

essen & trinken

KARTOFFELSALAT

Drei Alternativen für Heiligabend

GLÜHWEIN & LEBKUCHEN

Die schönsten Weihnachtsmärkte

WIE SÜSS VON DIR!

Geschenke aus der Küche

Bloß keinen Stress

**7 SCHNELLE
UND LEICHTE
REZEPTE**

Frohlocket:
Ente mit
Knödeln und
genialer Sauce



Neu!

**LECKERE
AUFLÄUFE
OHNE
FLEISCH**

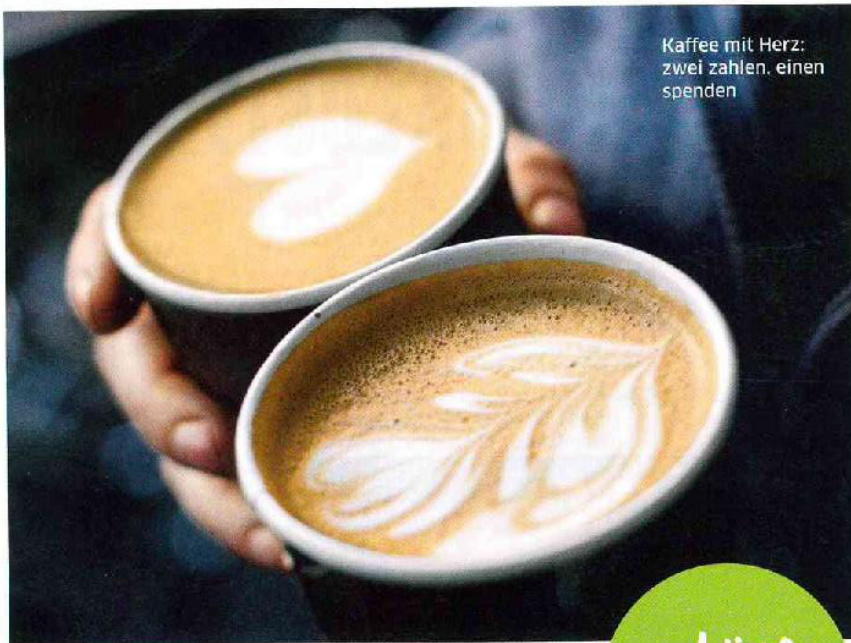
Wunderbare Weihnachten

*Mit Ente, Rinderfilet, Fisch oder vegetarisch.
Vier feine Menüs für Sie und Ihre Gäste – himmlisch!*



DIE GRÜNE SEITE

Weihnachten ist die Bereitschaft zu spenden hoch. Reichlich gegessen wird auch. **Kann man beides verbinden?**



Kaffee mit Herz: zwei zahlen, einen spenden

— Konsumieren und dabei Gutes tun? Drei soziale Projekte, die es Genießern ganz leicht machen zu helfen

IDEE 1: IM CAFÉ EINEN AUSGEBEN

AUFGESCHOBEN IST GUT AUFGEHOBEN

IDEE 2: NERVENNAHRUNG SCHENKEN

DOPPELTES GLÜCK

Schokolade macht glücklich, Schokolade setzt Endorphine frei – man sagt ihr Wunderwirkungen nach, dieser kakaohaltigen Süßigkeit. Was sie nicht kann? Gemüse und Obst ersetzen, den Bauchumfang schrumpfen lassen, die Welt retten... Allerdings kann sie die Welt ein bisschen besser machen. Die Gründerin von „Schokolade hilft immer“ Marianne Obermüller verbindet Ökonomie und Engagement: Wer Tafeln, Pralinen oder Schokoladenlorten kauft, spendet 20 Prozent des Preises an eine der sieben von Obermüller ausgewählten Hilfsorganisationen. An welche er spenden möchte, kann der Käufer oder Beschenkte selbst aussuchen. In jeder Packung befindet sich ein Fallblatt mit einem Code, den man im Internet anwählt und bestimmt, ob das Geld etwa an die Münchener Tafel gehen soll oder an Kinder, die in Armut aufwachsen. www.schokoladehilftimmer.de

IDEE 3: OMAS KUCHEN KAUFEN

BACKEN GEGEN DIE EINSAMKEIT

Kaffee, Kuchen, Klatsch und Tratsch gehören zusammen wie die Großmütter und das Backen – dachten sich Katharina Mayer und Katrin Blaschke. Sie kombinierten alles miteinander. 2014 gründeten sie die „Kuchentratsch AC“, eine integrative Backstube für Menschen im Rentenalter. Dreimal die Woche trifft sich die Seniorentruppe zum Kuchenbacken. Sie lauschen Rezepte aus, kneten Teig, schieben Apfelkuchen oder Nussecken in die Öfen, lernen dabei neue alte Leute kennen und haben vor allem das Gefühl, gebraucht zu werden. Über die Internetseite können Kuchenliebhaber dann Omas Gebäck bestellen und innerhalb Münchens liefern lassen. Ein Kuchen kostet ab 29,90 Euro. www.kuchentratsch.com

Schöne Idee!