà zeigen die außergewöhnliche Fantasie des katalanischen Architekten Antoni Gaudí.



FOOD-TIPP

Ob Patatas bravas, Pimientos de Padrón oder die mit einer festen Karamellschicht überzogene Dessertcreme Crema Catalana: In Barcelona gehört gemeinsames Essen zum Lebensgefühl.



AKTIVITÄT

Eine Fahrt mit der Seilbahn auf den Montjuïc oder ein Spaziergang zu den Bunkers del Carmel belohnt mit einem der schönsten Panoramablicke über Barcelona – vom Hafen bis zu den Bergen.

EINLADEND

Zu jeder Tageszeit: Entlang der über 4 km langen Strandpromenade sorgen zahlreiche Palmen für echtes Urlaubsflair.



beim Bummeln durch die Stadt. Bis spät am Abend füllen sich Straßencafés und Tapas-Bars, auf den Plätzen treffen sich Freunde und Familien, während aus kleinen Lokalen Musik auf die Gassen dringt. In den Markthallen locken frisches Obst, Gemüse, Meeresfrüchte, Schinken, Käse und Gewürze mit ihren Farben und Düften. Ein Spaziergang über die berühmte Flaniermeile La Rambla gehört für viele Besucher zum ersten Barcelona-Erlebnis – noch schöner ist es, von dort in die angrenzenden Viertel abzubiegen und die Stadt abseits des größten Trubels zu entdecken. Sehenswert ist etwa der Mercat de Sant Josep de la Boqueria, kurz La Boqueria, einer der bekanntesten Märkte der Stadt. Im Viertel El Born laden schmale Gassen, kleine Boutiquen, Galerien und Bars zum Entdecken ein. Wer zwischendurch Meerluft tanken möchte, ist in Barceloneta richtig: Der ehemalige Fischerstadtteil verbindet Strand, Promenade und Restaurants und zeigt eine besonders entspannte Seite der Metropole. So entsteht jener unverwechselbare Mix aus pulsierender Großstadt und mediterraner Gelassenheit.

frohe Mosaik- und spektakuläre Ausblicke über die Dächer Barcelonas. Auch die prachtvollen Jugendstilfassaden entlang des Passeig de Gràcia, weitläufige Plätze und palmengesäumte Promenaden machen den besonderen Reiz der Stadt aus. Wer Barcelona einmal von oben erleben möchte, sollte den Hausberg Montjuïc besuchen. Besonders in den Abendstunden liegt einem die Stadt mit ihren dicht an dicht stehenden Häusern, den Bergen im Hintergrund und dem glitzernden Mittelmeer eindrucksvoll zu Füßen.

AUF DEN STRASSEN

Doch der besondere Zauber Barcelonas erschließt sich nicht allein in den großen Sehenswürdigkeiten, sondern vor allem



DER GARTEN IM OKTOBER

1

PFLANZZEIT NUTZEN

Von Oktober bis zum ersten Frost ist der ideale Zeitpunkt, um Bäume und Sträucher zu pflanzen. Die Erde ist noch warm, sodass die Gehölze vor dem Winter neue Wurzeln bilden können und im Frühjahr kräftig austreiben.

2

RICHTIG EINSETZEN

Das Pflanzloch sollte etwa doppelt so breit wie der Wurzelballen sein. Lockern Sie den Boden, setzen Sie das Gehölz nicht tiefer als zuvor und treten Sie die Erde vorsichtig fest. Anschließend gründlich angießen – auch bei feuchtem Wetter.

3

FROSTSCHUTZ

Eine Mulchschicht aus Laub, Kompost oder Rindenhumus schützt die Wurzeln vor Kälte und Austrocknung. Junge Gehölze profitieren zudem von einem Pfahl als Stütze und einem Schutz vor Wildverbiss. Ein Gießgang an frostfreien Tagen verhindert Trockenstress.



GUTE VORBEREITUNG

Den Boden rund um die Rose vorsichtig lockern und von Unkraut befreien – so bleiben die Wurzeln gut versorgt.

JETZT WIRD GEPFLEGT

Ein gezielter Rückschnitt hilft Rosen, gesund und kräftig in die nächste Gartensaison zu starten.

GEDULD BRINGT ROSEN

Im Herbst entscheidet sich, wie prachtvoll Rosen im nächsten Jahr blühen. Mit der richtigen Pflege schaffen Sie die besten Voraussetzungen für gesunde Triebe

Der Herbst ist für Rosen keine Ruhepause, sondern eine wichtige Vorbereitungszeit. Denn damit sie im nächsten Jahr wieder prunkvoll dastehen, müssen Sie jetzt einiges tun. Entfernen Sie zunächst verwelkte Blüten, abgestorbene Triebe sowie kranke Blätter und entsorgen Sie befallenes Pflanzenmaterial über den Hausmüll, damit sich Pilzkrankheiten nicht weiter ausbreiten. Auf einen stickstoffreichen Dünger sollten Sie jetzt verzichten,

denn er regt das Wachstum neuer Triebe an, die vor dem Winter nicht mehr ausreichend ausreifen und dadurch frostempfindlich werden können. Ein kaliumbetonter Herbstdünger unterstützt dagegen die Stabilität der Pflanzenzellen und kann die Widerstandskraft der Rosen erhöhen. Auch beim Schnitt gilt: Im Herbst wird nur vorsichtig eingegriffen. Entfernt werden lediglich beschädigte oder sehr dünne Triebe – der kräftige Rückschnitt erfolgt erst

im Frühjahr. Und nicht vergessen: Auch wenn es kühler wird, brauchen Rosen ausreichend Wasser. Besonders immergrüne Sträucher und neu gepflanzte Rosen dürfen vor dem Winter nicht austrocknen. Besser selten und durchdringend gießen als häufig kleine Mengen.

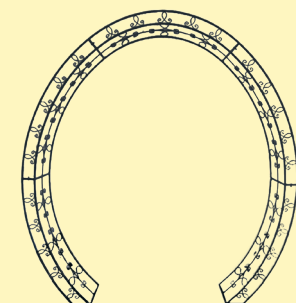
JETZT PFLANZEN SCHÜTZEN

Der Herbst ist nicht nur die Zeit der Pflege, sondern auch der ideale Zeitpunkt für neue Rosen im Garten. Bis zum ersten Frost können wurzelnackte Rosen gepflanzt werden, da sie in der noch warmen Erde neue Wurzeln bilden und im Frühjahr gut eingewachsen starten. Wichtig sind ein sonniger, luftiger Standort und ein ausreichend großes Pflanzloch. Die Veredelungsstelle sollte einige Zentimeter unter der Erdoberfläche liegen, damit sie vor Frost geschützt ist. Nach dem Einsetzen wird die Rose

gründlich angegossen, damit sich die Erde gut um die Wurzeln schließt.

WINTERVORSORGE FÜR ROSEN

Auch etablierte Rosen freuen sich im Herbst über einen passenden Winterschutz. Häufeln Sie die Basis der Pflanze etwa 15 bis 20 Zentimeter hoch mit Erde oder reifem Kompost an. Besonders bei Hochstammrosen sollte die empfindliche Veredelungsstelle an der Krone zusätzlich mit Vlies oder Jute geschützt werden. Eine lockere Mulchschicht aus Laub oder Rindenhumus hält den Boden gleichmäßig temperiert und schützt die Wurzeln vor starken Temperaturschwankungen. Verzichten Sie jedoch auf luftundurchlässige Materialien wie Plastikfolie, da sich darunter Feuchtigkeit stauen kann. Wer seine Rosen jetzt richtig vorbereitet, schafft die besten Voraussetzungen für gesunde Pflanzen und eine üppige Blütenpracht im kommenden Jahr.



Rosenbogen LAMOS oval, Metall
(149,99 €*, erhältlich über netto-online.de).



Rosenbogen mit Sitzbank, Holz
(194,99 €*, erhältlich über netto-online.de).

FOTOS: SHUTTERSTOCK, NETTO MARKEN-DISCOUNT
* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

Läuft bei Ihnen!



Ob elegant, lässig oder rockig:
Boots geben jedem Outfit im
Handumdrehen mehr Charakter

LEBENS-STIL



VON KOPF BIS BOOT

1. Trenchcoat von S.OLIVER, ca. 62,99 €, Pullover von BERSHKA, ca. 29,99 €, Jeans von VERO MODA, ca. 36,99 €, Stiefel von MARCO TOZZI, ca. 98,98 €. 2. Trenchjacke von COMMA, ca. 99,99 €, Pullover von MANGO, ca. 25,99 €, Hose von PEGADOR, ca. 59,95 €, Bikerboot von EVEN&ODD, ca. 69,99 €. 3. Fleecejacke von OPAL STUDIOS, ca. 69,95 €, Pullover von MANGO, ca. 39 €, Jeans von NEXT, ca. 49 €, Cowboyboot von SALINYANG, ca. 69,95 €.



FÜR JEDEN AUFTRITT

1. Stiefeletten von ANNA FIELD, ca. 20,39 €. 2. Chelsea Boots von TAMARIS, ca. 99,95 €. 3. Stiefelette von NEW LOOK, ca. 30 €. 4. Gummistiefel von TOMMY HILFIGER, ca. 76,95 €. 5. Stiefelette von ANNA FIELD, ca. 49,99 €.

FOTOS: PR, GETTY IMAGES