

Gold

03 | 26

NUR
0,66 €

**5fach
°Punkte**

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



ALLERGIEN IM ANMARSCH

Was tun gegen
Pollen & Co.?

STARKE PARTNER

Netto ist
Ernährungspartner
der Frauen-
Nationalmannschaft

18
EXKLUSIVE
SPARCOUPONS
im Heft

5x100 €
EINKAUF-
GUTSCHEINE
zu gewinnen

5x2
TICKETS
für die Beatrice
Egli Tour zu gewinnen

DIE WECHSELJAHRE BEWUSST ERLEBEN
**WIE FRAUEN SIE
POSITIV GESTALTEN**



INHALT



LEBENS-STIL

26 DAS WEISSE T-SHIRT

Es ist einer der Klassiker der Mode. Wie Sie dazu einen tollen Look stylen können

30 DAS DUFTET

Tauchen Sie ein in die Welt der Gerüche

32 LIVING

So holen Sie aus kleinen Schlafzimmern das Bestmögliche heraus

34 HAUSHALT

Was, wann und wie oft sauber machen? Wir sagen es Ihnen

36 GARTEN

Damit es grünt – diese Arbeiten stehen jetzt an

40 REISE

Die Grüne Insel: Irland lockt mit tollen Naturmomenten und spannender Kultur

26



KÜCHEN-TISCH

44 ALLE LIEBEN HACK

Schnelle und einfache Rezepte mit dem Klassiker

52 WARENKUNDE

Ohne dieses Gewürz wäre das Essen ganz schön fad: alles über Pfeffer

54 COOLES KARAMELL

Sie lieben Karamell, wissen aber nicht, was man daraus zubereitet? Kein Problem!

60 FITFOOD

Rennrodlerin Julia Taubitz im Olympia-Interview

64 KAMPAGNE

Warum Vereine so wichtig sind – und wie Sie sie unterstützen können

74 MEIN NETTO

Bei der Ferrero-Losaktion warten tolle Gewinne auf Sie

STANDARDS

3 EDITORIAL

5 KAFFEE-ZEIT

24 GEWINNSPIEL

38 ONLINE-SHOP

62 FOOD-NEWS

66 HOROSKOP

68 RÄTSEL, IMPRESSUM

KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM MÄRZ



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, PR

SEHNSUCHTSORT

Wenn der Winter langsam weicht und allmählich der Frühling anklopft, zeigt sich der Bleder See in Slowenien von seiner stillsten und schönsten Seite. Die Luft ist klar und über den umliegenden Julischen Alpen sowie über dem smaragdgrünen Wasser liegt eine besondere Ruhe. Mitten im Bleder See thront Blejski Otok, die einzige Insel Sloweniens, mit ihrer barocken Marienkirche. Einfach nur wunderschön!

MAJESTÄTISCH

Die steilen Cliffs of Moher erheben sich imposant über den Atlantik – ein unvergesslicher Anblick.

WILD UND ABENTEUERLICH

Irland ist mehr als nur ein Urlaubsziel – es ist ein Erlebnis für alle Sinne. Wir nehmen Sie mit von Dublin bis ans wilde Westufer

Wenn Sie an Irland denken, entstehen Bilder von endlosen smaragdgrünen Hügeln, rauen Klippen, die in den Atlantik stürzen, und Pubs, in denen das Holz altert und die Musik niemals schweigt. Eine Rundreise durch die Grüne Insel ist nicht einfach ein Urlaub, sie ist ein Erlebnis, das nachhaltig begeistert – und sie beginnt unvergesslich in Dublin, der Stadt, die Tradition und Moderne mit unwiderstehlichem Charme verbindet.

PULSIERENDE HAUPTSTADT

Kaum angekommen, zieht Sie Dublin in seinen Bann. Schlendern Sie durch das historische Stadtzentrum, spüren Sie Geschichte in den Straßen rund um Dublin Castle und die mächtige St. Patrick's Cathedral, und gönnen Sie sich ein erstes Guinness Pint im berühmten „Guinness Storehouse“ – zumindest Bierfans haben hier keine Ausrede. Ob auf der Dachterrasse mit 360-Grad-Blick über die Stadt oder zwischen

Locals in einem der vielen Pubs – hier trifft irische Lebensfreude auf weltstädtisches Flair. Doch Dublin ist mehr als nur Hauptstadt: Es ist der perfekte Auftakt für Ihre Rundreise.

WILDER WESTEN

Nicht fehlen darf auf Ihrem Irland Abenteuer der legendäre Wild Atlantic Way, eine der spektakulärsten Küstenstraßen Europas. Hier ist Irland so, wie man es sich erträumt: tosende



CLIFFS OF MOHER

DUBLIN

GRAFSCHAFT KERRY

**SANFTE HÜGEL**

Die Grafschaft Kerry bietet mit seinem welligen Profil und der dramatischen Küste wunderschöne Naturmomente.

Brandung, steil abfallende Klippen, kleine Buchten und charmante Dörfer, in denen die Zeit manchmal stillzustehen scheint. Einer der Höhepunkte unterwegs sind die Cliffs of Moher, steil und majestätisch über dem Atlantik. An klaren Tagen scheint der Ozean bis zum Horizont zu reichen, und der Blick von den Klippen wird Ihnen lange im Gedächtnis bleiben – ein klassischer Irland-Moment. Nicht weit entfernt eröffnet sich eine andere Landschaft, die ebenso faszinierend ist: The Burren, ein zerklüftetes Kalksteinplateau, das wie von einer anderen Welt wirkt – perfekt für Spaziergänge und staunende Blicke in die Natur.

**CHARMANTE METROPOLE**

Historische Straßen, lebendige Pubs – Dublin ist das pulsierende Herz Irlands zwischen Tradition und Moderne.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Und wenn Sie denken, Sie haben schon alles gesehen, wartet mit Keem Beach auf Achill Island in der Grafschaft Mayo ein weiterer Naturtraum: Hier trifft Atlantikblau auf grüne Hügel und eine Atmosphäre, die an mediterrane Strände erinnert – ein überraschender Moment voller Schönheit.

UND DAZWISCHEN?

Zwischen wilden Küstenabschnitten und dramatischen Landschaften lohnt es sich, in Städten wie Galway zu verweilen: bunt, lebensfroh und bekannt für seine Straßenmusik-Szene sowie gemütliche Cafés und Pubs. Nehmen Sie sich Zeit für traditionelle irische Küche, fangfrisches Seafood oder ein gemütliches Pint und lassen Sie sich von der Freundlichkeit der Menschen verzaubern. Nordwärts locken historische Städte wie Kilkenny mit mittelalterlichem Flair und der imposanten Burg, ein perfekter Zwischenstopp auf Ihrer Rundreise.

WARUM GERADE JETZT?

Im März liegt Irland in einem zarten Frühlingswachstum: Die Landschaft erstrahlt im satten Grün, die Küstenluft duftet frisch, und die Saison ist noch ruhig genug, um die Höhepunkte ohne Sommermassen zu erleben. Die Mischung aus Natur, Kultur und echten Begegnungen macht diese Rundreise zu einem Erlebnis, das man nicht so schnell vergisst.



TIPPS FÜR IRLAND

**SEHENSWERT**

Wenn Sie eine Rundtour planen, integrieren Sie unbedingt den Ring of Kerry. Die Panoramastraße zwischen sanften Hügeln, Seen und Atlantikblicken gehört zu den spektakulärsten Routen.

**FOOD-TIPP**

In Irland können Sie hervorragend köstliches Seafood genießen – ob fangfrischen Lachs oder als Klassiker im Fish and Chips.

**AKTIVITÄT**

Schnüren Sie die Schuhe: Wandern entlang der Küsten oder durch grüne Nationalparks ist ein Naturerlebnis pur.

Ein Shirt, viele Styles

Ein weißes T-Shirt ist ein echtes
Allroundtalent – so kombinieren
Sie den Klassiker immer wieder neu



EINFACH STARKE KOMBIS

1. T-Shirt von STRADIVARIUS, ca. 10,99 €, Hose von JJXX, ca. 49,95 €. 2. T-Shirt von EDITED, ca. 24,90 €, Jeans von Hose von Levi's, ca. 79,95 €. 3. T-Shirt von ICHI, ca. 27,95 €, Hose von EVEN&ODD, ca. 39,99 €. 4. T-Shirt von ANNA FIELD, ca. 23,99 €, Hose von H&M, ca. 32,00 €.



ELEGANTE ROCK- STARS

1. T-Shirt von CREAM, ca. 34,56 €, Maxirock von CULTURE, ca. 49,49 €. 2. T-Shirt von STUDIO UNTOLD, ca. 25,99 €, Maxirock von ZALANDO, ca. 69,95 €. 3. T-Shirt von URBAN CLASSICS, ca. 19,99 €, Maxirock von ANNA FIELD, ca. 39,99 €.



ALLESKÖNNER FÜR JEDEN TAG

Ob herzhaft gebraten, sanft geschmort oder kreativ gewürzt: Hackfleisch ist schnell zubereitet, vielseitig einsetzbar und stets ein Publikumsliebbling. Wir zeigen, wie abwechslungsreich der Küchenklassiker sein kann

BIO
BEI
Netto
Marken-Discount

Bio-Qualität zu tollen
Preisen – ausschließlich
von Bio-zertifizierten
Herstellern

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

WÜRZIGE KICHER- ERBSEN-TARTES MIT SCHWEINEFLEISCH

4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 25 min
Zubereitungs-/Garzeit: 20 min
Backzeit: 20 min
Gesamtzeit: 1 h 5 min

- 1 Zwiebel
- 2 BioBio Knoblauchzehen
- 1 Paprika, rot
- 240 g BioBio Kichererbsen, Dose, Abtropfgewicht
- 2 EL BioBio Olivenöl
- 300 g Gut Ponholz Schweinehackfleisch
- 2 TL Carat Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Carat Kreuzkümmelpulver
- 1/2–1 TL Carat Chiliflocken, mild
- Carat Jodsalz
- Carat Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Mondo Italiano Tomatenmark
- 150 ml Tomaten, passiert
- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g Zeus Feta
- 1 Handvoll Babyspinat

Pro Portion: ca. 666 kcal, 27 g Eiweiß,
42 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe,
96 mg Cholesterin

1 Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin hell anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben, nud krümelig braten. Paprikawürfel, Kichererbsen und Gewürze untermischen und kurz mitgaren. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Minute mitbraten, dann die passierten Tomaten untermischen. Alles 5–7 Minuten einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Dann die Mischung etwas abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4 Den Blätterteig entrollen und in 4 ca. 10 cm breite Rechtecke schneiden, dabei den Teig ringsum im Abstand von ca. 1 cm zum Rand leicht einritzen. Die Hackfleisch-Kichererbsen-Mischung abschmecken und auf den Teigstreifen verteilen, dabei den Rand frei lassen. Den Feta zerbröckeln und jeweils 1/4 aufstreuen.

5 Das Blech in den Ofen schieben und die Tartes in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

6 Inzwischen den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

7 Zum Servieren die Schweinefleisch-Kichererbsen-Tartes mit dem Spinat bestreuen.



ZEUS Feta, 200 g
(2,29 €*, Grundpreis: 11,45 € /kg,
erhältlich in Ihrer Netto-Filiale).

DAMIT ES GRÜNT

Im März stellen Sie die Weichen für ein erfolgreiches und schönes Gartenjahr

DER GARTEN IM MÄRZ

1

GEMÜSE & KRÄUTER

Ins Freiland können bereits (vorausgesetzt, der Boden ist frostfrei): Radieschen, Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie & Schnittlauch.

2

BLUMEN & STRÄUCHER

Forsythie, Ranunkel, Veilchen, Hornveilchen & Stiefmütterchen, Ringelblumen, Kornblumen, Duftwicken, Klatschmohn und Schlafmohn, Löwenmäulchen.

3

WICHTIG

Die Aussaat gelingt am besten in lockerer, gut vorbereiteter Erde. Samen nur dünn mit Erde bedecken und gleichmäßig feucht halten. Bei Spätfrösten schützt ein Gartenvlies die jungen Keimlinge.

Mit den ersten milderen Tagen im März beginnt im Garten die entscheidende Phase des Jahres. Der Boden taut auf, die Pflanzen erwachen aus der Winterruhe, und Hobbygärtnerinnen und -gärtner können endlich wieder aktiv werden. Wer jetzt die richtigen Grundlagen schafft, wird in den kommenden Monaten mit gesundem Wachstum, üppiger Blüte und guter Ernte belohnt.

BODEN

Zu den wichtigsten Aufgaben im Frühling gehört die Vorbereitung der Beete. Nach dem Winter sind sie oft verdichtet, von Laub bedeckt oder mit alten Pflanzenresten übersät. Diese sollten zunächst vollständig entfernt werden, damit Licht und Luft wieder an den Boden gelangen. Auch Unkraut, das sich bereits zeigt, wird am besten frühzeitig mitsamt der Wurzel entfernt. Anschließend wird die Erde mit einer Grabegabel oder Harke gelockert. Das verbessert die Durchlüftung und sorgt

dafür, dass Wasser besser einsickern kann. Eine dünne Schicht reifer Kompost oder organischer Frühjahrsdünger versorgt den Boden zusätzlich mit Nährstoffen und aktiviert das Bodenleben – eine ideale Basis für alle kommenden Pflanzungen.

RASEN

Auch der Rasen braucht im März Aufmerksamkeit. Über den Winter haben

sich häufig Laubreste, Moos oder abgestorbene Halme angesammelt, die das Wachstum behindern. Diese werden gründlich ausgeharkt, bevor der Rasen bei Bedarf vertikutiert wird. Das schafft Platz für frische Triebe und verbessert die Sauerstoffversorgung der Graswurzeln. Eine gezielte Frühjahrsdüngung stärkt den Rasen genau dann, wenn er mit dem Wachstum beginnt. Kahlstellen können jetzt unkompliziert nachgesät werden, da der Boden feucht und aufnahmefähig ist.

STAUDEN

Stauden und viele Zierpflanzen profitieren im Frühjahr von einem Rückschnitt. Abgestorbene, braune Pflanzenteile werden entfernt, damit neue Triebe ungehindert wachsen können. Sommer- und herbstblühende Stauden lassen sich jetzt auch teilen und verjüngen. Vorsicht ist jedoch bei frühjahrsblühenden Sträuchern geboten: Forsythien, Zierkirschen oder Flieder sollten erst nach der Blüte geschnitten

werden, da sie ihre Knospen bereits im Vorjahr angelegt haben.

DÜNGEN

Ein weiterer wichtiger Punkt im März ist die Nährstoffversorgung. Durch Regen und Frost sind viele Mineralstoffe aus dem Boden ausgewaschen. Organische Dünger oder Kompost gleichen dieses Defizit aus und geben ihre Nährstoffe langsam und gleichmäßig ab. Das fördert ein kräftiges Wurzelwachstum und macht Pflanzen widerstandsfähiger gegenüber Schädlingen und Trockenheit in den kommenden Monaten.

Der März ist damit der Startschuss für das Gartenjahr. Wer jetzt Zeit investiert, schafft beste Voraussetzungen für einen gesunden, blühenden und ertragreichen Garten. Schon wenige gezielte Maßnahmen reichen aus, um den Frühling optimal zu nutzen – und den Garten wieder fit für die kommenden Monate zu machen.



AKTIV WERDEN
Frostfreie und krümelige Erde signalisiert: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt.

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



FISKARS Gartenschere X-series
Bypass-Gartenschere L P961
(39,95 €*, erhältlich über netto-online.de).



BAMATO elektrische Schubkarre MTR-260
(649,99 €*, erhältlich über netto-online.de).



FLORAGARD Universal
Bio Gartenwunder, 36 Liter
(31,99 €*, erhältlich über netto-online.de).