

# mio

*Magazin*

04.2016/ gratis für Globus Kunden

[www.globus.de](http://www.globus.de)



## Feine Frühlings- suppen

VON FRUCHTIG-SÜSS BIS  
FEURIG-PIKANT

**Grünes Glück**  
KÖSTLICH KOCHEN  
MIT KRÄUTERN

**In Balance**  
IM ALLTAG ABSCHALTEN  
UND ENTSPANNEN





JETZT IM 6x1L GLAS-MEHRWEGKASTEN



ITALIENISCHE LEIDENSCHAFT FÜR BESONDERE MOMENTE.

Live in Italian



## Editorial

*Herr Bruch, starten Sie ausgeglichen in den Frühling?*



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus

„Zur Jahreszeit, in der die Natur herrlich aufblüht, fühlt es sich gut an, mit sich selbst in Einklang zu sein. Sicherlich ist das nicht immer leicht, im Gegenteil.“

Für die meisten von uns stellt es ab und an eine Herausforderung dar, Arbeit, Freizeit, Familie und Freunde unter einen Hut zu bringen. Sich die Zeit so einteilen, dass nichts und niemand zu kurz kommt, und dabei noch ruhige Momente genießen – teilweise eine Kunst. Es ist nicht einfach, aber wichtig, um die eigene Balance zu finden. In unserem mio-Dossier geben wir Ihnen in diesem Monat viele Tipps, wie Sie Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht halten können. Passend dazu stellen wir Ihnen das Malen vor – vielleicht werden Sie kreativ und entdecken es als neues, entspannendes Hobby... Außerdem wird es grün: Wir präsentieren Ihnen köstliche frische Kräuter, die Sie auch in Ihrem Globus Markt erhalten. Und lesen Sie mehr über die Globus Salatbar: Hier werden Sie garantiert fündig, wenn es mal schnell gehen muss. Wussten Sie, dass Ihr Globus Markt eine große Auswahl an Bioprodukten anbietet? Was hinter den Biosiegeln steckt, erfahren Sie in unserer Rubrik Bewusst genießen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine ausgeglichene Frühlingszeit!“

Ihr

*Thomas Bruch*



Foto: iStockphoto: Kame (Alberto Bogio)





**Am Dienstag  
in Ihrem Globus  
Restaurant**



**Kartoffel-Bohnen-Auflauf  
mit Lammfleisch und  
Calvados-Soße**



Foto: iStockphoto: Malende Frau (bjones27)



**Entdecken**  
Hier ein Strich, dort ein Klecks – wie Sie mit Farbe kreativ werden.  
Seite 32



**mio vor Ort**  
Schokolade im Quadrat – wir haben uns die Produktion bei Ritter Sport angeschaut.  
Seite 22

**Rezepte**  
Lecker löffeln: Unsere Süsschen sind genau richtig für den Frühling.  
Seite 6



**Inhalt**

<b>Mein April</b>	
Editorial	3
Inhalt	5
<b>Genuss</b>	
Rezepte	6
Bewusst genießen	12
Küchenskunde	14
Kochschule	16
Foodkolumne	18
Hausgemacht	20
mio vor Ort	22
<b>Wohlfühlen</b>	
Dossier	26
Balance	
<b>Leben</b>	
Entdecken	32
Kinderseite	36
<b>Globus</b>	
Globus Engagement	38
Neues von Globus	40
Globus News	44
Schlusswort	46

**Küchenskunde**  
Es grünt so grün: mio stellt Frühlingskräuter für die Küche vor.  
Seite 14





Rezepte

# Genuss zum Löffeln

Suppen im Frühling? Oh ja! Statt deftiger Eintöpfe kommen jetzt fein gewürzte Frühlingsuppen auf den Tisch. Sie sind schnell gezauert und lassen sich beliebig mit Kräutern und Gewürzen aufpeppen. Es muss auch nicht immer warm sein: Ein kaltes Süppchen ist an sonnigen Tagen angenehm erfrischend. mio wünscht guten Appetit!

## Spargelcremesuppe mit Parmesan

### Einkaufsliste (4 Personen)

600 g grüner Spargel  
Salz, Zucker  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
100 ml Sahne, mindestens 30 % Fettgehalt  
Pfeffer, Muskat  
30 g Parmesan, am Stück  
Kerbel, zum Garnieren

### Zubereitung

- 1) Unteres Drittel der Spargelstangen schälen und holzige Enden abschneiden. Schalen mit 1,5 l Wasser, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 30 min köcheln lassen.
- 2) Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Fond durch ein Sieb in einen neuen Topf füllen, erneut zum Kochen bringen und die Spargelstückchen ca. 4–5 min darin garen. Stücke herausnehmen und abtropfen lassen. Butter in einem weiteren Topf zerlassen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Kochlöffel verrühren, leicht Farbe annehmen lassen und nach und nach mit 900 ml Spargelfond ablöschen.
- 3) Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Spargelstücke, bis auf die Spitzen, zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- 4) Suppe fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Sahne unterrühren und noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Suppe in vorgewärmte Suppenschälchen füllen, mit Spargelspitzen, gehobeltem Parmesan, Kerbel und frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 45 min**

**+ ca. 45 min Garzeit**

**Nährwert pro Person 225 kcal**





Genießen Sie die fruchtig-süße Suppe zum Dessert!

## Mango-Kiwi-Suppe

### Einkaufsliste (4 Gläser)

- 2 Mangos
- 1 Orange, Saft
- 1 Limette, Saft
- 1–2 EL Agavendicksaft
- 3 Kiwis
- 2 EL Pinienkerne
- 4 Blätter Minze

**Zubereitung 1)** Mangos schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mit Orangen- und Limettensaft sowie Agavendicksaft in einen Mixer geben und pürieren. Dabei ca. 200 ml kaltes Wasser zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**2)** Nach Belieben mit Agavendicksaft abschmecken, in vier kleine Tassen füllen und ca. 1 h in den Kühlschrank stellen. Kiwis schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Mit Pinienkernen auf der Mangosuppe verteilen und mit je einem Minzblatt garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 min + ca. 1 h Kühlzeit  
**Nährwert pro Person** 136 kcal



## Couscous mit Gazpacho

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 60 g Couscous, Salz
- 1 Msp Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Scheibe Baguette
- 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
- 2–3 Zweige Dill
- 5 Tomaten, 75 g Salatgurke
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Sherryessig
- 1 Prise Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer

**Zubereitung 1)** Couscous mit 1 Prise Salz und Kreuzkümmel mischen und mit 75 ml kochendem Wasser übergießen. Etwa 10 min ausquellen lassen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen. Baguette in etwas kaltem Wasser einweichen.

**2)** Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Dill abbrausen und trocken schütteln. 4 schöne Spitzen abzupfen und den Rest fein hacken. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Danach halbieren, entkernen und die Stielansätze entfernen.

**3)** Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Mit Tomaten im Mixer pürieren. Brot ausdrücken und mit Schalotte sowie Knoblauch unter das Gemüsepüree mixen. Dabei 1 EL Öl und etwa 100 ml kaltes Wasser bis zur gewünschten Konsistenz einfließen lassen.

**4)** Dill, Essig, Zucker sowie etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer unterrühren. Suppe abgedeckt mindestens 30 min kalt stellen. Couscous in kleine Gläser geben. Suppe abschmecken und darauf verteilen. Mit übrigem Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Dill garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 min  
**+ ca. 40 min Ruhezeit**  
**Nährwert pro Person** 243 kcal



1 2



Cayennepfeffer verleiht der roten Suppe eine feurige Note!

## Tomaten-Paprika-Suppe

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 500 g Strauchtomaten
- 250 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Möhre
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- 5–6 Stängel Thymian
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Zucker
- 1–2 EL weißer Balsamico
- Salz, Cayennepfeffer
- 150 g Sahne
- Basilikumblättchen, zum Garnieren

### Zubereitung

**1)** Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Kerne durch ein Sieb streichen, Tomatensaft dabei auffangen. Paprika mit einem Sparschäler schälen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und klein würfeln.

**2)** Gemüsestücke in heißem Öl 1–2 min farblos anschwitzen. Tomatenmark unter das Gemüse mengen und Tomaten mit Saft und Brühe ergänzen. Thymian und Paprikapulver dazugeben und

unter gelegentlichem Rühren etwa 20 min leise köcheln lassen.

**3)** Thymian entfernen, Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Erneut aufkochen, je nach gewünschter Konsistenz etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Zucker, Balsamico, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Sahne halb steif schlagen. Suppe in Schalen geben, jeweils einen Klecks Sahne daraufsetzen und mit Basilikum garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min  
**+ ca. 30 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person** 236 kcal



3

- 1) Alnatura Couscous Bio, 500 g
  - 2) Ybarra Sherryessig Reserva DOP, 250 ml
  - 3) Alnatura Tomatenmark Bio, 200 g
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Der Wein zum Gericht



### Weinempfehlung von Frag' Henry!®

**Bodegas Piqueras Valcanto Monastrell, trocken**  
**Anbaugebiet:** La Mancha, Spanien  
**Trauben:** Monastrell  
**Geschmack:** interessante Röstaromen, weicher Abgang  
**Serviertemperatur:** 16 °C



**Individuelle Weinempfehlung?**  
Hier finden Sie den Wein für Ihren persönlichen Geschmack!





## Avocadosuppe mit Petersilie

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zucchini
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 reife Avocados
- 1 Zitrone, Saft
- 150 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Olivenöl, zum Beträufeln

**Zubereitung 1)** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und Zucchini sowie Frühlingszwiebeln darin ca. 5 min leise köcheln lassen.

**2)** Suppe vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Avocados schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft und Joghurt zu den Zucchini in die Brühe geben.

**3)** Fein pürieren, nach Bedarf ein wenig Brühe zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schälchen füllen, mit Petersilie bestreuen und mit etwas Olivenöl verfeinert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 min + ca. 5 min Garzeit  
**Nährwert pro Person** 262 kcal



**Globus Natives Olivenöl extra,**  
 500 ml, 4,29 € (1 l = 8,58 €)  
 Bei Globus erhältlich.



## Kartoffelsuppe mit grünem Spargel

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 250 g grüner Spargel
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Zucker
- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 2 frische Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen

**Zubereitung 1)** Unteres Drittel der Spargelstangen schälen. Brühe mit einer Prise Salz und Zucker aufkochen lassen. Spargel in die Brühe geben und etwa 5 min köcheln lassen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Knoblauch schälen und klein schneiden.

**2)** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das dunklere Grün für den Spargel beiseitelegen. Spargel aus der Brühe heben, abtropfen und

abkühlen lassen. Brühe erneut zum Kochen bringen, Kartoffeln mit Knoblauch und hellen Frühlingszwiebeln hineingeben und darin ca. 20 min gar köcheln lassen.

**3)** Zwischendurch Spargelstangen in kleine Stücke schneiden, mit Frühlingszwiebeln und Butter in einem heißen Topf kurz anschwitzen. Leicht salzen und zugedeckt ca. 5 min gar dünsten. Sahne zur Suppe geben, pürieren (nach Belieben durch ein feines Sieb streichen) und erneut aufkochen.

**4)** Suppe nach Bedarf noch etwas einkochen lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und auf Schüsseln verteilen. Mit Spargelstückchen und Schnittlauch garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 min + ca. 30 min Garzeit  
**Nährwert pro Person** 359 kcal

## Entdecken Sie die neuen Maggi Saucen

Ihre **Kreativität** braucht **gute Qualität.**

Wir von Maggi sind davon überzeugt, dass gute Qualität die Basis für eine kreative Küche ist. Daher schmecken unsere Saucen jetzt besser denn je – und das ganz ohne die Zusatzstoffe Geschmacksverstärker. Überzeugen Sie sich selbst von der neuen Maggi Qualität und dem guten authentischen Geschmack!

Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren und nehmen Sie sich die Freiheit, mit Ihrer persönlichen Note eigene Saucenideen zu kreieren. Einfach, lecker und ganz nach Ihrem Geschmack – Tag für Tag aufs Neue ...

**Neugierig? Dann ran an die Töpfe!**

Maggi wünscht allen Saucenkünstlern viel Spaß im Alltag und guten Appetit!

Weitere Saucenideen finden Sie auch auf unserer neuen Innenverpackung.

### Einkaufsliste

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 6 Scheiben Bacon
- 6 Datteln
- 6 Aprikosen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Holzspieße
- 2 EL THOMY »Reines Sonnenblumenöl«
- 100 ml heißes Wasser
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Erdnussbutter crunchy
- 1 Päckchen MAGGI »Rahm-Sauce zu Braten«



## Fruchtige Fleischspieße mit Erdnussbutter-Dip

- 1.** Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Bacon halbieren und mit den Streifen die Datteln und Aprikosen umwickeln. Die geputzten und gewaschenen Frühlingszwiebeln schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Hähnchenbrust-Würfel, Aprikosen und Frühlingszwiebeln abwechselnd auf Holzspieße stecken.
  - 2.** In einer Pfanne THOMY »Reines Sonnenblumenöl« heiß werden lassen, die Spieße darin von allen Seiten anbraten.
  - 3.** In einem Topf Wasser mit Orangensaft und MAGGI »Rahm-Sauce zu Braten« verrühren, aufkochen und 1 Min. kochen. Erdnussbutter unterrühren und als Dip zu den Fleischspießen servieren.
- Dazu schmeckt frisches Fladenbrot oder Baguette!
- Ernährungsinfo je Portion:  
 B: 2958 kJ (709 kcal)  
 N: E: 49 g, KH: 42 g, F: 37 g
- 2 Portionen**  
**Zubereitungszeit: 45 Minuten**





Foto: iStockphoto: Schaf (fokusgood)

## Bewusst genießen Im Einklang mit der Natur

Umweltgerecht angebaut, dem Tierschutz verpflichtet, gesund und ohne Schadstoffbelastung – so wünschen sich immer mehr Verbraucher ihre Lebensmittel. Bioerzeugnisse zeichnen sich durch eine besonders naturnahe und nachhaltige Produktion aus.

In Deutschland sind die Begriffe „Bio“ und „Öko“ – anders als Bezeichnungen wie „Naturkost“, „unbehandelt“ oder „kontrolliert“ – durch EU-Recht geschützt. Sie stehen für Lebensmittel, die nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus erzeugt und verarbeitet werden.

**Keine Chemie, mehr Tierwohl** Für Bioprodukte gelten strengere Richtlinien als für konventionelle Lebensmittel. Sie dürfen beispielsweise nicht bestrahlt werden und keine gentechnisch veränderten Organismen enthalten. Bei Pflanzenschutz- und Düngemitteln gibt es enge Beschränkungen. Es ist genau festgelegt, welche Zusatzstoffe im fertigen Produkt zulässig sind. Verboten sind sämtliche Süßstoffe und Stabilisatoren sowie synthetische Farbstoffe und Geschmacksverstärker. Die Haltung von Tieren auf dem Biobauernhof orientiert sich an deren natürlichen Verhaltensbedürfnissen: Die Tiere haben mehr Platz im Stall, Milchkühe bekommen

Zugang zur Weide oder zu einem Laufhof, Legehennen dürfen scharren und sandbaden und haben Auslauf im Grünen. Die Tiere werden in der Regel nicht mit Antibiotika und Wachstumshormonen behandelt, ihr Futter ist ökologisch und überwiegend auf dem Hof erzeugt.

**Hohe Standards, große Auswahl** Viele Bioprodukte tragen zusätzlich das Siegel eines Bioanbauverbands, zum Beispiel Bioland, Naturland oder Demeter. Deren Anforderungen gehen über die Mindeststandards der EU-Öko-Verordnung hinaus. So müssen 100 statt nur 95 Prozent der Zutaten ökologischer Herkunft sein, es sind noch weniger Zusatzstoffe erlaubt und auch bei Tierhaltung, Dünger und Pflanzenschutzmitteln sind die Regeln strenger.

In den Regalen von Globus finden Sie viele Lebensmittel mit Biosiegel. Allein der Handelspartner Alnatura ist mit über 700 Bioprodukten von Apfelsaft bis Zartbitterschokolade vertreten. An der Käsetheke können Sie ganzjährig aus über 30 Biokäsesorten auswählen und in der Obst- und Gemüseabteilung lockt saisonal wechselnd eine große Vielfalt knackig-frischer Biofrüchte.

### Wichtige Biosiegel

1 EU-Bio-Logo, 2 Demeter, 3 Bioland, 4 Naturland, 5 Deutsches Bio-Siegel



1



2



3



4



5



# Grüne Küche



**Basilikum** Mit seiner fein würzigen Note ist Basilikum wie geschaffen für die italienische Küche. Zerstoßen Sie die Blätter mit Pinienkernen, Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto oder genießen Sie sie auf einer knusprigen Pizza mit Mozzarella und frischen Tomaten. Tipp: Erst nach dem Backen darüberstreuen, da Basilikum durch das Erhitzen an Aroma verlieren würde.

**Kresse** Aufgrund ihres hohen Gehalts an ätherischem Senföl erinnern die zarten Kressepflänzchen geschmacklich an scharfen Rettich. Damit peppen sie vor allem herzhaft kalte Gerichte auf, zum Beispiel einen Kartoffelsalat mit Radieschen und Eiern. Unsere Empfehlung: Kresse frisch abschneiden und sparsam verwenden, damit der pikante Geschmack andere Aromen nicht übertönt.



## Kräuter sind die Frühlingsboten der Küche:

Die grünen Aromenwunder sehen nicht nur toll aus, sondern zaubern auch eine unverkennbare Note ins Essen. Wir stellen Ihnen unsere Lieblinge der Saison vor und verraten, wozu sie besonders gut passen.



**Rosmarin** Das mediterrane Kraut entfaltet sein Aroma am besten, wenn es erhitzt wird. Rosmarin schmeckt wunderbar zu Kartoffeln und Hähnchenkeulen aus dem Ofen. Nadeln entweder hacken und untermischen oder ganze Zweige hinzugeben und vor dem Verzehr entfernen. Köstlich ist ein vegetarischer Flammkuchen mit Ziegenkäse, Rosmarin und Honig. Mit den Flammkuchenböden von Globus geht es ganz schnell!

Fotos: iStockphoto: Bärlauch (Buri); Thymian (MarkKilow)

**Zitronenmelisse** Mit ihrem sauren Aroma bringt die Zitronenmelisse Frühlingsfrische in die Küche – egal ob zu herzhaften Fischgerichten oder fruchtigen Desserts. Zitronenmelisse dient als sanfte Alternative zu Zitronensaft und überzeugt als dekorative und zugleich aromatische Beigabe in Cocktails und Limonaden. Dazu Zitronenscheiben und Melisse mit Mineralwasser aufgießen und nach Belieben süßen.



**Bärlauch** Er verströmt einen typischen Knoblauchduft und erinnert auch geschmacklich an die würzigen Knollen. Mit gehacktem Bärlauch können Sie Pfannengerichte, Soßen oder Suppen verfeinern. Für die nächste Grillfeier bietet sich eine Kräuterbutter mit Bärlauch und ein paar Spritzern Limettensaft an. Schmeckt herrlich zu gegrilltem Fisch!



**Thymian** Leicht herb und intensiv würzig – Thymian harmonisiert hervorragend mit geschmortem Gemüse wie Zucchini, Auberginen und Tomaten. Dazu gibt es Schafskäse vom Grill: Käse in ein Päckchen aus Alufolie legen, mit Pfeffer, Olivenöl und Thymianzweigen garnieren. Locker verschließen und ab auf den Grill, bis der Käse weich ist. Dazu Weißbrot oder ein Roggenbrot mit kräftigem Sauerteiganteil reichen.



# Kräutersüppchen

**Kochen macht Spaß!** Umso mehr, wenn man weiß wie! In der mio-Kochschule finden Sie die wichtigsten Küchentricks – exklusiv zum Nachkochen. Und alles, was Sie dafür benötigen, ist in Ihrem Globus Markt erhältlich: zum Beispiel auch Kochzubehör wie Profi-Töpfe, Schüsseln und Schneebesen. In diesem Monat: Wie gelingt ein feines Kräutersüppchen?



## Einkaufsliste (4 Personen)

- 3 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2–3 Handvoll Kräuter, z. B. Basilikum, Rosmarin, Kresse, Petersilie, Thymian
- 1–2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 200 g Sahne
- 3 EL Speisestärke

## Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus Natives Olivenöl extra, 500 ml, 4,29 € (1 l = 8,58 €)
- korrekt Schlagsahne, mind. 30 % Fett
- korrekt Jodsalz, 500 g
- Globus Messer, verschiedene Größen
- Globus Edelstahlschüssel mit Deckel, verschiedene Größen
- Globus Schneebesen, Edelstahl
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen
- korrekt Kochlöffel
- korrekt Messbecher
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter abzupfen, waschen und trocken schütteln. Olivenöl in einen großen Topf geben und die Zwiebeln und den Knoblauch leicht glasig andünsten.

2. Mit Weißwein ablöschen und Brühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und aufkochen.

3. Sahne unter Rühren hinzugeben. Speisestärke in einer Schüssel mit sehr wenig Wasser auflösen. Mithilfe eines Schneebesens oder Pürierstabs so viel Speisestärke unter die Suppe rühren, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.

4. Kurz vor dem Servieren die Kräuter zugeben und mit dem Pürierstab ganz fein pürieren. Schaumsüppchen mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und lauwarm servieren.

**Tipp:** Je nach Saison variiert das Angebot an Kräutern. Probieren Sie einfach aus, welche Kombination Ihnen schmeckt! Einen feinen, frischen Geschmack zaubern zum Beispiel Petersilie oder Basilikum. Für die würzige Note sorgen Bärlauch, Rosmarin oder Thymian.



## Foodkolumne

Die Vögel zwitschern, die Bäume blühen – der Frühling ist zurück! Und mit ihm: Obst, Gemüse und Kräuter, so weit das Auge sehen kann. Schon aus ein paar einfachen Zutaten lassen sich köstliche Frühlings-Gerichte zubereiten!

# Es grünt so grün

Solange ich denken kann, ist Grün meine Lieblingsfarbe. Vielleicht liegt das daran, dass meine Augen grün sind. Vielleicht hat es aber auch damit zu tun, dass ich ein sehr optimistischer Mensch bin, und grün steht ja bekanntlich für die Hoffnung. Ich erfreue mich an der Farbe Grün in all ihren Nuancen und es vergeht kein Tag, an dem ich nicht mindestens eine grüne Sache trage, ernsthaft!

Dass ich Grün also auch in meinem Essen schätze, überrascht euch sicher nicht. Ein grüner Smoothie am Morgen, ein Blattsalat am Abend, Avocado auf dem Brot, eine Kiwi im Müsli ... Ich könnte die Liste endlos fortführen. Ganz neu in meinem grünen Repertoire sind „Courgetti“: aus Zucchini zubereitete Spaghetti. Mit dem Spiralschneider in Windeseile zubereitet schmecken sie zu allem, was zu klassischer Pasta passt – Pesto zum Beispiel. Jetzt, da frische Kräuter wieder zunehmend den Ton in der Küche angeben, könnte ich mich in einen tiefen Teller Courgetti mit Kräuter-Pesto reinsetzen – im übertragenen Sinne, versteht sich.

Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch und Petersilie sind nur ein paar Kräuter, die im April Saison haben, genauso wie Bärlauch, der hierzulande nur rund zwei Monate erhältlich ist! Für ein Glas Bärlauch-Pesto püriert ihr 50 g Bärlauch mit 125 ml Olivenöl, 50 g Parmesankäse, einer Prise Salz und ein paar Walnüssen. Pasta dazu – „e basta“!

Ich habe in diesem Frühling eine Schwäche für Brunnenkresse-Pesto entwickelt. Ähnlich wie mit Bärlauch mixt ihr hierfür Brunnenkresse mit Olivenöl, gerösteten Haselnüssen und Parmesankäse, bis ein cremiges, quietschgrünes Pesto entstanden ist. Einen besonderen Clou – und einen netten Farbkontrast – geben dem Pesto getrocknete Tomaten sowie ein paar Chiliflocken. Einen bunten Frühling wünsche ich euch!

Eure  
Lea Lüdemann



Lea Lüdemann mag gutes Essen, schöne Cafés, Mode und das Reisen. Ihr eigener Blog heißt [www.lealou.me](http://www.lealou.me). Das Rezept und viele weitere Tipps finden Sie online unter [www.globus.de/blog](http://www.globus.de/blog)

# BUNTE AUFSTRICH-VIELFALT



Brotaufstrich Minis:  
praktische Portions-  
größen für den  
kleinen Hunger



Streichduett:  
herzhafte Toppings  
auf leckerer Käsecreme



Die Klassiker:  
Brotaufstriche in  
13 beliebten Sorten



MEINE, DEINE, FEINE KOST.

[www.popp-feinkost.de](http://www.popp-feinkost.de)





## Hausgemacht Salatbar

**Manchmal muss es eben schnell gehen:** Wer wenig Zeit, aber Lust auf etwas Frisches hat, wird an der Globus Salatbar fündig. Neben Blattsalaten, Gemüse und Toppings zum Selbstmischen sind im Globus Markt in Koblenz-Bubenheim leckere angemachte Salatvariationen zu finden – natürlich hausgemacht.



## „Ob Blattsalat, Rohkost oder Eiersalat – bei uns findet jeder seinen Lieblingsalat!“

Sylvia Bastick, Verantwortliche für die Salatbar im Globus Markt Koblenz-Bubenheim



**G**enau richtig für eine bewusste Ernährung: An der Salatbar können Sie sich aus frischen Blattsalaten, Gemüse, Toppings und Dressings Ihren Favoriten zusammenstellen sowie aus verschiedenen bereits angemachten Mischungen wählen. Dazu gehören Karotten- oder Gurkensalat sowie saisonale Leckereien. Im Winter sind deftige Eier- und Kartoffelsalate beliebt, im Sommer ergänzen geschnittenes Obst, Joghurt, Müsli und vieles mehr das Sortiment. „Wir achten immer darauf, möglichst viel Abwechslung anzubieten, damit jeder auf seine Kosten kommt“, erklärt Sylvia Bastick, Verantwortliche für die Salatbar. Bei den Kunden kommt die Auswahl gut an: Vor allem zur Mittagszeit füllen sich viele eine Schale.

Für die Mitarbeiter beginnen die Vorbereitungen bereits am frühen Morgen. „Salate, Gemüse und Früchte holen wir direkt aus der Obst- und Gemüseabteilung – also ganz frisch und mit kurzen Lieferwegen“, so Sylvia Bastick. Über den Tag verteilt schnippeln die Mitarbeiter allein 20 Kilogramm Karotten und 40 Eisbergsalate. „Im ersten Jahr haben wir mehr als 40 Tonnen Salat und Gemüse verarbeitet. Mit einem so großen Erfolg hatten wir gar nicht gerechnet“, erzählt die Globus Mitarbeiterin stolz. Dass die Salatbar gut angenommen wird, sieht sie auch als Zeichen dafür, dass sich immer mehr Menschen bewusst und gesund ernähren möchten. Übrigens: Die zubereiteten Salate finden Sie nicht nur an der Salatbar, sondern auch nebenan im Globus Restaurant.



# OHNE HAPPY KEIN DAY.

*Natürlich aus dem Rauch-Tal.*

Bei uns ist Obst in guten Händen. Und das schmeckt man auch. Ob heimische Sorten wie Rhabarber und Erdbeere oder Exoten wie Mango, Maracuja oder Cranberry – wir holen aus jeder Frucht das Beste heraus.







mio vor Ort

# Bunte Vielfalt im Quadrat

**Rot, gelb oder weiß – welche ist Ihre Lieblingssorte? Vielleicht ahnen Sie schon:** Es geht um Ritter Sport. Dank Form und Farbe kennt die Schokolade jedes Kind. Die mio-Redaktion hat sich an den Ursprungsort der bunten Tafelrunde begeben. Im schwäbischen Städtchen Waldenbuch befindet sich der Firmensitz und weltweit einzige Produktionsstandort der süßen Quadrate.

Unternehmenssprecherin Petra Fix und Geschäftsführer Thomas Mönkemöller erzählen uns, welche Neuheiten es in Waldenbuch gibt.



Von Geschmack und Qualität der Voll-Nuss überzeugen sich Petra Fix und Produktionsleiter Uwe Leukert direkt am Fließband. Sie prüfen Form, Farbe, Geruch und Geschmack der Schokolade. Außerdem soll sie sich leicht brechen lassen sowie knackig und fest sein: Die meisten Ritter-Sport-Fans beißen die Schokolade nämlich ab, statt sie langsam auf der Zunge zergehen zu lassen.



**E**in dunkelblaues, quadratisches Türschild mit dem typischen Ritter-Sport-Schriftzug kennzeichnet den Raum, in den uns Unternehmenssprecherin Petra Fix und Geschäftsführer Thomas Mönkemöller führen. Beim Betreten des Conchensaals weht uns ein süßer Duft entgegen. Kakaogeruch liegt in der Luft! Zwei Chocolatiers in kurzärmeligen T-Shirts schauen prüfend in die Conche, einen großen Kessel voller Schokolade. Durch Wärmezugabe und unablässig rührende Knethaken wird die süße Masse langsam verflüssigt. Entsprechend heiß ist es im ganzen Raum. „Je nachdem, wie lange und bei welcher Temperatur conchiert wird, ändert sich das Schmelzverhalten der Schokolade im Mund“, erklärt Petra Fix. Wichtig für den Schmelz ist auch, dass die Mischung aus Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker und Milchpulver vor dem Conchieren gründlich gewalzt wird, um die unterschiedliche Körnung der Rohstoffe auszugleichen.

**Vom Oval zum Quadrat** „Der wichtigste Rohstoff für die Schokoladenherstellung ist der Kakao. Etwa eine Kakaofrucht steckt in einer 100-Gramm-Tafel“, erzählt Thomas Mönkemöller. Da die ovalen Früchte nur in feucht-warmem Klima gedeihen, erhält Ritter Sport die getrockneten und gemahlten Bohnen hauptsächlich aus Westafrika sowie Mittelamerika. Bereits heute bezieht das Unternehmen rund 30 Prozent des Kakao aus nachhaltiger Landwirtschaft, bis 2025 sollen die Bohnen komplett aus nachhaltigem Anbau stammen. Und es gibt noch größere Pläne, um die langfristige Versorgung mit ökologisch und sozial angebautem Kakao zu sichern: „In den letzten Jahren haben wir intensiv daran gearbeitet, in Nicaragua eine eigene Plantage aufzubauen. 2017 erwarten wir endlich die erste kleine Ernte“, verrät uns Thomas Mönkemöller. Er ist sich sicher: „Es ist kein leichter Weg, aber es ist der richtige Weg.“





**Durch die Wärme entstehen zunächst feste Klumpen, die sich durch das Rühren in flüssige Schokolade verwandeln. Die flüssige Voll-Nuss wird in Förmchen gefüllt und gut durchgerührt, damit sich die Masse gleichmäßig verteilt und die Luftblasen entweichen. Nach etwa 20 Minuten Kühlung sind die Tafeln fest und bereit zum Verpacken.**

Revolution – ähnlich wie das Farbfernsehen, das zu Beginn der Siebzigerjahre Einzug in die heimischen Wohnzimmer hielt. Jetzt war es Alfred Otto Ritter, der Sohn des Gründerhepaars, der die Zeichen der Zeit erkannte: Ritter Sport sollte Teil der bunten Werbewelt werden – und das gelang am besten mit auffällig farbigen Verpackungen. Heute ist das Farbkonzept so bekannt, dass viele Kunden ihre Lieblingssorten daran erkennen können.

**Gewohnte Formen, neue Inhalte** Als wir auf einem Treppchen vor einer riesigen Gießmaschine stehen, wird endgültig klar, dass wir hier in einer echten Schokoladenfabrik sind. Vor uns wird die conchierte Schokolade mit ganzen gerösteten Haselnüssen zur Voll-Nuss vereint. Die duftende Masse ergießt sich portionsweise in quadratische Förmchen. „Kennzeichnend für die Voll-Nuss sind die großen Haselnüsse, die immer 11 bis 13 Millimeter groß sind“, erklärt Petra Fix. Einmal im Jahr ist Erntesaison: Dann bezieht das Unternehmen den kompletten Jahresvorrat direkt vom Lieferanten. „Wir lassen die Nüsse in der Schale und lagern sie gut gekühlt –



Ungewöhnliche, neue Wege beschreitet Ritter Sport schon immer. In den Dreißigerjahren ging Firmeninhaber Alfred E. Ritter regelmäßig zum Fußballspielen. Viele Fußballbegeisterte trugen – den damaligen Gepflogenheiten entsprechend – ein Sportjackett. In den Jackentaschen steckten die Schokoladentafeln aus dem Hause Ritter. Aufgrund der klassischen länglichen Tafelform drohten diese jedoch zu brechen und in der Tasche zu zerbröckeln. Bis seine Frau Clara Ritter die zündende Idee hatte: „Machen wir doch eine Schokolade, die in jede Sportjackettasche passt, ohne dass sie bricht, und das gleiche Gewicht hat wie die normale Langtafel.“ Unter dem Namen „Ritter's Sport Schokolade“ kam die ungewöhnliche Tafel auf den Markt. Die Neuerung war damals eine

**Für jeden Geschmack die richtige Sorte – in Ihrem Globus Markt erhältlich.**



**Eine Klasse für sich** Seit März gehört die Voll-Nuss zur Nuss-Klasse, hinter der sich sechs Sorten verbergen. Da die Nusspreise aufgrund geringer Ernteerträge zuletzt stark gestiegen sind, muss Ritter Sport handeln. Statt die Menge in der Schokolade zu verringern, startet das Unternehmen eine Qualitätsoffensive: Der Verkaufspreis wird aufgrund der hohen Nusspreise erhöht, doch im Gegenzug kommen noch mehr Nüsse in die Tafel. Neu dabei ist die Sorte Macadamia, die als Königin der Nüsse gilt.

so bleiben sie das ganze Jahr über frisch. Für die Produktion werden sie dann nach Bedarf geknackt und geröstet“, erzählt uns die Unternehmenssprecherin.

Über ein Fließband gelangen die Schokoladentafeln in den Verpackungsbereich. Dort zeigt uns Thomas Mönkemöller die neue Sorte Knusper Tortilla Chips, die wir natürlich gleich probieren. Schmeckt lecker – ein bisschen wie knuspriges Popcorn mit Schokolade. „Die Kombination ist schon eher ungewöhnlich, das gebe ich zu, aber auch ungewöhnlich lecker“, sagt der Geschäftsführer schmunzelnd. „Da wir unseren Kunden geschmacklich und qualitativ die beste Schokolade anbieten möchten, erstrecken sich Produktentwicklung und Qualitätsprüfung über mehrere Monate“, ergänzt er. „Nach vielen Verkostungen freue ich mich, dass unsere neue Kreation jetzt auf dem Markt ist. Und ich bin sicher, dass sie viele Fans finden wird!“ Die Schokolade gehört nun zum Standardsortiment, zu dem über 20 Sorten zählen. Hinzu kommen Saisonsorten wie Buttermilch-Zitrone im Sommer oder Spekulatius in der Weihnachtszeit. Im Schnitt verlassen täglich etwa drei Millionen Tafeln die Produktion. In dieser Vielfalt zeigt sich das Talent des schwäbischen Mittelständlers: Ritter Sport bleibt seiner Linie – oder eher seiner quadratischen Form – treu und überrascht doch immer wieder mit ungewöhnlichen Inhalten.



**ENTDECKE  
GLETSCHERMINZE**  
Natürliche Minze, Extra Geschmack.



Jetzt probieren



**Ricola**  
Chrüterkraft ist das Geheimnis



# Alles im Lot?

*Ausgeglichen und fröhlich durchs Leben schweben, mit sich selbst völlig im Reinen und im Gleichgewicht sein – ein Traum! Und manchmal ein Albtraum, wenn der Stress überhandnimmt und uns aus der Bahn wirft. Aber nicht mit uns – wir haben viele Tipps, wie Sie die Balance wieder finden und halten.*

**E**s ist Freitag, endlich Wochenende! Dieses Mal möchte ich mir auf jeden Fall ausreichend Zeit für mich nehmen, so richtig ausspannen, das neue Buch anfangen und den Stapel Zeitschriften zumindest durchblättern. Vielleicht ein paar Stunden in der Sauna verbringen, etwas zur eigenen Entspannung tun ...“ Kurz darauf ist Montagmorgen und wir fragen uns, wo das Wochenende geblieben ist! Von den schönen Plänen haben wir keinen in die Tat umgesetzt.

Wer diese oder ähnliche Situationen kennt, fragt sich vielleicht, woran es liegt, dass wir uns so oft Dinge vornehmen und es nicht schaffen, diese auch wirklich zu tun. Man könnte meinen, wir

nehmen uns zu viel vor. Aber ist es tatsächlich zu viel, ein paar Stunden für sich einzurichten? Sind wir uns das etwa nicht „wert“? Andere sind es uns schon, denn wir erledigen die Einkäufe für die Familie, besuchen die Eltern, fahren die Kleinen von A nach B, kochen und sind auch im Beruf zuverlässige Ansprechpartner und eventuell sogar in der Freizeit für den Chef erreichbar. Wo bleibt da das eigene Gleichgewicht?

Ja, sicherlich, der eine oder die andere von uns braucht den „positiven Stress“ und solange es sich gut anfühlt, ist bestimmt alles im Lot. Manchmal fühlen wir uns aber vielleicht sehr gestresst von den Aufgaben des Alltags, getrie-

ben, gar unter Druck, haben körperliche Beschwerden und sehnen uns nach ein bisschen Ruhe und Ausgeglichenheit. Dann ist es wohl an der Zeit nachzudenken, zu hinterfragen, Muster zu durchbrechen und Neues auszuprobieren.

Jeder muss für sich entscheiden, ob das eigene Leben im Fluss, die Work-Life-Balance ausgeglichen ist. In unserem Dossier möchten wir Sie zum Nachdenken anregen, Anhaltspunkte liefern, damit Sie Ihr Energiekonto überprüfen können. Wir möchten Ihnen Tipps und Inspirationen für einen ausgeglichenen Alltag geben. Vielleicht entdecken Sie neue Aktivitäten für sich? Viel Freude beim Balancieren!

Fotos: iStockphoto: Frau (GlobalStock), Wald und Wasser (YinYang)



**1 ALLES AUS!** Puh, eine stressige Arbeitswoche geht zu Ende. Endlich zu Hause, schalten wir zur vermeintlichen Entspannung den Fernseher ein, dann klingelt das Telefon und das vertraute Pling-Geräusch des Smartphones meldet eine Nachricht. Ruhe sieht anders aus! Da hilft nur eins: Stecker raus. Verordnen Sie sich ein paar beschallungsfreie Stunden pro Woche und lassen Sie Smartphone, Tablet, Fernseher und Radio links liegen. Wenn die Gedanken doch um Termine und Erledigungen kreisen, notieren Sie sie für später. Schreiben ist eine gute Möglichkeit, um das Chaos im Kopf zu ordnen. Auch Positives und Träumereien können Sie zu Papier bringen.

## 2 ENTSPANNEN BEGINNT IM KOPF

Jeden Moment bewusst wahrnehmen – der Grundgedanke der Achtsamkeit klingt simpel, ist aber gar nicht so leicht umzusetzen. Viele Tätigkeiten laufen automatisch ab, sodass wir ihnen keine große Beachtung schenken. Wir denken beim Duschen, Essen oder Kaffeetrinken daran, was als Nächstes ansteht und wie wir möglichst viel auf einmal erledigen. Wir genießen nicht, wir planen und grübeln. Stattdessen sollten wir versuchen, mal innezuhalten, tief durchzuatmen und zu spüren, was uns in diesem Moment bewegt: Was empfinde ich? Wie fühlt sich das Wasser auf der Haut an? Wie lässt sich



# 5 Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

der Geschmack des Kaffees oder des Essens beschreiben?

**Zusatz Tipp:** Stressreduktion durch Achtsamkeit ist die Grundidee hinter MBSR (Mindfulness-based stress reduction). Der MBSR-Verband bietet sogar Kurse zur Achtsamkeit an. [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

„Die Achtsamkeit App“ versorgt Sie mit geführten Meditationen oder Glockentönen. Auch schön: Die Malbuch-App „Colorfy“ beruhigt unterwegs – unter anderem mit schönen Mandalas.

*„Was machst du, um dich zu entspannen?“, fragte der Schüler seinen Meister. „Nichts“, erwiderte der Meister. „Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, und wenn ich schlafe, schlafe ich.“ – „Das tun doch alle“, erwiderte der Schüler darauf. „Eben nicht!“, antwortete der Meister.*

Kleine buddhistische Anekdote

**„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es vergeblich, sie anderswo zu suchen.“**

François de La Rochefoucauld (1613–1680), französischer Schriftsteller und Moralist

**3 KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG** Den Morgen mit einem Lächeln begrüßen, sich schwingvoll und fit fühlen – so müsste jeder Tag sein! Wer sich dagegen dauerhaft kraftlos und müde fühlt, sollte dringend seine Energiebilanz unter die Lupe nehmen. Schreiben Sie auf, was Ihnen Kraft raubt, was Ihnen fehlt und wie es sich im Kleinen in den Alltag integrieren lässt. Schaffen Sie sich über die Woche verteilt kleine Inseln zum Auftanken, anstatt alle Hoffnung in den Jahresurlaub zu setzen: dienstags ein längeres Frühstück, zweimal die Woche ein Spaziergang am Mittag, donnerstagabends eine Stunde Yoga. Schon kleine Veränderungen haben eine positive Auswirkung auf unseren Energiehaushalt!



**4 ICH SAG MAL ... NEIN!** Ein kleines Wörtchen, das eine große Wirkung haben kann. Auch auf Ihr inneres Gleichgewicht. Wer immer nur Ja sagt und macht, was andere vermeintlich erwarten, tut sich selbst keinen Gefallen. Werden Sie sich klar darüber, was Sie wirklich möchten. Denn: Den Druck, den Sie innerlich spüren, machen Sie sich selbst. Also, bleiben Sie locker und sagen Sie auch einmal ab oder gar nicht erst zu. Lernen Sie, es nicht immer jedem recht machen zu wollen. Auch für den Job gilt: realistische Grenzen setzen!

**5 KÜRZERTRETEN** Sie haben Ihr Energiekonto überprüft und kommen zu dem Ergebnis, dass Ihr Stresspegel zu hoch ist? Dann ziehen Sie die Notbremse und treten Sie kürzer! Besser ist es, dem Stress frühzeitig entgegenzuwirken – auch um Krankheiten vorzubeugen. Burn-out, Bandscheibenvorfälle, Rückenschmerzen und Co. können Folgen einer unausgeglichene Work-Life-Balance sein.



**„One, two, free. Kleine Yoga-Pausen für sofort und überall“** von Ulrich Hoffmann Yoga ohne Matte: Entspannung und Energie für Körper und Geist im Handumdrehen! Dieses Nebenbei-Yoga nimmt die wichtigsten und besten Elemente traditioneller Yoga-Übungen und integriert sie, ohne jeden Extra-Zeitaufwand, in den Alltag: Beim Kaffeekochen, Aufräumen, Bahnfahren oder im Auto,

im Meeting oder beim Einkaufen – Yoga ist immer und überall möglich, ganz ohne Matte oder Kissen, ohne auf die körperlichen oder mentalen Benefits verzichten zu müssen. GU-Verlag, Februar 2016, 14,99 €.



**„Kopf aus, Bauch an? Die Balance zwischen Verstand und Intuition finden“** von Anne Heintze Die Autorin zeigt anhand zahlreicher alltags-tauglicher Übungen, wie wir unser Gespür wieder freilegen und lernen, unserer Intuition zu vertrauen, ohne den Verstand und das Gefühl von Sicherheit auszublenden. Unser Herz ist eine gute Antenne – wenn wir lernen, auf diese intuitive Herzens-

weisheit zu hören, lösen sich Selbstblockaden und offenbaren sich neue Perspektiven, da wir offener und ungezwungener werden. Ein ausführlicher Selbsttest hilft, herauszufinden, wie ausgeprägt die eigene Intuition schon ist. GU-Verlag, März 2016, 12,99 €.

Fotos: iStockphoto: Frau (marinwimmer), Blätter (Gaiya)

Alle Bücher bei Globus erhältlich.



## Ausgleich suchen

Die eine macht Yoga, der andere schwört auf Kickboxen, die nächste braucht frische Luft ... Welcher Entspannungstyp sind Sie? Wir haben Tipps für alle!

**45 MINUTEN MEER** Herrlich runterkommen können Sie in einer Salzgrotte. Seit einigen Jahren sind die künstlich angelegten Höhlen angesagt – hier entspannen Sie für rund 45 Minuten auf einem bequemen Liegestuhl, gehüllt in eine warme Decke. Manchmal hören Sie leise Musik oder das Plätschern eines Salzbrunnens. Gut für Ihre Gesundheit ist ein Aufenthalt außerdem: Durch das Salz an den Wänden und auf dem Boden entsteht im Raum eine besonders salzhaltige Luft, die gut für das Immunsystem sein soll und Beschwerden wie Atemwegserkrankungen, Allergien sowie Hautkrankheiten lindern kann. Mehr Infos finden Sie unter [www.salzgrotte.com.de](http://www.salzgrotte.com.de)

**TRAINING IM KREIS** Wir kennen das anstrengende Work-out noch aus der Schulzeit und nun liegt es wieder im Trend: Übungen an unterschiedlichen Stationen, ohne lange Pausen. Wer durchhält, darf sich freuen – durch den Wechsel der Übungen werden alle großen Muskelgruppen trainiert. Außerdem wirkt es sich positiv auf das Immunsystem und die Ausdauer aus.

Probieren Sie selbst – los geht's in Fitness- und Boxstudios oder Sportvereinen!

**HOCH HINAUS** Wer die Natur einmal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, sollte sich in höhere Lagen begeben: Auf Baumwipfelpfaden wandern Sie auf Holzstegen oder Hängebrücken zwischen Baumkronen hin und her. In luftiger Höhe ergibt sich eine ganz neue Perspektive auf den Wald und die Welt zu unseren Füßen. Von oben betrachtet werden manche Probleme plötzlich wieder ganz klein. Einen Baumkronenpfad in Ihrer Nähe finden Sie zum Beispiel online unter [www.baumwipfelpfad-baumkronenpfad.de](http://www.baumwipfelpfad-baumkronenpfad.de)

*runterkommen  
auspowern  
bewusst erleben*



## Mehr Ausgeglichenheit mit Yoga

### 1. Der Baum

**Los geht's:** Stellen Sie sich auf das rechte Bein und heben Sie das andere an. Den linken Fuß auf der Innenseite des rechten Beins absetzen, oberhalb oder unterhalb des Knies. Die Handflächen vorm Herzen zusammenlegen. Langsam die Arme heben, Hände zusammenlassen, Schultern entspannen. Für einige Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

**Das bringt's:** Stärkt die körperliche und geistige Festigkeit, wirkt harmonisierend, stabilisierend.

### 2. Meditation

**Los geht's:** Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf ein Kissen. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung und beobachten Sie Ein- und Ausatmung. Überlegen Sie sich ein Wort, das positiv besetzt ist, wie Om, Liebe, Glück, oder einen positiv formulierten Satz, wie „Ich bin entspannt“ oder „Ich bin glücklich“. Wiederholen Sie dies mit jedem Atemzug innerlich. Meditieren Sie so für einige Minuten. Tipp: Stellen Sie einen Wecker, zum Beispiel auf fünf oder zehn Minuten.

**Das bringt's:** Fördert innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag, reduziert Stress, erhöht das Konzentrationsvermögen, schafft ein Gefühl von Einheit, Harmonie und Frieden.

### 3. Unterstützter Schulterstand

**Los geht's:** Legen Sie ein Kissen vor eine Wand. Seitlich zur Wand auf das Kissen setzen, die Beine senkrecht hochschwingen und gegen die Wand lehnen. Den Oberkörper langsam auf dem Boden ablegen. Das Becken und der untere Rücken liegen erhöht auf dem Kissen, Schultergürtel und Kopf entspannt auf dem Boden, die Arme neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Mit jedem Atemzug das Körpergewicht mehr an das Kissen und den Boden abgeben. Atmen und genießen.

**Das bringt's:** Entlastet die Beine und entkrampft die Bauchorgane, bringt Ruhe und Energie, beruhigt die Nerven, unterstützt die tiefe Atmung.

Für alle Übungen gilt: Bei Bluthochdruck und in der Schwangerschaft besonders vorsichtig trainieren.



Fotos: iStockphoto: Gesicht (AZarubaika), Frau (Enrico Fianchini), Blätter (bgfoto)



# Entdecken Farbenspiele



Mit Pinsel und Farbe experimentieren, aus einer inneren Idee ein ausdrucksstarkes Bild entstehen lassen: Beim Malen wischen wir den Alltag beiseite und entdecken den Künstler in uns.

**D**er Pinsel fährt schwungvoll übers Papier, leuchtendes Blau mischt sich mit flammendem Rot, die Farben verfließen auf dem feuchten Aquarellblock, es entsteht ein changierendes Violett. Malen liegt im Trend: Kreativ-Malkurse sind als Erlebnis-Event buchbar, Ausmalbücher für Erwachsene stürmen die Bestsellerlisten.

Warum greifen immer mehr Menschen zu Stift oder Pinsel, um Bildern Farbe zu geben oder eigene Ideen künstlerisch umzusetzen? Für viele bedeutet das Malen einen Ausgleich zum zweckgerichteten Alltag. Es ist frei von Leistungsdruck, denn beim kreativen Arbeiten gibt es kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Schlecht. Die intensive Beschäftigung mit Farbgebung und Farbauftrag

sorgt für innere Balance, vor dem Papier oder der Leinwand kann man zur Ruhe finden, abschalten und die Gedanken fließen lassen – für manche ist das mit einer Meditation vergleichbar. „Malen öffnet den Himmel über uns“, beschreibt es die Künstlerin und Kunsthistorikerin Gloria Jarden Berghout, die in Frankfurt eine Malschule betreibt. „Beim Malen werden Teile des Gehirns beansprucht, die man im Alltag sonst nicht erreicht.“ Im selbst komponierten Bild kann man sein Inneres ausdrücken und ausleben. Und das Resultat der Arbeit ist stets unmittelbar sichtbar und erlebbar, das motiviert und schenkt Erfolgserlebnisse.

**Einsteigen leicht gemacht** Für alle, die mit Buntstift oder Wasserfarben zuletzt im Schulunterricht Kontakt hatten, ist ein Mandala oder Ausmalbuch eine gute Möglichkeit, sich wieder an das Medium Farbe heranzutasten und den spannenden Effekt des Malens kennenzulernen. Wer dann Lust bekommen hat und mehr wissen will, der findet im Internet unzählige Youtube-Videos und Websites mit Online-Tutorials, die Schritt für Schritt ans Malen heranführen und Informationen zu Material, Bildkomposition und Farbauswahl liefern. Auch Sachbücher, die großformatig verschiedene Maltechniken vorstellen, vermitteln Basiskenntnisse und verführen zum Nachmachen. Noch tiefer in die Materie geht es bei einem Malkurs unter professioneller Anleitung, etwa an der Volkshochschule oder in einer Kunstschule. Gloria Jarden Berghout von der Frankfurter Malschule erklärt: „Das Ziel ist es, nicht nur das zu malen, was man kann, sondern auch das, was man möchte. Und dazu ist eben ein bisschen Technik und Handwerkszeug nötig. Durch die Begleitung, Ermutigung und konstruktive Kritik im Kurs lernt man, nicht so gut gelungene Partien zu erkennen, die man als Autodidakt nicht sieht.“



**Buch des Monats: „Der Rosie-Effekt. Noch verrückter nach ihr“ von Graeme Simsion** In der Fortsetzung des Bestsellers „Das Rosie-Projekt“ lebt Don Tillman nun mit seiner Frau Rosie in New York. Und Rosie ist schwanger! Der planungsverrückte Don stürzt sich in die Forschung und erarbeitet einen exakten Schwangerschafts-Zeitplan für Rosie. Seine ungewöhnlichen Recherchemethoden führen dazu, dass er verhaftet wird. Don will das mit allen Mitteln vor Rosie geheim halten.

Sein Freund Gene soll ihm dabei helfen. Nun muss er Sozialarbeiterin Lydia davon überzeugen, dass er ein guter Vater wird. Doch in all dem Chaos scheint Don seine Liebe zu Rosie langsam aus den Augen zu verlieren ... Fischer Taschenbuch Verlag, März 2016, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.

Foto: iStockphoto: Malende Frau (bjones27)

## Malen als Therapie

Beim Malen geht es auch um innere Bilder, den Blick auf die Welt und die Entwicklung neuer Fähigkeiten. Hier setzt die Maltherapie an: Unter therapeutischer Begleitung können im Prozess des Gestaltens Gefühle ohne Worte ausgedrückt, verborgene Inhalte des Unterbewusstseins zum Vorschein gebracht, Selbstheilungskräfte mobilisiert und neue Lösungsansätze für das eigene Leben entdeckt werden.

Als Gruppen- oder Einzeltherapie kommt sie, oft in Ergänzung zu anderen Therapieformen, vorbeugend zum Einsatz oder begleitet die Patienten bei der Bewältigung einer Krankheit.

Maltherapie kann bei vielen Krisen und Erkrankungen angewendet werden und eignet sich besonders für Menschen, die nicht viel reden oder Schwierigkeiten haben, sich in Worten auszudrücken. Auch bei Gesunden fördert sie die Persönlichkeitsreife und hilft, kreative Fähigkeiten zu entwickeln und die sinnliche Wahrnehmung auszubilden.



1

2



3

**1) „Animorphia. Eine atemberaubende Welt zum Ausmalen“ von Kerby Rosanes** Dieses Buch ist wie eine eigene Welt: Geheimnisvolle Fabelwesen, wilde Kreaturen und niedliche Figuren regen die Fantasie an und warten darauf, mit Stiften und Farben zum Leben erweckt zu werden. Fischer Taschenbuch Verlag, Februar 2016, 12,00 €.

**2) „Frühlingszauber – das Ausmalbuch für alle Sinne“ von Maren Kruth** Einfach die Lieblingsfarben aussuchen und loslegen: Dieses Ausmalbuch ist Entspannung pur. Es ist voll von filigranen, verspielten Zeichnungen und schönen Sprüchen zum Thema Frühling. Fischer Taschenbuch Verlag, Februar 2016, 12,00 €.

**3) Nerchau Malkoffer**, tragbarer Holzkoffer mit Acrylfarben und viel Zubehör, ideal zum Einstieg in die Welt des Malens, 24,99 €. Bücher und Malkoffer bei Globus erhältlich.





**Jeder ist ein Künstler** Und wie sieht es mit Talent aus? Dazu meint die Künstlerin: „Es ist vor allem die Motivation, die über den Erfolg beim Malen entscheidet. Wer wirklich malen lernen möchte, kommt damit sehr weit. Aus vielen Jahren Unterrichtstätigkeit weiß ich: Es gibt eigentlich keine untalentierten Menschen!“

Als Einstiegs-Material empfiehlt sie Acrylfarben. Sie sind wasserlöslich und -verdünnt, trocknen schnell und bieten von durchscheinenden Lasuren bis zu deckendem Farbauftrag viele Möglichkeiten. „Und man kann einfach drübermalen, wenn man mal etwas korrigieren will“, so Gloria Jarden Berghout.

Weitere Tipps für den Anfang: Gehen Sie unbefangen, locker und ohne festes Ziel ans Malen heran. Ein spielerischer Umgang mit dem Material schafft Raum für Experimente. Also einfach mal von den Farbnapfen inspirieren lassen und loslegen, vielleicht auch auf ungewöhnlichem Malgrund wie dicker Pappe oder einem Holzbrett. Wenn ein Bild nicht gleich gelingen will, legen Sie einfach noch mal neu los. Ohne Erwartungsdruck können Sie sich dem kreativen Prozess ganz entspannt hingeben. So entstehen einzigartige Kunstwerke, die Ausdruck Ihrer individuellen Schaffenskraft sind.

**Nur Mut: Es ist gar nicht so schwer, mit Farbe Kreatives auf Papier oder Leinwand zu bringen.**

### Ran an die Farbe!

## Tipps fürs erste eigene Bild

- Bildkomposition: Das Motiv nicht mittig, sondern leicht seitlich versetzt platzieren.
- Diagonale Elemente (von links unten nach rechts oben!) erzeugen Dynamik; ein besonderes Motiv als Blickfang führt den Blick ins Bild hinein.
- Mit Kontrasten arbeiten: Kombinieren Sie die Komplementärfarben (rot – grün, blau – orange, gelb – violett), dann leuchten die Farben noch mehr.
- Licht und Schatten, also hellere und dunklere Elemente im Bild, schaffen Räumlichkeit.
- Die Pinselstriche den Formen anpassen, so wirken diese noch plastischer.

Fotos: iStockphoto: Leinwand (diego\_cervo), Wasserglas (bjones27)

**iglo**  
So schmeckt das Leben

**JETZT + 20% MEHR INHALT**  
Gerührt & Verführt  
Indischer Curry mit Nudeln  
iglo

**JETZT + 25% MEHR INHALT**  
Gerührt & Verführt  
Kartoffel-Nudeln  
iglo

**JETZT + 25% MEHR INHALT**  
Gerührt & Verführt  
Tortelloni Ricotta e Spinaci al Formaggio  
iglo

**JETZT + 25% MEHR INHALT**  
Gerührt & Verführt  
Penne Spinaci e Pomodoro  
iglo

**JETZT + 25% MEHR INHALT**  
Gerührt & Verführt  
Tagliatelle con Salmone e Spinaci  
iglo

**JETZT + 25% MEHR INHALT**  
Gerührt & Verführt  
Tagliatelle con Funghi Porcini  
iglo

**Jetzt mehr Inhalt!**  
Genieße die leckere Gerührt & Verführt-Vielfalt von iglo!

[www.iglo.de](http://www.iglo.de)



# Malen und mischen

Oh Schreck! Gerade als der Maler beginnen will, sein Bild zu malen, taucht aus dem Nebel ein Raumschiff vor ihm auf. Als Erstes springt ein komischer Hund im Raumanzug heraus – und hinter ihm der Außerirdische selbst ...

Leider ist von diesem Bild nur ein Teil erhalten und auch die Farben sind völlig verblasst. Magst du es zu Ende malen und wieder richtig schön bunt machen?



Illustrationen: Jonas Kramer



Foto: iStockphoto: Mischpalette (distaerf)

## Farbtöne aus der Natur

Die Welt um dich herum ist voller Farbe, so bunt wie ein Regenbogen. Um farbige Bilder zu malen oder sich selbst zu schmücken, haben die Menschen schon in der Steinzeit versucht, die Farben der Natur nachzumischen. Die ersten Farben wurden aus Gips, Kohle und Blut hergestellt.

Heute lässt sich mithilfe der Chemie jeder erdenkliche Farbton mischen, doch bis ins 18. Jahrhundert musste Farbstoff aus der Natur gewonnen werden. Diese Verfahren waren aufwendig, weshalb die Farben früher sehr teuer waren.



## Lapislazuli

Die alten Ägypter haben erstmals leuchtend grüne und intensiv blaue Farben aus der Natur gewonnen. Grundlage hierfür war der wertvolle Schmuckstein Lapislazuli. Fein gemahlen, mit anderen Gesteinsmehlen vermischt und mehrfach gefiltert, blieben am Ende nur noch die feinen Farbpigmente aus dem Mineral übrig. Kein Wunder, dass ein Kilo dieser Farbpigmente heute etwa 15 000 Euro kostet.

## Sepia

Ein vielseitiger Farbstoff kommt aus dem Meer: die Sepia-Tinte. Sepien – eine besondere Tintenfischart – produzieren in ihren Tintenblasen einen Farbstoff, der ihnen unter Wasser die Flucht vor Fressfeinden erleichtert. Wird diese Tintenblase jedoch getrocknet und pulverisiert, so lässt sich daraus ein Farbstoff gewinnen, der von Rot über Braun bis Schwarz reicht.



## Purpur

Eine der berühmtesten Farben ist das Purpur. Die edle rotviolette Farbe war einst ein Symbol für Könige und Adel. Der intensive Farbstoff wird aus der kleinen Purpurschnecke gewonnen. Diese überwiegend im Mittelmeer vorkommende Schneckenart produziert eine spezielle Flüssigkeit, aus der man den Purpurfarbstoff herstellen kann. Für ein Gramm Purpurfarbe benötigte man 10 000 Schnecken.



Globus Engagement

# Eine Schule für afrikanische Kinder



Mit derzeit über 50 Projekten fördert die Globus-Stiftung in Deutschland erfolgreich Maßnahmen, die benachteiligten Kindern und Jugendlichen einen Schulabschluss und den Eintritt in das Berufsleben ermöglichen. Kinder in vielen der ärmsten Länder erleben jedoch eine ganz andere Qualität der Benachteiligung: Sie haben nicht einmal die Möglichkeit, eine Schule zu besuchen. Auch hier hilft die Globus-Stiftung.

Die schönsten Erfahrungen für die Mitarbeiter der Globus-Stiftung sind die Begegnungen mit Menschen. Menschen, die mit Begeisterung und hohem persönlichen Einsatz Hilfsprojekte ins Leben rufen, die andere für unmöglich halten.

Miracle Amadi, eine 34-jährige gebürtige Nigerianerin, die mit einem Deutschen verheiratet ist und in Regensburg lebt, hatte einen Traum: in ihrer Heimat eine Schule aufzubauen und so den Ärmsten ihrer Landsleute zu helfen. „Eine Schule für Kinder, die keine Eltern haben, für Familien, die kein Geld für Bildung, und für Kinder, die kein Zuhause haben“, das war ihr großer Wunsch.

Mit Herz und Verstand und einem enormen persönlichen Engagement hat die gelernte Krankenschwester dieses Ziel erreicht. Der von ihr gegründete gemeinnützige Verein „Miracle's Hilfsprojekt“ hat seit 1988 in Benin City, etwa 400 Kilometer von der Millionenstadt Lagos entfernt, eine Schule aufgebaut. Diese wurde zur Jahresmitte 2015 von 86 Kindern aller Altersstufen besucht – Kinder, die aufgrund ihrer sozialen Situation sonst nie eine Chance auf eine schulische Ausbildung hätten.

Da das Interesse an dieser Schule groß ist, soll sie bald Platz für 150 Schülerinnen und Schüler bieten. Der Rohbau ist bereits erstellt, aber bisher fehlten die finanziellen Mittel für den weiteren Ausbau. Diese kommen nun von der Globus-Stiftung: der Verputz, Fenster und Türen, die Elektroinstallation, Spielgeräte, ein Brunnen sowie eine Schutzmauer um die Schule.

Miracle Amadi sagt: „Unser Engagement beruht auf der Überzeugung, dass nur gebildete Menschen mit Herz und Verstand Afrika in eine friedliche und lebenswerte Zukunft führen können. Wo sollen diese Menschen ausgebildet werden, wenn nicht in einer Schule!“ Die Globus-Stiftung freut sich, dieses schöne Projekt unterstützen zu können.



Weitere Informationen über die Globus-Stiftung finden Sie unter [www.globus-stiftung.de](http://www.globus-stiftung.de)

SCHMERZEMPFINDLICHKEIT ZAHNSCHMELZ REINIGUNG ZAHNFLEISCH FRISCHE PLAQUE WHITENING

neu

7 VORTEILE  
SPEZIELL ENTWICKELT

1 RUNDUMSCHUTZ  
FÜR EMPFINDLICHE ZÄHNE



## INNOVATIVER RUNDUMSCHUTZ FÜR SCHMERZEMPFINDLICHE ZÄHNE

Eine Zahnpasta gegen schmerzempfindliche Zähne? Ein Produkt, das effektiv Zahnfleisch und Zahnschmelz stärkt? Oder doch lieber den Profi für strahlendes Weiß? Dank der neuen Complete Protection Zahnpasta von SENSODYNE® müssen Sie keine Kompromisse mehr machen:

Die Zahnpasta schützt mit ihrer bewährten Zinnfluorid-Technologie nicht nur sensible Zahnhälse, sondern bekämpft auch verstärkt die Bildung von Plaque, stärkt Zahnfleisch und Zahnschmelz, bewahrt das natürliche Weiß der Zähne und sorgt für erfrischten Atem und ein sauberes Mundgefühl. Ihr täglicher Begleiter mit 7 Vorteilen für rundum geschützte Zähne!



Neues von Globus

# Globus verbraucht weniger Energie



Fotovoltaik auf dem Dach, Kühlregale mit Türen, Beleuchtung mit LED-Lampen: Durch Maßnahmen wie diese senken viele Globus Märkte ihren Energieverbrauch. Für dieses Engagement wurde Globus mit dem EHI-Energiemanagement Award 2015 ausgezeichnet.

**M**it einer umfassenden Strategie zum Energiesparen übernimmt Globus Verantwortung für die Umwelt. Das Unternehmen hat ein nachhaltiges Konzept entwickelt, das nicht nur bei neuen Standorten zum Tragen kommt, sondern sich auch auf die bestehenden Märkte übertragen lässt. Nach und nach setzen alle Globus Häuser die für sie geeigneten Maßnahmen um, wodurch jeweils bis zu 20 Prozent Energie eingespart werden sollen. Globus

wurde am 10. November 2015 in Köln mit dem begehrten EHI-Energiemanagement Award ausgezeichnet. „Wir freuen uns, dass unsere Energiestrategie bereits erfolgreich umgesetzt wird und wir in unseren Märkten signifikant Energie sparen können. Dass wir damit über die Unternehmensgrenzen hinaus sichtbar werden, bestärkt uns in unserem Engagement“, sagt Rainer Muck, bei Globus als Geschäftsführer für den Bereich Bauwesen verantwortlich.

**Globus setzt auf wirkungsvolle Einzelmaßnahmen** Beispielhaft für gelungenes Energiemanagement ist der Globus Markt in Koblenz-Bubenheim. Erstmals wurden dort alle Kühlregale mit Türen ausgestattet. Es dauerte nicht lange, bis vier weitere Märkte nachzogen: Insgesamt hat Globus bisher rund 2150 Meter Kühlregale mit Türen versehen. Zudem sind in Koblenz rund 1400 Fotovoltaik-Module auf dem Dach installiert, um Sonnenstrahlung in elektrische Energie umzuwandeln. Jährlich ergibt das knapp 400 000 Kilowattstunden Strom, mit denen 13 Prozent des jährlichen Strombedarfs gedeckt werden. Inzwischen haben zwölf Globus Märkte und das Logistikzentrum in Bingen eigene Fotovoltaik-Anlagen. Auch die vollständige Umstellung der Verkaufsfläche auf LED-Leuchten, die bereits in drei Häusern realisiert wurde, soll zum Standard werden. Darüber hinaus nutzen einige Häuser zum Beispiel das Regenwasser für die WC-Spülung oder die Gartenbewässerung.

Durch die verschiedenen Maßnahmen sowie den Einsatz von CO<sub>2</sub>-Kälteanlagen reduziert Globus die CO<sub>2</sub>-Emissionen erheblich. „Im Hinblick auf unsere Umwelt und unser Klima ist das für uns ein wichtiges Ergebnis, das uns überzeugt, diesen Weg konsequent weiter zu gehen“, erklärt Rolf Alles, Leiter in den Bereichen Bauwesen und Energie bei Globus.

## Das steckt hinter der Auszeichnung

Der EHI-Energiemanagement Award wird jährlich an Handelsunternehmen verliehen, die innovative Konzepte zu Energieeinsparung und Klimaschutz realisieren. Initiiert wird die Auszeichnung vom EHI Retail Institute, einem Forschungs- und Bildungsinstitut für den Handel und seine Partner. Die eingereichten Projekte können aus sämtlichen Bereichen des Einzelhandels stammen, wie beispielsweise aus dem Bauwesen, der Beleuchtung, Klimatisierung oder Kühlung im Lebensmitteleinzelhandel. Über die Preisträger entscheidet eine Jury, die sich aus einem unabhängigen Expertenteam zusammensetzt.

**SALTHOUSE**  
TOTES MEER  
THERAPIE

## Wenn Ihre Haut wirklich Hilfe braucht

**100% naturreine Totes Meer Mineralien** wirken hautberuhigend, spenden Feuchtigkeit und bringen trockene und empfindliche Haut wieder ins Gleichgewicht.

**DERMATEST**

DERMATOLOGISCH  
GEPRÜFT

[www.salthouse.de](http://www.salthouse.de)



**SALTHOUSE®** Das Tote Meer für gesunde Haut



Neues von Globus

# Bestes Obst und Gemüse bei Globus



Die Preisverleihung fand am 2. Februar zur Eröffnung der Messe „Fruit Logistica 2016“ in Berlin statt. Drei Globus Mitarbeiter nahmen den Preis persönlich entgegen. Von links nach rechts zu sehen sind Robert Broadfoot (Geschäftsführung Fruchthandel Magazin), Tim Strübing (Leitung Obst und Gemüse bei Globus), Diana Böhm (Teamleitung Obst und Gemüse im Globus Markt Weischlitz), Nancy Schramm (Teamleitung Obst und Gemüse im Globus Markt Zwickau) und Ulrike Niggemann (Geschäftsführung Fruchthandel Magazin).

Knapp 9 000 Verbraucher haben entschieden: Die Globus Märkte haben die besten und beliebtesten Obst- und Gemüseabteilungen Deutschlands! Bereits zum fünften Mal wurde Globus deshalb mit dem begehrten Award des Fruchthandel Magazins ausgezeichnet.

Als führende Branchenzeitschrift kürt das Fruchthandel Magazin jährlich die beliebtesten Händler für Obst und Gemüse. Globus erhielt den Fruchthandel Magazin Retail Award zum vierten Mal in Folge. Vor der Vergabe des Retail Awards wird objektiv ermittelt, welche Handelsguppe im Warenbereich Obst und Gemüse den besten Eindruck beim Verbraucher hinterlässt und welches Gesamtkonzept am besten ankommt. Die Bewertung erfolgt nicht durch eine Fachjury, sondern wird durch eine repräsentative Umfrage unter Verbrauchern ermittelt: Jedes Jahr im Herbst befragt

die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) im Auftrag des Fruchthandel Magazins 9 000 Haushalte nach ihrer Meinung über die Obst- und Gemüseabteilungen im Einzelhandel. Unmittelbar nach ihrem Einkauf beurteilen die Verbraucher neben Frische, Service und Preis-Leistungs-Verhältnis die Präsentation von Obst und Gemüse sowie Übersichtlichkeit, Attraktivität und Sauberkeit der Abteilung. Globus schnitt bei dieser repräsentativen Umfrage besonders gut ab: In der Kategorie „SB-Warenhaus“ wurden die Obst- und Gemüseabteilungen zu den besten und beliebtesten gewählt.

FRUCHTHANDEL  
MAGAZIN  
**RETAIL 2016**  
**AWARD**  
DEUTSCHLANDS  
NUMMER EINS  
FÜR OBST UND  
GEMÜSE ★★ ★  
KATEGORIE SB-WARENHÄUSER  
**GLOBUS**  
SB-WARENHAUS HOLDING  
GMBH & CO. KG

**JACOBS Krönung wird 50!**  
Wir feiern, was verbindet – feiern Sie mit!



# Globus News

## Die ganze Vielfalt erleben!

Die Globus Märkte möchten Ihnen den etwas anderen Supermarkt bieten – mit einem vielseitigen Sortiment, günstigen Preisen, höchster Qualität und erstklassiger Beratung. An 46 Standorten deutschlandweit geben über 17 000 Mitarbeiter täglich das Beste für Sie.

### Globus Marathon

Am 24. April 2016 feiert der Globus Marathon in St. Wendel 10-jähriges Bestehen. Neben den üblichen Wettbewerben wie Halbmarathon und Marathon findet zu diesem Anlass ein Jubiläumslauf über zehn Kilometer statt. Beim Marathon können die Läufer entscheiden, ob sie allein oder als Staffel antreten. Mit von der Partie sind wie immer viele Globus Mitarbeiter. Auch Zuschauer sind gern gesehen: Für Verpflegung und Unterhaltung ist gesorgt. Ab 8.45 Uhr geht's los!

### Gärtnern mit Globus

In Ihrem Globus Markt finden Sie jetzt alles für einen schönen Garten. Auf den Aktionsflächen im Markt ist ein breites Sortiment für Hobbygärtner vereint: Pflanzen, Töpfe und nützliche Helferlein für die Gartenarbeit. Der April ist die beste Zeit, um mit dem Gärtnern zu beginnen: Beete umgraben, Rosen schneiden, Gemüse aussäen. Auch auf Balkon und Terrasse können Sie jetzt Hand anlegen und beispielsweise Pflanzen zurückschneiden, umtopfen und neu arrangieren.

**Finden Sie den Globus Markt in Ihrer Nähe online**  
www.globus.de

**Folgen Sie uns auf**  
www.facebook.com/globus.de

**Haben Sie Ideen oder Anregungen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung zum mio-Magazin an** mio@globus.de

Obstpflanze, Wildfrucht	Partner von Pat	Staubflocke, Fadenstück	oval	Ferment im Kälbermagen	veralt.: Abkochung	emporbewegen	Zeitungsfalschmeldung
					6		
auch genannt	7				vulkanisches Magma	herankommen	
stürmisch, ungestüm							
Abk.: Abgassonderuntersuchung				Geliebte des Zeus			2
Münze der USA				5	Prüfung	Temperatur reduzieren	Parole der Französischen Revolution
Schiffsgeschwindigkeitsmesser		Desaster				4	
			banktechnischer Begriff	widerlich finden (sich vor etwas ...)	Hochschule (Kw.)		
Los ohne Gewinn					griech. Anis Schnaps	Faserpflanze	
Mann aus fernen Ländern	extrem kleine Kleidergröße		Einschnitt im Gelände	Brennstoff			
				schweiz. Mathematiker 1783			8
Zufluchtsort		immer					
	1			Klosterfrau			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im März lautete „Osterglocke“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Dyson v6 Animalpro Staubsauger! Der kabellose Sauger ist mit einem leistungsstarken Akku und einem waschbaren Filter ausgestattet. Dazu gibt es eine Elektrobürste mit breitem Bürstkopf sowie eine Mini-Elektrobürste, ideal zur Entfernung von Tierhaaren. Der v6 Animalpro bietet zwei Saugstufen: eine für längere Laufzeit (20 Watt, 20 Minuten) und eine für stärkere Verschmutzungen (100 Watt, sechs Minuten).

Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus Markt ab oder senden Sie sie bis zum 30.04.2016 an: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.** Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus Markt – oder online: [www.globus.de/mio-gewinnspiel](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

### Die kabellosen Staubsauger mit der höchsten Saugkraft\*

\*Basierend auf Produkttests der 5 meistverkauften kabellosen Handstaubsaugermarken in Deutschland, Dez. 2014. Getestet nach der Norm EN60312-1, Nr. 5.8 und 5.9.

**Teilnahmebedingungen:** Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben bei der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, anderen Globus Gesellschaften oder von Globus mit der Durchführung von Werbeaktionen Beauftragten für die Durchführung und die Dauer dieser Aktion gespeichert und verwendet werden. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Globus Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen ab 18 Jahre. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss innerhalb von 6 Wochen nach Gewinnbenachrichtigung abgeholt werden, ansonsten verfällt der Gewinnanspruch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

dyson





## Schlusswort



„Balanceakt – wie finden Sie Ausgleich im Alltag? Es ist immer wieder nett, auch einmal über den Tellerrand zu schauen und Neues auszuprobieren. Viel Spaß beim Entdecken!“

Ihr

*Thomas Brand*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Wenn es grünt und blüht, sind wir draußen besonders gern aktiv. Die Extraportion Energie liefern selbst gemachte Burger, die Sie in der Rezeptstrecke finden – mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch. In der Kochschule zeigen wir Ihnen ein schnelles Müsliriegel-Rezept für die ganze Familie. Im Mittelpunkt unseres Dossiers steht das persönliche Wohlfühlgewicht, ganz ohne Diäten und strenge Gewichtskontrollen. Stattdessen stellen wir Lebensmittel mit dem gewissen Extra vor – und effektive Sportarten, die Spaß machen.



Fotos: iStockphoto: Stackline (kasto80), Müsliriegel (Lecic)

## Zahnfleischbluten? Handeln Sie sofort!



**Bekämpfen Sie die Ursache von Zahnfleischentzündungen. Machen Sie den Test – Wirkung garantiert\*.**

Zahnfleischbluten ist ein Symptom von Zahnfleischentzündungen, die durch Bakterien verursacht werden. meridol® bekämpft die bakterielle Ursache von Zahnfleischentzündungen – nicht nur die Symptome – mit einem sofortigen und lang anhaltenden Effekt. Testen Sie selbst. Weitere Informationen zu den meridol® Testwochen unter [www.meridol.de/testwochen](http://www.meridol.de/testwochen)

\*Bekämpft klinisch nachgewiesen bakterielle Plaque

**meridol®**  
[www.meridol.de](http://www.meridol.de)

**1,50 € SPAREN**  
Einlösbar bis 31.07.2016

**Machen Sie den Test – Wirkung garantiert\***

\*Bekämpft klinisch nachgewiesen bakterielle Plaque als mögliche Ursache von Zahnfleischentzündungen.



**Kaufe 2 Produkte und erhalte 1,50 € Rabatt:** Eine meridol® Zahnpaste<sup>1</sup> und ein weiteres meridol® Produkt (Zahnbürste oder Mundspülung<sup>1</sup>)

<sup>1</sup>) Zahnpaste Doppelpack = 1 Produkt. Gilt nicht für Probiergrößen.

Für den Verbraucher: Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Kopien werden nicht akzeptiert. Für den Händler: Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet.

**UND SO GEHT'S:**  
Den Coupon einfach an der Kasse vorlegen und beim Kauf von 2 meridol® Produkten – einer Zahnpaste<sup>1</sup> und eines weiteren meridol® Produktes (Zahnbürste oder Mundspülung<sup>1</sup>) – 1,50 € sparen. Ihr Rabatt wird direkt an der Kasse von der Rechnungssumme abgezogen. Jeder Coupon ist einmal pro Kunde einlösbar. Einlösbar bis 31.07.2016. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen meridol® Aktionen kombinierbar. Nur in Ihren Globus Märkten in Deutschland.

Coupon einlösbar in Ihrem Globus Markt







Mit Liebe gemacht

# GUTES ESSEN HAT KÜHNE VERDIENT

Beste Zutaten, mit Hingabe verfeinert

