

GRATIS

pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 01/2025



*Einfach lecker: Fluffige
Protein-Pancakes*

MEHR ALS

HEISSE LUFT

REZEPTE FÜR DEN AIRFRYER

**AZORENZAUER
UND INSELTRÄUME**

DIE 10 BESTEN ERLEBNISSE

AUF SÃO MIGUEL

NEUE FITNESS-ROUTINEN

FIT & MOTIVIERT
DURCH DEN WINTER



PROTEINPOWER!

LECKERE REZEPTE MIT JEDER MENGE ENERGIE



WIR FÜRS TIER

UNSERE MINDESTANFORDERUNGEN FÜRS TIERWOHL*: SCHON JETZT STRENGERE KRITERIEN ALS DER STANDARD.

UNSER VERSPRECHEN FÜR NOCH MEHR TIERWOHL.

Der verantwortungsvolle Umgang mit Tieren ist uns allen wichtig. Wir bei HIT möchten deshalb aktiv zur Verbesserung der Nutztierhaltung beitragen. So gibt es bei uns klare Tierwohl-Anforderungen bei Frischfleisch aus deutscher Landwirtschaft: Unsere Produzenten garantieren tiergerechte Haltungsbedingungen. Anders als in konventionellen Betrieben bieten sie den Tieren unter

anderem mehr Platz, Auslauf und besseres Futter, etwa aus regionalen Futtermühlen. Dazu gibt es kurze Transportwege vom Bauern zum Verarbeitungsbetrieb. Dies bedeutet deutlich weniger Stress für die Tiere. Mit all' diesen Mindestanforderungen fürs Tierwohl* haben wir schon jetzt strengere Kriterien, die über die gesetzlichen Standards hinaus gehen.

Mehr Informationen auf: [HIT.DE/TIERWOHLVERSprechen](https://hit.de/tierwohlversprechen)

WIR FÜRS SCHWEIN

- + 5xD: geboren, gemästet, geschlachtet, zerlegt, verarbeitet in Deutschland
- + Landwirtschaftlicher Bezug von regionalen Futtermühlen
- + Kurze Transportwege von ø 30 km vom Bauern zum Verarbeitungsbetrieb
- + Nur gleichbleibend hochwertige Rasse von Duroc und Pietrain Kreuzungen
- ✓ Mindestens 10 % mehr Platz pro Tier als gesetzlich vorgeschrieben
- ✓ Organisches rohfaserreiches Beschäftigungsmaterial
- ✓ Nur QS- anerkannte Futtermittel
- ✓ Qualifiziertes Antibiotika-Monitoring durch Tierärzte
- ✓ Ohne Einsatz von antibiotischen Leistungsförderern lt. Gesetz
- ✓ Zusätzlich Raufutter

WIR FÜRS RIND

- + 5xD: geboren, gemästet, geschlachtet, zerlegt, verarbeitet in Deutschland
- + Bezug von regionalen Futtermühlen
- + Kurze Transportwege von ø 50 km (in Bayern ø 80km) vom Bauern zum Verarbeitungsbetrieb
- + Nur Tiere der Rassen Fleckvieh, Schwarzbunte & Kreuzungen daraus
- ✓ 80 % mehr Platz pro Tier in der Endmast als gesetzlich vorgeschrieben
- ✓ Ohne Einsatz von antibiotischen Leistungsförderern
- ✓ QS- anerkannte Futtermittel
- ✓ Qualifiziertes Antibiotika-Monitoring durch Tierärzte
- ✓ Frischluftstallhaltung ohne Anbindung
- ✓ Futtermittel ohne Gentechnik

WIR FÜRS GEFLÜGEL

- + 5xD: Elterntiere, Geburt, Aufzucht, Schlachtung und Futtermühlen aus Deutschland
- + Zertifiziert gentechnikfreies Futtermittel
- ✓ Mindestens 10 % mehr Platz pro Tier als gesetzlich vorgeschrieben
- ✓ Eigene Futtermühlen des Produzenten
- ✓ Nur robuste und gesunde Zuchtlinien
- ✓ Qualifiziertes Antibiotika-Monitoring durch Tierärzte
- ✓ Organisches Beschäftigungsmaterial wie Stroh oder Picksteine



* Bezogen auf Frischfleisch (Bedienung & SB) von Rind, Schwein, Hähnchen und Pute in Deutschland; ausgenommen Bio-Fleisch; internationale Spezialitäten und Tiefkühlartikel. Sofern einzelne Kriterien in Märkten abweichen, ist eine dementsprechende Kennzeichnung an der Bedientheke sichergestellt.

Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Und schon ist es da: das neue Jahr! Und mit ihm die Chance, voller Energie in eine frische Runde 365 Tage zu starten. Auch, wenn der Winter uns noch fest im Griff hat, sorgen wir dafür, dass Ihr fit, motiviert und gepflegt bleibt.

Unsere Beauty-Experten haben Tipps für glänzende Haare im Winter parat, damit Ihr auch in den kalten Monaten top gestylt seid. Und falls der innere Schweinehund Euch lieber auf der Couch halten möchte, haben wir motivierende Ideen, wie Ihr Euch doch für ein bisschen Bewegung begeistern könnt. Denn Bewegung tut einfach gut und lässt den Winterblues verschwinden. Kulinarisch gibt es leckere Ideen aus der Heißblutfrühzeit und proteinreiche Highlights, die Euch durch die kalte Jahreszeit bringen. Die besten Rezepte findet Ihr in dieser Ausgabe und natürlich auch online unter www.puresleben-hit.de.

Lasst uns das Beste aus der kalten Jahreszeit herausholen – denn der Frühling wird umso schöner, wenn wir fit und motiviert hineinstarten!

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Eure pures Leben - Redaktion

FRAGEN ZU
PRODUKTEN,
ANGEBOTEN
ODER MÄRKTEN?

HIT-Service-Hotline:
(0228) 429670
www.HIT.de

P.S.: Auf unserer Website www.puresleben-hit.de findet Ihr neben vielen Artikeln und weiteren Rezepten auch zusätzliche Infos, Videos und Bilder zu den Beiträgen dieser Ausgabe. Einfach die QR-Codes auf den folgenden Seiten mit dem Handy scannen – und schon werden die Inhalte angezeigt!

HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



08 FÜR MEHR FITNESS IM WINTER



20 FÜR GENUSS ZUM JAHRESSTART



30 FÜR DEN PERFEKTEN URLAUB

Anzeige

HEUTE MAL KEIN FLEISCH?

KOCH'S
DIR NEU



Bonduelle

SCHÖNE HAARE AUCH IM

WINTER

6 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

DER WINTER BRINGT NICHT NUR KALTE TEMPERATUREN, SONDERN STELLT AUCH BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN FÜR UNSERE HAARE DAR. DURCH TROCKENE HEIZUNGSLUFT, EISIGE WINDE UND STÄNDIGE TEMPERATURSCHWANKUNGEN WERDEN UNSERE HAARE OFT TROCKEN, SPRÖDE UND ANFÄLLIG FÜR SPLISS. AUCH STATISCHE AUFLADUNG IST IM WINTER EIN HÄUFIGES PROBLEM. WIR VERRATEN, WIE DU DEIN HAAR OPTIMAL VOR DEN STRAPAZEN DES WINTERS SCHÜTZEN KANNST UND WELCHE PFLEGEPRODUKTE DAFÜR UNVERZICHTBAR SIND.

FÜR NEUE ENERGIE
Tipps für den Alltag



1

SCHUTZ VOR TROCKENHEIT

Im Winter verlieren Haare oft an Feuchtigkeit und neigen dazu, auszutrocknen.

Eine feuchtigkeitsspendende Haarpflege ist daher essenziell, um Haarbruch und Spliss zu vermeiden. **TIPP:** Verwende mindestens einmal pro Woche eine intensive Feuchtigkeits-Haarmaske. Sie pflegt die Haare tiefenwirksam und versorgt sie mit essenziellen Nährstoffen, die sie gerade in der kalten Jahreszeit benötigen.

WAS TUN GEGEN FLIEGENDE HAARE

Wer kennt das nicht? Durch die trockene Luft und das Tragen von Mützen sind die Haare im Winter oft elektrisch aufgeladen und stehen in alle

2

Richtungen ab. Das sieht nicht nur ungepflegt aus, sondern kann auch die Haarstruktur schädigen. **TIPP:** Setze auf Anti-Frizz-Produkte, die speziell für den Winter entwickelt wurden. Ein Anti-Frizz-Serum oder ein Leave-In-Conditioner helfen dabei, die Haare zu glätten und die statische Aufladung zu minimieren.

PFLEGE, DIE BERUHIGT

3

Neben den Haaren leidet im Winter auch die Kopfhaut. Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen führen oft zu Spannungsgefühlen, Schuppen und trockener

Kopfhaut. Hier hilft eine spezielle Kopfhautpflege, die Feuchtigkeit spendet und beruhigend wirkt. **TIPP:** Massiere regelmäßig ein Kopfhautpflege-Produkt ein, die trockene Kopfhaut beruhigt und pflegt. Vermeide zu heißes Wasser beim Haarewaschen, da dies die Kopfhaut zusätzlich austrocknen kann.

Der Winter stellt hohe Anforderungen an unsere Haare, denn Kälte und trockene Luft setzen ihnen stark zu. Mit den richtigen Produkten und einer guten Pflegeroutine bleiben sie auch in der kalten Jahreszeit gesund und glänzend. Verwende reichhaltige Feuchtigkeitsspende, wie Haarmasken oder Leave-in-Conditioner, und gönne deinem Haar regelmäßig eine Extraportion Pflege. Auch sanftes Bürsten und der Verzicht auf zu heißes Föhnen helfen, dein Haar vor Schäden zu schützen – so kannst du den Winter genießen, ohne dir Sorgen um deine Haare zu machen.

4

DIE RICHTIGE BÜRSTE

Das Kämmen der Haare kann im Winter besonders herausfordernd sein. Durch die Trockenheit werden die Haare oft brüchig und neigen zu Spliss. Eine schonende Bürste ist daher besonders wichtig, um das Haar nicht zusätzlich zu strapazieren. **TIPP:** Verwende Haarbürsten mit Naturborsten oder schonende Kämme aus Holz. Diese sind sanft zu den Haaren und vermeiden statische Aufladung.

SCHUTZ VOR STYLING-SCHÄDEN

Auch im Winter greifen viele von uns zum Föhn oder Glätteisen, um die Haare zu stylen. Gerade bei kalten Temperaturen ist es jedoch wichtig, die Haare vor der Hitze zu schützen, um zusätzlichen Haarbruch zu vermeiden. **TIPP:** Verwende immer ein Hitzeschutzspray, bevor du

5

deine Haare stylist. Es bildet eine schützende Schicht und bewahrt das Haar vor Schäden durch hohe Temperaturen.

SCHNELLE FRISCHE AN KALTEN TAGEN

In der kalten Jahreszeit will man oft nicht zu oft Haare waschen, um die Kopfhaut nicht unnötig zu belasten.

Hier ist Trockenshampoo ein idealer Helfer, um das Haar zwischendurch schnell aufzufrischen, ohne es auszutrocknen.



BATISTE TROCKEN SHAMPOO

6

Anzeige

S-O-S® Aus AKUT wird GUT.



Die effektive Tiefenwärme dieses Wärme-Pflasters dauert 12 Stunden an. Nach dem Aufbringen der Schmerzgel-Elektrode kann die Wirkung weitere 12 Stunden anhalten – für insgesamt bis zu 24 Stunden Schmerzlinderung.

Medizinprodukt

Biozide

Jetzt ausprobieren!

* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

TIPP!

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR SCHÖNE WINTERHAARE:



**PANTENE PRO-V
INTENSIV MASKE
REPAIR & CARE**



**SCHAUMA
MULTITALENT-KUR
5&5 REPAIR**



**JOHN FRIEDA
HAARKUR FRIZZ
EASE WUNDER KUR**



**FRUCTIS WUNDER-ÖL
SPRAY SCHADENLÖSCHER**



**TAFT
GLISS
HITZE
SCHUTZ
LOVELY
LONG**

WENN DIE TEMPERATUREN SINKEN UND DER ERSTE SCHNEE FÄLLT, WIRD ES OFT SCHWER, DEN INNEREN SCHWEINEHUND ZU ÜBERWINDEN UND SICH SPORTLICH ZU BETÄTIGEN. DOCH GERADE IN DEN WINTERMONATEN IST ES WICHTIG, AKTIV ZU BLEIBEN, UM DIE FITNESSZIELE FÜR DAS KOMMENDE JAHR ZU ERREICHEN.

PURES LEBEN PRÄSENTIERT DREI EFFEKTIVE INDOOR-WORKOUTS FÜR JEDES FITNESSLEVEL.

PLUS: TIPPS ZUR MOTIVATION, UM VORSÄTZE EINZUHALTEN.

TIPP!



**MORE PROTEIN
TORTILLA CHIPS
PAPRIKA**



**ESN ISOCLEAR
PROTEIN DRINK
LEMON ICED TEA**



**ESN ISOCLEAR
PROTEIN DRINK
FRESH CHERRY**

FIT & MOTIVIERT

WINTER

FITNESS-ROUTINEN

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

HIIT ist perfekt für diejenigen, die in kurzer Zeit viel erreichen möchten. Die intensiven Intervallübungen erhöhen den Puls, verbrennen Fett und verbessern die Ausdauer. Ob Sprünge, Burpees oder Mountain Climbers – HIIT-Workouts sind extrem vielseitig und lassen sich sogar ohne Geräte zu Hause umsetzen. Ein Vorteil: In nur 20 bis 30 Minuten hast du ein vollständiges Workout absolviert.

FIT MIT PILATES

Für alle, die auf der Suche nach einem sanfteren, aber dennoch wirkungsvollen Workout sind, ist **Pilates** eine tolle Option. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen werden die Muskeln ge-

stärkt und die Beweglichkeit verbessert. Pilates kann besonders im Winter helfen, die Körperhaltung zu verbessern und den Kern zu stärken – perfekt, um Verspannungen durch langes Sitzen zu lösen.

HOMEWORKOUTS OHNE GROSSE GERÄTE

Gerade wenn man keine Lust auf Fitnessstudios hat oder draußen Sport treiben möchte, sind **Homeworkouts** eine gute Möglichkeit. Kniebeugen, Liegestütze, Planks oder Ausfallschritte lassen sich ganz leicht ins Wohnzimmer integrieren. Es gibt viele Online-Videos und Apps, die dir die Übungen zeigen und eine komplette Routine bieten. Du brauchst also nichts weiter als eine Matte, gegebenenfalls Kurzhanteln und etwas Platz.

TIPPS ZUR MOTIVATION

Es kann besonders im Winter schwer sein, sich zu motivieren. Hier einige Strategien, die helfen können, die Lust am Training nicht zu verlieren:

Setze dir kleine, erreichbare Ziele
Statt dich unter Druck zu setzen, jeden Tag zu trainieren, setze dir realistische Wochenziele, beispielsweise drei Workouts pro Woche.

Schaffe eine Routine
Plane feste Tage und Uhrzeiten für deine Workouts ein. Regelmäßigkeit hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Belohne dich selbst
Kleine Belohnungen nach dem Training können Wunder wirken. Ob ein heißes Bad, dein Lieblingsnack oder ein Abend mit einer guten Serie – gönn dir etwas, das dir Freude macht.

Mache das Training unterhaltsam
Hör Musik, die dich motiviert, oder probiere neue Workout-Stile aus, um die Routine abwechslungsreich zu gestalten.

Finde einen Trainingspartner
Zu zweit ist die Hemmschwelle oft kleiner, und man kann sich gegenseitig motivieren.

Anzeige



Dallmayr

WECK DEN
BARISTA
IN DIR!



SCHON
PROBIERT?

Mach Kaffee zu Deiner Leidenschaft!
Mit Dallmayr Home Barista in 4 Sorten.

dallmayr.com/homebarista

FÜR NEUE ENERGIE BEIM TRAINING

Isotonische Getränke, Proteinriegel & Co. sind mehr als nur Trendprodukte – sie sind praktische Helfer für Sportler. Isotonische Getränke gleichen den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust aus, damit der Körper optimal hydriert bleibt. Proteinriegel liefern wertvolle Eiweiße, die den Muskelaufbau und die Regeneration unterstützen. Diese Produkte helfen dabei, dem Körper das zu geben, was er während und nach dem Training braucht, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

HELFER FÜR DEINE WINTER-FITNESS

Proteinriegel Ideal als Snack nach dem Training. Sie liefern schnell und einfach wichtige Nährstoffe, um deine Muskeln zu unterstützen. Achte auf hochwertige Zutaten ohne unnötige Zusatzstoffe.

Proteinshakes Perfekt, um deinen Proteinbedarf nach dem Workout zu decken. Ein Shake mit Whey-Protein versorgt dich schnell mit allem, was dein Körper für den Muskelaufbau braucht.

Proteinsnacks Ob Proteinchips oder proteinreiche Kekse, diese Snacks helfen dir, auch zwischendurch auf gesunde Weise deinen Hunger zu stillen, ohne gleich zu ungesunden Alternativen greifen zu müssen.

Isotonische Getränke Sie helfen, den Flüssigkeits- und Mineralienhaushalt nach intensiven Workouts wieder auszugleichen. Besonders nach HIIT-Trainingseinheiten ideal.

Wasser Hilft, den Flüssigkeits- und Mineralienhaushalt nach intensiven Workouts wieder auszugleichen. Besonders nach HIIT-Trainingseinheiten ideal.



UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR DIE EXTRA- PORTION PROTEIN:



HEJ CRISPY PROTEIN BAR
CRUNCHY BROWNIE ODER
COOKIES & CREAM



MARS
PROTEIN RIEGEL



SNICKERS
PROTEIN RIEGEL

STRATEGIEN, UM VORSÄTZE EINZUHALTEN

Viele beginnen das Jahr mit großen Vorsätzen, aber die Umsetzung ist oft die größte Herausforderung. Um diese langfristig durchzuhalten, helfen einige einfache Tricks:

Starte nicht zu ehrgeizig. Wenn du dir zu große Ziele setzt, kann das schnell demotivierend wirken. Fange klein an und steigere dich mit der Zeit.

Tracke deine Fortschritte. Ob du ein Tagebuch führst oder eine App benutzt, um deine Erfolge zu verfolgen – das Gefühl, Fortschritte zu machen, ist eine starke Motivation.

Bleib flexibel. Es ist okay, wenn du mal ein Workout ausfallen lässt. Wichtig ist, am Ball zu bleiben und den nächsten Tag wieder durchzustarten.



Kopfhörer auf und los geht's! Musik beim Sport kann wahre Wunder wirken: Sie gibt den Takt vor, motiviert, lenkt von Anstrengung ab und sorgt dafür, dass man einfach länger durchhält. Der richtige Beat macht aus einem harten Training eine spaßige Challenge – also Playliste an und volle Power!

MEIN HIT

FOOD NEWS

Was sind die Food-Trends 2025?
Und was gibt's Neues bei HIT?



2025 JUBELN DIE GESCHMACKSKNOSPEN!

Warum sich auf eine Küche beschränken, wenn man die ganze Welt auf den Teller holen kann? 2025 steht ganz im Zeichen der Aromen-Experimente und damit für mutige Geschmackskombinationen sowie die spannende Fusion von Küchenstilen. Von mexikanisch-japanischen Tacos bis hin zu mediterran-asiatischen Bowls – die Geschmacksknospen dürfen jubeln! Gewürze und Zutaten, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen, werden zu wahren Geschmacksexplosionen kombiniert.

Tolle Rezepte der Fusionsküche gibt es hier: www.puresleben-hit.de/fusionfood

Kimchi, Kombucha und Miso sind längst keine Geheimtipps mehr, sondern gehören 2025 zum festen Bestandteil der Ernährung. **Fermentierte Lebensmittel** sorgen nicht nur für einen aufregenden Geschmack, sondern punkten auch mit Gesundheitsvorteilen, die sich sehen lassen können. Sie sind gut für die Darmflora, stärken das Immunsystem und machen uns insgesamt widerstandsfähiger. Der Trend zu fermentierten Köstlichkeiten zeigt, dass Gesundheit und Genuss Hand in Hand gehen können.



Kimchi-Kohl ist die perfekte Beilage für viele Gerichte.

Anzeige



FRUCHTGENUSS, den man nie vergisst!

In vielen, leckeren Sorten



www.zentis.de

ZentisAachen

Zentis_aachen

GULASCH GEHT AUCH VEGGIE!



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

Entdecke die **Frosta Veggie Gulasch Pfanne** – herzhaft, vegetarisch und mit leckeren Nudeln! Mit Erbsenprotein als pflanzliche Basis, knackigem Gemüse und einer würzigen Sauce für den perfekten Geschmack. Einfach in der Pfanne erhitzen und in Minuten ein köstliches, fleischloses Gericht zaubern. Perfekt für alle, die gesund und lecker essen möchten – ganz ohne Kompromisse. Viel Spaß beim Ausprobieren!



**H I G H
P R O T E I N**

Der Hunger zwischendurch wird immer bewusster gestillt – und 2025 sind High-Protein-Snacks der Renner. Doch nicht irgendein Eiweißriegel kommt da auf den Tisch! Es sind pflanzliche Alternativen, die jetzt die Snack-Welt erobern. Kichererbsen-Chips, Bohnen-Cracker oder Linsenriegel bieten nicht nur Power für den Tag, sondern sind auch eine gesunde, nachhaltige Wahl.

"REGIONAL IST GENIAL"
Lokale und saisonale Zutaten sind 2025 voll im Trend

„Regional ist genial!“ – so lautet das Motto, das uns 2025 beim Einkaufen begleitet. Frische, unverfälschte Zutaten aus der Region schmecken nicht nur besser, sondern schonen auch die Umwelt. Die kurzen Transportwege reduzieren Emissionen, und die Verbraucher schätzen den direkten Draht zu den Erzeugern. Wer seine Rezepte mit saisonalen Zutaten verfeinert, ist also voll im Trend und setzt ein Statement für nachhaltigen Genuss. Bei HIT schwören wir schon lange auf diese Devise. Ob in unserer Obst- und Gemüseabteilung, an der Markttheke oder in anderen Abteilungen – bei HIT findest Du jede Menge lokale Produkte.



Extra

Fruchtige Vielfalt.

ZERO

Kompromisse.

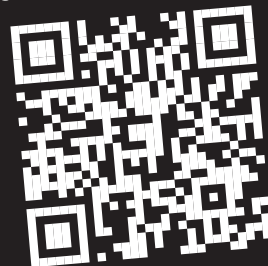
Das wird dein Tag.



IN JEDEM HIT-MARKT GIBT'S DEN MEISTERMETZGER

HIT setzt an seiner Markttheke auf echte Profis: So gibt es in jedem Markt eine Metzgermeisterin oder einen Metzgermeister. Die von der Fleischerinnung ausgebildeten Spezialisten zerlegen Fleischteile vor Ort und veredeln sie im Markt zu vielen Spezialitäten. Und das schmeckt man auch! Für beste Qualität wie vom Metzger seines Vertrauens.

MEHR ONLINE
Die HIT-Markttheke



HAUSGEMACHT

DAS GEHEIMNIS HINTER DEM HIT-GENUSS

Wenn es um bestes Fleisch und feine Wurstwaren geht, sind Genießer an der HIT-Markttheke genau richtig. Hier werden sie von unseren Meistermetzgern bedient und beraten. Viele unserer Spezialitäten werden vor Ort im Markt zubereitet – hausgemacht wie beim Metzger des Vertrauens.

Sie gehört zu den Herzstücken eines jeden HIT-Marktes: die Markttheke mit der HIT-Meistermetzgerei. Denn HIT setzt auf echte Handarbeit, wenn es um Fleisch und Wurst geht. Wir bei HIT leben noch traditionelles Metzgerhandwerk, wie man es vom Metzger seines Vertrauens erwarten darf. Die von der Fleischerinnung ausgebildeten HIT-Meistermetzger zerlegen Fleishteile vor Ort und veredeln sie im Markt zu vielen Spezialitäten. Kurze Wege und das Wissen um die schonende Verarbeitung des Fleisches in bester Qualität sorgen so für maximale Frische und besten Geschmack.

Das Metzgerei-Team von HIT setzt auf bestes Fleisch aus Deutschland und ausgewählten Ländern. Viele Fleischwaren beziehen wir dabei direkt von regionalen Erzeugern. Daneben werden internationale Spezialitäten verarbeitet. Darüber hinaus finden HIT-Kunden bei uns Bio-Fleisch aus Deutschland.

Täglich frisch zubereitet: unsere hausgemachten Fleisch-Spezialitäten

Bei unseren köstlichen Fleischspezialitäten wie marinierten Hähnchenschenkeln, Schweineschnitzel, gewürzten Rückenbraten, mit feinem Mett gefüllten Blätterteigschnecken, marinierten Steaks, Saftbraten oder Filetspießen setzen wir auf die Handwerkskunst unseres Metzgereiteams, das täglich frisch diese und weitere hausgemachte Köstlichkeiten vor Ort im Markt zubereitet und herstellt.

Täglich frisch räuchern unsere Mitarbeiter der Markttheke in vielen HIT-Märkten



zudem feine Wurst-Spezialitäten wie Wiener Würstchen, Metten und Pfefferbeißer in unserem Wurst-Räucherofen und stellen mehr als 50 Wurstsorten frisch im Markt für Sie her.

Für die Mittagspause, für Zwischendurch, für zu Hause oder als Snack bieten sich die Waren aus der Heißen Theke an, die es in vielen HIT-Märkten gibt. HIT-Kunden können dort zwischen den von unseren Metzgern hausgemachten Produkten wie Currywurst, herzhaften Salaten, Brötchen „für auf die Hand“ mit beispielsweise Fleischkäse oder Frikadelle, einem halben Hähnchen oder Quiche wählen.

Warum wir all' das täglich frisch machen? Weil es hausgemacht einfach am besten schmeckt! Überzeugt Euch selbst! Unser Team der Markttheke freut sich auf Euch.

Mehr zum Thema:

www.puresleben-hit.de/markttheke



NEUE REZEPTE FÜR DEN



AIRFRYER

SCHNÖDE POMMES ODER SCHNELL DAS SCHNITZEL AUS DEM TIEFKÜHLFACH ERHITZEN – AIRFRYER KÖNNEN WEIT MEHR! VON KNACKIGEN SNACKS BIS ZU GESUNDEN HAUPTGERICHTEN IST ALLES MÖGLICH. ENTDECKE, WIE VIELSEITIG DEIN AIRFRYER WIRKLICH SEIN KANN. WIR PRÄSENTIEREN KREATIVE UND SCHNELLE GERICHTE, DIE NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH KINDERLEICHT ZUZUBEREITEN SIND.



WARUM KOCHEN IM AIRFRYER SO BELIEBT IST

WENIGER FETT UND KALORIEN: Airfryer-Gerichte benötigen wenig bis gar kein Öl, was sie deutlich fettärmer und kalorienbewusster macht als herkömmlich frittierte Speisen.

SCHNELLE ZUBEREITUNGSZEIT: Dank der effizienten Heißlufttechnologie werden die Speisen in kürzerer Zeit gegart, was ideal für schnelle Mahlzeiten im Alltag ist.

VIELSEITIGE EINSATZMÖGLICHKEITEN: Die meisten Airfryer können nicht nur frittieren, sondern auch backen, grillen und rösten. Dadurch lassen sich zahlreiche Gerichte, von Pommes bis hin zu Kuchen, zubereiten.

EINFACHERE REINIGUNG: Viele Airfryer-Modelle haben herausnehmbare und spülmaschinenfeste Teile, was die Reinigung im Vergleich zu herkömmlichen Fritteusen erleichtert.

ERHALT VON NÄHRSTOFFEN: Durch die schonende Zubereitung bleiben Vitamine und Mineralstoffe in den Zutaten besser erhalten, was zu gesünderen Mahlzeiten führt.





ONLINE-SPECIAL
Tolle Airfryer-Rezepte



schnell gemacht

ASIA GNOCCHI AUS DEM AIRFRYER

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

2 EL Sojasoße, 1 EL Sesamöl

1 EL Honig

1 TL frischer Ingwer (gerieben)

2 EL Sesamsamen

**2 Frühlingszwiebeln
(in feine Ringe geschnitten)**

Salz, Sojasauce als Beilage



**HIT BIO
DEUTSCHER HONIG
AKAZIENBLÜTE**



**CASA PIETRA
GNOCCHI**

Zunächst die Marinade zubereiten: In einer Schüssel Soja-sauce, Sesamöl, Honig und den geriebenen Ingwer gut ver-mischen. Mit Salz abschmecken. Die Gnocchi anschließend mari-nieren. Dafür die Gnocchi in 3/4 der Marinade geben, gründlich vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die restliche Marinade zur Seite stellen.

Nun die marinierten Gnocchi in den Airfryer geben und bei 180 Grad für ca. 15-18 Minuten knusprig frittieren. Zwischen-durch einmal umrühren.

Währenddessen die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Alternativ kurz vor Ende der Gnocchi-Garzeit in den Airfryer hinzugeben. Dabei jedoch darauf achten, dass er nicht verbrennt. Die Gnocchi zum Schluss auf zwei Tellern anrichten, mit den gerösteten Sesamsamen und den Frühlings-zwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit der restlichen Marinade und mit Sojasauce beträufeln.

Nährwerte pro Portion ca.:
Kalorien: 450 kcal,
Kohlenhydrate 68 g, Eiweiß:
8 g, Fett: 15,0 g



**BAMBOO GARDEN
SESAM, WEISS ODER
SCHWARZ GERÖSTET**



**FAIRTRADE
ORIGINAL BIO
SOJA SAUCE**

AIRFRYER-SCHOKO- MARSHMALLOWS

Du bist auf der Suche nach einem schnellen TV-Snack oder Dessert? Du liebst amerikanische S'mores? Dann ist das Rezept genau richtig für Dich!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

8 große Marshmallows (ca. 64 g)

100 g Vollmilchschokolade

50 g Butterkekse (4–6 Stück)

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 430 kcal,
Kohlenhydrate 58 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 20 g

Lege die Marshmallows in eine ofenfeste, hitzebeständige Schale. Gib die Schale in die Heißluftfritteuse und backe die Marshmallows bei 180 Grad für etwa 4 Minuten, bis sie goldbraun, leicht aufgegangen und geschmolzen sind.

Die Schokolade in kleine Stücke brechen und die Schokoladenstücke gleichmäßig über den überbackenen Marshmallows verteilen. Erhitze sie weitere 1–2 Minuten, bis die Schokolade weich wird.

Nimm die Schale aus der Heißluftfritteuse und serviere sie zusammen mit den Butterkekse. Dippe die Kekse in die Marshmallow-Schokoladen-Mischung. Soooooo lecker.

**HIT
WISSEN**

Was sind S'mores?

S'mores sind ein beliebter Lagerfeuer-Snack aus den USA, bestehend aus gerösteten Marshmallows, Schokolade und Graham Crackern. Der Name „S'mores“ steht für „some more“, weil man einfach nicht genug davon bekommen kann! Der warme, geschmolzene Marshmallow wird zusammen mit einem Stück Schokolade zwischen zwei knusprige Kekse gelegt – eine unwiderstehliche Kombination, die vor allem bei Campingausflügen genossen wird. Perfekt für gemütliche Abende am Feuer und ein Muss für Naschkatzen!



MEIN HIT

MEHR ONLINE
Rezepte mit Protein



LEICHT INS JAHR STARTEN!

LECKERE REZEPTE

FÜR EINEN ENERGIEVOLLEN TAG!

NACH DEN GENUSSVOLLEN FESTTAGEN SEHNEN SICH VIELE JETZT ZUM BEGINN DES NEUEN JAHRES WIEDER NACH GESUNDEN, UNKOMPLIZIERTEN REZEPTE, DIE ENERGIE SPENDEN UND DEN KÖRPER IN SCHWUNG BRINGEN. WIR HABEN IDEEN FÜR GERICHTE MIT JEDER MENGE PROTEIN, DIE NICHT NUR KÖSTLICH SCHMECKEN, SONDERN AUCH EINEN LEICHTEN START INS NEUE JAHR GARANTIEREN.

RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



Tipp: Der Pizzaboden lässt sich nach Wunsch belegen, ob vegetarisch oder mit Fleisch.

MEDITERRANE HIGH PROTEIN HÜTTENKÄSE-PIZZA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200 g Hüttenkäse

120 g Eiweiß

**50 g Hafermehl
(alternativ Haferflocken fein gemahlen)**

1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Belag-Optionen:

**2 EL Tomatensauce (selbstgemacht
oder aus dem Glas)**

2 mittelgroße Tomaten (in Scheiben geschnitten)

50 g Streukäse, 50 g Rucola

Oregano, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 360,5 kcal,
Kohlenhydrate 28,5 g,
Eiweiß: 32,5 g, Fett: 15 g

**HIT
WISSEN**

Hüttenkäse-Hype:

Warum alle drauf stehen

Hüttenkäse ist voll im Trend – und das zurecht. Der körnige Frischkäse liefert viel Eiweiß, wenig Fett und passt immer: im Salat, als Brotaufstrich oder süß mit Früchten. Perfekt für alle, die sich bewusst ernähren wollen, ohne auf Genuss zu verzichten. Kein Wunder, dass der cremige Alleskönner so beliebt ist!

Als erstes den Teig vorbereiten: Dafür in einer Tasse die Chiasamen mit dem Wasser für ca. 10-15 Minuten quellen lassen, bis sie gelartig sind. Die Samen können auch schon am Vortag vorbereitet werden und über Nacht quellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Teig Hüttenkäse und Haferflockenmehl in einem Mixer, Zerkleinerer oder mit einem Pürierstab mixen. Alles in eine Schüssel geben und das Eiweiß und die gequollenen Chiasamen unterrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Teig hat eine klebrige Konsistenz.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas Olivenöl einpinseln. Den Teig auf dem vorbereiteten Backpapier gleichmäßig mit einem Löffel oder Spachtel zu einem dünnen, rechteckigen Fladen glattstreichen. Den Pizzaboden dann für ca. 15 bis 20 Minuten backen. Die Pizza nach der Hälfte der Backzeit mit der Tomatensauce bestreichen, mit den Tomaten belegen, alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Streukäse über die Pizza geben und die Pizza für weitere 10 Minuten backen. Nach dem Backen den Rucola darüber streuen und die Pizza in der Mitte halbieren.

TIPP!

Ihr könnt die Teig-Basis auch als Wrap benutzen. Dafür den Teig wie oben beschrieben zubereiten, ebenso auf das Backpapier streichen, 15 bis 20 Minuten backen und anschließend belegen und zum Wrap einrollen.

RVAIS HÜTTENKÄSE



GALBANI MOZZARELLA



ALNATURA CHIASAMEN

FEURIGE LINSEN-TOMATEN-PASTA

soooo
spicy...

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Linsen aus dem Glas

400 g Tomaten aus der Dose (gehackt)

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)

1 TL Chiliflocken (nach Geschmack anpassen)

2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark

300 g Linsenpasta (oder Pasta nach Wahl)

100 g eingelegte Tomaten (Glas, grob gehackt)

100 g eingelegte Paprika (Glas, grob gehackt)

1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Balsamico-Essig

200 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

frische Kräuter (Basilikum oder Petersilie)

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 432 kcal, Kohlenhydrate: 60 g,
Eiweiß: 21 g, Fett: 12 g

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen und in der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Die Linsen in einem Sieb abtropfen und abspülen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er goldbraun ist. Das Tomatenmark und den Kreuzkümmel hinzufügen und für eine Minute anrösten, um den Geschmack zu intensivieren. Die gehackten eingelegten Tomaten und Paprika hinzufügen und kurz mit braten. Linsen und Chiliflocken hinzufügen und gut vermengen.

Die Tomaten aus der Dose hinzufügen und die Mischung einige Minuten köcheln lassen. Nun die Gemüsebrühe und den Balsamico-Essig hinzugeben, alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Sauce etwas eingedickt ist. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zum Schluss die Linsennudeln unterheben und mit frischen, gehackten Kräutern wie Basilikum oder Petersilie servieren.



ALNATURA
ROTE LINSEN



MAGGI BIO
GEMÜSE-BOUILLON



DITTMANN
TOMATENSTREIFEN
GETROCKNET UND
MARINIERT

HIT GOURMET BIO
KREUZKÜMMEL (CUMIN),
GANZ ODER GEMAHLEN



schnell gemacht...

HIGH PROTEIN

ROTE-LINSEN-SALAT MIT FETA & TOMATEN



RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g rote Linsen (alternativ aus dem Glas)

150 g Feta (zerbröselt), 2 Tomaten (gewürfelt)

1 Karotte (gerieben), 2 EL Petersilie (gehackt)

80 g Rucola (gewaschen und grob zerkleinert)

3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft

1 EL Balsamico-Essig

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

1/2 TL Chiliflocken (nach Belieben anpassen)

Salz und Pfeffer

**HIT BIO ACETO
BALSAMICO**



Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Solltest Du schon gekochte Linsen aus dem Glas verwenden, dann die Linsen in einem Sieb abgießen und unter Wasser abspülen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico-Essig, gemahlene Kreuzkümmel, Chiliflocken und gehackten Knoblauch gut miteinander verrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Schüssel die Linsen mit zerbröselten Feta, gewürfelten Tomaten, der geriebenen Karotte, 3/4 der gehackten Petersilie und Rucola vermengen.

Das Salat-Dressing über den Linsensalat geben und gut vermengen, sodass alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. Nach Belieben noch etwas Zitronensaft, Chiliflocken, Salz oder Pfeffer hinzufügen. Den Salat in tiefe Schalen verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 234 kcal,
Kohlenhydrate 12,75 g, Eiweiß: 10,3 g, Fett: 20,25 g



RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



SCHNELLES LOW CARB CURRY MIT BLUMENKOHLEIS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Für das Curry:

1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft

400 ml Kokosmilch, 50 g grüne Currypaste

200 g frischer Blattspinat, Saft von 1 Limette

1 TL gemahlene Kreuzkümmel

**Optional: 150 g fettarmer griechischer Joghurt
(ca. 2 % Fett)**

Für den Blumenkohlreis:

**1 mittelgroßer Blumenkohlkopf (in Röschen
zerteilt (ca. 600 g))**

1 EL Olivenöl (ca. 15 ml)

Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 420 kcal,
Kohlenhydrate 25 g,
Eiweiß: 15 g, Fett: 26 g

**HIT
WISSEN**

Blumenkohlreis:

Low Carb und lecker

Blumenkohlreis – die kohlenhydratarmer Alternative zu herkömmlichem Reis! Schnell zubereitet, vielseitig einsetzbar und perfekt für leichte Gerichte. Einfach rohen Blumenkohl fein zerkleinern und kurz anbraten – fertig ist der gesunde Reisersatz.

Zunächst den Blumenkohlreis vorbereiten. Dafür den Blumenkohl in einer Küchenmaschine zu reisgroßen Stückchen zerkleinern. Alternativ kann er auch mit einer Reibe gerieben werden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis darin bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anbraten, bis er leicht goldbraun und weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Die Kichererbsen mit einem Sieb abtropfen. Nun das Curry vorbereiten. Dafür die grüne Currypaste in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1-2 Minuten anbraten, bis sie aromatisch duftet. Die Kokosmilch hinzufügen und gut verrühren. Die Mischung zum Köcheln bringen.

Die abgetropften Kichererbsen einrühren und das Curry etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, den frischen Blattspinat hinzufügen und unter Rühren etwa 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Das Curry mit Limettensaft und Kreuzkümmel abschmecken und nach Belieben zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blumenkohlreis auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, das Curry jeweils darüber geben. Optional kannst Du dazu auch einen Klecks griechischen Joghurt hinzugeben.

TIPP!

Für mehr Protein kannst Du auch gebratenes Hähnchenbrustfilet oder Tofu dazu servieren.



**BONDUELLE
KICHERERBSEN**



**COCK
CURRYPASTE
GRÜN**



**FAIRTRADE
ORIGINAL
KOKOSMILCH**



**BEN'S ORIGINAL
EXPRESS-REIS
STICKY BOWL**

BULGUR SALAT

MIT GEGRILLTER PAPRIKA & TAHINI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Bulgur, 1 EL Olivenöl

1 gepresste Knoblauchzehe

Saft von 1 Zitrone, 2 EL Tahini

10 g Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

Für die Grillpaprika:

2 rote Paprika

2 EL Olivenöl

alternativ: 220 g Paprika aus dem Glas

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 284 kcal,
Kohlenhydrate: 31 g,
Eiweiß: 6 g, Fett: 14 g

Zunächst die Grill-Paprika im Ofen zubereiten. Dafür den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Paprika waschen und halbieren. Die Kerne und die weißen Innenhäute entfernen. Die Paprikahälften nach Belieben in Viertel schneiden. Die Paprikastücke in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf dem Backblech verteilen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und die Paprika ca. 20–30 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft und leicht angegrillt ist. Nach dem Grillen die Paprika aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Haut der Paprika nun abziehen und die Paprika in Würfel schneiden.

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten, mit einem Esslöffel Olivenöl vermengen und abkühlen lassen. Den abgekühlten Bulgur mit der Grill-Paprika vermischen. Zitronensaft, Tahini und Knoblauch in einer Tasse zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben und alles vermengen. Zum Schluss nur noch die frische Petersilie unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



ALNATURA BULGUR



CRETA VITAL OLIVE OIL



KORO BIO TAHIN WEISS

VANILLE-PROTEIN PANCAKES

ZUTATEN FÜR 10 PANCAKES:

160 g Apfelmus, 5 g Backpulver

100 g Weizenmehl

60 g Vanille Whey Proteinpulver

180 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)

1 TL Kokosfett (zum Braten)

Süßstoff nach Bedarf

**optional: frisches Obst, Joghurt
oder/und Ahornsirup**

In einer großen Schüssel Apfelmus mit Proteinpulver, Mehl und Backpulver vermengen. Dann nach und nach das Mineralwasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Falls der Teig zu dick ist, etwas mehr Wasser hinzufügen. Süßstoff nach Bedarf dazugeben, je nach gewünschter Süße.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Kokosfett schmelzen lassen. Pro Pancake etwa 2-3 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Die Pancakes warm servieren. Sie passen gut zu frischem Obst oder Joghurt.

Nährwerte pro Pancake ca.:

Kalorien: 70,3 kcal,
Kohlenhydrate 9,45 g,
Eiweiß: 5,7g, Fett: 0,97 g

**ESN DESIGNER WHEY
PROTEIN
VANILLA MILK**



**HAK PINK LADY
APFELMUS
OHNE ZUCKER-
ZUSATZ**



**ALPRO MANDELMILCH
OHNE ZUCKER**



DIE ULTIMATIVE AZOREN-BUCKET-LIST

DIE 10 BESTEN ERLEBNISSE
AUF SÃO MIGUEL

DIE AZOREN, DIE INSELGRUPPE IM ATLANTIK, SIND EIN WAHRES PARADIES FÜR NATURLIEBHABER UND ABENTEURER. DIE GRÖSSTE INSEL SÃO MIGUEL BIETET EINE BEEINDRUCKENDE VIELFALT AN LANDSCHAFTEN, AKTIVITÄTEN UND KULTURELLEN HIGHLIGHTS. WIR STELLEN DIE ZEHN HOHEPUNKTE DER INSEL VOR, DIE MAN BEI EINEM BESUCH UNBEDINGT ERLEBEN SOLLTE.

LAGOA DAS SETE CIDADES

Die magischen Zwillingseen

Die Lagoa das Sete Cidades ist eines der bekanntesten und beeindruckendsten Naturwunder der Azoren. Die beiden Seen, Lagoa Azul (blauer See) und Lagoa Verde (grüner See), liegen nebeneinander in einem riesigen Vulkankrater und sind durch eine schmale Brücke voneinander getrennt. Ihre farbliche Differenz – ein tiefes Blau auf der einen Seite und ein sanftes Grün auf der anderen – macht diesen Ort zu einem der schönsten und meistfotografierten Panoramen der Insel São Miguel. Die Legende besagt, dass die Farben durch die Tränen einer Prinzessin und eines Hirtenjungen entstanden, die eine unglückliche Liebe verband. Der grüne See soll die Augenfarbe des Hirten widerspiegeln, der blaue die der Prinzessin. Wissenschaftlich gesehen liegt der Farbunterschied an der Reflektion des Lichts und den unterschiedlichen Tiefen und Pflanzenvorkommen in den Seen.

Vom berühmten Aussichtspunkt Miradouro da Vista do Rei hat man den besten Blick auf dieses Naturwunder. Aktive Besucher können die Seen bei einer Wanderung umrunden, mit dem Fahrrad erkunden oder sogar mit dem Kajak aufs Wasser hinausfahren.

Beste Aussicht

São Miguel ist bekannt für seine Aussichtspunkte, die spektakuläre Blicke auf die Landschaft und das Meer bieten. Neben dem berühmten Miradouro da Vista do Rei gibt es viele weitere Highlights wie den Miradouro da Ponta do Sossego, der eine grüne Oase mit Blick auf die zerklüftete Küste ist, oder den Miradouro de Santa Iria, von dem aus man die Nordküste überblicken kann.

Ananas probieren

Die Azoren-Ananas wird in speziellen Gewächshäusern angebaut und ist bekannt für ihren besonders süßen und intensiven Geschmack. Auf verschiedenen Ananasplantagen kann man den Anbauprozess kennenlernen – von den jungen Pflanzen bis hin zu den reifen Früchten. Besonders spannend ist es zu sehen, wie die Ananas in mehreren Phasen reift.

Ein Traumsee

Der Lagoa do Fogo liegt inmitten eines Naturschutzgebiets und ist nur zu Fuß oder mit dem Auto erreichbar. Die Ruhe und die unberührte Natur rund um den Kratersee machen ihn zu einem perfekten Ort für eine Wanderung oder ein Picknick.

CALDEIRAS DAS FURNAS

Das vulkanische Herz von São Miguel

Die Caldeiras das Furnas sind ein beeindruckendes Schauspiel der Natur, das die vulkanische Aktivität der Azoren hautnah erlebbar macht. In diesem geothermischen Gebiet brodeln und dampfen es aus zahlreichen Schlammtöpfen und heißen Quellen. Der Geruch von Schwefel liegt in der Luft und erinnert daran, dass man sich in einem der aktivsten Vulkangebiete der Welt befindet. Ein Spaziergang durch die Caldeiras das Furnas ist wie eine Reise in die Vergangenheit der Erde und bietet unvergessliche Einblicke in die geothermischen Besonderheiten der Azoren.



COZIDO DAS FURNAS

Der Eintopf aus der Vulkanerde

Ein Eintopf, der nicht in einer Küche, sondern direkt in der vulkanischen Erde zubereitet wird – das Gericht Cozido das Furnas ist eine der einzigartigsten kulinarischen Traditionen der Azoren. Große Töpfe, gefüllt mit Fleisch, Wurst, Gemüse und Kartoffeln, werden in heißen Erdlöchern nahe den Caldeiras das Furnas vergraben und durch die natürliche Hitze der Erde über mehrere Stunden schonend gegart. Das Ergebnis ist ein unvergleichlich zartes und aromatisches Gericht, dessen Geschmack von der vulkanischen Umgebung geprägt ist. Besucher können dabei zusehen, wie die Töpfe aus den dampfenden Löchern gehoben werden – ein Erlebnis, das die Nähe zur Natur und die traditionsreiche Kochkunst der Azoren eindrucksvoll verbindet. Die meisten Restaurants in Furnas servieren Cozido das Furnas als Spezialität. Ein Besuch lohnt sich besonders zur Mittagszeit, wenn das frisch gegarte Gericht auf den Tisch kommt. Es ist nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch ein Einblick in die traditionsbewusste Lebensweise der Inselbewohner.

Anzeige



Nimm Dir mal frei!

Ohne Laktose.





POÇA DA DONA BEIJA

Entspannung pur in heißen Quellen

Inmitten der tropischen Vegetation von Furnas liegt die Poça da Dona Beija, ein idyllisches Thermalbad mit natürlichen heißen Quellen. Die fünf Becken werden von mineralreichem, eisenhaltigem Wasser gespeist, das durch geothermische Aktivität unter der Erdoberfläche konstant auf angenehme 39 Grad erwärmt wird. Das heiße Wasser wird von der Quelle in die Becken geleitet und bleibt dort auf wohlführender Badetemperatur. Das Thermalbad Poça da Dona Beija ist eines der bekanntesten und beliebtesten Thermalbäder auf São Miguel. Das eisenhaltige Wasser wird wegen seiner beruhigenden und heilenden Eigenschaften geschätzt. Es wird gesagt, dass ein Bad in den Quellen die Durchblutung fördert und Muskelverspannungen löst. Besonders abends, wenn die Becken romantisch beleuchtet sind, wird der Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis.

TEEPLANTAGEN VON GORREANA

Europas einziges Teeanbaugesbiet

Die Teeplantagen von Gorreana auf São Miguel sind ein absolutes Highlight und bieten die Gelegenheit, Europas einzigen kommerziellen Teeanbau aus nächster Nähe zu erleben. Gegründet im Jahr 1883, wird hier seit mehr als 140 Jahren Tee produziert – und zwar auf traditionelle und umweltfreundliche Weise. Die Plantage liegt im Norden der Insel, eingebettet in sanfte grüne Hügel, mit einem atemberaubenden Blick auf den Atlantik. Die Teepflanzen wachsen auf vulkanischem Boden, der ihnen ein besonders intensives Aroma verleiht. Die Plantage produziert sowohl schwarzen als auch grünen Tee, wobei der Fokus auf Qualität und Reinheit liegt. Der Tee von Gorreana ist frei von Pestiziden und anderen Chemikalien, was ihn zu einem nachhaltigen und besonders gesunden Genuss macht. Im kleinen Café kann man beide Sorten probieren – ein Genuss für Teeliebhaber.



Tipps für die Anreise auf die Azoren

Direktflüge gibt es von vielen europäischen Städten nach Ponta Delgada auf São Miguel, der größten Azoren-Insel. Alternativ kann man mit einem Zwischenstopp in Lissabon oder Porto anreisen. Fähren und Inlandsflüge verbinden die neun Inseln miteinander, sodass Inselhopping bequem möglich ist. Die Azoren gehören zu Portugal, daher ist der Euro die

Währung, und es gelten keine besonderen Einreisebestimmungen für EU-Bürger. Die Sommermonate bieten milde Temperaturen und wenig Regen, ideal für Outdoor-Aktivitäten. Man sollte aber wetterfeste Kleidung einpacken – das Wetter kann schnell wechseln! Um die Inseln flexibel zu erkunden, empfiehlt es sich, einen Mietwagen zu buchen. Wer die Highlights

der Azoren erleben will, bucht am besten eine Tour mit einem lokalen Guide.

QR-Code scannen
und Tour buchen!*



PONTA DELGADA

Die lebendige Hauptstadt

Ponta Delgada ist der kulturelle Mittelpunkt São MIGUELS und bietet eine Mischung aus Geschichte, Architektur und modernem Flair. Die charmanten gepflasterten Straßen laden zu Spaziergängen ein, während Sehenswürdigkeiten wie das Stadttor Portas da Cidade und die Igreja Matriz de São Sebastião Geschichte und Kultur der Insel widerspiegeln. Die Uferpromenade ist der ideale Ort, um die maritime Atmosphäre zu genießen, während zahlreiche Restaurants die lokale Küche zelebrieren. Ein Tipp für Genießer: Probier unbedingt frischen Thunfisch oder die berühmten Azoren-Käsesorten.



PONTA DELGADA

Wale und Delfine beobachten

Die Azoren gelten als Hotspot für Wal- und Delfinbeobachtungen, da hier viele Arten das ganze Jahr über anzutreffen sind. Zu den Highlights zählen Pottwale, die in diesen Gewässern beheimatet sind, sowie wandernde Arten wie Blauwale, die in den Frühjahrsmonaten zu sehen sind. Die Touren starten meist von Ponta Delgada oder Vila Franca do Campo.

QR-Code scannen
und Touren buchen!*



*Die QR-Codes führen zu Angeboten des externen Anbieters Get Your Guide. Für die Inhalte und Leistungen der verlinkten Seiten sowie des Angebots übernehmen wir keine Haftung. Es handelt sich um Affiliate-Links; bei Buchung erhalten wir eine Vermittlungsprovision, ohne dass sich der Preis für Sie ändert.

Anzeige

ENTDECKE WELL-HEALTH. ENTDECKE ZIRKULIN.

Bei Zirkulin findest du
alles, was du brauchst,
um dich rundum
wohlfühlen.



WELL-HEALTH
FÜR ALLE.



RUNDUM GUT
FÜR DICH.



INSPIRIERT
VON DER NATUR.



Mehr Infos auf
zirkulin.official
oder zirkulin.de

HIER BEGINNT DEIN URLAUB!

WWW.PURESLEBEN-HIT.DE/REISE

Du bist noch auf der Suche nach dem passenden Reiseziel für Deinen nächsten Urlaub? Online unter www.puresleben-hit.de/reise findest Du jede Menge Reiseberichte, Reportagen und Tipps unserer Redaktion. Ob Mallorca-Urlaub abseits der Massen, ein Sommertrip an die Ostsee, Thailand mal anders, Radfahren an der Mosel, Inselhopping auf Fidschi, Abenteuer in Neuseeland oder eine Reise ins Land der goldenen Pagoden – wir haben die besten Reiseziele selbst besucht und verraten unsere Erfahrungen und Insider-Tipps. Dazu findest Du Tipps & Tricks zur Urlaubsbuchung, wir verraten was unbedingt in die Reiseapotheke sollte und übersetzen für Dich die Sprache der Reisekataloge – für einen Urlaub ohne böse Überraschungen. Durchstöbere jetzt unsere Reise-Rubrik und plane mit uns Deinen nächsten Urlaub!



QR-Code scannen
und Reise-Insidertipps
erhalten!

Anzeige

Mit MyPerfectFit die richtige Windelgröße finden

Die passende Windelgröße ist entscheidend, damit sich dein Baby wohlfühlt. Gewicht und Passform spielen dabei eine größere Rolle als das Alter.

Warum ist die richtige Windelgröße wichtig?

Zu groß: Auslaufen und Hautreizungen durch unzureichende Absorption.

Zu klein: Unbequem und Gefahr von Hautirritationen.

Finde die perfekte Größe für dein Baby

Mit dem Pampers My Perfect Fit Quiz kannst du die richtige Größe ermitteln, um Auslaufen zu vermeiden und für maximalen Komfort zu sorgen.

Einfach QR-Code scannen, Fragen beantworten und die optimale Windelgröße erhalten!

Pampers®

HIER SCANNEN



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Promenade Ramersdorf 4 | 53227 Bonn
V.i.S.d.P.: Thomas Janke
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

KONZEPTION, REDAKTION UND REALISATION



BIRDY MEDIA
Corporate Publishing | Content | Design | Foto | Film | TV
www.birdy.media, redaktion@birdy.media

TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT

Michael Wrobel

ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD

Katharina Wrobel

REZEPTE

Katharina Wrobel

FOOD-STYLING, FOOD-FOTOGRAFIE, FOOD-VIDEOS

Birdy Media

ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Kontakt: Madlen Haberecht
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de
Mediadaten: www.puresleben-hit.de/werbung

FOTOS UND BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4/5: andrey gonchar, S. 6/7: kite_rin, S. 8/11: wayhome.studio, S. 12: Rawpixel.com, S. 16/17: annebel146, S. 20/21: rh2010, S. 30: sztnkmi, S. 32: Bruno Coelho, S. 33: Nicolas Faramaz, S. 34: stockphoto-graf), Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

DRUCK

Weiss Druck, Monschau

AUFLAGE

250.000 Exemplare

Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2025. Alle Rechte vorbehalten. "puresLeben" erscheint alle drei Monate und ist in den HIT-Märkten kostenlos erhältlich. Für unverlangte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung. Dieses Magazin und alle darin enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Fotos und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks, auch auszugsweise, ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion nicht gestattet.

WERBEN IM
HIT-KUNDENMAGAZIN
PRINT UND ONLINE

Jetzt informieren & buchen:
puresleben-hit.de/werbung

ONLINE-MAGAZIN
www.puresleben-hit.de

YOUTUBE
[www.youtube.com/
@puresLeben-HIT](http://www.youtube.com/@puresLeben-HIT)



NACHTISCH

KOLUMNE "NACHTISCH"

Frühling oder Tee?

Es gibt nichts Schöneres als den Übergang vom Winter in den Frühling. Januar, Februar, März und April – Monate, die uns das Gefühl geben, auf etwas zu warten. Aber worauf eigentlich? Der Januar hält uns noch in seiner frostigen Umarmung gefangen, und unsere guten Vorsätze werden gleich im Februar gegen Netflix und heiße Schokolade eingetauscht. Wer will schon im Dunkeln joggen gehen?

Dann kommt der März und plötzlich, als hätte jemand einen Schalter umgelegt, spüren wir es: den Hauch von Frühling. Die Tage werden länger, die Sonne blinzelt hervor, und auf einmal tragen wir den Wintermantel nur noch aus Prinzip – schließlich will man ja nicht die Erkältung provozieren, die einen sowieso schon seit Januar auf der Lauer hat.

Und dann kommt der April. Dieser schelmische Freund, der uns mit Sonne lockt, nur um uns mit einem Regenguss oder gar einem letzten Schneeschauer zu überraschen. Aber hey, irgendwie wissen wir, dass wir ihm das nicht übel nehmen können. Denn mit jedem Wetterumschwung bringt er uns näher an das, was wir so lange ersehnen: den Frühling, der uns mit voller Wucht zurück ins Leben katapultiert.

Also, packen wir es an – mit einem heißen Tee, einem Schal und der Hoffnung, dass wir diesen April wenigstens ohne Schneeschaukeln überstehen. Der Frühling kommt. Versprochen.

Eure *Rina Wrobel*
„puresLeben“-Chefredaktion

Spüre und genieße die belebende Dash-Frische



Kaltwaschaktiv ab 20°C
spart Energie

HIT IST SPAR-CHAMPION 2024.



DEUTSCHLANDS SPAR-CHAMPIONS 2024 Lebensmittelmärkte Kundenurteil

Preisträger Platz 1-3
Im Vergleich: 10 Anbieter · disq.de

**DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT**
GmbH & Co. KG

**VIELEN DANK FÜR IHR
VERTRAUEN IN UNS.**