

»Cloud-Nutzung«
in Deutschland:
Wolkenlos glücklich

GfK-Studie

Wichtiges aus der
Fernsehzuschauer-
forschung

Raffinierte
Schokoladenrezepte

DUNKLE SCHOKOLADE

DIE GESUNDE VERSUCHUNG!

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA!



Stefanie Metzold



Ursula Braun



Sevil Yildiz



Diana Degenhardt



Elke Dietsch



Julia Borowsky



Jutta Decker



Heike Klier

**Bei sämtlichen Fragen rund um Ihre Teilnahme helfen wir Ihnen sehr gerne weiter!
Rufen Sie uns einfach kostenlos an:**

0800 800 4448

Montag bis Donnerstag: 8.00 – 17.00 Uhr
Freitag und an Werktagen vor einem Feiertag: 8.00 – 16.00 Uhr

Bei ausschließlich technischen Fragen und Störungsmeldungen können Sie sich auch gerne direkt an unsere Technische Zentrale wenden:

0800 723 9760 (Kostenlose Hotline der Technischen Zentrale)

Montag bis Freitag: 8.00 – 18.30 Uhr

Außerhalb der telefonischen Servicezeiten hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht zusammen mit Ihrem Namen, Ihrem Wohnort und Ihrer Telefonnummer auf unserem Anrufbeantworter.

Sie können uns gerne auch per E-Mail kontaktieren: service.fefo@gfk.com

Falls Sie Fragen haben oder wir Sie z. B. zwecks einer Terminvereinbarung kontaktieren müssen, teilen Sie uns bitte ebenfalls mit, zu welchen Zeiten Sie telefonisch erreichbar sind, damit wir uns schnellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen können.

Auch an Wochenenden und Feiertagen (9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr) sind wir für Sie da!

Kostenlose Wochenend-Hotline für Störungsmeldungen: 0800 800 7770

Bitte wählen Sie diese Nummer **nur in dringenden Fällen**, wenn Sie z. B. auf Grund eines technischen Problems an Wochenenden und Feiertagen nicht mehr fernsehen können oder Störungen am Messgerät auftreten.

Liebe Panelteilnehmer,

bekommen Sie beim Anblick des Titelblattes auch Lust auf Süßes? Nach dem diesjährigen Sommer mit den teilweise tropischen Temperaturen, die Appetit auf kühle Speisen und Getränke gemacht haben, ist nun die »dunklere« und kältere Jahreszeit angebrochen – und damit auch das natürliche Verlangen nach warmen, deftigen und häufig auch süßen Speisen.

Mangelndes Sonnenlicht, weniger Bewegung an der frischen Luft und ein genereller »Herbst- und Winterblues« führt bei vielen Menschen zu einer trüberen Stimmung in dieser Jahreszeit. Der Grund hierfür ist häufig ein Serotoninmangel, der durch die kürzeren Tage und durch generellen Lichtmangel begünstigt wird. Der Griff zu etwas Süßem ist derzeit daher kein Zufall: Wussten Sie, dass Schokolade den Serotoninspiegel im Gehirn ansteigen lässt und somit ein natürlicher »Gute-Laune-Macher« ist? Für die Wirkung reichen bereits kleine Mengen aus, vorausgesetzt, es handelt sich um dunkle Bitterschokolade mit einem hohen Kakaoanteil. Doch nicht nur die Psyche, sondern auch das Herz und die Gefäße profitieren von der gesundheitsfördernden Wirkung der exotischen Kakaobohne.

So gesund Schokolade auch ist: Der Grundsatz des Maßhaltens sollte dennoch beachtet werden, sonst landen die begehrten Schokoriegel oder die Schokoladenweihnachtsmänner, die es bald wieder zu kaufen gibt, bis zum nächsten Frühjahr hartnäckig auf den Hüften.

Doch Schokolade kann viel mehr: Probieren Sie doch damit zu kochen oder gönnen Sie sich eine entspannende und hautpflegende Schokoladen-Massage – ein Genuss für alle Sinne und zu jeder Jahreszeit!

Ihre ZiP-Redaktion

Panel-EinBlick

4 Wichtiges aus der Welt der Fernsehforschung

Strukturerhebung 2015 und Sonderverlosung • Mitteilung von wichtigen Veränderungen in Ihrem Haushalt • Benachrichtigung im Falle von Problemen mit der An- und Abmeldung bzw. bei Störungen des GfK-Meters

ZiP-Spezial

6 Dunkle Schokolade: »Die gesunde Versuchung!«

Genuss und Schutz für das Herz: Multitalent »Dunkle Schokolade«

GfK-Studie

8 »Wolkenlos glücklich!«

Deutsche Internetnutzer brauchen keine »Cloud«.

Wettbewerb für Panel-Kids

10 Mal- und Bastelwettbewerb

Mitmachen und einen Preis gewinnen!

Schokoladen-Rezepte mal ganz anders

11 Raffinierte Rezepte mit Schokolade



Strukturerhebung 2015: Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Im Sommer fand wieder unsere jährliche Befragung (die »Strukturerhebung«) statt. Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre Teilnahme und Unterstützung!

Auch in diesem Jahr haben Sie uns mit Ihren Angaben bei der jährlichen Befragung dabei unterstützt, die Repräsentativität des Fernsehpanels aufrechtzuerhalten, so dass die Fernsehlandschaft in Deutschland zuverlässig abgebildet werden kann. Herzlichen Dank!

Wir bedanken uns auch für die zahlreichen Meinungen, Kommentare, Hinweise und Verbesserungsvorschläge, die wir im Rahmen der Befragung von Ihnen erhalten haben.

Auch wenn wir nicht jeden Hinweis oder jede Anregung persönlich beantworten können, werden wir selbstverständlich alle Anmerkungen und Anregungen sichten und diese – wenn möglich – versuchen umzusetzen.

Sonderverlosung

Die Sonderverlosung zur Strukturerhebung findet in den nächsten Wochen statt. Zu gewinnen gibt es eine Reise sowie auch zahlreiche Geldpreise. Die GfK Fernsehforschung wünscht Ihnen viel Glück!

Mitteilung von wichtigen Veränderungen in Ihrem Haushalt: Über welche haushaltsbezogenen oder technischen Veränderungen sollten Sie uns informieren?

Ob ein bevorstehender Umzug, neue Personen in Ihrem Haushalt, der Kauf eines Fernsehgerätes oder eine Änderung Ihres Programmempfangs: Bitte informieren Sie uns darüber. Nutzen Sie hierzu einfach die »Info-Karte« in ZiP. Gerne können Sie uns auch telefonisch oder per E-Mail benachrichtigen.

Veränderungen in einem Panelhaushalt (z. B. haushaltsbezogene oder technische Veränderungen) sind für unser Forschungsprojekt von großer Bedeutung, um z. B. im Falle eines bevorstehenden Umzuges den Wiederanschluss der Messtechnik gemeinsam mit Ihnen zu planen, um Ihre Kontaktdaten auf dem neuesten Stand zu halten oder um bei Änderungen von Personen in Ihrem Haushalt eine neue Personentaste auf der Fernbedienung des Messgerätes anzulegen. Auch die Information über neue Fernseh- und Empfangsgeräte ist für die korrekte Messung der Fernsehnutzung von großer Bedeutung.

Bitte informieren Sie uns daher z. B. über folgende Veränderungen:

- ein **bevorstehender Umzug** / ein **neuer Zweitwohnsitz**
- **Änderungen der Personen** im Haushalt (z. B. Neueinzug von Personen, Geburt)
- ein **neuer Telefonanschluss** / eine **neue Telefonnummer**
- ein **neues** Fernseh-/Empfangsgerät
- ein **defektes** Fernseh-/Empfangsgerät
- ein **in Reparatur** befindliches Fernseh-/Empfangsgerät
- ein **derzeit nicht betriebenes** Fernsehgerät (z. B. wegen einer Renovierung)
- ein neues beziehungsweise gekündigtes **Pay-TV-Abonnement**

Wichtiger Hinweis zum Datenschutz

Ihre Daten und Angaben sind streng geschützt. Zu diesem Zweck trifft GfK alle notwendigen organisatorischen, personellen und technischen Maßnahmen. Ihre Angaben und Daten werden **nicht** an Dritte weitergegeben! Auch unsere Auftraggeber erhalten **keine persönlichen Daten** unserer Panelhaushalte. Sämtliche Daten, die wir von Ihnen erhalten beziehungsweise messen, werden **ausschließlich in anonymisierter Form** zu Auswertungszwecken herangezogen.

Bitte informieren Sie uns,
falls Sie Probleme mit der
An- und Abmeldung haben
bzw. Störungen am
GfK-Meter bemerken.

Die Messgeräte der GfK Fernsehfor-
schung sind das Herzstück des Fern-
sehforschungsprojektes. Sie registrie-
ren und messen sekundengenau, welche
Person, wie lange, welchen Fernseh-
sender sieht. Um die Zuverlässigkeit
und Genauigkeit der Messgeräte zu
gewährleisten, bitten wir Sie um Ihre
Unterstützung im täglichen Umgang
mit der Messtechnik der Fernsehzu-
schauerforschung.

Sollten Sie Probleme mit der An- und
Abmeldung haben oder technische Stö-
rungen bemerken, bitten wir Sie um eine
kurze Benachrichtigung, damit wir uns
schnellstmöglich um Ihr Anliegen küm-
mern können. Setzen Sie sich bitte in
folgenden Fällen mit uns in Verbindung:

- Allgemeine Störungen des Fernseh-
empfangs
- Störungen des Messgerätes, der
Fernbedienung oder des Displays
beziehungsweise Störungen bei der
An- und Abmeldung
- Störungen bei der Datenüber-
tragung (z. B. Telefonleitung)
- Sonstige Probleme / Auffällig-
keiten (z. B. beim Fernsehen)

**Bei ausschließlich technischen
Fragen oder Störungs-
meldungen** können Sie sich
auch gerne direkt an unsere
Technische Zentrale wenden:

Kostenlose Hotline:
0800 723 9760





Dunkle Schokolade: Nicht nur zum Naschen!

Schokolade – Wer kennt sie nicht, wer mag sie nicht?! Mit circa 550 bis 600 Kalorien pro 100 g-Tafel ist Schokolade gewiss kein »Diät-Nahrungsmittel«, ein maßloser Genuss wird sich früher oder später als »Hüftgold« bemerkbar machen. Doch wussten Sie, dass dunkle Schokolade – in Maßen genossen – äußerst gesund ist und z. B. vor Herzkrankheiten schützen kann? Doch dunkle Schokolade kann noch viel mehr...!

Genussmittel mit Tradition

Das Wort »Schokolade« leitet sich vom Namen des ersten kakaohaltigen Getränkes ab, das die Azteken in Mexiko tranken: dem »Xocóatl« oder »Xocólatl« (was übersetzt so viel wie »bitteres Wasser« bedeutete). Damals handelte es sich um eine Mischung aus Wasser, Kakao, Vanille und Cayennepfeffer.

Mit »Kakao« wird im Allgemeinen die Trockenmasse bezeichnet, die nach dem Fermentieren und Rösten der Samen des Kakaobaumes neben der Kakaobutter anfällt.

Das erste Mal wurde der Kakaobaum (*Theobroma cacao*), der zu den Malvengewächsen gehört, vermutlich um 1500 v. Chr. von den Olmeken genutzt, die im Tiefland der mexikanischen Golfküste lebten. Um 600 n. Chr. wurde der Kakao dann von den Maya angebaut.

Kakao spielte in der Mythologie und im Alltag der Maya und Azteken eine sehr große Rolle. Daher wurde der Kakao – der Hauptbestandteil von »echter Schokolade« – auch als die »Speise der Götter« bezeichnet.

Das von den Maya konsumierte Kakao-Produkt unterschied sich sehr von der heute üblichen Form – der »Schokolade«. Denn Kakao wurde damals hauptsächlich nur getrunken und nicht in fester Form konsumiert.

Die weite Reise nach Europa

Die Entdeckung Amerikas durch Christoph Kolumbus verhalf auch der Schokolade zu ihrer Berühmtheit. Dabei ist er selber jedoch wahrscheinlich nie in den Genuss des exotischen Getränks gekommen, das aus den

Früchten der Kakaopflanze hergestellt wurde. Erst der spanische Eroberer Hernán Cortés brachte die Kakaobohne im 16. Jahrhundert nach Europa und präsentierte sie dem spanischen Königshof. Das Interesse bei Hofe war jedoch zu Beginn nicht sonderlich groß, denn die pure Kakaobohne schmeckt nicht süß. Erst als man am spanischen Hof begann, mit der Zugabe von süßen Zutaten wie Honig und Rohrzucker zu experimentieren, fand man Gefallen an der exotischen Bohne, die anfänglich so teuer und kostbar war, dass diese nur dem Adel vorbehalten war.

Schokoladenvielfalt heute

Es gibt heutzutage zahlreiche Schokoladensorten: Bitterschokolade, Vollmilkschokolade, weiße Schokolade, Schokolade mit Nüssen, Früchten oder sogar scharfen Chilistückchen – die Vielfalt und der Variantenreichtum scheinen grenzenlos zu sein. Und die deutschen Verbraucher lieben Schokolade: Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch beträgt hierzulande circa 9 Kilogramm pro Jahr.

Schokolade besteht – je nach Schokoladentyp (z. B. Bitter- oder Vollmilkschokolade) – aus Kakao, Kakaobutter, Zucker und teilweise aus Milchpulver und Vanille. Der Kakaoanteil variiert bei den unterschiedlichen Schokoladentypen. So besteht Vollmilkschokolade aus circa 35 Prozent Kakao, Zartbitterschokolade aus circa 55 und dunkle Bitterschokolade weist sogar einen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent auf. Die ziemlich süße »weiße Schokolade« ist streng genommen somit gar keine Schokolade, denn sie enthält keinen Kakao sondern lediglich Kakaobutter und z. B. auch Milchpulver sowie einen sehr hohen Zuckeranteil. Auch Vollmilkschokolade enthält relativ viel Zucker, im Gegensatz zur Bitterschokolade.

Dunkle Schokolade und Gesundheit: Naschen erlaubt!

»Naschen und seine Gesundheit stärken – das gibt es doch nicht?!«, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Und doch: Schokolade ist ein Kraftpaket mit vielen gesundheitsfördernden Stoffen, die sich z. B. positiv auf die Herzgesundheit auswirken können. Doch dies gilt nicht für jede Schokolade. Denn die gesundheitsunterstützenden Effekte erzielen Sie nur mit dem Genuss von dunkler Schokolade, d. h. Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil von mindestens 70, besser sogar mindestens 85 Prozent. »Echte« Schokoladenkenner und -liebhaber genießen sogar »pure« Schokolade mit einem Kakaoanteil von 100 Prozent, d. h. diese Schokolade besteht ausschließlich aus Kakaomasse, ohne weitere Zutaten wie Zucker oder Milchpulver. Dementsprechend herb oder sogar bitter schmeckt diese dunkle Schokolade, an die man sich am besten langsam gewöhnt, indem man den Kakaoanteil in der Schokolade schrittweise steigert.

Doch wieso ist Kakao eigentlich so gesund? Kakaobohnen enthalten eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen (besonders Magnesium, aber auch Kalzium und Eisen), Antioxidantien, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Die Inhaltsstoffe im Kakao schützen das Herz, wirken blutdrucksenkend, stärken das Gehirn sowie die Psyche und können Entzündungen wie Arthritis (Gelenkentzündungen, Rheuma) vorbeugen. Die mit dem Verzehr von Kakao beziehungsweise Schokolade häufig nachgesagte stimmungsaufhellende Wirkung ist auf die Ausschüttung von speziellen Botenstoffen im Gehirn zurückzuführen (sogenannte »Neurotransmitter«), wie das Serotonin oder die Gruppe der Endorphine. Doch auch hier gilt der Grundsatz von Paracelsus, nämlich alles maßvoll zu genießen – das gilt somit auch für die Schokolade.

Genuss ganz ohne Kalorien: Die »Hot-Chocolate-Massage«

Bei der »Hot-Chocolate-Massage« handelt es sich um eine Wohlfühl- bzw. Entspannungsmassage, bei der statt eines herkömmlichen Massageöls ein spezielles erwärmtes Schokoladen-Öl-Gemisch zum Einsatz kommt, mit dem die Haut sanft massiert wird. Der Duft der warmen Schokolade vermittelt (besonders jetzt in der kalten Jahreszeit) ein sehr angenehmes wohliges Gefühl und Geborgenheit – kurz: eine wohltuende Wirkung auf Körper und Seele. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist im Anschluss zu spüren: Eine streichelzarte, prall gefüllte Haut – einfach zum Anbeißen und zwar ganz ohne Kalorien. ■

Bitte KEINE Schokolade für unsere »tierischen Freunde«

Kakao ist für uns Menschen gesund und lecker. Neben vielen anderen Stoffen enthält die Kakaobohne die organische Verbindung »Theobromin«, die chemisch dem Koffein ähnelt. Somit hat Theobromin unter anderem eine anregende Wirkung auf das Nervensystem.

Im Gegensatz zum Menschen, der das Theobromin im Körper mit Hilfe von Enzymen relativ schnell abbauen kann, steigt z. B. bei Hunden, Katzen, Pferden oder Vögeln der Theobromingehalt des Blutes nach dem Verzehr von Schokolade stark an. Dies führt häufig zu sehr starken bis hin zu tödlichen Vergiftungen bei diesen Tieren. Hierbei können bereits wenige Stücke Bitterschokolade tödlich sein (je nach Größe und Gewicht eines Hundes z. B.). Die Symptome sind in diesen Fällen u. a. Herzrhythmusstörungen oder Atemstillstand. **Daher sollte Schokolade generell nicht an (Haus-)Tiere verfüttert werden!**



Fotos oder Musik im Internet speichern und von überall abrufen: Die sogenannte »Cloud« macht es möglich. Eine internationale GfK-Studie zeigt die unterschiedliche Nutzung der Cloud auf: Während Lateinamerikaner wahre Cloud-Liebhaber sind, reagieren Kanadier, Australier und vor allem Internetnutzer in Deutschland bei diesem Thema eher verhalten.

Was ist die »Cloud« eigentlich?

Das Wort »Cloud« kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt »Wolke«.

Mit dem Begriff »Cloud« wird heutzutage ein Speicherort im Internet (auf einem Server) bezeichnet, den ein Nutzer zur Speicherung seiner Dateien nutzen kann, um anschließend von jedem Ort aus (Internet vorausgesetzt) und mit Hilfe eines internetfähigen Gerätes auf seine Daten zugreifen zu können.

Klingt im ersten Augenblick verlockend – bei genauerer Betrachtung haben jedoch viele Internetnutzer große Bedenken und Zweifel, wenn es um die Speicherung persönlicher Dateien »irgendwo im Internet« geht. Die Einstellung zur »Cloud« weicht dabei von Land zu Land teilweise sehr stark ab, so die Ergebnisse einer aktuellen GfK-Studie.

GfK-Studie: Unterschiede im internationalen Vergleich

In der internationalen Studie befragte GfK mehr als 26.000 Internetnutzer in 22 Ländern, wie sehr sie der nachfolgenden Aussage zustimmen:

»Für mich ist es absolut notwendig, Fotos, Dokumente, Musik und andere Inhalte in der Cloud zu speichern und darauf zugreifen zu können.«

Insgesamt geben 31 Prozent aller Befragten an, dass die Datenspeicherung in einer Cloud für sie wichtig sei – darunter 13 Prozent, die der Aussage voll und ganz zustimmen. Rund 18 Prozent aller Befragten sind hingegen nicht dieser Meinung. Darunter 10 Prozent, die überhaupt nicht zustimmen. Hierbei wurden in der gesamten Auswertung die zwei oberen beziehungsweise unteren Antwortmöglichkeiten einer 7er-Skala berücksichtigt. Interessant werden die Ergebnisse

besonders dann, wenn man einen Ländervergleich vornimmt. Dieser zeigt deutlich auf, dass vor allem Befragte in Lateinamerika ungerne auf Cloud-Dienste verzichten würden – allen voran Konsumenten in Mexiko. Die Cloud ist hier für knapp die Hälfte der Befragten absolut notwendig. Auch Brasilianer, Türken und Chinesen zeigen mit 44, 43 und 40 Prozent eine hohe Zustimmung.

Das andere Ende der Skala bilden Kanadier, Australier und Schweden. Das Thema Online-Datenspeicherung ist hier 39, 37 und 34 Prozent der Konsumenten nicht so wichtig. Besonders die Internetnutzer in Deutschland treten hierbei stark hervor: Die Hälfte der Befragten ist hierzulande nicht der Meinung, dass Cloud-Dienste für die persönliche Datenspeicherung absolut notwendig sind. Nur 12 Prozent der Befragten sehen das anders.

Ob jung oder alt: Deutsche sind sich einig.

Über alle Länder hinweg betrachtet sind Cloud-Dienste vor allem für Befragte zwischen 30 und 39 Jahren wichtig.

In Deutschland hingegen wird die Online-Datenspeicherung von allen Altersgruppen nicht als besonders notwendig erachtet. Vor allem Verbraucher ab 40 Jahren speichern ihre Daten scheinbar eher »offline« (also

z. B. auf ihrem PC, Smartphone oder einem anderen persönlichen Speichermedium) – für die Mehrheit ist die Cloud somit wenig relevant.

Aber auch für die jüngeren Befragten in Deutschland ist die Cloud nicht absolut erforderlich. Nur 11 Prozent der 15 bis 19-Jährigen geben an, dass Online-Datenspeicherung für sie unverzichtbar sei. Bei den 20 bis 29-Jährigen sind es 14 Prozent. Doch nicht nur das Alter scheint einen geringen

Einfluss auf die Nutzung der Cloud in Deutschland zu haben. Männliche und weibliche Befragte sind sich bei diesem Thema ebenfalls einig: Jeweils rund die Hälfte ist nicht der Meinung, dass Cloud-Dienste für die Speicherung von Fotos, Dokumenten und anderen Inhalten absolut notwendig sind. Nur 13 Prozent der Männer und 11 Prozent der Frauen sehen das anders. ■

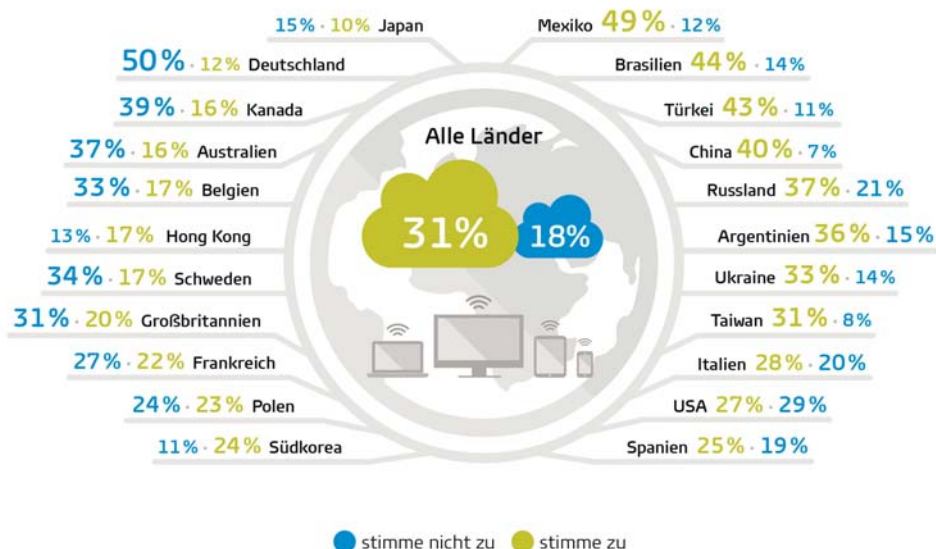
GfK-Pressemitteilung vom 30.07.2015

Zur GfK-Studie

In der GfK-Online-Umfrage* wurden mehr als 26.000 Internetnutzer ab 15 Jahren in 22 Ländern befragt. Die Befragung fand im Sommer 2014 in folgenden Ländern statt: Argentinien, Australien, Belgien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Hong Kong, Italien, Japan, Kanada, Mexiko, Polen, Russland, Schweden, Spanien, Südkorea, Taiwan, Türkei, Ukraine und USA. In den Ländern, in denen die Befragung online stattfand, wurden die Daten entsprechend gewichtet, um ein repräsentatives Abbild der Online-Bevölkerung ab 15 Jahren zu schaffen. In der Ukraine, in der die Befragung persönlich (d. h. »Face-to-Face«) durchgeführt wurde, sind die Studienergebnisse repräsentativ für die städtische Bevölkerung ab 15 Jahren. In Deutschland wurde die Umfrage unter 1.500 Personen online durchgeführt.

*Ausnahme: In der Ukraine fanden persönliche Interviews (»Face-to-Face«) statt.

„ES IST FÜR MICH ABSOLUT NOTWENDIG, MEINE DATEIEN IN DER CLOUD ZU SPEICHERN UND DARAUF ZUGREIFEN ZU KÖNNEN“ – LÄNDERVERGLEICH



Quelle: GfK-Umfrage unter mehr als 26.000 Internetnutzern (ab 15 Jahren) in 22 Ländern – stimme zu: Top-2-Boxen | stimme nicht zu: Bottom-2-Boxen aus 7-Punkte-Skala – gerundet

© GfK 2015

In jeder ZiP-Ausgabe veranstalten wir für alle Panelkinder im Alter von 3 bis 13 Jahren einen Wettbewerb. Hier eine kleine Auswahl der Zusendungen zum Thema **»Das möchte ich später gerne einmal werden!«**.

Vielen Dank an die zahlreichen Künstlerinnen und Künstler!



Bitte beachtet, dass wir eure Namen oder die Namen der anderen Familienmitglieder aus Datenschutzgründen leider nicht veröffentlichen dürfen.

Wir veranstalten auch in dieser ZiP-Ausgabe einen Mal- und Bastelwettbewerb. Das Thema lautet: **»Wenn ich ein Haus bauen könnte...!«**

Stellt euch vor, ihr könntet für euch und eure Familie ein Haus bauen und ganz nach euren persönlichen Vorstellungen gestalten: Wo würde dieses Haus stehen, wie würde es aussehen und welchen Wunsch würdet ihr euch dabei erfüllen? Vielleicht würdet ihr euch ein Haus mit einem Bauernhof und vielen Tieren wünschen? Oder aber ihr würdet ein großes Schwimmbecken mit einer langen Rutsche im Garten planen? Vielleicht würdet ihr auch gerne ein Haus haben, das wie ein Leuchtturm, eine Windmühle oder sogar wie ein Schiff aussieht!

Malt uns doch ein Bild von eurem ganz persönlichen »Traumhaus« und schreibt uns auch – gerne mit Hilfe eurer Eltern – einige Sätze dazu, z. B. wo euer Haus stehen würde und wieso ihr euch für genau dieses Haus entscheiden würdet. Wir sind schon sehr auf eure Bilder oder Bastelwerke gespannt und veröffentlichen in der nächsten Ausgabe wieder einige eurer Kunstwerke! Unter allen Einsendungen verlosen wir die nachfolgenden Preise, die wir nach Möglichkeit altersgerecht für euch auswählen.

- Buch, Hörbuch oder Hörspiel
- Puzzle, Brett- oder Gesellschaftsspiel
- Fußball oder Springseil
- **Überraschungsgeschenk** (Lasst euch einfach von uns überraschen!)

Wir wünschen euch einen schönen Herbst und viel Spaß beim Malen und Basteln!

Bitte schickt uns eure Bilder oder Bastelwerke

bis zum 24. November 2015

mit Angabe von Namen, Alter, Anschrift und **eurem gewünschten Gewinnpreis** an die nachfolgende Adresse zu:

GfK SE
Fernsehforschung
Abteilung: Panelbetreuung
Nordwestring 101
90419 Nürnberg

Ihr könnt uns gerne auch eine E-Mail senden:
service.fefo@gfk.com

Haben Sie den Artikel über Schokolade in der aktuellen ZiP-Ausgabe gelesen und vielleicht Appetit auf die gesunde exotische Kakaobohne bekommen? Bevor Sie jetzt zum Schokoriegel greifen: Probieren Sie doch mal die nachfolgenden Schokoladen-Rezepte aus!

Ideales Herbst- Rezept

Zutaten:

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)
2 Zwiebeln
3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
250 ml trockener Weißwein
oder alternativ Gemüsebrühe
100 g Zartbitterschokolade
1 EL frischer Ingwer
Salz, Pfeffer und nach
Belieben eine Prise Muskat

Kürbissuppe mit Schokolade

Zubereitung:

Schälen Sie den Kürbis, entfernen Sie grobe Fasern sowie die Kerne und schneiden Sie anschließend das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Schälen Sie nun die Zwiebeln und hacken diese fein. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und braten Sie die Zwiebeln darin kurz an. Geben Sie dann die Kürbiswürfel hinzu und dünsten Sie diese, bis sie relativ weich sind.

Löschen Sie die Suppe mit dem Weißwein oder alternativ mit der Gemüsebrühe ab und lassen Sie alles noch etwas einkochen und ziehen. Pürieren Sie anschließend die Suppe und fügen Sie – je nach Geschmack – Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat hinzu.

Hacken Sie nun die Schokolade fein und schmelzen Sie diese in einem Wasserbad. Richten Sie die Suppe in Tellern an und bestreuen Sie sie mit gehacktem Ingwer. Zum Schluss geben Sie nach Belieben die geschmolzene Schokolade mit einem Löffel kreisförmig auf die Suppe – fertig ist die raffinierte Kürbissuppe!

Leckere Geflügel- soße

Zutaten:

30 g Butter
1 EL klein gehackte Zwiebeln
1 TL Mehl
250 ml Geflügel-/Gemüsebrühe
250 ml Sauerkirschsaft
Salz und Pfeffer
Chilipulver oder -flocken
1 Msp. Zimt
1 Msp. gemahlene Nelken
1 Msp. Vanillemark
10 bis 15 g Schokolade, Kakao-
anteil mindestens 70 Prozent
4 EL Sauerkirschen (aus dem Glas)
1 TL Honig (nach Belieben)

Fruchtige Schokoladensoße (z. B. für Geflügel)

Zubereitung:

Wenn Sie gerne Geflügel essen und nach einer Soße mit etwas »Pepp« suchen, probieren Sie doch mal das nachfolgende Rezept für eine Soße aus, die Sie zu gebratener Hähnchen- oder Entenbrust servieren können.

Hierfür erhitzen Sie zuerst die Butter in einer Pfanne und braten darin die fein gehackten Zwiebeln an. Rühren Sie anschließend das Mehl ein und gießen Sie die heiße Geflügel- oder Gemüsebrühe hinzu. Geben Sie nun den Sauerkirschsaft in die Soße und lassen Sie diese aufkochen und dann circa 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln. Schmecken Sie sie dann mit Salz, Pfeffer und Chili ab, bis eine angenehme leichte Schärfe erreicht ist. Wenn Kinder mitessen, achten Sie bitte darauf, dass die Soße nicht scharf wird und lassen Sie in einem solchen Fall das Chili besser weg. Eine besondere Note bekommt die Geflügelsoße, wenn Sie diese mit je einer Messerspitze Zimt, Nelkenpulver und Vanillemark abrunden. Lösen Sie anschließend die Bitterschokolade in der Sauce auf, und geben Sie die abgetropften Sauerkirschen hinzu. Schmecken Sie die Soße abschließend noch mal ab und rühren Sie bei Bedarf noch einen Teelöffel Honig unter. Guten Appetit!



Herausgeber:

GfK SE
Fernsehforschung
Nordwestring 101
90419 Nürnberg
Deutschland

www.gfk.com

E-Mail:

service.fefo@gfk.com

Kostenlose Servicenummer:

0800 800 4448

Fax:

0911 395 3508

Verantwortlich:

Robert Nicklas

Redaktionsleitung:

Wassiliki Delesou

Redaktion:

Wassiliki Delesou
Heike Klier

Layout und Bildbearbeitung:

Wassiliki Delesou

Bildquellen:

GfK ImageWorld
Corbis

© Boggy - Fotolia.com (Seite 6)

© Romolo Tavani - Fotolia.com (Seite 8)

© photocrew - Fotolia.com (Seite 11, links)

© svetamart - Fotolia.com (Seite 11, rechts)

Druck:

Wünsch Druck GmbH, Neumarkt i. d. Oberpfalz

© GfK SE, Fernsehforschung

Auflagenhöhe 6.700

September 2015

Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2015.