

mio

Magazin

07.2016/ gratis für Globus Kunden

www.globus.de

Süße Erfrischung

EISREZEPTE ZUM
NACHMACHEN

Hallo, Sommer!

TIPPS UND TRENDS FÜR HEISSE TAGE

Ferienstraßen

AUF SCHÖNEN STRECKEN
QUER DURCHS LAND



Schon probiert?

Dein Frühstück mit belVita

Für einen guten Start in den Tag



Neu

**belVita Soft:
Neu im Globus
Keksregal**

Editorial

Herr Bruch, werden Sie im Sommer die Heimat erkunden?



Thomas Bruch
geschäftsführender Gesellschafter
von Globus

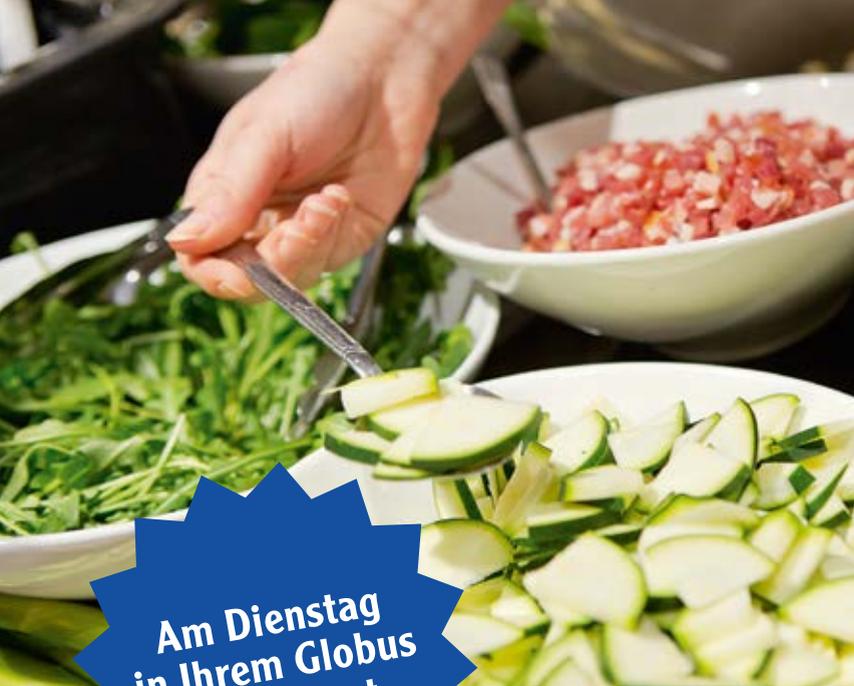
„Ob wir uns am Strand in der Sonne aalen, die deutschen Ferienstraßen unsicher machen oder gemütlich am heimischen Badesee liegen – schön ist der Sommer eigentlich überall! Und ein Eis schmeckt auch überall! Denn es gibt an heißen Tagen nichts Erfrischenderes – mal abgesehen von einem Bad im kühlen Nass natürlich! Bei Globus finden Sie vieles, was Ihr sommerlich gestimmtes Herz begehrt: von zahlreichen Eissorten bis hin zur breiten Getränkeauswahl und Zubehör für den Urlaub, wie Strandtaschen, Sonnencreme und Co.

Auch in dieser mio ist uns ganz sommerlich zumute. Wir beglücken Sie mit köstlichen Eisrezepten und stellen in der Küchenkunde unsere liebsten Sorten vor. Außerdem geht es um Urlaub und Erfrischung: Viele Tipps und Trends für heiße Tage erhalten Sie in unserem Dossier. Falls Sie Ihren Urlaub noch nicht gebucht haben, macht das nichts, denn in unserer Rubrik Entdecken stellen wir Ihnen beliebte Ferienstraßen in Deutschland vor. Und dann ist es Ihre Entscheidung, wie Sie den Sommer verbringen möchten. Ich wünsche Ihnen viele und genussvolle Sonnenstunden!“

Ihr *Thomas Bruch*



Foto: iStockphoto: Leine (lvonneW)



**Am Dienstag
in Ihrem Globus
Restaurant**



**Hähnchenbrustfilet mit
Frischkäse und Bacon,
dazu Gnocchi**



Fotos: iStockphoto: Männer (Clarkand Company), Familie (Aleksandar Nakić)



Foodtrends
Für Bierliebhaber: handwerklich
gebrautes Craft Beer aus kreativen,
kleinen Brauereien.
Seite 22




Foodkolumne
Schokoladig und frisch –
Lea Lüdemann teilt ihr Lieblingsrezept
für eine eisgekühlte Mousse.
Seite 18

Entdecken
Urlaub im Auto: unterwegs
auf deutschen Ferienstraßen.
Seite 34

Küchenkunde
Sommerlich-süß: mio stellt
köstliche Eissorten vor.
Seite 14



Inhalt

Mein Juli	
Editorial	3
Inhalt	5
Genuss	
Rezepte	6
Bewusst genießen	12
Küchenkunde	14
Kochschule	16
Foodkolumne	18
Hausgemacht	20
Foodtrends	22
Wohlfühlen	
Dossier	24
Sommertrends	
Leben	
mio vor Ort	30
Entdecken	34
Kinderseite	38
Globus	
Globus Engagement	40
Neues von Globus	42
Globus News	44
Schlusswort	46

Rezepte

Köstliche Eiszeit

Ob als Dessert, in der Mittagspause auf die Hand oder abends auf der Terrasse: Eis und Sommer gehören einfach zusammen! Wer Lust auf etwas Ausgefallenes hat, kann sich selbst als Eismann oder Eisfrau versuchen: Wir haben Rezepte mit dem gewissen Etwas ausgesucht, die mit oder ohne Eismaschine gelingen. Einen süßen Sommer!

Sandwich mit Heidelbeereis

Einkaufsliste (10 Stück)

1 Zitrone, unbehandelt
700 g Heidelbeeren
1 EL Vanillezucker
75 g Zucker
250 g Quark
200 ml Sahne
20 runde Karamellwaffeln (z. B. holländische Stroopwafels)

Zubereitung 1) Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Etwa die Hälfte mit Vanillezucker, Zucker, Zitronenschale und -saft in einem Mixer fein pürieren.

2) Quark gut unterrühren und zum Schluss geschlagene Sahne mit den restlichen Beeren unterziehen. 10 runde Garniering (etwa in Größe der Waffeln) mit Frischhaltefolie auslegen.

3) Eismasse 2–3 cm hoch einfüllen, glatt streichen, abdecken und mindestens 4 h gefrieren lassen. Eistaler aus der Folie lösen, zwischen zwei Waffeln legen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min +
ca. 4 h Gefrierzeit

Nährwert pro Stück ca. 442 kcal



Erfrischend, fruchtig und exotisch – zum Dahinschmelzen!

Pitahaya-Eis mit Melonensalat

Einkaufsliste (4 Personen)
500 g Pitahayas (Drachfrucht)
60 g Zucker
1 Limette, Saft
120 ml Sahne
1 Jimbee-Melone
1 EL Puderzucker
2 cl weißer Rum
Minze, zum Garnieren

3 h cremig frieren lassen. Zwischendurch etwa alle 20 min kräftig rühren. Alternativ die Masse in die Eismaschine geben und cremig gefrieren lassen.

3) Melone halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen. Kugeln mit Puderzucker und Rum marinieren. Eis auf dem Melonensalat anrichten und mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min + mind. 3 h Gefrierzeit
Nährwert pro Person ca. 242 kcal

Zubereitung 1) Pitahayas schälen, Fruchtfleisch zerkleinern und fein pürieren. Zucker mit Limettensaft und 100 ml Wasser aufkochen. Abkühlen lassen und mit der Sahne unter das Fruchtピューree rühren.

2) Masse in eine flache Metallschale füllen und mindestens



Alnatura Puderzucker Bio, aus Rohrzucker, 200 g Bei Globus erhältlich.



Wassermelonen-Aperol-Granita

Einkaufsliste (4 Personen)
100 g Zucker
500 g Wassermelonenfruchtfleisch
2 EL Zitronensaft
2 cl Aperol
Wassermelonenschnitze, zum Garnieren

Zubereitung 1) Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen, ca. 1 min kochen lassen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen.

2) Sirup mit Melonenschnitze, Zitronensaft und Aperol vermischen und in einen Me-

tallbehälter umfüllen. In ein Gefriergerät stellen und ca. 4 h gefrieren lassen.

3) Dabei während den ersten 3 h alle 30 min kräftig mit einer Gabel durchrühren, damit möglichst kleine Eiskristalle entstehen. Vor dem Servieren erneut durchrühren, in Gläser füllen, mit einem Melonenschnitz garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 min + ca. 4 h Gefrierzeit
Nährwert pro Person ca. 165 kcal



1



2

1) Alnatura Zitronensaft Bio, 100 % Direktsaft, 200 ml
2) GEPA Mascobado Vollrohrzucker Bio, 1 000 g
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



Halb Kuchen, halb Eis: perfekt fürs sommerliche Kaffeekränzchen!

Eisrolade mit Baiser

Einkaufsliste (1 Roulade bzw. ca. 15 Scheiben)
Für den Biskuit:
4 Eier
100 g Zucker
1 Prise Salz
50 g Mehl
20 g Speisestärke
Zucker, zum Bestreuen

Für die Füllung:
3–4 EL Rhabarber-Erdbeer-Konfitüre
400 ml Vanilleeis
Für das Baiser:
2 Eiweiß
1 Prise Salz
100 g feiner Zucker

Zubereitung 1) Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier trennen, Eigelbe in eine Schüssel geben und mit 50 g Zucker weißcremig schlagen. Eiklar mit Salz steif schlagen, restlichen Zucker einrieseln lassen und weiter steif schlagen.

2) Eischnee auf die Eigelbmasse geben und unterheben. Mehl und Speisestärke darüber sieben und ebenso vorsichtig mit dem Teigschaber unterheben. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech (ca. 20 x 30 cm) verteilen, glatt streichen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10–12 min backen.

3) Ein Küchentuch mit Zucker bestreuen, Biskuit vorsichtig daraufstürzen. Backpapier mit kaltem Wasser dünn einstreichen und vorsichtig vom Teigboden abziehen. Biskuitplatte mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen und abkühlen lassen.

4) Ausgekühlte Biskuitrolle vorsichtig wieder ausbreiten und mit der Konfitüre be-

streichen. Eis längs daraufgeben, in den Biskuit einrollen und vollständig umhüllen. Rolle in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 2 h schnittfest frieren lassen.

5) Für das Baiser Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis das Eiweiß glänzt und Spitzen zieht. Backofengrill vorheizen. Eisrolade auspacken, auf ein Backblech oder eine ofenfeste Platte legen, zügig mit Baisermasse einstreichen und kurz im Ofen bräunen (oder mit dem Brullierbrenner abflammen). Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 h + mind. 2 h Kühlzeit + ca. 15 min Backzeit
Nährwert pro Scheibe ca. 149 kcal

Der Wein zum Gericht



Weinempfehlung von Frag' Henry!®

Anselmann Gewürztraminer Kabinett, lieblich
Anbaugbiet: Pfalz
Trauben: Gewürztraminer
Geschmack: Weißwein mit saftiger Süße und intensiver blumiger Note, insbesondere von Rosen
Serviertemperatur: 8–10 °C



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



Aprikosen-Kardamom-Sorbet

Einkaufsliste (4 Personen)

500 g Aprikosen
75 g Zucker
125 ml Pfirsichnektar oder Aprikosennektar
3 EL Zitronensaft
1 Messerspitze Kardamom
4 cl Aprikosengeist
1 Eiweiß
Minzblättchen, zum Garnieren

Zubereitung 1) Aprikosen waschen, halbieren, Steine entfernen und Fruchtfleisch grob zerkleinern. Zucker mit Nektar und Zitronensaft verrühren, Kardamom zugeben und die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen.
2) Durch ein Sieb abgießen, Sirup auffangen und erneut erhitzen. Aprikosen zugeben und bissfest garen. 4 EL Früchte herausnehmen und zum Anrichten beiseitestellen. Restliche Früchte kurz weitergaren, bis sie weich sind. Pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Aprikosengeist abschmecken.
3) Eiweiß halbsteif schlagen und unterziehen. In einer Eismaschine etwa 30 min im Gefriergerät gefrieren lassen oder in eine flache Metallschale geben, für mind. 3 h in das Gefriergerät stellen und öfter mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine großen Kristalle bilden.
4) Mit einem Eislöffel Kugeln formen und auf den restlichen Aprikosen anrichten. Mit Minze bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 min + mind. 3 h Gefrierzeit
Nährwert pro Person ca. 181 kcal



Aprikosen-Mandelmilch-Eis

Einkaufsliste (4 Personen)

250 ml Mandelmilch
80 g Zucker
1/2 Vanilleschote
100 g Aprikosen, getrocknet, ungeschwefelt
2 Eigelb
1 Ei
100 g Mascarpone
150 ml Sahne
Waffeleistüten, zum Anrichten

Zubereitung 1) Mandelmilch mit Zucker und Mark aus der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen und etwa 10 min ziehen lassen. Aprikosen fein hacken und mit 3 EL Wasser vermengen.



2) Eigelbe und Ei in einer Schüssel verschlagen und die Vanilmilch durch ein Sieb dazugießen. Über dem heißen Wasserbad cremig schlagen (zur Rose abziehen).
3) Von der Hitze nehmen, die Creme kalt rühren (evtl. über einem kalten Wasserbad). Mascarpone unterziehen. Sahne steif schlagen und zusammen mit den Aprikosen unterheben.
4) Eismasse in der Eismaschine cremiggefrieren lassen. Oder in einer flachen Metallschale im Gefrierfach unter regelmäßigem Rühren mindestens 4 h frieren lassen. Zum Servieren Kugeln abstechen und nach Belieben in Eistüten servieren.
Zubereitungszeit: ca. 40 min + mind. 4 h Gefrierzeit
Nährwert pro Person ca. 481 kcal

Alnatura Aprikosen Bio, 200 g
Bei Globus erhältlich.



Schichtdessert mit Stracciatellaeis

Einkaufsliste (4 Personen)

200 g Heidelbeeren
100 g weiße Schokolade
1/2 Vanilleschote
200 ml Milch
60 g Zucker
4 frische Eigelb
150 ml Sahne
50 g Schokoladenraspel, Zartbitter
5–6 belgische Butterwaffeln
4 EL Ahornsirup
Heidelbeeren, zum Garnieren

Zubereitung 1) Heidelbeeren abbrausen und trocken tupfen. Weiße Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden. Mit Milch, Zucker und Eigelben über einem weiteren heißen Wasserbad cremig schlagen.
2) Von der Hitze nehmen, weiße Schokolade unterrühren und kalt rühren (eventuell im Eiswasser). Vanille-

schote entfernen. Sahne steif schlagen und zusammen mit den Schokoraspseln und den Heidelbeeren unter die Creme ziehen.

3) Eine rechteckige Form (ca. 20 x 15 cm) mit Klarsichtfolie auslegen. Etwas von der Eismasse einfüllen. Waffeln rechteckig zurechtschneiden und das Eis damit bedecken. Auf diese Weise vier Schichten Eis mit Waffeln in der Form aufeinander-schichten.

4) Waffeleis mindestens 5 h gefrieren lassen. Danach aus der Form stürzen und die Folie abziehen. Ein großes Messer in warmes Wasser tauchen und das Schichtdessert in vier Stücke schneiden. Mit Ahornsirup beträufeln und mit Heidelbeeren garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min + mind. 5 h Gefrierzeit
Nährwert pro Person ca. 608 kcal



1) Globus Echte Bourbon-Vanille, handverlesen aus Madagaskar, 2 Stück, 2,29 € (1 Stück = 1,15 €)
2) Alnatura Ahornsirup Grad A Bio, in den ersten zwei Wochen der Ernteperiode gewonnen, sehr mild, 250 ml
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Müller® Kalinka fettarmer Kefir mild

Kult in der Flasche!



Echt kultig und erfrischend prickelnd.
Jetzt probieren!





Fotos: iStockphoto: Smoothie (saschanti), Löffel (DianaTallim)

Smoothies selber machen

- Mit Bananen als Grundlage wird der Smoothie schön sämig-cremig.
- Eine Handvoll Tiefkühl-Himbeeren sorgt für erfrischende Kühle und bringt Farbe ins Glas.
- Schneiden Sie hartes Obst vorher klein und füllen Sie mit Fruchtsaft auf – dann tut sich auch der Mixer leichter.
- Für Obst-Smoothies reichen Pürierstab oder Standmixer, mit faserigen Gemüsesorten im Green Smoothie kommt ein Hochleistungsmixer besser zurecht.
- Experimentieren erlaubt: Probieren Sie auch ungewöhnliche Fruchtkombinationen oder sorgen Sie mit Erdnussbutter, Mandelmilch, etwas Zimt oder Ingwer oder einem Superfood für besondere Geschmackserlebnisse.



Bewusst genießen

Obst zum Trinken

Saftig-süß oder samtig-cremig – Fruchtsäfte und Smoothies liefern eine geballte Ladung gesunder Vitamine und holen den vollen Geschmack bunter Sommerfrüchte ins Glas.

Fruchtsäfte 100 Prozent Fruchtgehalt – das ist bei Fruchtsaft garantiert. Farb- und Konservierungsstoffe sind ebenso verboten wie der Zusatz von Zucker. Dafür enthält der Saft von Natur aus Zucker sowie fruchteigene Vitamine und wertvolle Mineralien. Mit einem Glas Orangensaft kann man den Tagesbedarf an Vitamin C zu 80 Prozent decken. Dazu kommen sekundäre Pflanzenstoffe und Pektine, die sich günstig auf Abwehr und Verdauung auswirken können.

Wie ihr Ausgangsprodukt, das Obst, bestehen Fruchtsäfte zu 90 Prozent aus Wasser. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bewertet ihre ernährungsphysiologische Qualität insgesamt positiv. Es ist also durchaus in Ordnung, ab und zu eine der empfohlenen Obstportionen durch ein Glas Fruchtsaft zu ersetzen.



Attraktive Prämien

Holzwurfspiel „Hölzzy“
Boomball Mini Lautsprecher

Teilnehmende Produkte:
Alle Süßgebäcke der Marke DeBeukelaer außer Prinzen Rolle und Erfrischungsstäbchen.

Juli - Oktober 2016

Große Treueaktion



Küchenkunde

Süße Abkühlung

Milcheis Ideal für alle Eissorten ohne Früchte: Milcheis besteht zu mindestens 70 Prozent aus Milch und ist die perfekte Grundlage für milde Kreationen. Die mit Abstand beliebteste Sorte im Eisbecher ist das cremige Vanilleeis: Wir lieben es im Eiskaffee, pur in der Waffel oder mit heißen Himbeeren. Am besten schmeckt es mit echter Bourbonvanille, da sie besonders aromatisch ist.

Eis schlecken im Sommer ist Genuss pur! Obgleich die Vielfalt in Eisdieleen und Kühltruhen wächst, bleiben die beliebtesten Sorten ganz klassisch. Und doch gibt es einige Unterschiede. Wir erklären Ihnen, wie sich die verschiedenen Sorten zusammensetzen, und stellen leckere Geschmacksrichtungen vor – natürlich mit Tipps zum Ausprobieren und Servieren.



Fruchteis Ob Erdbeere, Aprikose oder Melone: Als Fruchteis gelten alle Sorten mit einem Fruchtanteil von mindestens 20 Prozent. Bei sauren Zitrusfrüchten genügen zehn Prozent. In der Regel enthält Fruchteis Milch, wodurch es cremiger wird. Eine Kugel Erdbeereis ist ideal für einen köstlich fruchtigen Milchshake: Für zwei Gläser jeweils 100 g frische Erdbeeren, Erdbeereis und 200 ml Milch mixen. Herrlich erfrischend!



Sahneeis Cremiger geht es nicht: Rahmeis enthält mindestens 18 Prozent Milchfett. Dieses stammt aus der Sahne, die bei der Herstellung verwendet wird. Da Fett ein idealer Geschmacksträger ist, eignet sich das Eis für die unterschiedlichsten aromatischen Sorten. Sehr fein schmeckt es mit intensiver Haselnussnote: Das cremige Sahneeis ist schon pur ein Genuss und wird mit gerösteten Nüssen erst recht zum Liebling aller Nussfans. Dazu passt auch ein Klecks Sahne oder etwas Karamellsirup.

Eiscreme Als Eiscreme gelten alle Sorten, die mindestens zehn Prozent der Milch entstammendes Fett beinhalten. Mit Kakao und Zucker zum Schokoladeneis gerührt ist es die zweitbeliebteste Sorte hierzulande. Ob fein oder mit Stückchen ist Geschmackssache. Mit Kirschen und Sahne garniert erinnert es an eine köstliche Schwarzwälder Kirschtorte. Lecker!



Sorbet Erfrischend, laktosefrei und oft vegan: Das milchfreie Eis hat einen Fruchtanteil von mindestens 25 Prozent, bei Zitrusfrüchten sind es 15 Prozent. Sorten wie Mango oder Waldfrucht kommen in kräftigen Farben daher. Unser Tipp für ein erfrischend-fruchtiges Dessert: Eine Kugel Mangosorbet auf einen kleinen Teller setzen, daneben kommt ein Klecks aufschlagbare Kokossahne (vegan) oder Schlagsahne. Frische Mangostücke und Himbeeren auf dem Teller verteilen und mit Minze garnieren.

Kochschule

Himbeereis

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 fruchtiges Himbeereis?



Einkaufsliste (4 Personen)

- 300 g gefrorene Himbeeren
- 60 g Speisequark, 20 % Fett
- 50 g Naturjoghurt
- 45 g Puderzucker

Verwendete Globus Eigenmarken:

- korrekt Speisequark, 20 %, 250 g
- korrekt Joghurt, Natur, 150 g
- Globus Himbeeren, erntefrisch, tiefgefroren, 300 g
- Globus Kaffeelöffel, 6 Stück

1. Schälchen für das Eis bereitstellen. Gefrorene Himbeeren aus dem Tiefkühler nehmen und in den Mixer füllen.

2. Quark und Joghurt abwiegen und den Himbeeren hinzufügen.

3. Puderzucker abwiegen und mit in den Mixer geben.

4. Alle Zutaten kräftig mixen, dabei je nach Gerät zwischendurch mit einem Löffel die Masse nach unten schieben. Sofort in Schälchen portionieren und genießen.

Tipp: Falls Sie keinen starken Mixer zur Hand haben, ist es auch möglich, die Hälfte der Menge mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß herzustellen.

Wer das Eis ohne Milchprodukte zubereiten möchte, kann stattdessen ein paar Stücke reife, gefrorene Banane und einen Schuss warmes Wasser dazugeben. Durch das Mixen der Bananenstücke entsteht eine wunderbar cremige, süße Masse. Probieren Sie das Bananeis auch mal pur mit etwas Zimt!



Spürt ihr es auch, das „summer feeling“? Ein Grinsen im Gesicht, weil die Sonne schon hoch am Himmel steht, sobald wir morgens die Augen öffnen. Und ein wohliges Kribbeln, weil es spät abends noch warm genug ist, um ein Kleid zu tragen? Es ist Sommer – und das heißt auch: Zeit für Eis!

Sommergefühle – aber bitte mit Eis!

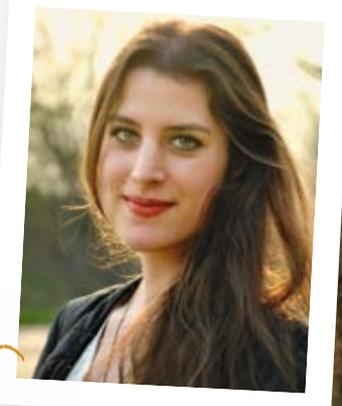
Juli bedeutet für mich: Grillabende im Garten, spontane Verabredungen zu Aperol Spritz beim Italiener um die Ecke, Vorfreude auf den Sommerurlaub und endlich ein Grund, eine neue Sonnenbrille zu kaufen. Als hätte sich das ganze Jahr über etwas in uns angestaut, scheint nun der Damm zu brechen und endlich erstrahlt das Leben in vollem Glanz. Menschen treffen sich auf den Straßen, sitzen im Grünen und radeln am Fluss entlang; Kinder spielen draußen, Grillen zirpen, Vögel zwitschern. Für mich könnte es ewig Juli sein – der Monat, in dem alles gänzlich unbeschwert erscheint.

Und es gibt endlich wieder Eis! Wieso denn erst jetzt, fragt ihr euch? Tatsächlich esse ich Eis nur, wenn es wirklich heiß ist. Doch um ehrlich zu sein, selbst dann habe ich meist Probleme mit dem klebrigen Süß. Vegan, laktosefrei – heute alles kein Problem. Doch weniger Zucker? Ist oft keine Option.

Um bei all den Grill-Orgien nicht die Bikinifigur aus den Augen zu verlieren, bereite ich des-

halb meist mein eigenes „Eis“ zu. Streng genommen ist es mehr eine Mousse, doch gefroren fast umso köstlicher. Fünf Minuten benötigt ihr für die Zubereitung und nur fünf Zutaten! Fallt jetzt nicht vom Glauben ab, doch Avocados, Bananen, ungesüßtes Kakaopulver, Agavensirup und etwas Salz stecken in der Creme. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus! Wer rohes Kakaopulver verwendet, versorgt seinen Körper zudem mit reichlich Antioxidantien, und wer möchte, fügt etwas Vanillemark hinzu. Alle Zutaten werden im Food Processor oder Mixer cremig gerührt, mindestens eine halbe Stunde tiefgekühlt und vor dem Verzehr mit Früchten verziert.

Ich wünsche euch einen herrlichen Juli!



Eure
Lea Lüdemann

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

Foto: Thinkstock/Stock: Holz (Zakharova_Natalia)

Grilllaune

Cooler Rost-Stars heizen ein

... mit großer Gewinnaktion:



Hol' Dir den Grill
Packungs-EAN-Code eingeben auf www.friki.de
und gewinnen! Teilnahmeschluss 31. Juli 2016

100 % Geflügel in Bestform für Ihre Grillparty

Rezepte unter www.friki.de





„Am liebsten mag ich den Globus Schwenkbraten mit unserer würzigen Paprika-Marinade!“

Dieter Benz, Leiter der Fachmetzgerei im Globus Markt Losheim



Dieter Benz rät, das Fleisch nicht zu lange und zu heiß zu grillen, damit es saftig bleibt. In Losheim werden die Scheiben traditionell eher dünn geschnitten, in anderen Regionen wie rund um Idar-Oberstein sind die Schwenker gut doppelt so dick. Dann brauchen sie natürlich etwas länger, um gar zu werden.

Die frisch geschnittenen Bratenstücke legt Dieter Benz in verschiedene Marinaden ein: Paprika, Kräuter, Knoblauch und Gyros. Sehr beliebt ist die klassische Paprika-Marinade, auf Platz zwei rangiert die trockene Kräutermischung mit Curry.

Für die Selbstbedienungstheke stellen die Metzger günstige Grillpakete zusammen, zum

Beispiel mit Schwenkbraten und Bratwurstchen. Außerdem geben die Mitarbeiter auch gern ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter – im Kundengespräch an der Theke oder bei einem besonderen Event. „Im April haben wir zum dritten Mal ein Grillseminar für Kunden angeboten, das wieder toll angenommen wurde“, erzählt uns Dieter Benz. „Dabei zeigen wir den Teilnehmern, welches Fleisch sich zum Grillen eignet, und geben Tipps zur Zubereitung.“ Wer Interesse daran hat, kann sich einfach an die Mitarbeiter der Metzgerei wenden.

Hausgemacht

Schwenkbraten

Im Juli herrscht Grill-Hochsaison: Die Globus Schwenkbraten sind perfekt für den Schwenker, die saarländische Variante des klassischen Holzkohlengrills. mio war in Losheim am See zu Besuch, um Metzgereileiter Dieter Benz bei den Vorbereitungen zu begleiten.

Früh am Morgen beginnen die Metzger, die frisch angelieferten Schweinehälften zu zerlegen. Nachdem sie die Schweinenacken ausgelöst haben, entfernt Metzgereileiter Dieter Benz überschüssiges Fett. „Wir schneiden nicht zu viel Fettgewebe weg, etwas durchwachsen soll der Schwenkbraten schon sein. So bleibt das Fleisch schön saftig und aromatisch“, erklärt der Metzgermeister. Mit einem scharfen Messer schneidet er die Schweinenacken in Scheiben, sodass man durchwachsene Steaks mit magerem Kern erhält.



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





Craft Beer: Klasse statt Masse

Wer charaktervolles Bier fernab von Massenproduktion mag und Wert auf hohe Qualität legt, wird diesen Trend lieben: Craft Beer mit geheimnisvollen Namen wie Anchor Steam Beer, Bernstein Weizen, Meerjungfrau oder Propeller Aufwind verspricht besonderen Genuss. Die mio-Redaktion hat den Trend unter die Lupe genommen und beantwortet die wichtigsten Fragen. Wie es schmeckt, probieren Sie am besten selbst!

Was ist Craft Beer? Im eigentlichen Wortsinn bedeutet „Craft“ Handwerk. Craft Beer wird in kleinen Mengen hergestellt und bildet den Kontrast zur industriellen Massenware. Kleine, experimentierfreudige Brauereien und kreative, leidenschaftliche Bierliebhaber brauen es aus hochwertigen und wertvollen Rohstoffen, erfinden dabei alte Rezepturen neu oder wenden alternative Brautechniken an. So manche „Gypsy Brewer“ suchen sich kleine, geeignete Brauereien, die ihre Idee für ein Bier umsetzen und es abfüllen. Einige Hersteller spezialisieren sich auf neue Brautechniken, andere setzen auf Altbewährtes und längst Vergessenes wie die Kalthopfung oder Flaschengärung. Bekannte Sorten sind zum Beispiel Pale Ale, IPA (India Pale Ale), Stout, Porter



und Lambik. Sie haben ihren Ursprung im angelsächsischen Raum und werden heute von einigen Brauern neu interpretiert. Dabei stehen Craft Beer und deutsches Reinheitsgebot auch nicht zwangsläufig im Widerspruch.

Woran erkennt man Craft Beer im Regal?

Craft Beer ist oft in besondere Flaschen abgefüllt oder mit individuell designten Etiketten versehen. Deutsche Bierspezialitäten wie Zwickel, Pils, Kellerbier, Helles, Weizen und Kölsch werden in der Regel nicht als Craft Beer geführt, obwohl auch sie oft nach alter handwerklicher Tradition hergestellt werden. Nutzen die Brauereien allerdings spezielle Verfahren oder Rohstoffe, kann auch ein Weizen als Craft Beer kategorisiert werden. Letztendlich liegt es im Auge des Betrachters, ob es sich um eine Bierspezialität oder um Craft Beer handelt. Individualität und Handwerk haben auf jeden Fall Konjunktur.

Wer hat's erfunden? So genau lässt sich das nicht beantworten. Die meisten Brauer, die schon früh auf Craft Beer setzten, finden sich in den USA. Bereits in den 1970er-Jahren begannen sie dort, neue Rezepturen zu entwickeln. Grund war ein eher fades Angebot auf dem Markt: Durch die industrielle Massenproduktion großer Marken gab es Bier zwar in großen Mengen, aber in immer kleinerer Auswahl.

Die speziellen Biere von experimentierfreudigen kleinen Brauereien haben einen besonderen Platz im Regal. In Ihrem Globus Markt kennzeichnen Plakate oder Schilder den Standort von Craft Beer. Je nach Markt sind zwischen 25 und 90 Sorten erhältlich.

Mit hochwertigen Zutaten und innovativen Rezepturen wollten die Brauer beweisen, wie vielseitig die Braukunst tatsächlich sein kann.

Wie kam der Trend nach Deutschland? Hinter Craft Beer steht eine einzigartige Bewegung leidenschaftlicher Biertrinker auf der ganzen Welt. In Deutschland war das Angebot an unterschiedlichen Bieren schon früher so groß, dass die Craft-Beer-Bewegung aus Nordamerika lange keine nennenswerte Rolle gespielt hat. Etwa seit 2010 sind die neuen handwerklich gebrauten Biere jedoch hoch im Kurs. Kein Wunder: Immer mehr Menschen legen besonderen Wert auf Herkunft, Qualität und Herstellungsweise von dem, was sie essen und trinken. Zudem ist das Interesse an Nischenprodukten und Spezialitäten aus aller Welt groß.

— SELTENE BIERE —

INSEL-BRAUEREI

 <p>ALC. 7,5% VOL <i>genussvoll trocken subtil würzig herb</i> 12° 0,75l – 0,33l</p>	 <p>ALC. 7,5% VOL <i>genussvoll trocken extrem cremig röstig</i> 16° 0,75l – 0,33l</p>	 <p>ALC. 8,5% VOL <i>genussvoll vollmundig extrem fruchtig</i> 16° 0,75l – 0,33l</p>	 <p>ALC. 9,5% VOL <i>genussvoll fruchtig vollmundig extrem subtil</i> 16° 0,75l – 0,33l</p>
<p>BALTIC ALE</p> <p>BIERSTIL: Eigenkreation Insel Brauerei INTERNATIONALE BIERKATEGORIE: Belgian-Style Pale Strong Ale GENUSSANLASS: Feierabendbier GENUSSKOMBINATION: perfekt zu sehr würzigen und scharfen Speisen</p>	<p>BALTIC STOUT</p> <p>BIERSTIL: Eigenkreation Insel Brauerei INTERNATIONALE BIERKATEGORIE: British-Style Imperial Stout GENUSSANLASS: Digestif GENUSSKOMBINATION: Bitterschokolade, Kuchen</p>	<p>BALTIC DUBBEL</p> <p>BIERSTIL: Eigenkreation Insel Brauerei INTERNATIONALE BIERKATEGORIE: Belgian-Style Dubbel GENUSSANLASS: Digestif GENUSSKOMBINATION: sehr perfekt zu würzigen Käsesorten</p>	<p>BALTIC TRIPEL</p> <p>BIERSTIL: Eigenkreation Insel Brauerei INTERNATIONALE BIERKATEGORIE: Belgian-Style Tripel GENUSSANLASS: Digestif GENUSSKOMBINATION: perfekt zu sehr intensivem Käse</p>
<p>GEBRAUT NACH DEM RÜGENER ARTENSCHUTZABKOMMEN FÜR SELTENE BIERARTEN</p> <p>FLASCHENREIFUNG</p>  <p>Wir brauen ausschließlich unter der Traditionellen Methode der Flaschenreifung.</p>	<p>NATURBELASSEN</p>  <p>Wir brauen ausschließlich naturbelassen, ganz ohne Filter und Filterhilfsmittel.</p>	<p>NATURHOPFEN & SPEZIALMALZE</p>  <p>Wir brauen nur mit Naturhopfen, Spezialmalzen, Getreide und Biergewürzen.</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> <p>EXPEDITION INS BIERREICH</p> </div> <p>Rügener Insel-Brauerei GmbH EXPEDITION INS BIERREICH Hauptstraße 2c 18573 Ramin auf Rügen www.insel-brauerei.de</p>

Fotos: iStockphoto: Zutaten (R. BOZUK), Hopfen (Mac99), Männer (ClarkandCompany)



Sommertrends

Dossier

WIR LIEBEN SOMMER

Der Sommer macht Spaß! Egal, ob Sie die heißen Tage im Büro oder am Strand verbringen: Wir haben erfrischende Tipps und Trends, wie Sie der Hitze top gestylt und mit kühlem Kopf begegnen.

Mit einem Cocktail unter einem Sonnenschirm aus Palmblättern an der Strandbar lehnen, den Blick aufs glitzernde Meer gerichtet, die warme Brise trocknet einzelne Schweißperlen auf der gebräunten Haut. Oder auf einer Wiese im Stadtpark sitzen, einen Kulturbecher mit Apfelschorle in der Hand, die Pommes auf einem Knie balancieren und einer angesagten Pop-Band lauschen. Nach der Arbeit noch mit Freunden im Garten der Dorf-kneipe treffen und bei einem kühlen Bier über das Leben im Allgemeinen und übers Auswandern im Besonderen philosophieren. Oder aber das Wetter ist etwas launisch und lädt zum Lesen auf der Couch oder zum Folgen-Aufholen bei der Lieblingsserie ein. Der Hochsommer hat viele Gesichter und wir finden jedes irgendwie reizvoll und schön. Machen Sie das Beste draus!

Die Hitze verträgt nicht jeder gleich gut – hören Sie da einfach auf sich und ziehen sich ruhig auch mal in den Schatten zurück und kühlen sich mithilfe unserer Tipps ab. Und was ziehen wir jetzt an? Wie Top-Models und Stars bei warmem Wetter aussehen, das sehen wir jedes Jahr bereits im April während des legendären Coachella Musik-

Festivals in Kalifornien – auch die deutsche Sängerin Lena Meyer-Landrut war als Besucherin dabei und konnte sich style-mäßig sehen lassen. Für unsere Mode-Tipps auf den folgenden Seiten haben wir uns dort inspirieren lassen – die Ergebnisse sind sowohl Festival- als auch Strand- oder City-tauglich.

Apropos Models, Stars und Sternchen: Die kühlen sich gerne mal mit der Kryotherapie oder Ganzkörperkältetherapie ab. Für diese steigt man für drei Minuten in eine Kältekammer, in der es minus 110 Grad Celsius hat. Das soll Kalorien verbrennen, den Stoffwechsel ankurbeln, Energie verleihen und Cellulite verringern. Also wir springen da doch lieber mal kurz in den See... Oder frieren stellvertretend einfach unseren grünen Saft oder Smoothie zum Eis am Stiel ein (da reichen natürlich keine drei Minuten).

Ob Sie sich nun mit Feuereifer in die Hitze stürzen oder nach Abkühlung lechzen, wir wünschen Ihnen einen traumhaften Sommer und viel Spaß beim Lesen unseres Dossiers. Auf Balkonien, am Schreibtisch oder ganz weit weg...

Sommertrends

Dossier

Sommer pur am Strand

Sonne, Meer und Sand – und Sie mittendrin, im neuen Outfit! Da lacht nicht nur die Sonne, sondern auch das Herz! Und das muss mit:

- ein Strohhut mit Kontrastband, eine große Tasche im Ethno-Look, mit Fransen oder mit tropischem Aufdruck, und Quasten überall: an Ohrringen, Gürtel, Halskette, Armband...
- eine Sonnenbrille: Zu einem ovalen Gesicht passt super eine Cat-eye (Katzenauge), bei rundem Gesicht ein kantiges Modell, bei eckigem Gesicht eins mit runden Gläsern und bei herzförmigem Gesicht eine Pilotenbrille.
- Lace-up-Sandalen: Jetzt werden Bänder um die Knöchel geschnürt.
- weiße Henna-Tattoos: Für diese filigrane orientalische Bemalung sollte die Haut ein bisschen gebräunt sein (Klebe-Tattoos zum Beispiel über www.asos.de).

Beach-Make-up

Das A und O für Ihr Strand-Make-up ist, dass alle Produkte wasserabweisend sind. In Ihrem Reiseschminktäschchen sollten nicht fehlen:



Sonnenschutzcreme, Foundation mit niedrigem Wasseranteil und hoher Pigmentierung, wasserabweisender Fixierpuder, Wimperntusche, Lidschatten, Rouge, Lippenstift. Unter allem zunächst einmal Sonnenschutz auftragen, auch die Lip-

pen nicht vergessen! Die Farbwahl des Make-ups erfolgt je nach Farbtyp: Ein Lidschatten in Metallic-Blau oder Grau und ein Rouge in kühlem Pink passen zu kalten Farbtypen, ein goldbrauner Lidschatten und ein braunrotes Rouge zu warmen. Wasserfest statt nur wasserabweisend sind oft nur Foundation und Wimperntusche – wenn Sie ganz im Meer abtauchen wollen, belassen Sie es am besten bei so wenig wie möglich. Natürlichkeit sieht im Urlaub ja sowieso besonders gut aus!

Sommertrends 2016: Top Five

Diese Mode macht so richtig Laune. Wir können uns gar nicht entscheiden – wie gut, dass viele Kleidungsstücke mehrere Trends in sich vereinen!

- 1 Wild West: Röcke und Booties aus Wildleder holen die Prärie nach Europa.
- 2 Hip hip Bandana: Das Tuch, gebunden um Hals, Kopf, Hand- oder Fußgelenk, ist ein Muss für alle Fashionistas.
- 3 Spiel mit mir: Playsuits, also kurze jumpsuits, sind angesagter denn je.
- 4 Die kalte Schulter zeigen: Carmenbluse, Off-Shoulder-Top und U-Boot-Ausschnitt bringen frischen Wind an Tops und Kleider.
- 5 Jacke wie Hose: Top und Pants oder Rock sind aus dem gleichen Stoff, am liebsten ein schöner Blumenprint.

1) **essence get big! lashes volume boost waterproof mascara**, mit großer, innovativer Faserbürste für maximales Volumen
2) **essence all about matt! fixing compact powder**, transparente Farbe für alle Hauttypen

3) **essence soft touch mousse make-up**, verleiht einen ebenmäßigen und natürlich matten Teint
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

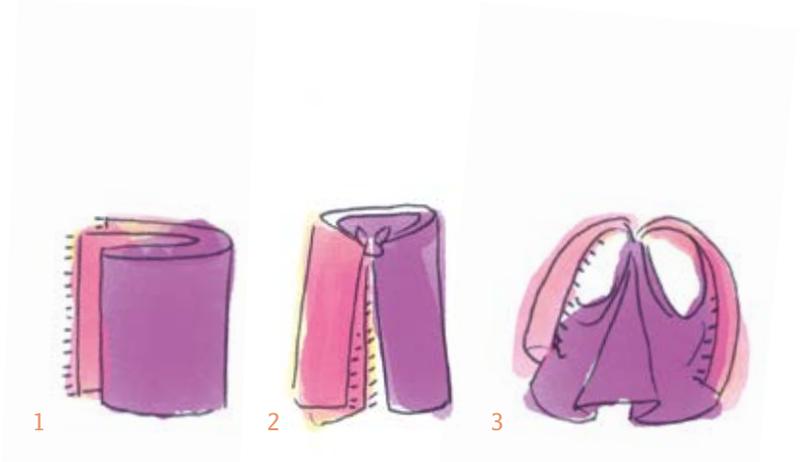
Ein Tuch, drei Strand-Outfits

Ein Pareo ist die perfekte Ergänzung zum schicken Bikini. Für Bindetechniken einen möglichst großen wählen. Ein großer, luftiger Schal ist ebenfalls geeignet.



Kleid mit Armreif Pareo quer hinter den Rücken nehmen, Enden unter den Armen nach vorne führen. Mit einer Hand beide Stoffzipfel fassen, mit der anderen von vorne einen stabilen Armreif über die Stoffzipfel zur Brust ziehen. Stoffenden zum Rücken führen und verknöten. Stoff über der Brust zurechtzupfen, fertig!

Neckholder-Kleid Pareo quer hinter den Rücken nehmen, die Enden unter den Armen nach vorne führen. Oberhalb der Brust kreuzen, zu festen Strängen drehen und im Nacken zusammenbinden.



Weste Tuch der Länge nach in der Mitte falten und zwei übereinanderliegende Ecken verknöten. An der offenen Seite auffalten, sodass zwei große Löcher für die Arme zum Vorschein kommen. Weste anziehen und zurechtzupfen.

Immer schön cool bleiben!

Der Urlaub ist noch etwas hin oder Sie sind bereits zurück? Wie auch immer, genießen Sie den Sommer – mit unseren Trend- und Wohlfühltipps!



1

1) **CL med Deodorant**, ohne Aluminiumsalze, Deostick, 40 ml, auch als handliche Reisegröße erhältlich (25 ml), sowie pH-hautneutrales Deospray, 150 ml
2) **natuvel Fuß & Bein Eisgel**, kühlt, belebt und erfrischt müde Füße, 100 ml
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



2

Tipp beim Duschen: Lauwarm abbrausen, damit sich die Poren nicht zusammenziehen. Dann wird die Wärme besser abgeleitet und wir schwitzen weniger!

Einfach mal abtauchen Wenn das Thermometer immer weiter steigt, würden wir am liebsten direkt ab ins Schwimmbad und im kühlen Nass verschwinden. Wer (noch) nicht komplett abtauchen kann, erfreut wenigstens einzelne Körperstellen mit erfrischendem H₂O. Ein paar Spritzer Wasser im Gesicht und auf den Armen, feuchte Handgelenke und eine nasse Hand im Nacken sorgen für Abkühlung und lassen uns wieder klar denken. Und wer sagt, dass Planschbecken nur etwas für Kinder sind? Stapfen Sie mit den Füßen durch oder setzen sich gleich ganz rein – herrlich erfrischend!

Adieu, dicke Beine! Wie fies: Bei Hitze passen die Lieblingssandalen einfach nicht mehr. Ursache für geschwollene Beine und Füße können die Venen sein, die sich bei Wärme erweitern und Flüssigkeit ins Gewebe austreten lassen. Dadurch entstehen Schwellungen, die durch langes Stehen oder Sitzen erst recht unangenehm werden. Deshalb möglichst oft die Beine hochlegen und nicht übereinanderschlagen, mit Wasser oder Salben kühlen und entlasten. Im Stehen zwischendurch die Wadenmuskeln aktivieren und auf die Zehenspitzen stellen, das bringt die Venen in Schwung.



Hitze-Knigge

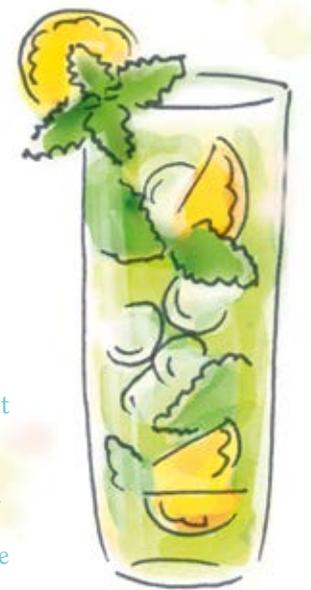
Flipflops im Büro? Lieber nicht! In vielen Branchen sind Uniformen oder Dresscodes üblich, die das ganze Jahr über gelten. Bei Hitze kann der Chef erlauben, die Kleiderordnung etwas lockerer auszulegen. Aber Vorsicht: Wer das ganze Jahr über Anzug oder Kostüm trägt, sollte das auch im Sommer tun. Bei großer Hitze können sich Männer die Krawatte sparen, Frauen die Strumpfhosen. Ein Outfit, das mehr an Strandurlaub als an Arbeit erinnert, kann der Arbeitgeber allerdings untersagen. Wenn's streng zugeht, sind offene Schuhe ohnehin tabu: Sandalen bleiben dann bis zum Feierabend im Schrank. Bei Frauen sollten die Schuhe zumindest an den Zehen geschlossen sein.

Generell gilt für Kleidung: Weite, locker sitzende Klamotten aus leichten Stoffen wie Baumwolle, Baumwoll-Mischgewebe, Leinen, Seide oder Mikrofaser sind im Sommer die erste Wahl. Lange Kleidung ist auch draußen gar nicht so schlecht: Sie verhindert, dass die Haut durch die Sonne zu sehr aufgeheizt wird.

Tipp: Wer keine Klimaanlage hat und dann zwangsläufig ins Schwitzen kommt, packt sich lieber ein Deo und eine (knitterfreie) Bluse mehr ein. Am besten in Schwarz oder Weiß, darauf sieht man Flecken am wenigsten.

Erfrischend wie im Orient

Eiswürfel klirren im Glas, am Rand bilden sich feine Wassertröpfchen ... Nichts geht über eine eiskalte Limo! Doch der kühlende Effekt hält nicht lange an und die Kälte kann uns auf den Magen schlagen. Außerdem regt Kaltes den Körper zur Wärmeproduktion an, Heißes führt zu vermehrter Schweißbildung, wodurch wir noch mehr Flüssigkeit verlieren. Besser sind (lau)warme Getränke. Im Orient ist es weit verbreitet, in kleinen Schlucken warmen Minztee oder Schwarztee zu trinken. Der Tee lässt sich nach Belieben mit Orangen- oder Zitronenscheiben aufpeppen. Lecker fruchtig!



mio vor Ort

UHU klebt alles



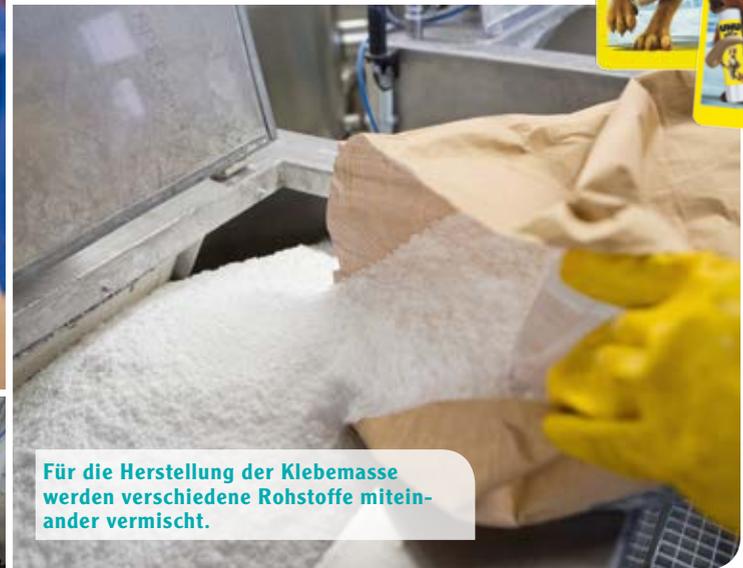
Oben: das sogenannte Tray mit 24 UHU stics.

Drei große schwarze Buchstaben auf knallgelbem Untergrund – wer von uns kennt UHU nicht? Die mio-Redaktion hat das Unternehmen am Standort in Bühl besucht, um die Produktion des beliebten UHU stic Klebestiftes zu begleiten. Hier in dem kleinen Ort am Rande des Schwarzwaldes werden jährlich rund 100 Millionen UHU stics hergestellt.



Schulstart mit UHU

Passend zum Start des neuen Films „Ice-Age-Kollision voraus!“ am 30. Juni gibt es in allen Globus Märkten den UHU stic in der Aktionspackung mit Ice-Age-Motiv und einem gratis Anhänger dazu. Oder die flinke flasche zum Aktionspreis. Außerdem können sich Kinder in ausgewählten Warenhäusern mit dem Ice-Age-Helden Sid fotografieren lassen und an einem Gewinnspiel teilnehmen. Fragen Sie in Ihrem Globus Markt!



Für die Herstellung der Klebemasse werden verschiedene Rohstoffe miteinander vermischt.

„Willkommen in der Welt der Klebstoffe!“, begrüßt uns Jutta Willmann, Marketingleiterin von UHU Deutschland/Österreich. Zusammen mit Simone Droll, Expertin für Corporate Communications, und Uwe Höß, Leiter Sicherheit, Umwelt, Technik, führt sie uns heute in den „heiligen Hallen“ herum. Simone Droll beginnt zu erzählen: „UHU produziert bereits seit 111 Jahren in Bühl. Der Apotheker August Fischer übernahm 1905 die Chemische Fabrik Ludwig Hörth, die Farbbänder, Stempelkissen und auch einige Klebstoffe herstellte. 1932 erfand er den ersten gebrauchsfertigen Kunstharzkleber, einen Klebstoff auf Basis synthetischer Harze. Den Kleber nannte er ‚UHU Der Alleskleber‘.“

UHU wurde mit dem Slogan „Im Falle eines Falles klebt UHU wirklich alles“ berühmt und inzwischen gehört die Marke mit einem Bekanntheitsgrad von 97 Prozent zu den bekanntesten Marken Deutschlands. „Wir haben den Anspruch, für jeden Klebefall das richtige Produkt anbieten zu können. Heute stellen wir Ihnen den UHU stic, einen unserer beliebtesten Artikel, vor.“ UHU gehört heute zur weltweit agierenden Bolton Group. Gemeinsam mit der Schwesterfirma BISON aus Holland bildet UHU den wesentlichen Teil der Bolton Adhesives Division. Diese vertreibt Klebstoffe in über 120 Ländern der Welt.

Lustige Formen aus Pappe oder Papier schneiden, diese bemalen und bekleben – wir alle kennen solche bunten Basteleien aus der Kindheit. Und heute noch sind viele von uns kreativ: zusammen mit den Kleinsten, beim Dekorieren und Heimwerken in den eigenen vier Wänden oder auch im Büro. In all diesen Bereichen kommt UHU zum Einsatz – ob als Alleskleber, Holzleim, Sekundenkleber, Spezialkleber für den Modellbau, Klebepads oder Papierkleber wie UHU klebfix oder UHU stic. Das sind nur einige Beispiele, denn inzwischen gibt es über 50 verschiedene Klebstoffvarianten.

Nachhaltige Formel für lang anhaltende Verklebung

In der Produktion stehen wir – gekleidet in weiße Kittel und ausgestattet mit bequemen Sicherheitsschuhen – vor dem sogenannten Mischer, einem riesigen Kessel, in dem die Klebmasse angesetzt wird. Je nach Produkt werden in der Maschine unterschiedliche Rohstoffe vermengt. Nach einer Qualitätsprüfung gelangt die Klebmasse später in den Lager-tank, von dem aus die benötigte Menge in die Abfüllung gepumpt wird. „Diese Anlage wurde vor etwa eineinhalb Jahren im Zuge eines Nachhaltigkeitsprojektes komplett erneuert“, erklärt Uwe Höß und Simone Droll ergänzt: „Nachhaltigkeit ist eine wichtige Strategie für UHU. Die Verpackung des UHU stic ist zum Beispiel aus 50 Prozent recyceltem Kunststoff hergestellt.“ Die Klebmasse beinhaltet 98 Prozent natürliche Inhaltsstoffe; dazu gehört als ein Hauptbestandteil Wasser. Lösungsmittel sind nicht enthalten. Und was dem Unternehmen sehr wichtig ist: Der Klebestift ist vom TÜV zertifiziert – im Hinblick auf Klebeleistung, Produktqualität und Anwenderfreundlichkeit. Simone Droll erklärt weiter: „Außerdem haben wir mit dem UHU stic ReNATURE einen Klebestift entwickelt, dessen Behälter aus 58 Prozent nachwachsendem und nachhaltig angebautem Zuckerrohr besteht.“

Drei Teile, ein stic Wir ziehen weiter und schauen uns an, wie drei Kunststoffteile zu einer Hülse mit Drehelement zusammengefügt werden. Die knallgelben Hülsen wandern dann über ein Förderband in einen großen Behälter. Wir beobachten eine Mitarbeiterin dabei, wie sie per Hand überprüft, ob die Teile richtig gesteckt sind.

„Unsere Mitarbeiter führen nach allen Produktionsschritten Kontrollen durch. Außerdem gibt es nach jedem Schritt eine automatische Kontrolle, die nach gewissen Parametern ausgeführt wird. Nur so können wir die hohe Qualität unserer Produkte gewährleisten“, erklärt uns Uwe Höß. UHU legt sehr großen Wert darauf, dass die Klebstoffe in bester Qualität hergestellt werden. Jutta Willmann sagt dazu: ‚Made in Germany‘ ist unser Standard. Und wir arbeiten stetig daran, unsere Produkte weiter zu verbessern.“

Exakte Abfüllung, punktgenaue Kontrollen

In der Abfüllungshalle sehen wir zwei Produktionsstraßen: Die Maschinen auf der einen Seite fertigen die größeren Stifte, die anderen die kleinen. Insgesamt stellen die Anlagen pro Jahr rund 100 Millionen Klebestifte in drei verschiedenen Größen her – 8,2, 21 und 40 Gramm.

Die stics erhalten jetzt ihre Füllung: Dafür ist die Masse heiß. „Wir erhitzen die Klebmasse, um sie so besser verarbeiten zu können. Dann schicken wir die fast fertigen Klebestifte durch den Kühltunnel. Schauen Sie, der Klebstoff ist schon wieder abgekühlt. Die Farbe wechselt dann von transparent zu weiß“, erläutert Uwe Höß. Wieder steht eine Kontrolle an, ob korrekt abgefüllt wurde oder eventuell irgendwo Klebstoff heraustropft.

Und nun beobachten wir, wie der bisher offene stic mit der Schraubkappe verschlossen wird. Die Marketingleiterin erklärt uns: „Unsere Schraubkappe hat den Vorteil, dass der UHU stic besonders gut vor Austrocknung geschützt ist.“

Mit einer speziellen Maschine werden die Produkte etikettiert sowie danach in Trays (Verkaufseinheiten im Einzelhandel) eingeschweißt oder in Blisterverpackungen weiterverarbeitet. Je nach Kunde sind unterschiedliche Füllgrößen möglich. Es folgen die Verpackung in Kartons und die Lieferung an das Logistikcenter. Von hier aus transportiert UHU die Produkte zu den Geschäftspartnern. Unter anderem zu Globus. „Die Zusammenarbeit mit Globus besteht schon seit über 30 Jahren“, sagt Jutta Willmann.



Die Hülsen in den Transportformen. So wandern sie weiter, bis sie verschlossen und schließlich etikettiert werden.

Kleben auf immer besserem Niveau „Hier darf normalerweise niemand rein“, flüstert uns Simone Droll zu, als wir das Labor betreten, und drückt uns jeweils eine Schutzbrille in die Hand. Im Entwicklungslabor entstehen neue Ideen und innovative Produkte. Hohe Investitionen stellen sicher, dass die UHU-Klebstoffe immer dem neuesten Stand der Technik entsprechen. Dadurch ist das Unternehmen federführend bei der Entwicklung neuer Produkte und Klebetechniken, arbeitet an der stetigen Verbesserung des vorhandenen Angebots und garantiert außerdem die Gesetzeskonformität sowie Verkehrsfähigkeit der Produkte in Deutschland sowie international. Im Labor überprüfen die Mitarbeiter die eingegangenen Rohstoffe auf Identität und Reinheitsgrad. Jeder Rohstoff, der angeliefert wird, muss untersucht werden. Erst nach der Prüfung und Freigabe ist der Rohstoff zur Verwendung freige-



geben. Zudem testen die Laboranten die Klebstoffe auf ihre Klebeeigenschaften. Das ist notwendig, um den hohen Qualitätsstandard zu halten.

Und dies ist die beste Voraussetzung für die Zufriedenheit der Kunden sowie auch dafür, den Markt weiterhin mit innovativen Produkten zu bereichern.



Mit einem Gas-Chromatographen werden die Rohstoffe auf Identität und Reinheit geprüft. Allein für die Rohstoffeingangskontrolle verwenden die Mitarbeiter über 50 verschiedene Prüfmethode.



Links: Im Klimaprüfraum – mit definierter Temperatur und Luftfeuchtigkeit – werden die Klebstoffe auf ihre Klebeeigenschaften getestet. Hier zieht die Zugprüfmaschine verklebte Kartonagen langsam auseinander, bis das Papier reißt. Das ist gut und bedeutet, der Klebstoff ist stärker als das Papier. Und das spricht für die UHU Klebstoffe.



AUSSERGEWÖHNLICH STARKE DUFTERLEBNISSE WARTEN AUF DICH: EXTREME! DUSCHGELE BLAUER INGWER FÜR EXTREME FEUCHTIGKEIT UND ZITRONE & CHILI ALS EXTREMER WACHMACHER, FEUCHTIGKEITSSPENDENDE SHOWER MILK MIT 100 % NATÜRLICHEN MILCHPROTEINEN SOWIE BRANDNEUE HANDSEIFEN VANILLE & HIMBEERE UND KOKOSNUSS & SHEABUTTER. ÜBERZEUGE DICH SELBST! ALLE MIT 100 % NATÜRLICHEM DUFT UND VEGAN. LIKE US ON FACEBOOK ORIGINALSOURCE • #ORIGINALSOURCEGERMANY • WWW.ORIGINALSOURCE.DE



ORIGINAL SOURCE

100% NATÜRLICHER DUFT

WIR SIND
DIE DUFTEN
NEUEN!

Entdecken

Deutschland neu er-fahren



Landstraßen, die sich idyllisch zwischen Weinbergen schlängeln, schnurgerade Alleen durch sonnendurchflutete Landschaft – überall in Deutschland laden Ferienstraßen zu traumhaften Entdeckungsfahrten ein. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise abseits der großen Urlaubsrouten.



Fotos: iStockphoto: Allee (Scharvik), Familie (AleksandarNakic), Esel (MilosJ.Rovcanin)

Wer immer nur schnell von A nach B braust, verpasst etwas, denn das deutsche Straßennetz hat mehr zu bieten als gut ausgebaute Autobahnen. Einen Gang runterschalten können Sie auf einer der vielen Ferienstraßen, die kreuz und quer durch Deutschland führen. Manche sind in wenigen Stunden zu befahren wie die 50 Kilometer lange Schwarzwald-Panoramastraße – toll für ein Erlebniswochenende oder einen spontanen Kurzurlaub, auch für den kleinen Geldbeutel. Andere Straßen ziehen sich Tausende Kilometer durchs Land und bieten Stoff für mindestens einen Jahresurlaub.

Nebenstrecken mit Erlebnispotenzial Mehr als 150 Ferienstraßen gibt es hierzulande. Sie alle führen auf sehenswerten Strecken abseits der Autobahnen durch landschaftlich reizvolle Gebiete. Oft stehen die Routen unter einem bestimmten Motto, wie die Allgäuer Käsestraße, die Deutsche Limesstraße oder die Uhren-, Glas- oder Silberstraße. Das Gute ist: Für Ferienstraßen ist ausführliches Informationsmaterial verfügbar. Karten und Streckenbeschreibungen weisen den Weg, der zudem oft am Straßenrand durch eine einheitliche Beschilderung ausgewiesen ist. Ausflugstipps, Hintergrundinfos und Unterkunftsverzeichnisse helfen dabei, die Reise individuell zu planen. So lässt sich auch Altbekanntes mit anderen Augen sehen. Die folgenden Tourentipps machen Lust darauf, die Heimat mit dem Auto ganz neu zu er-fahren.

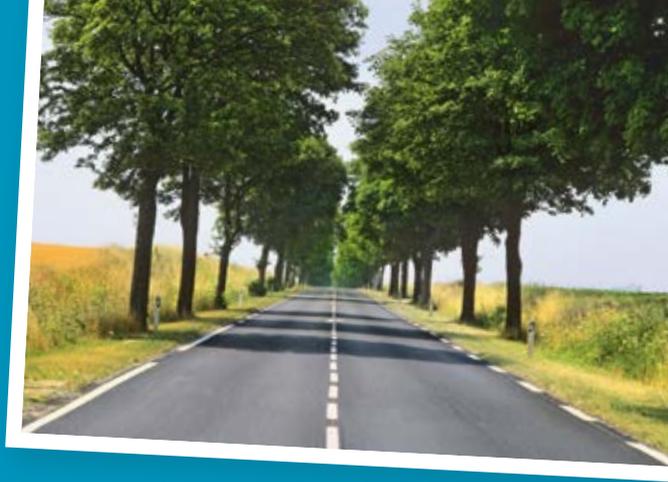
1. Kulinarische Entdeckungen: Die Badische Weinstraße schmiegt sich über 160 Kilometer an den malerischen Westrand des Schwarzwaldes. Weindörfer mit verwinkelten Gassen laden dazu ein, die badische Gastfreundschaft in Straußenwirtschaften und auf Weinfesten zu erleben. Zur Nacht kehren Sie dann ganz stilecht auf einem Winzerhof ein. Tipp für alle, die das Besondere lieben: vor Ort einen Oldtimer mieten und Cabrio-Feeling in den Weinbergen genießen. www.badische-weinstrasse.de

2. Naturerlebnis: Als längste Ferienstraße Deutschlands führt die Deutsche Alleenstraße fast 3000 Kilometer von Rügen bis zum Bodensee. Die faszinierenden Licht- und Schattenspiele und die teilweise traditionell gepflasterten Straßen erleben Sie am besten in gemächlichem Reisetempo. Dann bleibt auch Zeit für die Schätze der Umgebung: Seenlandschaften, prunkvolle Schlösser, Regionen mit Bergbau-Tradition und geschichtsträchtige Stätten säumen den Weg von Nord nach Süd. www.alleenstrasse.com

3. Feurige Vergangenheit: Maare, Dome, Schlackenkegel? Bei einer Reise auf der Deutschen Vulkanstraße werden Sie ganz nebenbei zum Vulkanismus-Experten. Die Ferienstraße in der Eifel lädt dazu ein, ein spannendes Kapitel Erdgeschichte anschaulich zu entdecken. Ausflugsideen für Aktive: Schwimmen im Vulkansee, Wandern durch den Geopark, ein Abstecher ins Römerbergwerk Meurin oder zum Kaltwasser-Geysir in Wallenborn. www.deutsche-vulkanstrasse.com

Alternative Reise- wege für Aktive

• **In die Pedale steigen:** Viele Ferienstraßen weisen inzwischen auch für Radwanderer extra Routen aus. Darüber hinaus lädt eine Vielzahl an Radwanderwegen dazu ein, Deutschlands Regionen radelnd im eigenen Tempo zu erkunden. Seit Jahren ganz oben auf der Hitliste: der Elberadweg. Ausgehend von Cuxhaven führt er auf überwiegend ebenen, asphaltierten und autofreien Wegen durch abwechslungsreiche Landschaft flussaufwärts (wegen des Windes diese Richtung wählen!). www.elberadweg.de



Fotos: iStockphoto: Frau (Rich Legg), Landstraße (kodachrome25)

- **Wasserwege:** Lust auf Abenteuer auf dem Wasser? Kanuwandern bringt einen Hauch Skandinavien nach Mitteleuropa. Eines der schönsten Reviere hierzulande ist die Lahn: Gemächlich strömt der Fluss dahin, vorbei an unberührter Natur. Dazwischen: von Hand zu bedienende Schleusen und der einzige schiffbare Tunnel Deutschlands. <http://de-de.daslahntal.de>
- **Auf der Schiene:** Der Weg ist das Ziel – das gilt für eine Draisinenfahrt ganz besonders. Per Handhebel oder Fahrradtrieb fährt man auf stillgelegten Bahnstrecken mit Muskelkraft durchs Land, zum Beispiel zwischen Altenglan und Staudernheim im Pfälzer Bergland. <http://draisinentour.de>

4. Kult(o)ur: Tauchen Sie ein in die Welt der Märchen, Sagen und Legenden – die Deutsche Märchenstraße startet im hessischen Hanau, der Geburtsstadt der Brüder Grimm, und führt über sagenumwobene Orte bis zur Heimat der Bremer Stadtmusikanten. Nicht verpassen sollten Sie die letzten Herbst neu eröffnete Grimmwelt Kassel, wo Sie anhand wertvoller Originale und moderner Multimedia-Stationen die Brüder Grimm ganz neu erleben können. www.deutsche-maerchenstrasse.com

5. Hits für Kids: Vom Playmobil-Funpark in Zirndorf bis zu historischem Blechspielzeug – die Deutsche Spielzeugstraße von Nürnberg nach Erfurt lässt das Herz von Kindern und Junggebliebenen höher schlagen. Franken und Thüringen sind seit Jahrhunderten Zentren der Spielzeugwelt, was an vielen Museen, Manufakturen und Herstellern mit Werksverkauf sichtbar wird. Für das berühmte Spielzeugmuseum in Nürnberg sollten Sie ein bisschen mehr Zeit einplanen. www.spielzeugstrasse.de

Surftipps:

www.germany.travel
→ „Freizeit und Erholung“ → „Ferienstraßen“
www.ferienstrassen.info → „Deutschland“
www.adac.de → „Reise & Freizeit“
→ „Attraktionen“ → „Touren & Traumstraßen“



Buch des Monats: „Im Grunde ist alles ganz einfach. Vom Weltuntergang, von freien Gehirnzellen und Frauenparkplätzen“ von Dora Heldt Wieso macht Smalltalk auf Partys eigentlich immer so langsam im Kopf? Gibt es sie wirklich, die absolut perfekte Handtasche? Und wie

trickst man erfolgreich den inneren Schweinehund aus? Augenzwinkernd und selbstironisch geht Dora Heldt den Fragen des weiblichen Alltags auf den Grund und trifft mit ihren lebensnahen und locker-leichten Beobachtungen ins Schwarze. Egal, ob es nun um die sportliche Herausforderung beim Einparken geht oder um Hirnzellen, die voller unnützer Informationen stecken: Die Autorin spricht in ihren Kolumnen Frauen wirklich aus der Seele. dtv, Juni 2016, 9,95 €. Bei Globus erhältlich.

Weihenstephan

Himmlicher Genuss

Frische Milch 1,5% Fett
Frische Milch 3,5% Fett
Frischer Kakao 3,5% Fett
aus guter Vollmilch
mit Kakao aus erlesenen Kakaobohnen
länger haltbar

www.molkerei-weihenstephan.de

Die Wüste lebt



Sandmeer bis zum Horizont

Vom Wind erschaffene Dünen, so hoch wie Berge – die Wüste ist eine eigene Welt aus Sand, Steinen und Hitze. Etwa zehn Prozent der Erdoberfläche sind Wüsten. Geologen bezeichnen eine trockene Region als Wüste, wenn dort weniger Regen fällt, als Wasser verdunsten kann. Bestes Beispiel dafür: die Sahara, der größte Sandkasten der Welt. Sand ohne Ende gibt es hier auf einer Fläche, die über 25-mal so groß ist wie Deutschland. Tagsüber ist es über 70 Grad Celsius heiß, nachts unter null Grad kalt. Doch nur scheinbar ist die Wüste eine unbewohnte Ödnis: Selbst in dieser Umgebung gibt es Leben.

Perfekt angepasst

Hast du schon mal eine Schlange angefasst? Die Schuppenhaut ist ganz glatt und trocken. Sie bildet eine Schutzschicht und bewahrt vor allem Wüstenschlangen vor dem Austrocknen. Schlangen benötigen kaum Wasser, ihren Feuchtigkeitsbedarf decken sie über ihre Nahrung ab. Sie haben sich perfekt an die Wüste angepasst, vergraben sich tagsüber vor der sengenden Sonne im Sand und kommen erst in den kühlen Abendstunden oder in der Morgendämmerung hervor, um auf Jagd zu gehen.

Grüne Inseln Palmenwedel, Pflanzen und sogar Wasser: Falls du mal in der Wüste unterwegs bist, wirst du beim Anblick einer Oase ganz schön erleichtert sein! Die grünen Inseln inmitten des Ozeans aus Sand bieten dir Schutz und Nahrung, an einem See oder einer Quelle findest du endlich etwas zu trinken.

Aber wie kommt das Wasser plötzlich hierher? Die Lösung findet sich im Erdboden: Das Wasser stammt aus großen unterirdischen Speichern. Die meisten Oasen finden sich in der Nähe von ausgetrockneten Tälern, den Wadis. Wenn es einmal regnet, sammelt sich das Wasser dort und füllt die unterirdischen natürlichen Tanks wieder auf.

Wandern durch die Wüste Die nomadischen (nicht sesshaften) Wüstenbewohner werden als Beduinen bezeichnet. Sie durchzogen früher mit ihren Kamelherden die Wüste. Sie trieben Handel und Viehzucht und lebten in Zelten. Oft hielten sich die Männer gezähmte Falken: Mit ihren scharfen Sinnen waren die Greifvögel in der kargen Landschaft das ideale Jagd-Werkzeug.

Tierische Lastenträger In den Wüsten dieser Welt sind es die Dromedare, die den Menschen das Überleben möglich machen. Sie tragen Reiter und Lasten, können am Tag große Strecken zurücklegen und kommen notfalls tagelang ohne Wasser aus. Dromedare gehören übrigens zur Familie der Kamele, haben aber nur einen Höcker.



Tödliches Gift

Der gefährlichste Wüstenbewohner ist der Sahara-Skorpion. Sein Gift ist so tödlich wie das der Schwarzen Mamba. Den Tag über versteckt sich der aggressive Skorpion im Sand oder unter Felsspalten. Mit seinen Fühlern kann er die Bewegung einer mehrere Meter entfernten Heuschrecke spüren und blitzschnell zuschlagen.

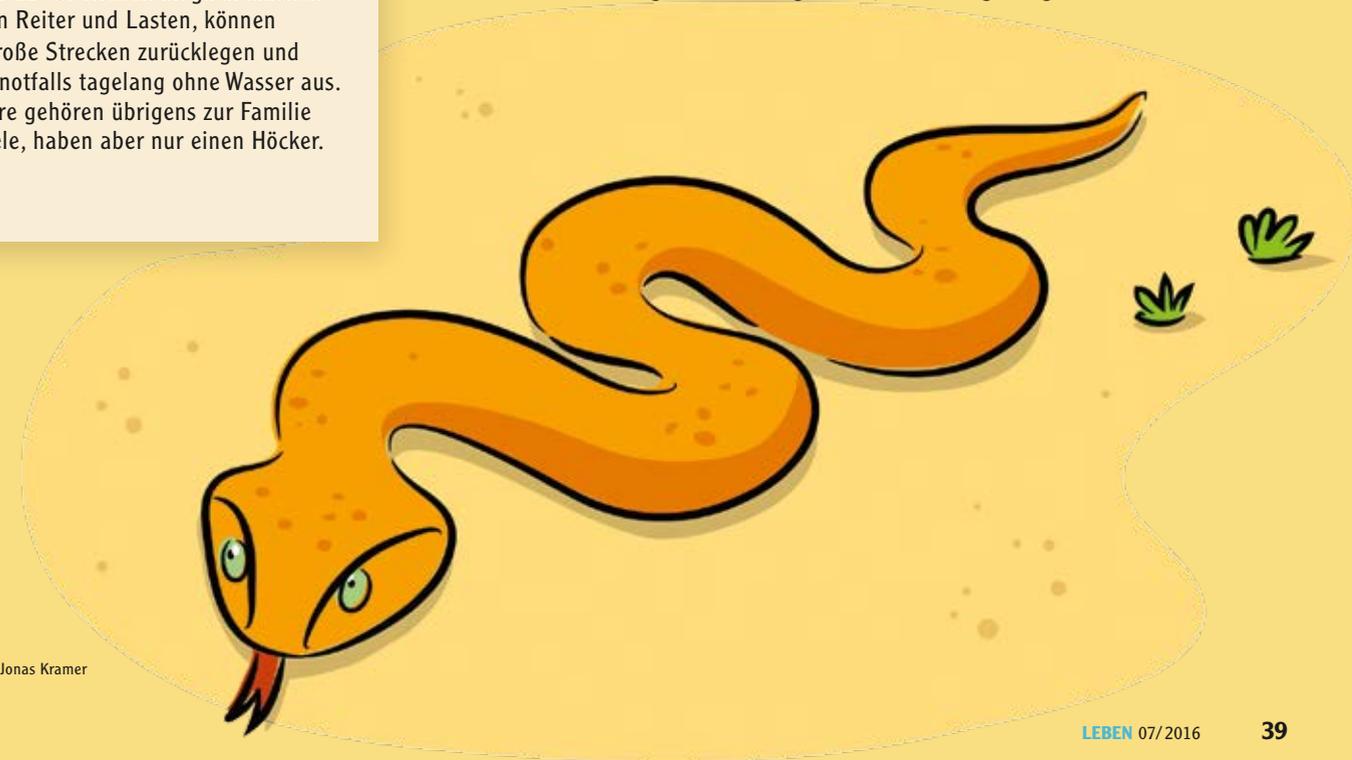


Illustration: Jonas Kramer



Foto: iStockphoto: Kalender (Zerbor)

Globus Engagement

Arbeitszeit bei Globus

Job und Privatleben in Einklang zu bringen, ist oft eine Herausforderung. Um die Mitarbeiter dabei zu unterstützen, hat Globus vor einigen Jahren das Projekt „Beruf und Familie“ ins Leben gerufen. Im Interview schildert Petra Kannengießer, welche Maßnahmen seither umgesetzt wurden. Sie ist deutschlandweit verantwortlich für das Projekt.

mio: Globus wurde bereits mehrfach als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet. Worin liegen die Stärken von Globus?

Petra Kannengießer: Wir bieten flexible Tages- und Wochenarbeitszeiten und sogar Jahresarbeitszeiten an, die individuell vereinbart werden können. Wir haben keine Standardmodelle, sondern richten uns auch nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Mitarbeiter. Wir verfolgen eine lebensphasenorientierte Personalpolitik und nennen es „die Kontinuität der kleinen Schritte“.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist ein wichtiges Thema. Wie gehen Sie bei Globus damit um?

Unsere familienbewusste Ausrichtung ergibt sich aus dem Leitbild und den Werten von Globus. Wir wissen, dass Zeit das Wichtigste für Familien ist, und wollen unsere Mitarbeiter bestmöglich dabei unterstützen, den täglichen Balance-Akt zu bewerkstelligen. Wir können uns nicht erlauben, gut ausgebildete Menschen je nach Lebensphase zu verlieren – also versuchen wir, die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit zu ermöglichen.

Wie passt das mit den langen Öffnungszeiten in den Märkten zusammen? Der eigentliche Hebel in der Vereinbarkeit von Beruf, Freizeit und Familie ist ja in der Gestaltung der Arbeitszeit zu sehen. Durch die langen Ladenöffnungszeiten erhalten viele Mitarbeiter mit Familienverantwortung die Chance, ihren privaten Alltag mit dem betrieblichen zu verknüpfen. Vor allem Frauen, die fast 70 Prozent unserer Beschäftigten ausmachen, profitieren davon.

Wie sieht das konkret aus? Welche Lösungen bieten Sie den Mitarbeitern an? Was die Arbeitszeitmodelle anbelangt, können wir im Grunde jeden Arbeitsumfang zwischen 10 und 40 Wochenstunden umsetzen. Bei der Einsatzplanung werden nach Möglichkeit besondere Umstände und Wünsche berücksichtigt, zum Beispiel der Schichtplan des Partners und die Betreuungszeiten für Kinder oder pflegebedürftige Angehörige.

Gelten die Regelungen für alle Mitarbeiter? Natürlich. Auch Führungskräfte, Azubis oder ältere Mitarbeiter haben je nach Lebensphase Interesse daran, ihre Tätigkeit in Teilzeit oder reduzierter Vollzeit auszuüben – zum Beispiel zur Kinderbetreuung, zur Pflege von Angehörigen oder zum langsamen Übergang in die Rente. Mitarbeiter, die kurz vor dem Renteneintritt stehen, werden von einem Stellvertreter unterstützt, ebenso wie Führungskräfte. So lernen die Nachwuchskräfte von den älteren Mitarbeitern.

Wie wirken sich die Maßnahmen auf die Zufriedenheit der Mitarbeiter aus? Die durchschnittliche Betriebszugehörigkeit der Globus Mitarbeiter ist im Vergleich zur gesamten Branche hoch. In Mitarbeiterbefragungen wird stets eine sehr hohe Zufriedenheit mit Globus und der Arbeitszeit bestätigt.

Mehr über Globus als Unternehmen erfahren Sie online unter www.globus.de – unter dem Menüpunkt „Unternehmen“ finden Sie zahlreiche Infos.

Was plant Globus in den nächsten Jahren? Aktuell beschäftigen wir uns mit vielen neuen Themen. Die Ausbildung in Teilzeit, die wir seit 2009 anbieten, ist eines davon. Wir möchten noch stärker Rücksicht auf private Aktivitäten nehmen, da die Freizeit enorm wichtig für die Zufriedenheit ist und einen Ausgleich zur Arbeit schafft. Auch eine teilweise Freistellung nach dem Familienpflegezeitgesetz wird in den nächsten Jahren sicher noch häufiger in Anspruch genommen werden. Für ältere Mitarbeiter prüfen wir diverse Maßnahmen, um den Übergang in die Rente gleitender zu gestalten. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist auch ein Aspekt – gerade im präventiven Ansatz, der an Bedeutung gewinnen wird.



Petra Kannengießer, Leiterin des Projekts „Beruf und Familie“ bei Globus

* Doppelte Reinigungsleistung an schwer erreichbaren Stellen vs. einer normalen Zahnpasta. Bezieht sich nur auf die Odol-med3* Extreme Clean Tiefenreinigung und Odol-med3* Extreme Clean Langzeit-Frische Zahnpasta.

Neues von Globus Mit Liebe hausgemacht

Ob Fleischkäse, Körnerbrötchen oder Eintopf: In Ihrem Globus Markt gibt es jeden Tag frische, hausgemachte Produkte. Damit Sie die Lebensmittel aus der Eigenproduktion gut erkennen, sind sie nun mit einem Siegel gekennzeichnet – direkt auf dem Produkt oder als Aufkleber an der Theke.

Käsetheke

Vielfalt aus der Milch Früh am Morgen beginnen die Mitarbeiter an der Käsetheke zu schnippeln und zu rühren. Jeden Tag bereiten sie diverse Eigenkreationen zu: Darunter sind aufwendige Käsetorten, leckere Frischkäse-Cremes oder eingelegte Käsesorten. Insgesamt gibt es einen Fundus von rund 350 Rezepturen, auf den die Mitarbeiter für die hausgemachten Käsespezialitäten zugreifen können. Die Mitarbeiter kennen sich bestens aus, viele sind sogar zertifizierte IHK-Fachberater. Fragen Sie einfach nach, wenn Sie eine der köstlichen Eigenkreationen probieren möchten.

Sushibar

Frische ist oberstes Gebot Anfang 2013 begann ein kleines Team von Küchenmeistern, das Globus Sushi zu entwickeln. Ein Sushimeister – Sensei genannt – weihte die Mitarbeiter in die Kunst der Sushi-Herstellung ein. Dafür verwenden sie ausschließlich Thunfisch aus Langleinenfang sowie feinsten Lachs aus Norwegen. Alle Zutaten sind ohne Farb- und Konservierungsstoffe, kommen direkt aus dem Markt und werden täglich frisch verarbeitet. In Zusammenarbeit mit einem neutralen Institut wird das Sushi regelmäßig kontrolliert. Wegen des hohen Qualitätsanspruchs hat es ein kurzes Haltbarkeitsdatum von einem Tag.

Meisterbäckerei

Kross aus dem Ofen In der Backstube ticken die Uhren anders: Schon Stunden vor der Öffnung des Globus Marktes setzen die Bäcker die ersten Teige an. So bleibt genug Zeit, damit die Backwaren ruhen und reifen können. Die Bäcker formen, backen und verzieren Brötchen, Brote und Kuchen; vieles kommt mehrmals täglich frisch und warm in die Auslage. Auch die Meisterbäckereien sind mit modernster Technik ausgestattet. Falls Sie eine Feier planen, können Sie größere Mengen einfach vorbestellen.

Salatbar

Buntes in der Schale Wer Lust auf einen knackigen Salat hat, muss nicht selbst schnippeln: An der Salatbar können Sie sich schnell eine bunte Schüssel nach Ihren Wünschen zusammenstellen. Neben geschnuppelter Rohkost wartet eine Auswahl an fertig angemachten Salaten, Dressings und verschiedensten Antipasti auf Sie. Wer möchte, kann ganze Obst- und Antipasti-Platten für Feierlichkeiten vorbestellen.

Gastronomie

Vom Frühstück bis zum Abendessen

In der Gastronomie können Sie den ganzen Tag über aus einem großen Angebot an leckeren Speisen und Getränken wählen. An Selbstbedienungstheken finden Sie hausgemachte Salate, selbst gekochte Suppen und Eintöpfe sowie frisch gebratene Schnitzel und Steaks. Oder Sie lassen sich das Essen direkt vor Ihren Augen zubereiten: zum Beispiel ein köstliches asiatisches Gericht aus dem Wok.



Mehr über das Angebot können Sie online erfahren unter www.globus-eigenproduktion.de

Fachmetzgerei

Aus unserer
Wurstküche



Fachmetzgerei

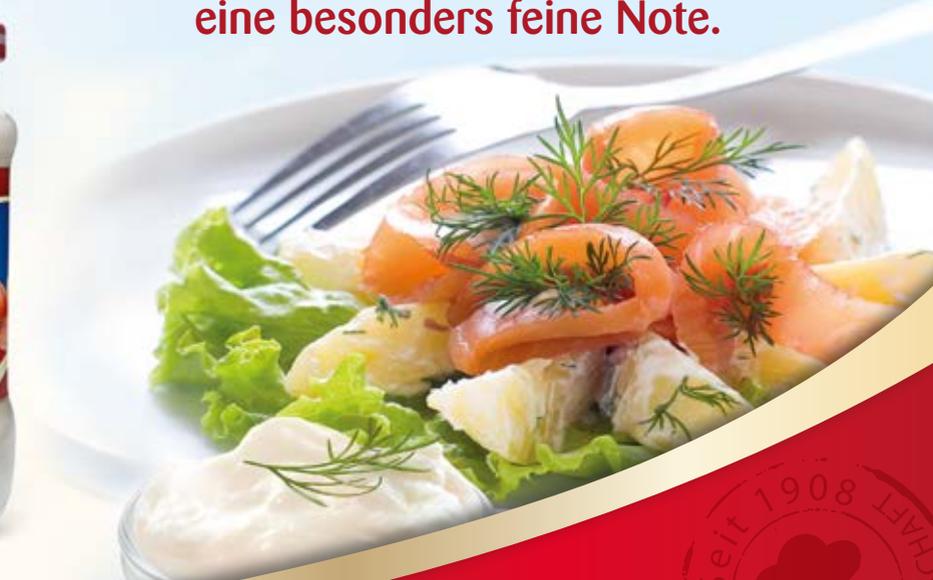
Fleisch und Wurst täglich frisch Handwerkliche Tradition trifft moderne Umgebung: In der Fachmetzgerei geschieht vieles noch von Hand, teilweise erleichtern spezielle Maschinen wie der Kutter die Verarbeitung. Jeder Arbeitstag beginnt mit der Qualitätskontrolle der Schweinehälften und Rinderviertel, die morgens frisch angeliefert werden. Anschließend zerlegen die Metzger das Fleisch fachmännisch von Hand. Mit viel Erfahrung und eigenen regionalen Rezepten entstehen schließlich köstliche Wurst- und Fleischwaren, die Sie auf Wunsch natürlich probieren können. Übrigens: Die Mitarbeiter geben auch gern Tipps zur Zubereitung!



QUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT.

EINFACH EDLER GENIESSEN.

Verleihen Sie mit Koch's Meerrettich Ihren Gerichten im Handumdrehen eine besonders feine Note.



Schlusswort



Fotos: iStockphoto: Selfie (pixeldeluxe), Nacho-Teller (vikiif)

„Die Temperaturen steigen immer höher, die Sonne scheint – wie könnten wir jetzt das Leben nicht genießen?! Eine Inspiration: Lassen Sie jeden Abend ganz bewusst und ruhig ausklingen – vielleicht mit einem Wein auf dem Balkon, ein paar Yogaübungen im Park oder bei einem Spaziergang in der Abendsonne?“

Ihr

Thomas Brand

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Südamerika: Im August haben wir exotische Speisen und typisch lateinamerikanische Gerichte für Sie zusammengestellt. Dazu zeigen wir Schritt für Schritt, wie ein vegetarisches Chili gelingt. Um Dulce-Burrito-Melonen geht es bei mio vor Ort: Die mio-Redaktion hat sich nach Murcia in Spanien aufgemacht, um bei der Ernte der süßen Melonen dabei zu sein. Außerdem: Ob kurz oder lang, dick oder dünn – im Dossier geben wir Tipps für gepflegtes und gesundes Haar.



Dental Source



**UNIVERSAL
Ersatzbürsten**
passend für viele
elektrische Zahnbürsten*

- **Batteriezahnbürste**
reinigt gründlich und sanft - für gesunde, schöne Zähne
- **UNIVERSAL Ersatzbürsten**
 - Total Clean: für eine besonders sorgfältige Reinigung
 - Total Sensitive: weiche Borsten für eine schonende Reinigung
 - Colours: mit kleinerem Bürstenköpff für Kinder
 - Total Floss: für eine effektive Reinigung der Zahnzwischenräume
 - Total White: mit Poliereinsatz für natürlich weiße Zähne



*weitere Details siehe Verpackungsrückseite

Dental Source

hochwertige Produkte eines führenden internationalen Unternehmens mit über 30 Jahren Erfahrung in der Mundhygiene

Ranir
www.ranir.de

LEGO duplo



10558
Zahlenzug
1½-5 Jahre

10830
Minnies Café
2-5 Jahre



© Disney

LEGO CLASSIC

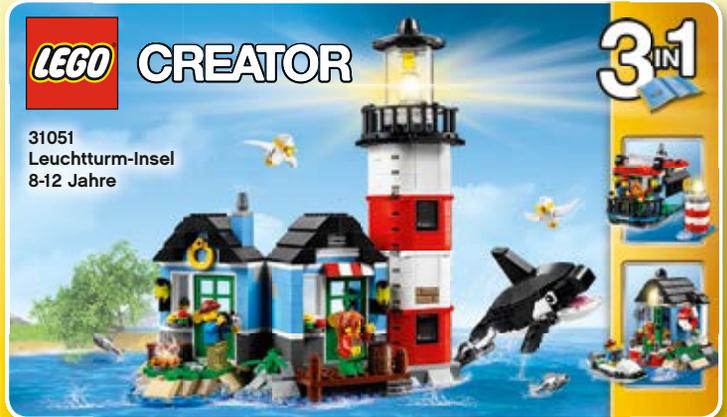


10692
LEGO® Bausteine-Set
4-99 Jahre

LEGO CREATOR

3
IN
1

31051
Leuchtturm-Insel
8-12 Jahre



LEGO Friends

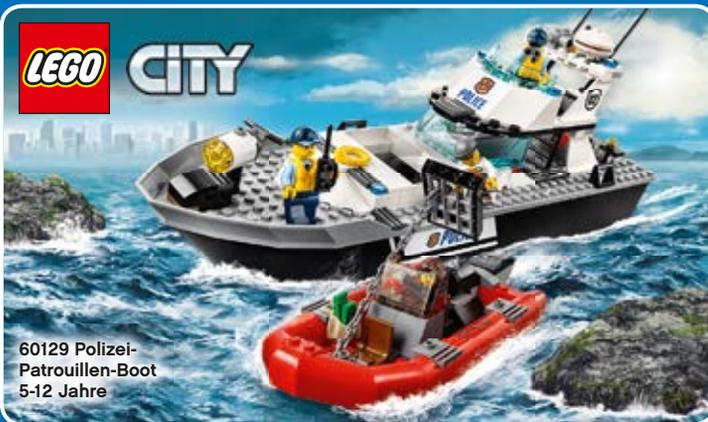


41116
Olivias
Expeditionsauto
6-12 Jahre

41119
Heartlake Cupcake-Café
6-12 Jahre



LEGO CITY



60129
Polizei-
Patrouillen-Boot
5-12 Jahre

60107
Feuerwehrfahrzeug
mit fahrbarer Leiter
5-12 Jahre

