

# mio

Magazin

08.2016/ gratis für Globus Kunden

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

## Melonenzzeit

MIO BEI DER ERNTE DER  
DULCE-BURRITO-FRÜCHTE

Vegetarisch lecker

CHILI MAL ANDERS  
IN DER KOCHSCHULE

Bunte  
Sommergerichte

KÖSTLICHKEITEN AUS  
MEXIKO UND BRASILIEN

NEU

# NIMM DIR MEHR VOR

## Arla® Skyr.

Vielseitig, lecker und ideal für eine **proteinreiche und bewusste** Ernährung. Jetzt auch in den Sorten **Himbeere-Cranberry** und **Honig** im 450g-Becher!



Entdecke das Gute

## Editorial

*Herr Bruch, was inspiriert Sie im Hochsommer?*



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus

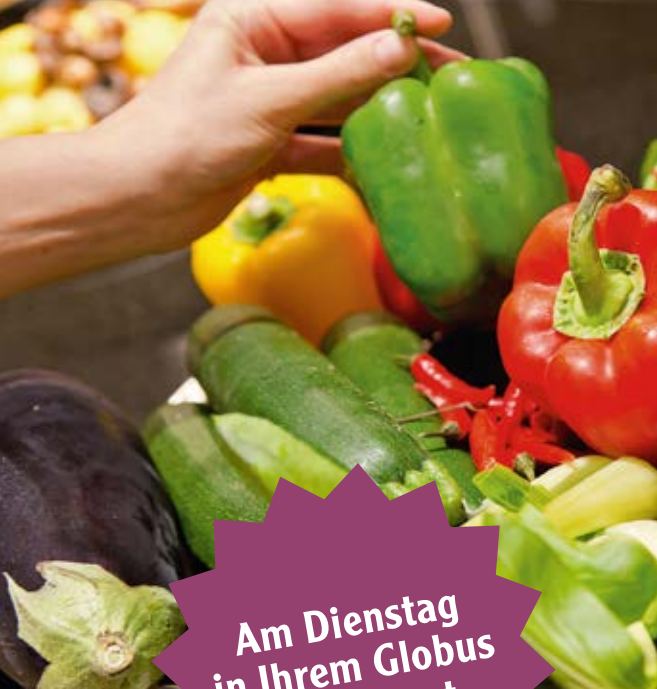
„Gedanklich in die Ferne abzuschweifen, sich von dem Temperament oder dem Geschmack anderer Kulturen anstecken zu lassen, tut manchmal richtig gut und bringt Abwechslung in den Alltag. Denn etwas Neues kennenzulernen hat doch seinen Reiz. Vor allem, wenn es mit so viel Lebensfreude verbunden ist wie zum Beispiel die lateinamerikanische Mentalität. Natürlich möchten wir unsere Heimat nicht missen, allerdings lassen wir uns gern mal inspirieren und probieren exotische Gerichte aus. Aus diesem Grund finden Sie

in Ihrem Globus Markt das Ländersortiment mit verschiedensten Produkten aus vielen Ländern der Welt. In dieser mio machen wir Ihnen die brasilianische und die mexikanische Küche schmackhaft – so wird Ihr Sommer nicht nur bunt, sondern auch köstlich! Zudem zeigen wir Ihnen in der Kochschule, wie ein vegetarisches Chili sin Carne gelingt. Und vielleicht ergibt sich zum Anschauen der Olympischen Sommerspiele in Rio eine kleine südamerikanische Gartenparty? Falls Sie den Hochsommer komplett in Deutschland genießen, erhalten Sie noch ein paar Tipps für die Ferien zu Hause. Ich wünsche Ihnen einen freudvollen August und schöne Momente mit der neuen mio!“

Ihr *Thomas Bruch*



Foto: iStockphoto: Tietel (wmaster890), Chilischooten (Hanquan Chen)



**Am Dienstag  
in Ihrem Globus  
Restaurant**



**Spaghetti „Carbonara“  
vegetarisch mit Auber-  
gine und Zucchini**



***mio vor Ort***  
Saftig und süß: Melonen  
von Dulce Burrito!  
Seite 22



Foto: iStockphoto: Mädchen (SolStock)

***Foodkolumne***  
Fiesta mexicana – LeasTipps für  
bunte Partyköstlichkeiten.  
Seite 18

***Entdecken***  
Sommer Spaß in der Heimat:  
Erleben Sie eine vielseitige  
Ferienwoche!  
Seite 32



**Inhalt**

<b>Mein August</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
Haarpflege	
<b>Leben</b>	
Entdecken	32
Kinderseite	36
<b>Globus</b>	
Neues von Globus	38
Globus Eigenmarken	40
Globus Engagement	42
Globus News	44
Schlusswort	46

***Küchenskunde***  
Scharf wird's – wir stellen  
beliebte Pfeffersorten vor.  
Seite 14

Rezepte

# Bunter Sommer

Exotisch und frisch: Die Küche aus Lateinamerika ist geprägt von kulturellen Einflüssen aus aller Welt – süd- und nordamerikanisch, spanisch, portugiesisch. Besonders häufig kommen kräftig gewürzte Variationen von Bohnen und Fleisch auf den Tisch. Im Mittelpunkt unserer Rezeptstrecke stehen mexikanische und brasilianische Köstlichkeiten. Wir versprechen sommerlichen Genuss!

## Caipirinha und Käsekuchen-Schichtdessert aus Brasilien

### Einkaufsliste (4 Personen)

<b>Für den Kuchen:</b>	200 g Frischkäse
2 Eier, 2 EL Zucker	200 g Quark
1 Prise Salz, 25 g Mehl	1/2 Vanilleschote, Mark
40 g Haselnüsse, gemahlen	2 EL Puderzucker
1/2 TL Zimt	150 ml Sahne
<b>Zum Einschichten:</b>	<b>Für den Caipirinha:</b>
1 Mango	4 Limetten, unbehandelt
1 EL brauner Zucker	4 EL Rohrzucker
1 EL weißer Rum	Crushed Ice
2 EL Limettensaft	20 cl Cachaça

**Zubereitung 1)** Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für den Kuchen Eier trennen und Eigelbe mit Zucker weiß-schaumig schlagen. Eiweiße mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Mehl mit Nüssen und Zimt vermengen und über die Eigelb-Zucker-Masse streuen, 1/3 vom Eischnee daraufsetzen und unterrühren. Anschließend den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.

**2)** Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech etwa 2 cm dick verstreichen und im Ofen ca. 10 min goldbraun backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

**3)** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Mit braunem Zucker, Rum und Limettensaft vermergt ziehen lassen. Für die Creme Frischkäse mit Quark, Vanillemark und Puderzucker cremig rühren. Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen.

**4)** Kuchen in Stücke brechen und abwechselnd mit Mango und Creme in 4 Gläser schichten. Mit Mango abschließen und bis zum Servieren mindestens 20 min kalt stellen.

**5)** Für die Drinks Limetten heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Auf 4 Gläser verteilen, Zucker darüberstreuen und mit einem Stößel gut zerdrücken. Etwas Crushed Ice dazugeben, den Cachaça angießen und umrühren. Die Gläser mit Crushed Ice auffüllen und mit einem Trinkhalm servieren. Dazu die Käsekuchen in den Gläsern reichen.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 min + ca. 10 min Backzeit

+ mind. 50 min Kühlzeit

**Nährwert pro Person ca. 760 kcal**



## Schnelle Mexiko-Salsa

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 rote Zwiebel
- 2–3 Fleischtomaten
- 4 EL eingelegte Jalapeños, in Scheiben
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 1 Limette, unbehandelt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung 1)** Zwiebel häuten und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und klein würfeln. Jalapeños abtropfen lassen und grob hacken. Koriandergrün abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

**2)** Limette heiß waschen, abtrocknen und Schale dünn abreiben (möglichst ohne weiße Haut). Saft auspressen. Zwiebel, Tomaten, Jalapeños, Koriandergrün, Limettenabrieb und -saft in einer Schüssel mischen. Öl untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Tortillachips und Käse servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 min**  
**Nährwert pro Person ca. 160 kcal**



Exotisches Rindergulasch mit schokoladiger Note!

## Carne de res en adobo (würziges Rinderragout aus Mexiko)

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 kg Rindergulasch
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 2 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Fleischbrühe
- 800 g stückige Tomaten, Dose
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel, gemahlen
- 25 g Zartbitterkuvertüre
- Koriandergrün, zum Garnieren

**Zubereitung 1)** Fleisch abrausen, trocken tupfen und, falls gewünscht, kleiner würfeln. In einem heißen Bräter in Öl rundherum braun anbraten. Zwiebel, Kartoffeln, Möhren und Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauch sehr fein, Möhren und Kartoffeln klein würfeln.

**2)** Fleisch aus dem Bräter nehmen, das Gemüse 1–2 min anschwitzen. Tomatenmark einrühren, mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen. Etwas Brühe, Fleisch und Tomaten zufügen sowie mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

**3)** Etwa 2 h köcheln lassen, zwischendurch umrühren und nach Bedarf Brühe ergänzen. Ragout vom Feuer nehmen, Schokolade hineinreiben und abschmecken. Mit Koriandergrün garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 min**  
**+ ca. 2 h 10 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 601 kcal**

- 1) Globus Geschälte Tomaten, stückig, in Tomatensaft, 400 g, 0,75 € (1 kg = 1,88 €)
  - 2) Alnatura Süß-Saure Sauce Bio, 325 ml
  - 3) Alnatura Kidney Bohnen Bio, 360 g
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.



1



2



3



Wraps aus dem Ofen – kross mit Käse überbacken!

## Enchiladas mit Avocadosalat

### Einkaufsliste (4 Personen)

- Für die Enchiladas:**
- 250 g Kidneybohnen, Dose
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten, Dose
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Cayennepfeffer
- Salz
- Olivenöl, für die Form
- 8 Wraps
- 200 g Schmand
- 1/2 Zitrone, Saft
- 80 g geriebener Käse, z. B. Gouda
- Für den Salat:**
- 2 Avocados
- 1 Zitrone, Saft
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 2 Handvoll Rucola
- 4 EL süß-saure Sauce

**Zubereitung 1)** Bohnen abrausen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, putzen und fein hacken. Fleisch waschen und klein würfeln. In heißem Öl zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili goldbraun anbraten.

**2)** Tomaten, bis auf ca. 4 EL, dazugeben, Bohnen ebenfalls unterrühren. Mit Oregano, Cayennepfeffer und Salz pikant würzen. Von der Hitze nehmen, Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Wraps ausbreiten, Füllung mittig darauf verteilen, Fladen aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in die Form legen.

**3)** Schmand mit übrigen Tomaten, Zitronensaft und Salz verrühren. Wraps damit bestreichen, mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 35 min überbacken.

**4)** Währenddessen Avocados halbieren, Kern und Schale entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer locker vermengen.

**5)** Zwiebel häuten und in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Beides mit Avocadostücken vermengen und abschmecken. Wraps mit Salat auf Tellern anrichten und mit süß-saurer Sauce beträufelt servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 45 min + ca. 35 min Backzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 873 kcal**

Der Wein zum Gericht



### Weinempfehlung von Frag' Henry!®

**Los Boldos Momentos Pinot Noir Reserva, trocken**  
Anbaugebiet: Valle Central, Chile  
Trauben: Pinot Noir  
Geschmack: schöne Fruchtaromen und dezente Holzwürze, am Gaumen geschmeidig und fruchtbetont  
Serviertemperatur: 18 °C



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



## Brigadeiros (Schoko-Trüffel-Pralinen aus Brasilien)

### Einkaufsliste (ca. 30 Stück)

30 g Butter  
1 Dose gesüßte Kondensmilch, 400 g  
20 g Kakaopulver  
Butter, zum Arbeiten  
50 g Kokosraspeln  
50 g Mandeln, gehackt

**Zubereitung 1)** Butter in einem Topf schmelzen, Kondensmilch und Kakaopulver dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen. Etwa 15–20 min zu einer cremigen Masse andicken lassen. Sie sollte so zäh werden, dass zum Schluss beim Rühren der Topfboden kurz sichtbar wird.  
**2)** Masse in eine Schale füllen und mindestens 4 h, besser über Nacht, kalt stellen. Fest gewordene Masse aus dem Kühlschrank nehmen. Hände mit etwas Butter einfetten und von der Masse mit 2 TL kleine Portionen abnehmen.  
**3)** Zwischen den Händen rasch zu kleinen Kugeln formen und in Kokosraspeln oder Mandeln wälzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Tipp: Abgedeckt im Kühlschrank sind die Pralinen ca. 1 Woche haltbar.

**Zubereitungszeit: ca. 45 min + ca. 20 min**

**Garzeit + mind. 4 h Kühlzeit**

**Nährwert pro Stück ca. 46 kcal**



## Mexikanische Quesadillas mit Ofengemüse

### Einkaufsliste (4 Personen)

2 Paprikaschoten, rot und gelb  
1 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
100 g schwarze Oliven, entsteint  
1 Handvoll Koriandergrün  
8 Wraps  
250 g geriebener Käse, z. B. Cheddar

**Zubereitung 1)** Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Paprika waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Zwiebel häuten, halbieren und in dünne Halbringe schneiden.  
**2)** Gemüse mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf dem Backblech ausbreiten. Im Ofen ca. 15 min weich backen. Anschließend kurz abkühlen

lassen. Währenddessen Oliven klein hacken, Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.  
**3)** Vier Wraps bereitlegen, die Hälfte vom Cheddar darauf verteilen und mit Gemüse, Koriandergrün und Oliven bestreuen. Die Ränder etwas frei lassen. Restlichen Käse darüberstreuen und einen zweiten Fladen darauflegen.  
**4)** Wraps in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 5–7 min mit wenig Öl braten, vorsichtig wenden. In Stücke schneiden, stapeln und servieren. Dazu z. B. Guacamole, Sauerrahm und Limettenspalten reichen.

**Zubereitungszeit: ca. 30 min + ca. 30 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 657 kcal**



1



2

**1)** Fuego Tortillas Classic, aus Weizenmehl, extra groß, 6 Stück, 370 g  
**2)** Bartolini Toscano Olivenöl nativ extra, aus der Toskana, 500 ml  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



Ein Klassiker mit  
Mais, Bohnen und  
Hackfleisch!

## Burritos

### Einkaufsliste (4 Personen)

75 g Mais, Dose  
75 g Kidneybohnen, Dose  
1 rote Paprikaschote  
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
2 EL Pflanzenöl  
300 g Hackfleisch, gemischt  
1 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
Chilipulver, Zucker  
4 Wraps  
75 g geriebener Käse, z. B. Gouda  
1 Lauchzwiebel, 3 Tomaten  
1 Handvoll Koriandergrün  
1 EL Olivenöl, 1 Zitrone, Saft  
1 große Avocado, 4 EL saure Sahne

**Zubereitung 1)** Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Mais und Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch hineingeben und krümelig braten.

**2)** Zwiebel, Knoblauch und Paprika dazugeben und ca. 3 min mitbraten. Tomatenmark untermischen, Mais und Bohnen dazugeben und weitere 3–4 min garen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und 1 Prise Zucker kräftig würzen und abschmecken.

**3)** Wraps ausbreiten und im Ofen ca. 10 min vorwärmen. Herausnehmen, je mit etwas Käse bestreuen, Hackfleischsauce darauf verteilen, Seiten einschlagen und Fladen aufrollen. Im Ofen warm halten.  
**4)** Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und klein würfeln. Koriandergrün abbrausen, Blätter hacken. Alles mit Olivenöl vermengen. Salsa mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abschmecken.

**5)** Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. 1–2 EL Tomatensalsa, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben, vermengen und abschmecken.  
**6)** Saure Sahne mit übrigem Zitronensaft und 1–2 EL Wasser verrühren. Burritos auf Teller verteilen, je etwas Sahnensauce darüberträufeln und 1–2 EL Guacamole und Salsa daraufsetzen. Sofort servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 40 min +**

**ca. 15 min Garzeit**

**Nährwert pro Person ca. 580 kcal**



2 für 1

Doppelt genießen,  
einmal zahlen.

2 MÖVENPICK Eis kaufen &  
Kassenbon einsenden.\*

\*Aktionszeitraum: 01.03. bis 30.09.2016.  
Infos und Teilnahmebedingungen  
auf [moevenpick-eis.de](http://moevenpick-eis.de)



Foto: iStockphoto: Gemüsepfanne (zeijkosantrac)

Bewusst genießen

# Mit Basen in Balance

Alles, was wir essen, hat Auswirkungen auf unseren Körper. Eine basische Ernährung setzt daher auf eine besondere Auswahl der Lebensmittel. Das Ziel: ein Plus für Gesundheit und Wohlbefinden.

**Ü**bergewicht, Diabetes, Gelenksbeschwerden, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit oder Schlafstörungen – diese Probleme können Anzeichen einer andauernden schleichen- den Überlastung des Organismus mit Säure sein, so das Konzept der basischen Ernährung. Die Idee: Zu viel tierische und eiweißreiche Nahrung verursacht ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes in Körperzellen und Organen, die dann mit unterschiedlichen Beschwerden reagieren. Eine basische Ernährung soll den Körper entsäuern.

**Gesunde Basenlieferanten** Vertreter des Säure-Basen-Konzepts sind überzeugt, dass basische Lebensmittel dabei helfen, den natürlichen pH-Wert des Körpers wiederherzustellen und so Krankheiten vorzubeugen. Beim Abbau von Inhaltsstoffen aus Lebensmitteln entstehen im Körper Säuren und Basen. Es lässt sich allerdings nicht schmecken, ob ein Lebensmittel sauer oder basisch reagiert. Saure Zitrusfrüchte beispielsweise wirken basenbildend.

Säurebildend sind die meisten tierischen Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Käse und Eier. Auch industrielle Produkte wie helles Brot, Zucker und Süßigkeiten verschlechtern die Säure-Basen-Balance. Dagegen sind Gemüse und Obst, Salat, Kartoffeln, Sprossen und Pilze beliebte Basenlieferanten. Entsprechend wird empfohlen, sich zu 80 Prozent von basischen Lebensmitteln zu ernähren – Basenrechner im Internet helfen bei der Auswahl. Als Getränke bieten sich Kräutertees und stilles Wasser an.

Fest steht: Viele Menschen fühlen sich mit einer basischen Kost wohler. Und die Empfehlung, wenig Fleisch und fett- haltige Lebensmittel zu essen und dafür bei Obst und Gemüse reichlich zuzugreifen, ist die beste Basis für eine gesunde Ernährung.

## Was ist der pH-Wert?

- Der pH-Wert ist ein Maß dafür, wie sauer oder basisch eine Lösung ist: pH 7 ist neutral – Säuren und Basen sind ausgeglichen. Bei Werten unter 7 ist die Flüssigkeit sauer, bei Werten über 7 basisch beziehungsweise alkalisch.
- Der normale pH-Wert des Bluts liegt konstant um 7,4. Die normalen Urinwerte schwanken zwischen 5,5 und 7, die Hautwerte zwischen 5 und 6. Magensäure hat einen pH-Wert von 1 bis 1,5.

**MIT KOFFEIN. OHNE ZUCKER. KALORIENARM. VEGAN.**

Join the STEVi-olution: Verzichte auf Zucker und Süßstoffe chemischen Ursprungs und genieße einen erfrischenden Energy Drink mit Real Stevia™!  
Mehr Infos unter [www.guampa-energy.de](http://www.guampa-energy.de).



**DER ERSTE ENERGYDRINK MIT REAL STEVIA™!  
NUR 9 KCAL/100 ML! KOMPLETT OHNE ZUCKER!**

**GUAMPA**  
- MIT GUTEM GEWISSEN!

Hinter der zuckerfreien und nachhaltigen Alternative zu den typischen Energy Drinks steckt ein traditionelles Nürnberger Familienunternehmen. Mit jeder verkauften Dose geht je 1 Cent an die Stiftung unseres Partners, die damit die lokalen Kleinbauern in Paraguay unterstützt Stevia nachhaltig anzubauen.



In Partnerschaft mit Real Stevia™ ist GUAMPA entstanden. 1 Cent pro verkaufter Dose geht an die Stiftung Fundación Granular.

*„Unsere Träume und Ziele für die Zukunft? Immer mehr Landwirte in unser Netzwerk einzubinden und Ihnen die Vorteile des nachhaltigen Anbaus nahezubringen. Paraguay ist stolz auf die Stevia Pflanze, sie ist ein Teil dessen Erbes und Alltags.“*

*Wilmar Restrepo, Agriculture Director bei Real Stevia™*



Enthält Real Stevia™. 1 Cent pro verkaufter Dose unterstützt paraguayische Kleinbauern. Die gesamte Geschichte finden Sie auf unserer Homepage!

Erfrischend neuer Geschmack: Herb-säuerliche Pink Grapefruit trifft auf die Süße von Real Stevia™



# Scharfe Körner



**Mohrenpfeffer** Feurig, aromatisch und mit leichter Anisnote: Der dunkelbraune Mohrenpfeffer passt hervorragend zu Fisch und Geflügel. Für Schmorgerichte sind die Schoten ideal, da sie sich einfach mitkochen und wieder entfernen lassen. Das pfefferähnliche Gewürz ist überwiegend in der afrikanischen Küche bekannt und wird auch Senegal-, Selim- oder Kanipfeffer genannt.

**Muntokpfeffer** Erst durch das Trocknen in der Sonne nehmen die Körner des Muntokpfeffers ihre creme-weiße Farbe an. Das wertvolle Gewürz wird auf der indonesischen Insel Bangka angebaut und verströmt einen intensiven Duft. Probieren Sie den frisch gemahlene Pfeffer zu Kalb- oder Schweinefleisch. Als Faustregel gilt: Weißen Pfeffer am besten für helle Speisen verwenden, insbesondere für Saucen.



**Tasmanischer Pfeffer** In Australien heißen die Pfefferbeeren auch Bergpfeffer, da sie an den Hängen eines tropischen Regenwalds wachsen. Die Einheimischen verwenden den tasmanischen Pfeffer gern für Gegrilltes. Sein scharfes und gleichzeitig erfrischendes Aroma harmoniert wunderbar mit geschmacksintensiven Kräutern und Gewürzen wie Basilikum oder Lorbeer. Am besten bleibt es erhalten, wenn die Körner nicht zu stark erhitzt werden.



**Pfeffer bringt Pep in fade Gerichte und zählt zu den beliebtesten Würzmitteln auf der ganzen Welt.** Im ersten Moment denkt man vielleicht nur an schwarze oder weiße Körner – doch es gibt viel mehr Sorten, die sich geschmacklich unterscheiden. Wählen Sie Ihren Favoriten aus und mahlen Sie los!



**Kubebenpfeffer** Als Bestandteil der Gewürzmischung Ras el-Hanout ist der indonesische Kubebenpfeffer – auch Schwanz- oder Stielpfeffer – vor allem in Marokko bekannt. Er verfeinert deftige Eintöpfe mit Rind- oder Lammfleisch. Die Körner haben eine feine Eukalyptusnote und verursachen ein leichtes Prickeln im Mund. Außerdem ist die Kubebe Heilpflanze des Jahres: Ihre getrockneten Früchte wirken schleimlösend und entzündungshemmend.

**Tellicherry** Der edle schwarze Pfeffer reift in der indischen Provinz Thalasery und wird später als andere Sorten geerntet. Dadurch erhält er eine rötlich-braune Farbe und ein nussiges, rauchiges Aroma, das Gourmets weltweit zu schätzen wissen. In Kombination mit Salbei verleiht Tellicherry-Pfeffer Fleisch das gewisse Etwas. Da die Körner sehr groß sind, ist grobes Zerstoßen im Mörser die beste Wahl.



**Szechuanpfeffer** Mit seinem zarten Zitrusaroma und prickelnder Schärfe schmeckt der Szechuanpfeffer einfach unverwechselbar. Unser Tipp: Fruchtkapseln im Mörser zerstoßen und damit eine Gemüsepfanne mit Hühnchen, Ingwer und Sojasauce würzen. Der Pfeffer ist übrigens Bestandteil des Fünf-Gewürze-Pulvers, das vielen Speisen eine typisch asiatische Note verleiht.



# Kochschule

## Chili sin carne

**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 vegetarisches Chili?



### Einkaufsliste (4 Personen)

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 mittelgroße Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Chili
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- Öl, z. B. Raps-Olivenöl
- 180 g Tofu Gehacktes (fertig erhältlich) oder Tofu am Stück
- Salz
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 1 TL Honig
- Pfeffer, Cayennepeffer

### Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus Raps-Olivenöl, ideal zum Braten, 500 ml, 2,99 € (1 l = 5,98 €)
- korrekt Holzschneidebrett
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen
- Globus Edelstahlschüssel, verschiedene Größen
- Globus Messer, verschiedene Größen



1. Zwiebeln und Knoblauch putzen und würfeln. Tomaten und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Chilischote putzen und fein hacken, je nach Schärfegrad vorher entkernen. Bohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.

2. Öl in einem Fleischtopf erhitzen. Ganzen Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, fertig Gehacktes muss nicht vorbereitet werden.

3. Zwiebeln und Knoblauch ins heiße Öl geben und glasig anbraten. Tofu mit anbraten. Anschließend etwas salzen.

4. Tomaten, Chili, Paprika, Bohnen und Mais hinzugeben. Nach ca. 2 min unter ständigem Rühren gehackte Tomaten aus der Dose dazufügen. Honig zum Chili geben und alles ca. 15 min bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Cayennepeffer nachwürzen.





## Foodkolumne

Wem Lateinamerika etwas zu weit entfernt ist, der kann sich mit ein paar simplen Zutaten Mexiko buchstäblich nach Hause holen. Eurer Kreativität sind für die mexikanische „Fiesta“ so gut wie keine Grenzen gesetzt.

# So feiern die Mexikaner!

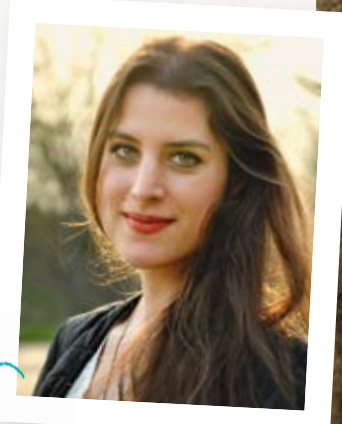
Unter all meinen Wunsch-Reisezielen befindet sich Lateinamerika ganz oben. Leider wird es dieses Jahr mit einer großen Reise für mich jedoch nichts – ganz im Gegenteil zu meinen Schwestern. Genau in diesem Moment verbringen die beiden ihren Sommerurlaub auf Kuba! Gemein, oder? Aber sie haben es sich verdient: Zumindest eine der zwei hat bereits einen gescheiterten Versuch, nach Südamerika zu reisen, hinter sich. Für ein Uniprojekt sollte sie vor zwei Jahren nach Kolumbien reisen – wachte jedoch am Morgen ihres Fluges auf, um herauszufinden, dass der Flug nicht wie gedacht am Nachmittag ist, sondern bereits am Morgen gewesen war! Mit Kolumbien hatte es sich damit erledigt; ihre Kommilitonen sind selbstverständlich ohne sie geflogen.

Meinen Sommer mache ich mir hier in London so tropisch wie möglich. Zum Glück habe ich eine mexikanische Freundin, mit der bereits die eine oder andere mexikanische „Fiesta“ geplant ist. Guacamole, Quesadillas und Margaritas sind dann mit von der Partie, genauso wie die weniger bekannten traditionellen Sopes (Maisfladen mit

Bohnen, Huhn oder Chorizo, Käse, Salsa und Crème fraîche) oder Chilaquiles: Tortillas, die mit grüner oder roter Salsa, Hühnchen, Crème fraîche und Käse serviert werden.

Für eure eigene Fiesta zu Hause führt kein Weg an Tequila vorbei, der, mit Orangenlikör und Limettensaft gemixt, zur Margarita wird. Was das Essen anbelangt, lautet das Motto: Do it yourself! Tortillas könnt ihr fertig zubereitet im Supermarkt kaufen; mit einer Bandbreite an Füllungen serviert ist das mexikanische Büfett bereits perfekt. Schwarze Bohnen, Mais, geriebener Käse und Salsa sind die Basics; wenn dann noch Guacamole – Avocado mit Knoblauch, Zitronensaft und Crème fraîche verrührt – und gebratene Garnelen mit Mango-Paprika-Salsa serviert werden, heißt es: Que empiece la fiesta! – Los geht die Party!

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). Leas Rezeptideen und viele weitere Tipps finden Sie online unter [www.globus.de/blog](http://www.globus.de/blog)

Foto: Thinkstock/Stock: Holz (Zakharova\_Natalia)



Der preisgekrönte Gruyère Premier Cru. Eine Klasse für sich.

World Champion Cheese 2015  
Best cheese in the world  
World Cheese Awards 2015-16

Cremo SA, von Mühlenen  
Postfach  
CH-1701 Freiburg  
Schweiz  
T +41 (0)26 492 93 30  
F +41 (0)26 492 93 39  
[www.vonmuhlenen.ch](http://www.vonmuhlenen.ch)

Eine Marke der Cremo SA

Hausgemacht

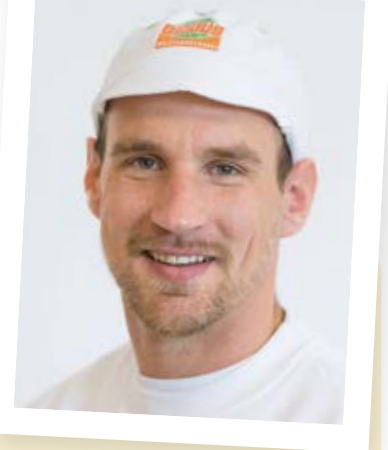
# Olivenbrot

**Lust auf Grillen? Olivenbrot ist dazu der perfekte Begleiter.** Das luftige Brot mit kräftiger Kruste schmeckt herrlich würzig und mediterran. In der Globus Meisterbäckerei in Losheim am See zeigt Backstubenleiter Jan Haimerl, wie die schmackhaften Brote entstehen.



**„Unser Olivenbrot wird kräftig gebacken und schmeckt sehr aromatisch. Ideal für den Sommer!“**

Jan Haimerl, Backstubenleiter im Globus Markt Losheim am See



**F**ür das Olivenbrot setzt Jan Haimerl einen Natursauerteig an, der besonders luftig und locker wird. Nachdem der Teig gründlich durchgerührt ist, gibt der Bäckermeister klein geschnittene grüne und schwarze Oliven mit Kräutern der Provence dazu. „Wichtig ist das richtige Mengenverhältnis von Teig, Oliven und Kräutern, damit das Brot aromatisch und würzig schmeckt“, erklärt Jan Haimerl. Vorsichtig mengt er die Oliven unter den feuchten Teig, damit sie sich gut verteilen und nicht zerdrückt werden. Dann wiegt er üppige Portionen ab und formt sie zu länglichen Laiben. Diese dürfen jetzt eine Weile im Gärschrank ruhen: Dadurch gehen die Teiglinge auf und das Aroma kann sich voll entfalten.

Vor dem Backen sibt Jan Haimerl Mehl über die Olivenbrote und schneidet sie oberflächlich ein. So reißt die Kruste nicht unschön auf und es

entsteht eine gleichmäßige, krosse Oberfläche. Anschließend „schießen“ die Bäcker die Laibe in den Etagenofen: „Auf den Steinplatten in unserem großen Ofen werden die Brote perfekt gebacken: innen schön luftig und außen kross.“ Nach etwa 20 Minuten sind die würzigen Brote fertig und kommen gleich in die Auslage. „Wenn es richtig warm ist und die Leute draußen sitzen und grillen, gehen die Olivenbrote besonders gut weg“, erzählt Jan Haimerl. „Vor allem zum Wochenende hin backen wir locker 30 bis 40 Stück pro Tag.“ Auch Vorbestellungen sind möglich. Außerdem backen die Mitarbeiter in der Grillsaison Knoblauchbrot sowie verschiedene Ciabattas, zum Beispiel mit Tomate oder Paprika.



## Der neue Knusper-Moment!

Knusprig umhüllt und goldgelb geröstet!



In Ihrem Globus erhältlich!

**ültje**



**Ein Sommer ohne Melonen? Schwer vorstellbar!** Da wären die großen, runden Wassermelonen, die eisgekühlt eine herrlich fruchtige Erfrischung im Sommer sind. Und die raffiniert-köstlichen Piel-de-Sapo-, Cantaloupe-, Galia- und Honigmelonen. Wenn diese aus Süds Spanien stammen und Dulce Burrito heißen, dann sorgen sie für ein einmaliges Geschmackserlebnis! Wo es sie gibt? Nur bei Globus!



Miguel vom langjährigen südspanischen Globus Partner Jimbofresh präsentiert stolz die frisch geernteten Melonen Dulce Burrito.

mio vor Ort

# Dulce Burrito – so müssen Melonen schmecken!

**D**u fragst mich, warum ich Reis und Melonen kaufe? Ich kaufe Reis, um zu leben, und Melonen, um etwas zu haben, wofür ich lebe!“ Diese alte spanische Weisheit ist bezeichnend für den langjährigen Globus Partner Miguel Angel Jiménez Bosque, seine Leidenschaft für Melonen ist einzigartig. Wir sind auf dem Weg zu seiner Melonenplantage im südspanischen Murcia und fliegen über das trockene, weite Festland von Spanien. Dann der Anflug auf Murcia; in der Ferne glitzert das blaue Meer und auf einmal ist das Land grün. Fruchtbare Ackerland, so weit das Auge reicht. Eine Mitarbeiterin holt uns ab und bringt uns direkt in das Lager des Melonenbauers. Es ist Mittagszeit. Jeder vernünftige Spanier macht jetzt eine ausgedehnte Siesta, isst und lacht mit den Kollegen. Aber wir sind natürlich zu neugierig, wollen gleich aufs Feld. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wobei wir schon hoffen, am Abend eine tolle Paella und ein Glas guten spanischen Wein genießen zu können. Miguel kennt die Ungeduld und bringt uns schmunzelnd auf die Melonenfelder. Auch hier ist alles grün, so weit das Auge reicht. In der Mitte des Feldes sehen wir gebückt doch noch einige Feldarbeiter, die mit scharfen Messern aus dem Grün, wie aus dem Nichts, Melonen von ihrer „Nabelschnur“ trennen und in Eimer legen.



### Ursprüngliche Melonensorten aus traditionellem Anbau

„Melonen brauchen Sonne und vor allen Dingen einen lockeren, wasserdurchlässigen, gut mit Nährstoffen angereicherten Boden. So wie unseren!“, ergänzt Miguel stolz. Und so wachsen sie dann in seiner Obhut und unter der immer scheinenden spanischen Sonne: außergewöhnlich süße und vollaromatische Melonen der Marke Dulce Burrito. Globus hat mit Dulce Burrito ein besonderes Melonenprogramm ins Leben gerufen, denn Galia-Melone ist nicht gleich Galia-Melone! Bei den einzelnen Melonensorten gibt es sehr große Unterschiede. So setzte der Handel lange Zeit auf sogenannte „Longlife“-Züchtungen (Übersetzung: langes Leben). Diese Melonensorten sind tatsächlich sehr lange haltbar. Hinzu kommt, dass sie hohe Ernteerträge mit sich bringen und somit deutlich günstiger im Anbau als ursprüngliche, traditionelle Sorten sind. Was bei den Longlife-Sorten aber auf der Strecke bleibt, ist der Geschmack. Und genau auf diesen kommt es ja an. Da sind sich die Einkäufer von Globus und Miguel Angel einig. Gemeinsam, frei nach dem Motto „Zurück zum Geschmack“, wurde der Anbau von ursprünglichen Sorten geplant – damals die Geburtsstunde von Dulce Burrito!

**Wann sind sie reif?** Wir stehen mit Miguel inmitten des weiten Melonenfeldes. Miguel nimmt aus dem Eimer der Melonenpflücker eine Cantaloupe-Melone, schneidet diese mit seinem



Sommer bei Globus bedeutet eine Zeit voller geschmacksintensiver Melonen der Marke Dulce Burrito aus Süds Spanien.

kleiner grüner Zeppelin liegt sie in den kräftigen Händen von Miguel. Der Name Piel de Sapo bedeutet „Froschhaut“. Diese hat sie ihrer grünen, vernarbten Haut zu verdanken. Ihr festes Fruchtfleisch ist zartgrün bis gelb-orange, ihr Geschmack sehr süß und aromatisch. Sie ist übrigens die Lieblingsmelone der Spanier.

**Aus Spanien direkt in den Globus Markt** Es ist Abend geworden und wir sind zurück im Lager. Gerade wird ein Laster mit den Dulce-Burrito-Kartons

beladen. Es sind die am Nachmittag geernteten Früchte, die jetzt direkt nach Deutschland, in die Globus Märkte, transportiert werden. Theoretisch könnten wir mitfahren, aber unser Flieger geht erst am nächsten Tag. Was ein Glück, sonst wäre uns die leckere Paella mit Meeresfrüchten und dazu ein Glas kühler Rosé in der Altstadt von Murcia entgangen. Und als Vorspeise wählen wir Serrano-Schinken mit Melone. Die Cantaloupe-Schiffchen schmecken genau so, wie sie sein sollen: süß-fruchtig, voll und geschmacksintensiv. Miguel schmunzelt – natürlich gehört das Restaurant zu seinen Kunden.

„Contadina-Messer“ auf und reicht uns die leuchtend orangen Stücke zum Probieren. Wir möchten von ihm wissen, woran die Feldarbeiter (und später die Kunden im Markt) merken, dass die Früchte reif sind. „Die Cantaloupe-Melone verströmt bei perfekter Reife einen angenehmen, süßen Geruch. Die Schale der Melone sollte eine ausgeprägte und gleichmäßige Struktur aufweisen und eine hellgrüne bis leicht gelbliche Färbung haben“, so Miguel. Wie wir feststellen, verbirgt sich im Inneren der Cantaloupe-Melone ein besonders süßes und aromatisches Fruchtfleisch. Einfach köstlich! Nun wechseln wir mit Miguel das Feld und die nächste Sorte steht zur Verkostung bereit, die Galia-Melone. Die Sorte erkennt man zum einen an ihrer rauen Schale in Netzoptik, zum anderen an ihrem aromatisch-süßen Fruchtfleisch. Uns erinnert die Konsistenz des Fruchtfleisches ein wenig an Nektarinen. Miguel meint, dass das Fruchtfleisch, je nach Sorte, lachsfarben, weiß, hellgrün oder gelblich sein kann. In jedem Fall unterscheiden sich Galia- und Cantaloupe-Melone schon rein äußerlich voneinander. Schließlich verkosten wir noch die dritte im „Dulce-Burrito-Bund“, die Honigmelone. Die Honigmelone ist übrigens eine der beliebtesten Melonensorten bei Globus. Sie ist auch die erste aus Spanien, die in Deutschland auf dem Markt eingeführt wurde. Wir fragen Miguel, worauf beim Kauf einer Honigmelone besonders zu achten ist. „Eine Honigmelone sollte reif sein, denn die Früchte reifen kaum nach. Es ist aber gar nicht so einfach, den Reifegrad von außen zu bestimmen. Einzige Anhaltspunkte bilden die Schale und der Geruch. Wählen Sie am besten eine Honigmelone, die angenehm süßlich duftet. Die Schale sollte nicht zu hart sein und auf leichten Druck etwas nachgeben.“ Dann kommen wir zur Piel-de-Sapo-Melone – wie ein



### Tipp zur Lagerung

Melonen lassen sich idealerweise bei drei bis fünf Grad Celsius im Kühlschrank lagern. Hier gehören auch angeschnittene Melonen hin. Wichtig ist dabei, dass die Schnittflächen der Melonen mit Klarsichtfolie bedeckt sind. Am besten verschließen Sie angeschnittene Melonen luftdicht, denn sie neigen dazu, Gerüche anderer Lebensmittel anzunehmen.



# An die Töpfe, fertig, los!

Gemeinsam kochen. Besser essen.



Uncle Ben's® steht für einfache und gelingsichere Küche.

Die Ben's Beginners Promotion von Uncle Ben's® animiert Familien gemeinsam mit ihren Kindern Gerichte mit Reis zu kochen und dadurch gemeinsam zu lernen, wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

Mehr über die Aktion und die Initiative finden Sie auf [www.BensBeginners.de](http://www.BensBeginners.de)



# Haare gut, alles gut

**Wenn die Frisur sitzt, die Haare glänzen und ein kleiner Wetterumschwung spurlos an ihnen vorüberzieht, fühlen wir uns rundum wohler. Wir verraten Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie zu top gepflegten und gestylten Haaren kommen.**

**W**ozu dienen Haare? Zunächst einmal bieten sie Schutz, zum Beispiel vor Kälte oder Sonne. Während es in Mode ist, die Körperhaare möglichst flächendeckend zu entfernen, gilt für die Haare auf dem Kopf meist das Gegenteil: Für den aktuellen Hippie- oder Boho-Trend können sie gar nicht lang genug sein.

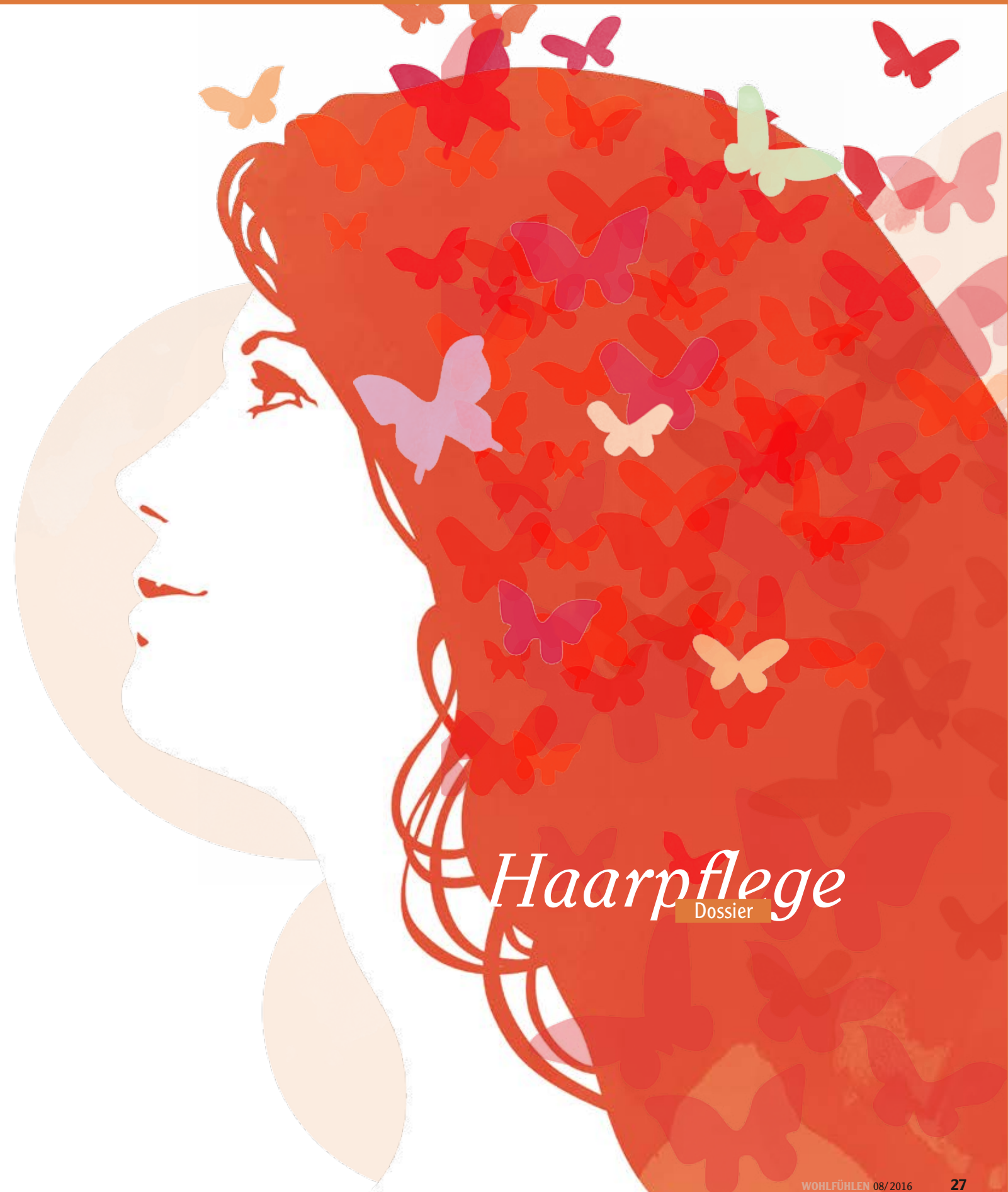
Haare machen einen Teil unseres Selbstbewusstseins aus – über Frisuren und (künstliche) Haarfarben drücken wir unsere Launen oder unseren Charakter aus, die Gesundheit der Haare kann viel über unser Innenleben verraten oder aber ein Bad Hair Day kann uns gehörig die Laune vermiesen.

Gerade bei Frauen sind Haare ein Ausdrucksmittel, über das sie sich definieren oder bestimmte Zeichen setzen: Nach besonderen Lebensab- oder -einschnitten wie zum Beispiel einer Trennung wagt bekanntermaßen so manch eine ihre erste Kurzhaarfrisur. Aber welch ein Drama, wenn sie beim Friseur nur die Spitzen schneiden lassen will und er plötzlich zu viel abschneidet! So manch eine von uns vergisst in

diesem Moment, dass Haare ja wieder nachwachsen, im Schnitt circa einen Zentimeter pro Monat. Andererseits: Wenn wir gegen unseren Willen zu stark äußerlich verändert werden, sehen wir unser Wesen nicht mehr passend widergespiegelt. Haare sind Persönlichkeit!

Das A und O für unser „Haarbefinden“ ist die richtige Pflege, deshalb widmen wir dieser einen großen Teil im aktuellen Dossier. Im zweiten Teil geht es ums Styling – vom Färben über die Verwendung von Stylingprodukten bis hin zu trendigen Accessoires, die Ihr Haupt so richtig in Szene setzen.

Egal, welcher Typ Sie sind – lassen Sie sich durch gängige Klischees bloß nicht verrückt machen. Blondinen sind nicht immer leichtgläubig und Rothaarige nicht immer frech! Stehen Sie zu Ihren Haaren – mit unseren Tipps wird Ihnen das gar nicht schwerfallen. Wir wünschen Ihnen einen Good Hair Day!



*Haarpflege*  
Dossier

**Was ist was? Waschen, pflegen, kuren – und was braucht das Haar wirklich? Wie so oft im Leben gilt auch bei der Haarpflege:**

*Weniger ist mehr.*

### SHAMPOO

*Sanfte Reinigung*

Waschen reinigt sowohl Haar als auch Kopfhaut, entfernt überschüssiges Fett und Reste von Stylingprodukten. Shampoo schäumt meist so gut, dass eine haselnuss- bis walnussgroße Menge ausreicht. Bei langem Haar nur den Kopf einschäumen, die Längen werden beim Ausspülen mitgewaschen. Das schont die Spitzen. Quietscht das Haar nach dem Waschen zwischen den Fingerspitzen, sind alle Rückstände entfernt.

### SPÜLUNG

*Leichte Pflege*

Eine Spülung schließt die Schuppenschicht des Haars und sorgt so für glattes, glänzendes Haar, das sich weich anfühlt und sich leicht durchkämmen lässt. Conditioner muss nicht lange einziehen und

kann gleich wieder herausgewaschen werden. Allerdings hält die positive Wirkung nur kurz an.

### ÖL

*Glanz und Geschmeidigkeit*

Ein hochwertiges Gemisch, zum Beispiel aus Argan-, Mandel- oder Klettenwurzelöl, bildet die Grundlage für ein gutes Haaröl. Es umschließt das Haar mit einer feinen Schutzschicht und lässt es glänzen. Entscheidend ist eine sparsame Dosierung, damit der Schopf nicht strähnig und fettig herabhängt. Für Öle, die nicht ausgewaschen werden, genügen wenige Tropfen, die Sie von der Mitte bis in die Spitzen im feuchten Haar verstreichen. Reichhaltige Öle am besten nach längerer Einwirkzeit wieder sorgfältig auswaschen. Dafür können Sie

ruhig auch ein Olivenöl verwenden und etwas großzügiger dosieren.

### KUR

*Pure Erholung*

Um das Haar intensiv zu pflegen und langfristig zu stärken, sind Kuren ideal. Hier gibt es einige Unterschiede: Bei mancher Kur genügt eine Einwirkzeit von drei Minuten, andere bleiben über Nacht auf dem Kopf. Auch die Häufigkeit der Anwendung variiert, doch öfter als zweimal pro Woche ist in der Regel nicht nötig. Vorher Haare ohne Spülung waschen. Die Kur sanft im handtuchtrockenen Haar verteilen, einwirken lassen, ausspülen. Ein Handtuchurban schafft ein warmes Milieu, in dem Pflegestoffe besser aufgenommen werden.

# Problemhaar? Nicht mit mir!

**Fettiges Haar ...** kann erblich, hormonell, ernährungs- und stressbedingt sein oder durch falsche Pflege auftreten. Waschen Sie Ihre Haare mit lauwarmem (nicht heißem) Wasser und wenden Sie gelegentlich eine entschlackende Schlammmaske oder Kur aus Tonerde an. Nicht zu oft kämmen und möglichst nicht täglich waschen – das regt nämlich die Talgproduktion an.

**Locken und „Frizz“-Haar** Hier sind Repair-Kur und Öl angesagt: Ist das Haar spröde, wenden Sie öfters eine Kur an und massieren Haaröl nach dem Waschen in die noch feuchten Spitzen ein. Gut geeignet ist natives Kokosöl. Nicht zu oft oder zu heiß föhnen! Um definierte Locken zu erhalten, nach dem Waschen und Kämmen Lockenschaum ins Haar kneten und luft-trocknen lassen oder mit Diffusor kopfüber föhnen. Nach dem Föhnen nicht mehr kämmen! Noch ein Anti-Frizz-Tipp: vor dem Schlafengehen waschen.

**Feines Haar mit mangelndem Volumen** Feines Haar kommt am besten mit einem Stufen- oder Kurzhaarschnitt zur Geltung. Zusätzlich helfen: ein kräftigendes Volumenshampoo, über die Rundbürste föhnen oder das Haar auf Wickler aufrollen, Volumenspray von den Ansätzen her einsprühen, einen Toupierkamm verwenden, das Haar über Kopf föhnen.

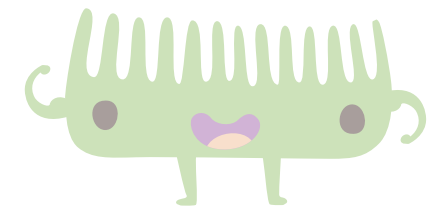
**Schuppen und empfindliche Kopfhaut** Die Gründe für Schuppen können eine trockene, gereizte Kopfhaut, aber auch ein Hefepilz sein. Letzteres müssen Sie beim Hautarzt abklären. Verwenden Sie ein hautberuhigendes, rückfettendes Shampoo oder ein Anti-Schuppen-Shampoo. Auch Massagen mit einer Pflege lotion tun der Kopfhaut gut.

**Haarausfall** Die Ursachen können Gene, Hormone, Krankheiten oder auch einfach nur die Frisur sein, wie ein fest gebundener Zopf oder Knoten, der immer wieder an den Haarwurzeln reißt. Ein weiterer Grund ist Mangelernährung, beispielsweise ein Eisenmangel. Auch Frauen mit starker Menstruation sind daher öfter von Haarausfall betroffen. Tipp: Durch Vitamin C wird die Eisenverwertung verbessert.

**Kur aus der Küche** Ideal für blondes Haar sind Kamillentee oder Zitronensaft, da sie eine aufhellende Wirkung haben. Für Brünette eignet sich schwarzer Tee oder Apfelessig. Für die Teespülung 3 Beutel Tee auf 1 l Wasser aufbrühen, handwarm bis kalt abkühlen lassen und über das gewaschene Haar gießen. Nach Bedarf wieder ausspülen. Alternativ 1–2 EL Zitronensaft oder Apfelessig mit 500 ml Wasser mischen, über die Haare gießen, kurz einwirken lassen und ausspülen.



- 1) John Frieda Frizz Ease Unendliche Geschmeidigkeit Shampoo oder Conditioner, mit reinem Kokosöl und Frizz-Resistance-Komplex, für geschmeidigeres Haar, 250 ml
  - 2) Elvital Öl Magique, Haaröl für alle Haartypen, für intensive Pflege, Geschmeidigkeit und seidigen Glanz, 100 ml
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.



## Hair damit

Styling-Must-haves

### GLÄTTEISEN

*Ein wahres Multitalent. Es sorgt für wunderbar glatte Haare, zaubert mit ein bisschen Übung aber auch schöne Locken. Vor der Anwendung unbedingt einen Hitzeschutz auftragen!*

### HAARBÜRSTE

*Die Nummer eins beim Styling! Für lange, glatte Haare eignet sich eine flache, kantige Paddle Brush, lockige Haare kämmt man am besten mit einer Skelettbürste. Ausgezeichnete Helfer beim Föhnen sind Rundbürsten. Tipp: In eine hochwertige Haarbürste investieren, denn schlecht verarbeitete Borsten haben oft scharfe Kanten und schädigen das Haar.*

### PRIMER

*Was beim Make-up funktioniert, gibt es jetzt auch für die Haare. Primer glätten, machen das Haar griffiger und das Styling haltbarer. Einfach auftragen und dann wie gewohnt stylen.*

### HAARSPRAY

*Seit über fünfzig Jahren ist Haarspray ein zuverlässiger Begleiter. Egal ob für mehr Halt, Glanz oder Volumen – der Alleskönner gehört in jedes Badezimmer.*



**Pflege von innen** Die B-Vitamine sind bedeutend für gesundes Haarwachstum. Vitamin B3, B5 und B6 stärken die Haare und sind in Fleisch, Eiern, Nüssen oder Hülsenfrüchten enthalten. Eiweiß, beispielsweise von Geflügel oder Fisch, ist ebenfalls wichtig, da Haare im Wesentlichen aus Keratin, also Faserproteinen, bestehen. Auf Kupfer- und Zinkmangel sollten Sie ebenfalls achten. Kupfer ist in Vollkornprodukten, Fisch, Samen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kakao oder Trockenobst enthalten; Zink kann besonders über den Verzehr von Austern, Leber, Para- oder Erdnüssen, Haferflocken, Eiern oder Käse aufgenommen werden. Wie immer zählt Ausgewogenheit. Und lieber vorsichtig sein bei Nahrungsergänzungsmitteln.

**Farbenfroh** Strahlender Glanz, leichte Veränderung oder gleich ein ganz neuer Look – zum Glück gibt es die Möglichkeit, der Natur etwas nachzuhelfen. Wer sich für eine sanfte, kurzweilige Veränderung oder Auffrischung entscheidet, ist mit einer Tönung gut beraten. Dabei legen sich die Farbpigmente um das Haar, die Farbe hält etwa sechs bis acht Haarwäschen. Bei einer Coloration hingegen wird die Farbe der Haare durch einen chemischen Prozess verändert und wächst nach und nach heraus. Entscheidet man sich fürs Färben, bleibt die neue Farbe also erst einmal. Beim fröhlichen Farbenwechseln gilt generell: Ein besonders harmonisches Ergebnis entsteht dann, wenn die neue Haarfarbe auf Hautton und Augenfarbe abgestimmt ist.

**Zu den Farbtrends 2016** gehören, passend zur wieder angesagten Mode der 1970er, Kupfertöne in allen Variationen. Aber auch das sogenannte Balayage, ein sanftes Ineinander-Übergehen zweier Haarfarben, steht hoch im Kurs. Ganz Mutige trauen sich an den Pastell-Trend: pastellfarbene Spitzen im Dip-Dye-Look oder ein komplett pastellener Schopf.

**Good Hair Days** Egal ob kurz oder lang – spätestens alle sieben bis acht Wochen ist ein Friseurbesuch Pflicht. So lange dauert es nämlich, bis der neue Schnitt rausgewachsen ist und an Kontur verloren hat. Da das menschliche Haar im Durchschnitt einen Zentimeter pro Monat wächst, werden beim Nachschneiden nur wenige Zentimeter gekürzt. Wer einen Pony trägt, sollte diesen zweimal im Monat schneiden lassen. Viele Friseursalons bieten diese Serviceleistung kostenlos an.

Neben einem frischen Schnitt spricht auch der Pflegeaspekt für einen regelmäßigen Friseurbesuch. Denn beim Spitzenschneiden geht es dem Spliss an den Kragen!



1



2

1) **Tangle Teezer**, professionelle Bürste für schmerzfreies Entwirren von feuchtem oder trockenem Haar, auch ideal für Kinder  
2) **Dove Advanced Hair Series Regenerierende Intensivkur und Aufbaupflege**, repariert stark geschädigtes und überstrapaziertes Haar und gibt ihm wertvolle Nährstoffe zurück, 200 ml  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



**BaByliss Haarglätter iPro 230 Steam**, mit automatischer Dampffunktion und 5 Temperaturstufen für intensiven Glanz und schonende Glätte  
Bei Globus erhältlich.





Entdecken

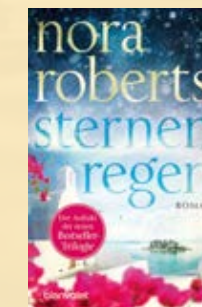
# Sommer voller Möglichkeiten

Foto: iStockphoto: Badese (pixdeluxe)

**25 Grad im Schatten, Sonne satt und Urlaub – da wollen wir am liebsten jeden Tag etwas erleben. Gut, dass uns auch vor der eigenen Haustür jede Menge erwartet. Wir haben Entdecker-Tipps für eine unvergessliche Sommerwoche zusammengestellt!**

**Montag – kühles Nass** Wie wäre es, die Woche ganz entspannt am Wasser zu beginnen? Gemütlich auf der Wiese liegen, vertieft in ein spannendes Buch und zwischendurch abkühlen – bei einem Besuch im Freibad kann man herrlich die Seele baumeln lassen. Um überfüllte Liegewiesen und randvolle Becken zu meiden, den Schwimmbadbesuch am besten vormittags einplanen. Für diejenigen, die keine Lust aufs Freibad haben, gibt es in vielen Parks Wasserspiele. Diese Installationen sind oft kleine Kunstwerke und dürfen, anders als Brunnen, meist zur Abkühlung genutzt werden. Strandatmosphäre mitten in der Stadt versprechen Beach Clubs, zum Beispiel am Fluss oder See. In den Sommermonaten eröffnen sie auch an ungewöhnlichen Orten wie Parkhausdächern oder Industrievierteln. Suchen Sie Beach Clubs in Ihrer Nähe unter [www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de)

**Dienstag – kulinarisch unterwegs** Das Tolle am Urlaub zu Hause ist, dass man viel Zeit mit Freunden verbringen kann. Für ein Treffen muss es aber nicht immer das Eiscafé oder der Biergarten sein. Trauen Sie sich an kulinarische Besonderheiten und probieren Sie Restaurants aus, in denen Sie zuvor noch nie waren. Auch ein entspanntes Picknick oder Grillfest im Park oder auf einer Wiese kann mit ein wenig Vorbereitung zum leckeren Highlight werden. Schichtsalate, selbst gemachte Limonade und Fleisch-Gemüse-Spieße sind schnell zubereitet und lassen sich in Kühltaschen prima transportieren. Um böse Überraschungen zu vermeiden, informieren Sie sich vorab, ob das Grillen an der gewünschten Stelle erlaubt ist.



**Buch des Monats: „Sternenregen“ von Nora Roberts** In Band 1 der Sternen-Trilogie lernen die Leser die junge Künstlerin Sasha Riggs kennen, die abgeschieden in einem Häuschen in North Carolina lebt. Dort hoffte sie auf Ruhe, um sich ganz der Malerei zu widmen. Ihre wilden Träume verfolgen sie jedoch weiterhin – und das schon ihr ganzes Leben. Jede Nacht erscheint ihr ein gefährlich attraktiver Mann, der scheinbar auf sie wartet und sagt, dass sie ihn finden soll. Schließlich macht sie sich auf nach Korfu. Doch wird Sasha auf der griechischen Insel fündig? Blanvalet Verlag, Juli 2016, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.



**Sommerspaß für Kleine** Für Kinder gibt es vielerorts tolle Sommerangebote, zum Beispiel Ferienspiele oder Sommercamps. Aber auch sogenannte Kinderstädte, in denen die Kleinen die Strukturen einer Stadt nachspielen, erfreuen sich großer Beliebtheit. **Informieren Sie sich auf der Homepage Ihrer Gemeinde, welche Angebote es gibt.**



### Mittwoch – einfach mal daheim bleiben

Die Mitte der Woche eignet sich perfekt für einen Faulenzer-Tag zu Hause. Ohne Termindruck in den Tag hinein leben ist wunderbar entspannend. Wer einen Balkon oder Garten hat, kann den Tag sogar draußen verbringen. Und wird es doch mal zu heiß: Gefrorene Wassermelone erfrischt und ist ganz einfach gemacht. Dafür am Vortag gleich große Dreiecke aus der Melone schneiden, auf Eisstiele spießen und einfrieren. Wem dann doch die Decke auf den Kopf fällt, der kann zum Shoppen ins nächste Einkaufszentrum fahren. Diese sind klimatisiert und unter der Woche in der Regel nicht so voll. Viele sind jetzt nämlich im Urlaub, verbringen ihre Zeit im Eiscafé oder Schwimmbad. Ab Ende Juli startet außerdem der Sommerschlussverkauf, die beste Zeit also, um tolle Modeschnäppchen aufzustoßern.

**Donnerstag – Filmgenuss im Freien** Im Sommer gilt: raus aus den vier Wänden! Auf Kinobesuche müssen Sie dank Open-Air-Kino nicht verzichten. Unter klarem Sternenhimmel macht das Filmschauen gleich doppelt so viel Spaß. An kühleren Abenden lohnt sich der Besuch eines Autokinos. In den kultigen Relikten der 1970er- und 1980er-Jahre kommen Nostalgie-Fans so richtig auf ihre Kosten. Ob es in Ihrer Nähe ein Autokino gibt, erfahren Sie hier: [www.autokino-deutschland.de](http://www.autokino-deutschland.de)

**Freitag – Outdoor-Fitness** Auch für Bewegungsfreudige gibt es genügend Angebote. Kurz vorm Wochenende ist die Gelegenheit, sich noch einmal so richtig auszupeinern. Verabreden Sie sich mit Freunden zum Frisbee-Spielen oder für eine Partie Badminton im Park. Für ein intensives Workout bieten viele Städte Fitnessparcours oder Trimm-dich-Pfade mit verschiedenen, fest installierten Trainingsgeräten an: [www.trimm-dich-pfad.com](http://www.trimm-dich-pfad.com)

**Samstag & Sonntag – Kultur pur** Am Samstag- und Sonntagmorgen ist genau der richtige Zeitpunkt für einen Flohmarktbesuch. Gerade im Sommer macht das Flanieren und Stöbern besonders viel Spaß. Aktuelle Termine finden Sie hier: [www.flohmarkt.de](http://www.flohmarkt.de)

Wenn Ihnen der Sinn nach Lesungen, Theater oder Konzerten steht, sollten Sie die Augen nach sogenannten Kultursommer-Programmen offen halten. Meist werden sie von ehrenamtlichen Vereinen organisiert und bieten ein breites kulturelles Angebot. vielerorts sind die Veranstaltungen sogar kostenlos.

## 3 Festival-Tipps im August

**1) Rock am See:** Zum 30. Mal findet in diesem Jahr das Rock-Festival in Konstanz am Bodensee statt. [www.rock-am-see.de](http://www.rock-am-see.de)

**2) Jazz and Joy:** Drei Tage lang wird rund um den Dom in Worms gejammt, gejammt und gerockt. [www.jazzandjoy.de](http://www.jazzandjoy.de)

**3) Vogel der Nacht:** Klein, aber fein – atmosphärisches Festival mitten im Stadtpark von Bensheim. Der Eintritt ist frei. [www.vodena.de](http://www.vodena.de)

**Noch mehr Festival-Termine finden Sie hier:** [www.festivalticker.de](http://www.festivalticker.de)



Fotos: iStockphoto: Sonnenbrillen (PeopleImages), Melonen (Holger Mette), Kinder (SolStock), Kino (svetlida)

# WOLLE KONTROLLE

NEU  
in schwarz  
Protective Shield



**LASSEN SIE SICH NICHT VON IHRER BLASE KONTROLLIEREN.**

Schutz bei Harnverlust – speziell für Männer.



Jetzt kostenloses Test-Paket anfordern!  
TENA Kundenservice 0180 6 / 12 12 22\* oder

[www.TENA-MEN.de](http://www.TENA-MEN.de)

\* Festnetz max. 0,20 €/Anruf, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Anrufe sind nur aus Deutschland möglich.



Kinderseite

# Rio, wir kommen!

**Zeitverschiebung!** Brasilien liegt in einer anderen Zeitzone, fünf Stunden vor unserer Zeit. Deshalb können wir viele Liveübertragungen nur spät in der Nacht sehen.

## Die Olympischen Spiele ...

**... in der Antike** Vor mehr als 2 500 Jahren fanden im antiken Griechenland die ersten Olympischen Spiele statt. Die Wettkämpfe wurden in der griechischen Stadt Olympia zu Ehren der Götter ausgetragen und dauerten fünf Tage. Am sechsten Tag ehrte man die Sieger mit einem Olivenkranz, Medaillen gab es keine. Im Jahr 393 gab es die letzten Olympischen Spiele der Antike, bevor sie in Vergessenheit gerieten.

**... und heute** Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden 1896 in Athen statt. Damals traten 241 Athleten aus 14 Nationen in 9 Disziplinen an. In diesem Jahr werden bei den 31. Olympischen Sommerspielen in Rio de Janeiro 6 285 Athleten aus 163 Nationen in 41 Disziplinen gegeneinander antreten.



Illustrationen: Jonas Kramer

## Daumen drücken für die Athleten

Vom 5. bis zum 21. August treten die Sportler in über 300 Wettbewerben gegeneinander an. Golf und Rugby werden in Brasilien neu im Programm sein. Beim Speerwerfen schaffen es manche Leichtathleten, rund 100 Meter weit zu werfen. Für diese Strecke braucht der Jamaikaner Usain Bolt zu Fuß nur 9,58 Sekunden. Ob er seinen Weltrekord in Rio toppen kann? Vielleicht legt auch der amerikanische Schwimmer Michael Phelps nach: Der erfolgreichste Olympia-Athlet aller Zeiten gewann für die USA bereits unglaubliche 22 Medaillen. Daumen drücken kannst du auch für die Deutschen: Wir sind mit rund 450 Olympioniken dabei!

## Olympische Jugendspiele

Für Jugendliche gibt es seit 2010 die Olympischen Jugendspiele. Doch anders als bei den Spielen der Großen gibt es hier keine Nationalhymnen oder Flaggen: Die jungen Sportler sollen einander einfach kennenlernen und zusammen Spaß haben. 2018 treten die Jugendlichen in Argentinien gegeneinander an.

**Die fünf bunten Ringe kennst du bestimmt: Sie symbolisieren die Verbundenheit von allen fünf Kontinenten, die bei der Olympiade vertreten sind.**



**NEU!**  
CD MEN DEO

**Neu, erfrischend, männlich.**

CD Kühle Frische. Das erste CD DEO für Männer – natürlich ohne Aluminiumsalze.



**Ohne Aluminiumsalze**

*An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.*

Neues von Globus

# Endlich Schule!

Schultüten füllen, Bücher einbinden, Schreibwaren zusammensuchen: Zum Start des Schuljahrs finden bei Globus zahlreiche Aktionen statt, um Eltern und Kinder gezielt zu unterstützen. Zudem gibt es in Ihrem Globus Markt alles, was Schüler brauchen – ob Mäppchen, Farbkasten oder Bleistifte.

**Schullisten-Service** Globus schnürt Schreibwarenpakete! Ihr Kind braucht noch Material für die Schule? Geben Sie die Schulliste bis 15 Uhr in Ihrem Globus Markt ab – das fertig geschnürte Schreibwarenpaket erhalten Sie schon ab dem nächsten Tag ab 11 Uhr. **Gültig in den Sommerferien und in der ersten Schulwoche.**

**Bucheinbinde-Service** Mit einer Schutzhülle bleiben Bücher lange schön! Lassen Sie den Lesestoff in der Schreibwarenabteilung Ihres Globus Markts einfach einbinden. **Gültig in den Sommerferien und in der ersten Schulwoche.**

**Schultüten-Service** Bei Globus finden Sie hübsche Schultüten, die Sie zu Hause selbst bestücken können. Oder Sie lassen die Mitarbeiter im Globus Markt die Tüten packen! Geben Sie sie einfach an der Information ab, legen Sie den Wert der Bestellung fest und holen Sie die Tüte nach drei Tagen gefüllt wieder ab. Und wenn es noch schneller gehen soll, gibt es auch fertig gefüllte Schultüten zu kaufen.

**Witzige Flamingo-Stifte gratis**

**Sammelaktion** Bei jedem Schreibwareneinkauf ab zehn Euro Warenwert erhalten Sie an der Information einen bunten Flamingo-Stift! **Nur solange der Vorrat reicht.**

**Online-Gewinnspiel und Malwettbewerb**  
Schauen Sie doch mal online bei Globus vorbei: Auf der Facebook-Seite von Globus wartet ein Gewinnspiel auf Sie und Ihre Kinder! Teilnehmen können Sie auch auf den Globus Aktionsseiten zum Schulanfang. Für die Kids gibt es dort einen großen Malwettbewerb mit tollen Preisen.

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

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

Eine Übersicht über die verschiedenen Aktionen im Markt finden Sie unter [www.globus-schulanfang.de](http://www.globus-schulanfang.de) – auch einen Stundenplan können Sie dort herunterladen. Und es gibt viele weitere Tipps für eine schöne Schulzeit, zum Beispiel, wie ein schmackhaftes und zugleich gesundes Pausenbrot gelingt! **Wichtig: Durch die unterschiedlichen Ferienzeiten der Bundesländer finden die Aktionen in den Märkten zu verschiedenen Zeiten statt.**

## Buntes für den Ranzen

Zum Schulstart brauchen die ABC-Schützen natürlich einen gut sitzenden Ranzen, einen Turnbeutel und Materialien für den Unterricht. Alles, was Ihr Kind zum Schreiben, Malen und Basteln braucht, finden Sie in Ihrem Globus Markt. Fragen Sie am besten an der Schule nach, welche Dinge benötigt werden. Hier eine kleine Auswahl: **Mäppchen, Radiergummi, Lineal, Buntstifte, Wachsmalstifte, Bleistift, Spitzer, Klebestift, Schere, Wasserfarben, Pinsel.**



Illustration: iStockphoto: NGwozdeva

## Großer Malwettbewerb!

- 1. Preis:**  
4 Tagestickets für den **EUROPA PARK World of School**
- 2.-5. Preis:**  
1 cooles Waveboard
- 6.-50. Preis:**  
1 Pelikan Schulpaket



[www.pelikan.com/kids](http://www.pelikan.com/kids)



- 1) Pelikan Deckfarbkasten K12, mit 12 Farben
  - 2) Pelikan colorella duo, Fasermaler mit 2 Spitzen, 10 Farben
  - 3) Pelikan griffix, 4-stufiges Schreiblern-System für Kinderhände (Wachsschreiber, Bleistift, Tintenschreiber, Füllhalter)
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.

**Male uns dein schönstes Ferienerlebnis und schicke dein Bild im Briefumschlag ausreichend frankiert und mit deinem Absender an: Pelikan Vertriebs GmbH&Co.KG, „Globus Gewinnspiel“, Postfach 11 07 55, 30102 Hannover**

**Teilnahmebedingungen:** Pelikan verlost unter allen Teilnehmern deutschlandweit 3 Waveboards und 47 Pelikan Schulpakete. Jeder im Alter bis 15 Jahren und mit Wohnsitz in Deutschland darf teilnehmen. Pelikan oder Globus Mitarbeiter und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinne werden unter allen Teilnehmern verlost. Die Gewinner werden bis 31.10.2016 schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Die Daten werden ausschließlich zur Ermittlung des Gewinners genutzt und danach komplett gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. **Einsendeschluss ist der 30.09.2016.** Pelikan Vertriebsgesellschaft mbH&Co.KG

# Globus Eigenmarken Italienisch genießen mit Globus

.....  
mio und Globus laden zum italienischen Abend.  
Auf den Tisch kommen frische Pasta und Pasta-  
sauce der Eigenmarke Globus.

.....  
Sie sind im Nu zubereitet und punkten  
mit vollem Geschmack – natürlich  
ohne künstliche Verstärker und Konser-  
vierungsstoffe. Delizioso!

- **Grill-Gemüse:** Gegrilltes Gemüse sorgt für Pep in der Sauce. Die bissfesten Gemüsestücke sind ausreichend groß, sodass die verwendeten Sorten klar erkennbar sind.
- **Arrabbiata:** Würzig und schön scharf zeigt sich diese fruchtige Tomatensauce. Die Kunst bei der Entwicklung lag darin, den richtigen Schärfegrad zu finden.
- **Bolognese:** Das Entwicklungsteam probierte den italienischen Klassiker in zahlreichen Variationen. Herausgekommen ist eine leckere Bolognese, wie sie eine italienische Mamma kochen würde. Gewürze wie gemahlene Lorbeerblätter und Rosmarin verleihen dieser Bolognesesauce ihren besonderen Geschmack.
- **Formaggi:** Hier treffen italienischer Ricotta und feinste Hartkäsesorten wie Parmigiano Reggiano, Grana Padano und Pecorino aufeinander. Sie verleihen der cremigen Sauce ihr ausgewogenes Aroma.
- **Kräuter:** Geschmacklich genau richtig: Die Kombination aus Basilikum, Salbei, Majoran, Petersilie, Oregano und Rosmarin schmeckt frisch und würzig – eben typisch italienisch!

**Frischer Genuss aus Italien** Demnächst gibt es die Globus Pastasauce in fünf leckeren Sorten. Die Schraubgläser fassen jeweils 350 Milliliter und sind ideal für ein bis zwei Portionen, die Sie im Topf oder in der Mikrowelle leicht erwärmen können. Alle Saucen werden auf traditionelle Weise in Italien hergestellt und mit nativem Olivenöl extra verfeinert. Basis der fruchtigen Tomatensaucen sind ausschließlich sonnengereifte italienische Tomaten. Zugrunde liegen traditionelle Rezepte, die nach intensiven Verkostungen mit weiteren Zutaten verfeinert wurden. In zahllosen Runden haben die Globus Mitarbeiter, unter anderem aus Produktmanagement und Qualitätssicherung, das traditionelle Ursprungsrezept zur Globus Pastasauce vollendet. Dabei werden nur hochwertige Zutaten verwendet, damit die Saucen lecker, frisch und wie selbstgemacht schmecken. Deshalb enthalten sie keine künstlichen Aromen, Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe.

**Ideal für schnelle Gerichte:  
Verwenden Sie die Saucen auch für  
deftige Aufläufe oder Pizza wie  
in unserer Rezeptidee oben rechts!**



**Zeit sparen und genießen** Im Kühlregal Ihres Globus Markts finden Sie sechs leckere Sorten frische Globus Pasta – von schmalen Bandnudeln bis zu würzig gefüllten Tortelloni. Im Gegensatz zu trockenen Nudeln ist die geschmackvolle Pasta im Handumdrehen zubereitet. Je nach Sorte einfach für wenige Minuten in heißes Wasser geben, abgießen, fertig! Dazu passen die Globus Pastasaucen.

**Globus Pasta**, sechs Sorten: Spinat-Ricotta-Tortelloni, Fettuccine, Fettuccine verde, Gnocchi; ohne Abbildung: Käse-Tortelloni und Fleisch-Tortelloni  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

## Pizza Bolognese

**Einkaufsliste (1 Blech)**  
400 g frischer Pizzateig  
1 Glas Globus Pastasauce  
Bolognese, 350 ml  
150 g Globus Gratiné-Käse,  
leicht, gerieben  
Nach Belieben:  
1 Paprikaschote  
2 Handvoll schwarze Oliven, entsteint  
1 Zwiebel

**Zubereitung** Backofen nach Packungsanweisung vorheizen, Pizzateig auf einem Blech ausrollen. Bolognese mit einem Esslöffel auf dem Teig verstreichen und nach Belieben mit Paprikastücken, Oliven oder Zwiebelringen belegen. Käse darüberstreuen und im Ofen backen.

## Fruchtig lecker:

Holen Sie sich mit Zespri®  
Green Kiwi den Frische-Kick!

Das saftige Fruchtfleisch der perfekt gereiften Zespri Kiwis schmeckt wunderbar aromatisch und erfrischend.

Außerdem sind die Premium-Kiwis von Zespri wahre Nährstoffwunder: Eine Zespri Green Kiwi deckt bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C und enthält so viele wertvolle Nährstoffe wie sechs Äpfel. Sie enthält außerdem Actinidin, ein Enzym, das bisher nur in der Kiwi entdeckt wurde und die Verdauung auf natürliche Weise unterstützt.

## DAS KLINGT GUT? ES WIRD NOCH BESSER:

PROBIEREN SIE DOCH MAL  
DIESEN KÖSTLICH-ERFRISCHENDEN  
KIWI-ÄPFEL-SMOOTHIE:

### ZUTATEN:

- 8 ZESPRI GREEN KIWIS, GESCHÄLT UND IN STÜCKE GESCHNITTEN
- 2 GRANNY SMITH ÄPFEL, GESCHÄLT, ENTKERNT UND IN STÜCKE GESCHNITTEN
- SAFT VON EINER HALBEN LIMONE
- 300 ML MILCH
- 100 ML EISWÜRFEL
- 50 ML HONIG
- FEIN GESCHNITTENE ZITRONENMELISSE



### ZUBEREITUNG:

ALLES BIS AUF DIE ZITRONENMELISSE IN EINEM MIXER ODER MIT EINEM STABMIXER PÜRIEREN. AUF VIER GLÄSER VERTEILEN UND MIT ZITRONENMELISSE GARNIEREN.



Mehr Infos unter [www.zespri.de](http://www.zespri.de)

# Honig für Urwald-Indianer



Stiftung

Die gemeinnützige Globus-Stiftung setzt sich nicht nur für benachteiligte Jugendliche in

Deutschland ein, sondern unterstützt mit einem Teil ihrer Mittel das Leben vieler Menschen in der ganzen Welt. Entscheidend ist die Hilfe zur Selbsthilfe, damit Ärmere selbst für sich sorgen können. Mit Unterstützung der Globus-Stiftung entsteht im argentinischen Urwald eine Imkerei, die das Überleben eines Indianerstammes sichern soll.

Die argentinische Provinz Misiones in Südamerika ist die Heimat der indigenen Guarani-Indianer. Die Menschen dort leben in größter Armut und sind auf Unterstützung von außen angewiesen. Seit vielen Jahren ist der deutsche Förderverein Guarani-Hilfe e. V. vor Ort: Die Helfer beliefern die Einheimischen mit Lebensmitteln, errichten Grundschulen und bemühen sich darum, die hygienischen Verhältnisse zu verbessern. Das größte Problem waren lange Zeit fehlende Erwerbsmöglichkeiten, mit denen die Indianer ihren Lebensunterhalt aus eigener Kraft bestreiten können. Doch dann kam die rettende Idee: Der weltweit geschätzte argentinische Honig sollte die Wende bringen. Besonders der in den Urwäldern erzeugte Honig

ist wegen der dortigen Artenvielfalt und der geringen Umweltbelastung von besonderer Qualität. Wäre es nicht möglich, dass die Guarani das Naturprodukt in großem Stil erzeugen und damit Geld verdienen? Dass ein solches Konzept funktioniert, hatten die Bewohner einer benachbarten Region bereits bewiesen.

**Ein ganzes Dorf hilft mit** In enger Zusammenarbeit mit den Häuptlingen und Bewohnern der Guarani-Dörfer errichteten die Helfer vor Ort eine Kooperative zur Honigerzeugung. Der Weg von der Idee zur Umsetzung war allerdings weit – und kostenträchtig. In Kontakt mit erfahrenen Imkern, Fachverbänden und dem argentinischen Landwirtschaftsministerium klärten sie die Voraussetzungen. Sodann wurden Mitarbeiter des Fördervereins, örtliche Kleinbauern und ansässige Guarani zu Kursen geschickt, damit sie die Grundzüge der Imkerei erlernen. Um die Versorgung mit Trinkwasser zu verbessern, fand eine Tiefbohrung statt. Erste Bienenstöcke wurden beschafft und Bienenkästen in einer eigenen Schreinerei hergestellt.

Illustration: iStockphoto: MrSchmouck



**Stiftung unterstützt die Imkerei finanziell** Inzwischen sind die Voraussetzungen geschaffen, um ein „Honighaus“ nach den Vorgaben des zuständigen Ministeriums zu errichten. Honig von bis zu 2 000 Bienenstöcken wird dort produziert und verarbeitet. Und hier kommt die Globus-Stiftung ins Spiel: Sie übernimmt die Kosten für die Baumaterialien des Gebäudes und für Geräte, welche die fleißigen Imker brauchen.

Für den erzeugten Honig sehen die Beteiligten aufgrund seiner besonderen Qualität gute Absatzchancen. Der Ertrag kommt der gesamten Dorfgemeinschaft zugute und soll nach und nach zu einer wichtigen Einnahmequelle werden, die ein Überleben ohne Zuwendungen Dritter ermöglicht – und die Globus-Stiftung leistet dazu gern einen Beitrag.



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



**R.O.C.S.**  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

**Die Produktreihe von R.O.C.S.® Magic Whitening**

wurde unter Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten und Präferenzen entwickelt, um die effektivste und wohlschmeckendste Pflege Ihres Lächelns zu gewährleisten.

Nach einer Verwendung von nur einer Woche hellt sich der Zahnschmelz um **1.5 NUANCEN** auf \*

- Der Zahnschmelz wird wieder natürlich weiß und glatt.
- Die Bildung von Zahnbelag und Zahnstein werden wesentlich verlangsamt.
- Der umfassende Schutz des Zahnfleisches und der Zähne wird gesichert.

Das Produkt enthält keine Fluoride, Natrium-Lauryl-Sulfate, Parabene, Triclosan und Chlorhexidin.

\* Anhand der VITA Classical® Farbskala

# 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.

### Kulinarisch um die Welt

Um exotische Gerichte zu probieren, müssen Sie gar nicht weit fahren: Im Länderregal bei Globus gibt es beliebte Produkte aus aller Welt. Koch- und Backzutaten, verschiedene Leckereien und Markenartikel aus dem Herkunftsland versprechen abwechslungsreichen Genuss. Vertreten sind zahlreiche Länder von Polen über die Türkei und Mexiko bis Japan. Unser Tipp: Unter den mexikanischen Lebensmitteln finden Sie viele Zutaten für die mio-Rezepte dieser Ausgabe!

### Sommerliche Drinks

Gemeinsam unter freiem Himmel sitzen und auf laue Sommerabende anstoßen: herrlich! Welcher Drink darf es denn sein? Das Angebot ist verlockend groß. Rund 750 verschiedene Spirituosen für jeden Anlass bietet Ihnen Globus. Neben den Klassikern können Sie auch noch unbekanntere Sorten und Spezialitäten entdecken. Aktuell erweitert Globus die Rum-Auswahl für Sie, da sich der Zuckerrohrschnaps zum echten Trendgetränk mausert. Gin ist schon längere Zeit sehr beliebt und wird vorzugsweise mit bitterem Tonic Water serviert. Schauen Sie auch nach den verschiedenen Sirups und Säften, wenn Sie süffige Sommercocktails mixen möchten!



Finden Sie den Globus Markt in Ihrer Nähe online [www.globus.de](http://www.globus.de)



Folgen Sie uns auf [www.facebook.com/globus.de](http://www.facebook.com/globus.de), [www.instagram.com/globus.de](http://www.instagram.com/globus.de), [www.youtube.com/globus](http://www.youtube.com/globus)

Haben Sie Ideen oder Anregungen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung zum mio-Magazin an [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de)

Abhängigkeit	vierkantige Spitzsäule	Höhenzug bei Braunschweig	Weinbaugebiet in Spanien	zeitgemäß	tätig sein	Eingang (franz.)	Einfall	hypnotischer Schlaf
→	▼	▼	▼	▼	▼	↻ 8	▼	▼
russ. Mehlspeise	→		↻ 7		Abk.: Norddeutscher Rundfunk	→		
→				schlechte Angewohnheit	engl.: Tee	→		↻ 3
Denkschrift (Kw.)		Mitglieder einer Jury	→	▼				
→	↻ 5				Signalfarbe		mit ausgetrockneter Kehle	
eh. franz. Fußballer (Zinedine)		kleine Mahlzeit	Titulierung	→	↻ 2			
→				Tagesende		fruchtbare Wüstenstellen		Stücke vom Ganzen
Wintersportgerät (Mz.)	Walfangkapitän in 'Moby Dick'		Nebenfluss der Elbe	→				
kurz für Abonnement	→			Stelle des Verbrechens	Gottheit der Germanen	→		
Musik: Halbton über h	→		↻ 4	Estland in der Landessprache				
sich sehr anstrengen	→				↻ 9	dt. Vorsilbe: schnell		↻ 6
Rinderwahnsinn (Abk.)	↻ 1			Sachen, Gegenstände	→			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 09/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im Juli lautete „Himbeereis“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von drei Delicates & Body Hair Trimmern BHT250 von Remington. Der akkubetriebene Haartrimmer für Männer ist zu 100 Prozent wasserfest und eignet sich für Nass- und Trockenanwendungen. Er trimmt Haare auf eine Länge von zwei, vier oder sechs Millimetern. Die Trim-Shave-Technologie ermöglicht eine besonders kurze Schnittlänge von 0,2 Millimetern – für einen rasierten Look ohne Hautirritationen. Abgerundete Klingen aus Edelstahl beugen Schnitten vor.

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 31.08.2016 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 spielen Sie online: [www.globus.de/mio-gewinnspiel](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

**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.

REMINGTON



Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

**Impressum**  
**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://www.globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Gutendorf  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com), Tel: 06151 96960-00  
**Redaktion (mfk):** Melanie Doll, Matthias Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Dorina Sandau  
**Koordination (mfk):** Melanie Doll, Nina Heger  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 33 Buchcover, 40-41, 42-43, 45 Gewinn, Logo; Lea Lüdemann: 5 Gericht, 18 Gericht, Porträt; mfk: 4, 5 Melonen, Pfeffer, 14-15, 16-17, 20-21, 22-25; StockFood / Mona Droste: 6-7 Käsekuchen-Schichtdesserts / Winfried Heinze: 8 Schnelle Salsa / PhotoCuisine / Studio: 10 Brigadeiros / Portland Photography: 9 Enchiladas / Tom Regeester: 10 Quesadillas / Bart Sadowski: 11 Burritos / Teubner Foodfoto GmbH: 8 Carne de res en adobo; usus.kommunikation: 27-31 Illustrationen  
**Gestaltung:** usus.kommunikation, Berlin / [www.usus-design.de](http://www.usus-design.de)  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertype, Darmstadt  
**Druck:** Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

# Schlusswort



Fotos: iStockphoto: Blume (Sjale), Apfel (Dimitrios Stefanidis)

„Lebensfreude – einfach mal in die Luft springen, ausgelassen tanzen, das Blau des Himmels betrachten, an einer Blume schnuppern, ein lachendes Kind beobachten, einem lieben Menschen tief in die Augen schauen ... Momente der Freude und des Glücks. Kurz: sich am Leben erfreuen und die Leichtigkeit des Seins spüren. Das wünsche ich Ihnen im August!“

Ihr

*Thomas Brand*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Im September entführen wir Sie in die Welt der Märchen. Den Auftakt bilden die Schneewittchen-Äpfel im Genussteil: Darin entdecken Sie herzhaften und süße Gerichte und Sie erfahren mehr über die Besonderheiten einiger Apfelsorten. Tipps für erholsame Nächte schlummern im Dossier – wer sie beherzigt, ist auf dem besten Wege zum perfekten Dornröschen-Schlaf. Außerdem hat sich die mio-Redaktion auf eine märchenhafte Spurensuche begeben, um quer durchs Land sehenswerte Burgen und Schlösser zu erkunden.



**Maggi**  
**FAMILIEN**  
 Fix & Frisch®

## Mami, echt yummy!

Mit 50% Gemüse...

...Rinderhackfleisch ...Spirelli Nudeln

MAGGI Familien Fix & Frisch machen Gemüse der ganzen Familie schmackhaft.

- 50 % Gemüseanteil.
- Ausgewogene Gerichte mit mindestens zwei Gemüsesorten.
- **Komplette Mahlzeit** mit viel Gemüse, Fleisch\* und Sättigungsbeilage.
- **Schnelle** und **einfache** Zubereitung.

\*) außer bei vegetarischen Gerichten.



		<b>MAGGI Familien Fix &amp; Frisch</b> Tomaten Hähnchen mit bunten Nudeln			<b>MAGGI Familien Fix &amp; Frisch</b> Broccoli Pasta mit Hackfleisch			<b>MAGGI Familien Fix &amp; Frisch</b> Paprika Puten-Pasta mit Mais & Frischkäse
		<b>MAGGI Familien Fix &amp; Frisch</b> Paprika-Pilz Bandnudeln mit Hackfleisch			<b>MAGGI Familien Fix &amp; Frisch</b> Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis			<b>MAGGI Familien Fix &amp; Frisch</b> Überbackenes Gemüse mit Kartoffeln



# DORINA®



**D1032**  
BH mit Formbügel, Cups doppelt gemoldet  
Cup B,C,D, Größe 80-100



**D1082**  
Einlage-BH mit Formbügel, nahtlos  
vorgeformte Cups  
Cup B,C,D, Größe 80-95



**D14162 BH**  
Modischer, vollelastischer, nahtlos  
vorgeformter Bügel-BH  
Cup B,C,D, Größe 75-90



D64162 dazu passender Minislip  
Größe 38-46

**Balance von  
Funktion & Stil  
Feminin  
Perfekte Paßform**

**Elegante Dessous für modebewusste Frauen.**