



mio

Magazin

06.2016/ gratis für Globus Kunden
www.globus.de

Lesespaß

BÜCHER FÜR
DEN URLAUB

**Schöne
Sommerhaut**

TIPPS ZUM
SONNENSCHUTZ

**Besuch
bei Sally**

MIO VOR ORT BEIM
VIDEODREH

Die erste Limo

nach der DU
die augen
aufhältst!

Mit
natürlichem
Koffein

- Dark Berries + Guarana
- 0,33-L-ew DOSE
- 0,5-L-ew PET FLASCHE
- 1,0-L-ew PET FLASCHE

Die
SCHWARZE
Limo
von granini®

Editorial

Herr Bruch, sind Sie bereit für den Sommer?



Thomas Bruch
geschäftsführender Gesellschafter
von Globus

„Im Juni ist es endlich richtig Sommer und wir sind mehr als bereit, die warme Jahreszeit zu genießen. Ich denke, viele von uns freuen sich schon monatelang auf die typischen Sommeraktivitäten, wie zum Beispiel das Grillen. Das Gute ist, hier kommt einfach jeder auf seine Kosten, denn auf dem Grill ist für alle etwas dabei. Geht es nicht hauptsächlich darum, mit lieben Menschen zusammenzukommen und köstlich zu schlemmen? In diesem Jahr vielleicht noch verbunden mit einem gemütlichen Fußball-

abend während der Europameisterschaft. In Ihrem Globus Markt finden Sie Leckereien und Accessoires für Ihre Grillparty und rund um den Fußball.

Auch in der mio dreht sich vieles um die EM und das Gastgeberland Frankreich. Wir regen Ihren Appetit mit französischen Gerichten an und zeigen in der mio-Kochschule, wie Sie eine fluffige Mousse au Chocolat herstellen. Nehmen Sie sich mal wieder richtig Zeit für den Genuss: In der Rubrik Bewusst genießen gibt es einige Tipps dazu. Wir drücken unsere Daumen für Deutschland und wünschen Ihnen viel Freude mit der neuen mio!“

Ihr *Thomas Bruch*



Fotos: iStockphoto: Titel (wundervisuals), Korb (Vonne Wierink-vanWetten)



Am Dienstag
in Ihrem Globus
Restaurant



Lachsfilet mit Spitzkohl, Kartoffelpüree und Tomatensalat



mio vor Ort
Backen mit Sally: mio hat die beliebte Foodbloggerin beim Videodreh besucht.
Seite 24



Freizeit

Lust auf eine Grillparty? Hier finden Sie Tipps für Grillmeister und Fußballfreunde.
Seite 38

Küchenkunde

Spezialitäten aus Frankreich: fünf leckere Käsesorten im Überblick.
Seite 16

Inhalt

Mein Juni	
Editorial	3
Inhalt	5
Genuss	
Rezepte	6
Bewusst genießen	14
Küchenkunde	16
Kochschule	18
Foodkolumne	20
Hausgemacht	22
mio vor Ort	24
Wohlfühlen	
Dossier	28
Sommerhaut	
Leben	
Kinderseite	34
Entdecken	36
Freizeit	38
Buchtipps	42
Globus	
Globus News	44
Schlusswort	46

Kinderseite

Deutschland ist im Fußballfieber! mio präsentiert die größten EM-Rekorde.
Seite 34



Bon appétit

In der französischen Küche stehen Geschmack und Vielfalt im Mittelpunkt: Manche Gerichte sind ganz schnell auf dem Tisch, andere brauchen einfach ihre Zeit. Köstlich sind sie allemal! Mit sonnengereiftem Gemüse, süßen Leckereien und Spezialitäten aus dem Süden sind die Rezepte wie geschaffen für den Frühsommer. Und nun steht auch noch die Fußball-Europameisterschaft vor der Tür – wenn das nicht ein Grund mehr ist, sich ein Stück Frankreich nach Hause zu holen. Die passenden französischen Weine finden Sie in Ihrem Globus Markt. A bientôt! (Bis bald!)

Chartreuse mit Schinken und Frischkäse

Einkaufsliste (8 Timbaleförmchen, à 100 ml)

Für die helle Soße:

1/2 Schalotte, 1 EL Butter, 1 EL Mehl

100 ml Weißwein, trocken

300 ml Kalbsfond, 200 ml Sahne

Für die Mousse:

1 große Möhre, 1 kleine Zucchini, Salz

300 g Kochschinken, weißer Pfeffer

6 Blatt Gelatine, 4 EL Kräuterlikör, ersatzweise Kalbsfond

250 ml Sahne

Zum Garnieren:

Rosmarin, Kirschtomaten, Rucola

Zubereitung 1) Für die Soße Schalotte schälen und fein hacken. In heißer Butter in einem Topf glasig anschwitzen, mit Mehl bestäuben und unter Rühren goldgelb braten. Weißwein und Fond zugießen; dabei kräftig mit dem Schneebesen verrühren, um Klümpchen zu vermeiden.

2) Unter Rühren zum Kochen bringen und mindestens 20 min köcheln lassen. Dabei immer wieder rühren, damit die Soße nicht anbrennt. Sahne zugießen und weitere 15–20 min köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und ca. 3 h in den Kühlschrank stellen.

3) Möhre schälen und leicht schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 min blanchieren. Zucchini dazugeben und ca. 1 min mitkochen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4) Gemüsescheiben zwischen Küchenpapier trocken tupfen. Möhren- und Zucchinischeiben leicht überlappend abwechselnd auf dem Boden der Förmchen auslegen. Schinken klein würfeln und portionsweise mit der hellen Soße im Mixer pürieren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5) Gelatine ca. 10 min in kaltem Wasser einweichen. Likör in einem Topf erwärmen, Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. Gemisch unter die Schinkencreme rühren. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Mousse auf das Gemüse in die Förmchen füllen und glatt streichen. Mindestens 3 h kalt stellen.

6) Zum Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Rand mit einem Messer lösen und auf eine Platte stürzen. Nach Belieben mit Rosmarin, Tomaten und Rucola garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 h 30 min + ca. 45 min Garzeit

+ mind. 6 h Kühlzeit

Nährwert pro Stück ca. 257 kcal



Eine außergewöhnliche Torte mit tollem Aroma!



Crêpes-Suzette-Torte

Einkaufsliste
(8 Personen bzw. 1 Torte)

Für die Crêpes:
225 g Mehl, 400 ml Milch
3 Eier, 2 EL Butter, 1 Prise Salz
Butter, zum Ausbacken und für die Form
Für die Creme:
8 Blatt Gelatine, 4 Eier, 1 Vanilleschote
3–4 EL Orangensaft, 75 g Puderzucker
500 g Quark, 200 ml Sahne
Für die Orangensoße:
5 Orangen, davon 2 unbehandelt
150 g Zucker, 1 Zimtstange

Zubereitung 1) Mehl in eine Schüssel sieben und mit etwas Milch glatt rühren. Eier, Butter, Salz und restliche Milch unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Teig ca. 20 min quellen lassen.
2) Butter in einer Crêpe-Pfanne erhitzen. Mit einem Schöpflöffel Teig dazugeben und durch leichtes Schwenken gleichmäßig dünn verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 1–2 min goldbraun anbacken lassen. Crêpe wenden, goldbraun fertig backen und zum Auskühlen auf einen Teller legen. Nacheinander weitere 9–10 Crêpes backen und auskühlen lassen.
3) Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen und Eigelbe mit aufgeschlitzter Vanilleschote, Orangensaft und Puderzucker über einem heißen Wasserbad weiß-cremig rühren.

Ausgedrückte Gelatine unterrühren und auflösen. Vom Wasserbad nehmen, kalt schlagen, Vanilleschote entfernen und Quark unterziehen.
4) Sahne steif schlagen und unterheben. Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Schaumcreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Crêpe auf eine Kuchenplatte legen und dünn mit Creme bespritzen. Glatt streichen und den nächsten Crêpe auflegen. Auf diese Weise eine Torte schichten. Im Kühlschrank abkühlen lassen.
5) Eine unbehandelte Orange heiß waschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Beide unbehandelten Orangen in dünne Scheiben schneiden. Übrige Orangen auspressen und 300 ml Saft abmessen. Zucker in einem weiten Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen.
6) Mit Orangensaft ablöschen, -abrieb und Zimt dazugeben. Orangenscheiben hineinlegen und ca. 10 min leise köcheln lassen. Anschließend umfüllen und abkühlen lassen. Torte mit den Scheiben belegen, mit Soße beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 h + ca. 20 min
Quellzeit + ca. 20 min Bratzeit
Nährwert pro Person ca. 544 kcal



Tarte aux Pommes (Apfelbladen)

Einkaufsliste (8 Personen bzw. 2 Tartes à 20–22 cm Durchmesser)

Für den Teig:
175 g Butter, 300 g Mehl
1 Prise Salz, 1 Ei, 100 g Zucker
Mehl, zum Arbeiten
Für den Belag:
2 Äpfel, 1/2 Zitrone, Saft, 30 g Butter
Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung 1) Butter in Stücke schneiden. Mit Mehl, Salz, Ei und Zucker rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 min kalt stellen.
2) Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus heraus schneiden und die Viertel in schmale Spalten schneiden. Zitronensaft mit Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Von der Hitze nehmen und beiseitestellen.
3) Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz kneten und halbieren. Jede Hälfte zu einem dünnen Kreis (à 20–22 cm Durchmesser) auswellen.
4) Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (alternativ 2 Backbleche und 180 °C Umluft). Fächerartig mit Apfelscheiben belegen, mit Zitronenbutter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben.
5) Fladen im Ofen ca. 30 min goldbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und erneut mit Puderzucker bestäubt servieren.
Zubereitungszeit: ca. 45 min + ca. 30 min Kühlzeit
+ ca. 30 min Backzeit
Nährwert pro Person ca. 404 kcal



Sehr fein: Sommergemüse mit würzigem Käse!

Tian de Légumes (Gemüsegratin)

Einkaufsliste (4 Personen)

4 Zucchini, gelb und grün
1 Aubergine
400 g Tomaten
4 EL Olivenöl
4 Stängel Thymian
Meersalz, Pfeffer
40 g Parmesan, gerieben

Zubereitung 1) Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucchini, Auber-

gine und Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Scheiben hochkant und abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Olivenöl beträufeln.
2) Thymian waschen, Blätter abzupfen und auf dem Gemüse verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Parmesan darüberstreuen und im vor-

geheizten Backofen 25–30 min garen.
Zubereitungszeit: ca. 10 min
+ ca. 30 min Garzeit
Nährwert pro Person ca. 300 kcal



1

2

Weinempfehlung von Frag' Henry!®

Pfaffmann Sauvignon Blanc, trocken
Anbaugbiet: Pfalz
Trauben: Sauvignon Blanc
Geschmack: mit spritziger Säure und intensiven Fruchtaromen, erinnert an Stachelbeere, Honigmelone und grüne Paprika
Serviertemperatur: 8–10 °C



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



Mediterrane Kräuter sorgen für die besondere Note!

Ratatouille

Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 2 Paprika, rot und gelb
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stängel Oregano
- Basilikumblättchen, zum Garnieren

Zubereitung 1) Aubergine, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und eben-

falls in Stücke schneiden.
2) Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl anschwitzen. Auberginen und Paprika dazugeben und 1–2 min mitschwitzen. Zucchini und Tomaten untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3) Kräuter zu einem Sträußchen binden, zum Gemüse geben und zugedeckt 3–4 min gar schmoren lassen. Nach Bedarf ein wenig Wasser angießen. Sträußchen herausnehmen, abschmecken und nach Belieben mit Basilikum dekorieren und mit Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 min
+ ca. 10 min Garzeit
Nährwert pro Person ca. 203 kcal

- 1) Alnatura Kapern Bio**, in würziger Essiglake eingelegt, aus Italien, 150 g
2) Globus Schwarze Oliven, aus Griechenland, ohne Stein, mit Kräutern und Knoblauch, 150 g, 1,99 € (100 g = 1,33 €)
 Alle Produkte bei Globus erhältlich.



Tapenade (Olivenpaste)

Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 EL Kapern
- 150 g Oliven, schwarz, entsteint
- 1 Peperoncino, eingelegt
- 2 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig, 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung 1) Kapern, Oliven und Peperoncino abtropfen lassen. Sardellenfilets trocken tupfen und Knoblauchzehe schälen. Alles in einen Mixer geben.
2) Honig hinzufügen und zu einer leicht stückigen Paste pürieren. Dabei Olivenöl einfließen lassen, bis eine streichfähige Creme entstanden ist.
3) Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 min
Nährwert pro Person ca. 263 kcal



1

2

Das Geflügel von Freiheit und Abenteuer



... mit großer Gewinnaktion:

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



Rezepte unter www.friki.de





Pissaladière (Pizza mit Zwiebeln, Sardellen und Oliven)

Einkaufsliste (4 Personen bzw. 1 Quicheform, ca. 24 cm Durchmesser)

Für den Hefeteig:
10 g Hefe (frisch), 250 g Mehl, Salz, 2 EL Olivenöl
Für den Belag:
5 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Öl, für die Form
Mehl, zum Ausrollen
7 Sardellenfilets, in Öl
50 g Oliven, schwarz, entsteint

Zubereitung 1) Hefe zerbröckeln und mit 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl mit einer Prise Salz, Hefe und Olivenöl zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Eventuell etwas mehr oder weniger Mehl verwenden. Zugedeckt an einem warmen Ort 1h gehen lassen.
2) Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und klein schneiden bzw. fein hacken. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und unter Rühren ca. 10 min leicht goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3) Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen, Backform mit Öl auspinseln. Teig durchkneten, auf Mehl zu einem Kreis auswellen. In die Form legen und einen Rand hochdrücken. Zwiebeln darauf verteilen, mit abgetropften Sardellen und Oliven belegen. Im Ofen ca. 30–35 min goldbraun backen.
Zubereitungszeit: ca. 35 min + ca. 1 h Ruhezeit
+ ca. 45 min Garzeit
Nährwert pro Person ca. 449 kcal



Der perfekte Begleiter zu französischem Café au Lait!

Financiers (Mandelbiskuit)

Einkaufsliste (ca. 12 Stück)
Butter, für die Form
150 g Butter
5 Eiweiß
250 g Puderzucker
135 g Mandeln, gemahlen
60 g Mehl
1 Orange, unbehandelt, Abrieb
150 ml Sahne

Zubereitung 1) Backofen auf 220°C vorheizen. Backform für Financiers oder Muffins ausbuttern. Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Eventuell etwas aufschäumen und so lange erhitzen, bis sie leicht gebräunt ist (Nussbutter). Anschließend wieder auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2) In einer großen Rührschüssel Eiweiße zu Schnee schlagen. Ge-

siebten Puderzucker, Mandeln, gesiebtes Mehl und Orangenabrieb mischen. Mit Butter auf den Eischnee geben und alles vorsichtig unterziehen.
3) Formen jeweils gut halb voll mit der Masse füllen. Etwa 10 min (mittlere Schiene) im Ofen backen (Stäbchenprobe). Backofen ausschalten und die Kuchen noch 5 min im Ofen lassen.
4) Etwas abkühlen lassen, aus den Formen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Financiers spritzen.
Zubereitungszeit: ca. 30 min
+ ca. 15 min Backzeit
Nährwert pro Stück ca. 312 kcal



Birne mit Walnüssen und Roquefort

Einkaufsliste (4 Personen)
4 Birnen
Öl, für die Form
250 g Roquefort
2 Frühlingszwiebeln, nur das Grün
60 g Walnuskerne
2 EL Zitronensaft
1 EL flüssiger Honig
Pfeffer

Zubereitung 1) Ofen auf 200°C Oberhitze vorheizen. Birnen waschen, halbieren und das Kernhaus austechen. Die Hälften bis auf einen schmalen Rand aushöhlen (am besten mit einem Parisienne-Ausstecher) und in eine mit Öl eingepinselte Form legen.
2) Fruchtfleisch und Käse würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Walnüsse grob hacken, mit Zitronensaft und Honig unter die Birnenstücke mengen.
3) Masse auf die halbierten Birnen verteilen, leicht pfeffern und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Käse darüber verteilen und im Ofen ca. 20 min leicht goldbraun backen.
Zubereitungszeit: ca. 15 min
+ ca. 20 min Backzeit
Nährwert pro Person ca. 420 kcal

Gepa Das Faire Pfund Bio Honig cremig, mild-aromatisch, aus Lateinamerika, fair gehandelt, 500 g
Bei Globus erhältlich.



MÖVENPICK
So kann Eis sein

Mit MÖVENPICK 1 von 2 Städtereisen* gewinnen!

Verlost werden 2 Städtereisen für je 2 Personen für 2 Nächte inkl. Frühstück in einem 4-Hotel in Barcelona, Paris, London, Rom oder Venedig, inkl. Anreise ab/bis Frankfurt, je nach Verfügbarkeit.

www.moevenpick-eis.de



Einfach Gewinnfrage beantworten, Coupon ausschneiden und im frankierten Briefumschlag einsenden an:
Nestlé Schöller GmbH · CCSD Retail
Bucher Straße 137 · 90419 Nürnberg

Gewinnfrage:

Welche Stadt ist auf der Verpackung von **MÖVENPICK Mandel Orange Del Sol** zu sehen?

B **e** **n** **a**

Absender (bitte ausfüllen):

Name

Straße, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon*

*Angabe freiwillig

Teilnahmebedingungen: Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitarbeiter der NESTLÉ DEUTSCHLAND AG, der NESTLÉ SCHÖLLER GmbH, der Globus Märkte sowie deren Angehörige. Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner ausgelost. Der Gewinn ist nicht übertragbar, keine Barauszahlung möglich. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Die Reise muss innerhalb eines Jahres nach Gewinnbenachrichtigung angetreten werden. Die Versendung der Gewinne erfolgt durch die NESTLÉ SCHÖLLER GmbH. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss: 08.07.2016. Der Poststempel entscheidet.



Foto: iStockphoto: Esstisch (mediaphotos)

Bewusst genießen Zeit für Genuss

Der Biss ins Croissant als Frühstück, eine schnelle Pizza zu Mittag, abends belegtes Brot vor dem Fernseher: Im Alltagstrubel bleibt die Zeit für richtige Mahlzeiten oft auf der Strecke. Wie können wir das ändern?

Bei der Sache sein Genießen geht nicht nebenbei – und Langeweile, Gewohnheit und Ablenkung sind die Feinde des bewussten Genusses. Das heißt: Wir sollten wirklich nur essen, wenn wir Hunger haben. Wer sich für die Mahlzeit in ruhiger Atmosphäre hinsetzt, ohne Fernseher und Zeitung und ohne prüfenden Blick aufs Smartphone, isst nur so viel, wie er braucht. Und kann sich ganz auf das konzentrieren, was auf dem Teller liegt: die Vielfalt der Lebensmittel schmecken, den Duft des Brötchens riechen, das knackige Gemüse am Gaumen spüren. Schließen Sie dabei doch mal die Augen – die Wahrnehmung wird gleich noch intensiver.

Essen ohne Eile Wer sich Zeit für die Mahlzeiten nimmt und sein Essen gründlich kaut, tut seinem Körper viel Gutes: Die Nährstoffe werden besser aufgeschlossen, die Nahrung ist leichter verdaulich. Dazu kommt: Wir müssen unserem Körper Zeit lassen, auf die Nahrung zu reagieren, erst nach 15 bis 20 Minuten kann sich ein Sättigungsgefühl einstellen. Studien zeigen: Wer langsam isst, nimmt weniger Kalorien pro Mahlzeit auf und bleibt danach noch länger satt. Nehmen Sie sich doch mal vor, jeden Bissen mindestens zehnmal zu kauen. Und legen Sie zwischendurch Ihr Besteck am Teller ab ... Auch Kuchengabel und Teelöffel statt großem Besteck sorgen für Mäßigung bei der Menge. Auf diese Weise darf eine Mahlzeit gut 20 bis 30 Minuten dauern.

Rituale zelebrieren Die Franzosen leben es uns vor: Bei unseren Nachbarn sind Essen, Genuss und Geselligkeit eng miteinander verbunden. Machen auch Sie das Essen zum Event. Schon die Suche nach einem neuen Rezept und das Einkaufen der Zutaten machen Lust auf kulinarische Entdeckungen. Ein liebevoll gedeckter Tisch und das gemeinsame Werkeln in der Küche stimmen aufs Essen ein. Der Aufwand hat sich gelohnt, wenn schließlich alle zusammen in entspannter Runde mit allen Sinnen die Mahlzeit genießen.

Das gelingt sicher nicht jeden Tag, ist aber auch ein Gewinn fürs Miteinander: Wenn sich die Familie am Tisch Zeit füreinander nimmt, wird Essen zum positiven Gemeinschaftserlebnis. Und im Freundeskreis stärkt ein kulinarischer Abend den Zusammenhalt und beweist: Essen ist Teil unserer sozialen und kulturellen Identität.

Slow Food – für gute, faire und saubere Lebensmittel:

Der Begriff steht für genussvolles, bewusstes und regionales Essen und will sich damit vom uniformen und globalisierten Fastfood abgrenzen. Die Slow-Food-Bewegung stammt ursprünglich aus Italien und setzt sich für Lebensmittel ein, die gut, sauber und fair produziert sind: Unsere Nahrung soll wohlschmeckend, die Sinne anregend und befriedigend sein, aber auch mit Rücksicht auf Umwelt und soziale Gerechtigkeit hergestellt werden. Mehr Infos dazu finden Sie auf www.slowfood.de



FEINKOST DITTMANN

DAS ORIGINAL

Teufli

verbesserte Rezeptur
ohne Konservierungsstoffe

NEU ✓

Teufli
HANDGEFÜLLT MIT FRISCHKÄSE CREME

Teufli
HANDGEFÜLLT MIT FRISCHKÄSE CREME

Genießen auf Französisch



Ziegenkäse Französischen Käse aus Ziegenmilch gibt es in allerlei Variationen. Unsere Lieblinge sind Weichkäserollen mit unaufdringlichem, frischem Ziegenmilch-aroma. Bei der richtigen Temperatur wird der Ziegenkäse cremiger, behält aber einen kompakten Kern. Besonders köstlich schmecken die Scheiben mit frischem Baguette und süßer Feigenmarmelade. Himmlisch!

Käse gehört zu Frankreich wie der Eiffelturm zu Paris: Im Land der 1000 Käsesorten kommen die cremigen, festen oder zarten Stücke zu beinahe jeder Mahlzeit auf den Tisch. Wir haben fünf traditionsreiche Sorten ausgewählt, die auch unseren Gaumen schmeicheln.



Roquefort A.O.P. Sein würziger, aromatischer Geschmack macht den edlen Blauschimmelkäse aus Schafsroh Milch unverwechselbar. Er reift etwa drei Monate lang in feuchten Höhlen direkt im Ort Roquefort, wo er seine grün-blaue Marmorierung ausbildet. Den bröckeligen Käse genießen Sie am besten pur oder als würziges Highlight im Salat. Dazu passt etwas Fruchtiges wie Birnen, Weintrauben oder Trockenbeeren-auslese.

Brie Der Weichkäse aus roher oder pasteurisierter Kuhmilch besticht mit einem sahnigen Aroma und cremiger Konsistenz. Tortenbrie wird in tortenähnlichen Stücken angeboten, da die flachen Laibe mehr als drei Kilogramm wiegen können. Weil Brie hervorragende Schmelzeigenschaften besitzt, eignet er sich in Scheiben geschnitten gut zum Überbacken. Wer ihn für eine cremige Soße verwenden möchte, sollte vorher die Rinde entfernen.



Camembert Neben Wein ist der runde Weichkäse wohl eine der bekanntesten Spezialitäten aus Frankreich – nicht zuletzt, weil Napoleon III. ihn gern aß. Bei optimaler Reife lässt sich der nussig-scharfe Weichkäse auf einem Brötchen verstreichen. Dazu passen zum Beispiel frische Feigen oder Tomaten mit säuerlich-süßer Note. Im bayerischen Obatzter wird Camembert mit Zwiebeln, Butter und Gewürzen zum kräftigen Dip.



Comté A.O.P. Zwischen vier und vierundzwanzig Monate reift der Hartkäse, dessen Aromenvielfalt von mild über blumig bis würzig reicht. Das liegt daran, dass die Montbéliard-Kühe je nach Jahreszeit unterschiedliche Kräuter und Gräser fressen, was den Geschmack ihrer Milch beeinflusst. Wir empfehlen jung gereiften Comté in einem bunten Frühlingsalat oder zum Überbacken einer deftigen Quiche.



Mousse au Chocolat

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 eine dunkle Mousse au Chocolat?



Einkaufsliste (4 Personen)

- 360 g Sahne
- 160 g Zartbitterschokolade
- 1 Ei (KL. M)
- 1 Eigelb
- 45 g Zucker

Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus 6 deutsche Bio-Eier, Naturland-zertifiziert, 1,99 €
- korrekt Raffinade Zucker, 1 kg
- korrekt Schlagsahne, mind. 30 % Fett, 200 g
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen
- Globus Edelstahlschüssel mit Deckel, verschiedene Größen
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen
- korrekt Holzbrett, rund
- Globus Schneebesen, Edelstahl



1. Sahne aufschlagen und beiseitestellen. Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen.

2. Ei, Eigelb und Zucker verrühren. Über dem Wasserbad aufschlagen, bis sich eine homogene Masse bildet (zur Rose abziehen).

3. Vom Wasserbad nehmen, die flüssige Schokolade langsam dazugießen und mit einem Teigschaber unter die Eimasse arbeiten.

4. Zum Schluss ebenfalls mit dem Teigschaber vorsichtig die Sahne unterziehen. Mousse bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp: Die herb-süße Mousse passt wunderbar zu frischen Beeren. Zum Servieren nach Belieben mit zwei Esslöffeln Nockerln formen und mit Früchten anrichten. Für eine besondere Note können Sie im zweiten Schritt etwa 1 TL Kaffee oder Likör unterrühren, zum Beispiel Creme de Cacao oder Orangenlikör.





Foodkolumne

Anpfiff, Abseits, Tor – und danach wieder Zeit für die wirklich guten Dinge im Leben: Essen zum Beispiel! Passend zur Fußball-EM tische ich einmal wie Gott in Frankreich auf. Et voilà: eine herzhafte Tarte à la française. Très bien!

Zwischen „La Ola“
und „Oh, là, là“

Mit den Fußball-Großereignissen und mir verhält es sich jedes Mal gleich: Ich mag doch gar keinen Fußball, denke ich zunächst, wenn es darum geht, wer sich wann mit wem wo trifft, um gemeinsam anzufeuern, zu bangen, zu feiern. Puh, muss ich da wirklich mitziehen? Ich mag doch gar keinen Fußball, denke ich erneut, ob des Gruppenzwangs natürlich doch auf dem Weg zum Public Viewing. Kaum angekommen bin ich plötzlich ganz aufgeregt: die Fahnen, Pfiffe, Plakate und Trikots! Die konzentrierten Blicke der Spieler, die jubelnden Fans, die Freudentränen in den Augen: Ahh, ich liebe Fußball! Habe ich je daran gezweifelt, zum Spiel zu kommen!?

Nach dem Spiel dann aber: Hunger! Eine „Tarte salée“, eine herzhafte Tarte auf französische Art, lässt kleine wie große Fußball-Fans wieder zu Kräften kommen. Ob beim Gartenfest mit Heimprojektor oder beim Public Viewing im Park: Die Tarte ist gleichermaßen treuer Picknick-Begleiter und hübsch anzusehen.

Für den Boden benötigt ihr Mehl, Butter, ein Ei und Salz – und eine ordentliche Portion Kraft in den Händen. Bei 180 Grad Celsius wird der

Boden zunächst blind- sowie dann weitere zehn Minuten vorgebacken. In der Zwischenzeit stellt ihr die Creme her: aus griechischem Joghurt, Crème fraîche, einem Ei und frischen Kräutern. Die Creme auf dem Teig verstreichen und blütenförmig mit Zucchini- und Möhrenstreifen belegen. Dafür beginnt ihr am besten mit der „Knospe“ in der Mitte und arbeitet euch dann Gemüsestreifen für Gemüsestreifen nach außen vor. Die Tarte dann weitere 35 Minuten im Ofen backen. Ich verspreche euch, allein beim Duft der Kräuter läuft euch bereits das Wasser im Mund zusammen.

Daumen gedrückt für Deutschland bei der Fußball-EM!

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

Mit HOMANN Grillsalaten 800g jubeln

JETZT die Fan-Design-Edition sichern!



HOMANN

Homannomann, sind die gut!

Hausgemacht

Käse- würstchen

Wurst und Käse perfekt vereint: Die Käsewürstchen von Globus überzeugen mit würzigem Geschmack und festem Biss. mio hat Metzgereileiter Friedrich Brehm im Globus Markt in Plattling besucht, um die Herstellung zu begleiten.



Nicht nur wegen des leckeren Edamer Käses sind die Käsewürstchen etwas Besonderes: Sie bestehen zum großen Teil aus Rindfleisch, das im Kutter zu einer feinen Masse zerkleinert wird. Erst zum Ende hin kommen Schweinefleisch und Käsewürfel dazu, damit die Stücke nicht zu grob und nicht zu fein werden. „Wir bezeichnen das Schweinefleisch in diesem Fall als grobe Einlage, die der Käsewurst einen angenehmen Biss verleiht“, erklärt uns Friedrich Brehm. Für einen kräftigen Geschmack wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Rund 80 Kilogramm Brät stellen die Metzger pro Tag her. In der Wurstküche nebenan füllen sie die Masse in Naturdarm ab und drehen mit geübten Handgriffen gleich große Würstchen. „Das Abdrehen könnte theoretisch auch eine Maschine übernehmen. Aber von Hand geht es einfach

genauer und mit etwas Übung sogar schneller“, erläutert der Metzgereileiter.

Anschließend werden die Würstchen in der Rauch- und Kochanlage getrocknet, geräuchert und gekocht. „Wir verwenden echtes Buchenholz in unseren Räucheröfen, das sorgt für ein tolles Aroma“, betont Friedrich Brehm. Dieses harmoniert wunderbar mit dem würzigen Pfeffer und dem milden Käse. Wie Sie die Wurst zu Hause essen, ist natürlich Geschmackssache: kalt im Brötchen, warm zum Kartoffelpüree oder heiß vom Grill. Die Temperatur sollte nicht zu hoch sein, damit der Käse etwas schmilzt, die Wurst aber nicht platzt. Durch die Wärme wird der würzige Geschmack noch intensiver.



„Probieren Sie die Käsewürstchen vom Grill! Warm schmecken sie besonders würzig.“

Friedrich Brehm, Leiter der Fachmetzgerei im Globus Markt Plattling



NEU Jetzt probieren!!!

EXTRA Professional Apple -
die neue leckere Geschmacksrichtung



Skittles Party Pack Fruits & Crazy Sours -
ideal zum Teilen & Verteilen





Sally backt und kocht leidenschaftlich gern und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Die erfolgreiche Foodbloggerin wurde über YouTube mit ihren Kochvideos bekannt. Seit April inspiriert die gelernte Grundschullehrerin die Globus Kunden mit ihren kreativen Backideen an den „Backen mit Globus und Sally“-Stationen in den Globus Märkten. mio hat Sally zu Hause besucht.



Das Team Sally bei der Arbeit: Sally in ihrer Küche mit Kameramann und Fotograf.

mio vor Ort **Sallys Welt**

Als wir in Richtung Waghäusel abbiegen, sehen wir schon von Weitem das grün-orangefarbene Logo: Der Globus Markt in Waghäusel-Wiesental ist nicht zu übersehen. Etwa fünf Autominuten später erreichen wir schließlich unser Ziel in einem Wohngebiet. Wir sind gespannt und freuen uns, Sally und ihr Team persönlich zu treffen. Bisher kennen wir die gelernte Grundschullehrerin nur von YouTube. Ist sie so sympathisch und fröhlich wie in den Videos?

Ja, das ist sie tatsächlich. Schon der erste Eindruck bestätigt dies bei der freundlichen Begrüßung durch Sally und Murat. Auch die kleine Ela ist dabei, sie ruht friedlich in Sallys Armen. Lächelnd und in Hausschuhen empfangen uns die drei in ihrer privaten Wohnung. Wie zu Hause, denken wir und fühlen uns direkt wohl, als wir die Wohnung betreten und auch vom restlichen Team herzlich begrüßt werden.

„Hier wohnen und arbeiten wir“, erklärt uns Sally und wir finden uns in ihrer hellen, modernen Küche wieder. „Die offene Küche ist nicht nur für unsere Arbeit optimal, da wir sehr viel Platz haben. Auch privat stehe ich gern und oft in der Küche. Wenn wir Besuch haben, kann ich mich während des Kochens unterhalten. Das ist total praktisch.“ Seit ungefähr zwei Jahren wohnen Sally, ihr Ehemann Murat, die fünfjährige Samira und nun auch

die kleine Ela in der Wohnung in Waghäusel. Das Paar erzählt uns, es sei genau die richtige Entscheidung gewesen, in größere Räumlichkeiten zu ziehen. Denn etwa zur gleichen Zeit hat Sally nach viel Überlegen beschlossen, im Grundschul-lehramt zu pausieren und sich ganz ihrem Blog zu widmen, der inzwischen zu Deutschlands größtem Foodblog herangewachsen ist. „Seit zwei Jahren hat sich wirklich einiges getan. Wir drehen zwei bis drei Videos pro Tag, um den Zuschauern immer wieder neue Ideen bieten zu können. Es macht riesigen Spaß, und auch wenn ich die Kinder in der Schule vermissen, bin ich froh, mich so entschieden zu haben“, sagt Sally. Über 400 Rezepte hat das Team Sally schon im Foodblog eingestellt. Im Monat gibt es insgesamt bis zu 12 Millionen Views, so oft werden die Videos angeklickt. Murat erklärt uns: „Wir haben circa 800 000 Abonnenten. Das heißt, wenn wir ein Video einstellen, werden 800 000 Menschen per E-Mail darüber informiert.“

Heute dürfen wir beim Videodreh zur Herstellung einer Tiramisu-Torte zuschauen. „Wir sollten loslegen“, sagt Murat. Sally legt das Baby ins Bettchen und richtet dann verschiedene Zutaten in Glasschüsseln an. „Das stimmt, denn es dauert eine Weile, bis die Torte fertig ist.“ Sally wäre nämlich nicht Sally, wenn sie den Biskuitboden sowie die Löffelbiskuits nicht selbst backen würde. Sie erklärt uns: „Die Löffelbiskuits mache ich selbst, da ich so bestimmen kann, wie viel Zucker ich hinzufüge und welche Eier. Mir ist zum Beispiel wichtig, Bio-Eier zu verwenden. Ich achte sehr auf die Qualität der Lebensmittel und kaufe ganz bewusst ein.“ Und das erzählt Sally auch den Zuschauern im Video.

Klack, Sally betätigt die Klappe. Der Dreh beginnt und wir sitzen in der ersten Reihe. Das Video wird in verschiedenen Schritten gedreht. Anschließend geht das Filmmaterial in den Schnitt. Dreimal pro Woche um elf Uhr stellt das Team ein neues Video ein. Das sollte möglichst pünktlich geschehen, da viele darauf warten.

Mit der aus den Videos bekannten Gelassenheit und Fröhlichkeit beginnt Sally mit dem Backen und spricht routiniert in die Kamera – ohne große Versprecher.

„Seit ich klein war, habe ich mit meinen Eltern im Globus Markt eingekauft und es geliebt. Jetzt freue ich mich sehr über die Kooperation.“

Bei den weiteren Vorbereitungen für die einzelnen Drehabschnitte fällt uns auf, dass überall Globus Produkte stehen und liegen, ob im Kühl- oder Vorratsschrank oder auf der Anrichte. Als wir Sally darauf ansprechen, sagt sie uns: „Das haben wir nicht für euch inszeniert, ich stehe voll und ganz hinter Globus und auch den Eigenmarken. Seit ich klein war, habe ich mit meinen Eltern im Globus Markt eingekauft und es geliebt. Mein größter Wunsch war es früher, bei Globus an der Kasse zu arbeiten. Das ist kein Witz! Jetzt habe ich es endlich in den Globus Markt geschafft“, scherzt sie und fügt hinzu: „Ich freue mich sehr über die Kooperation.“ Alle zwei Wochen stellt sie den Globus Kunden an den „Backen mit Globus und Sally“-Stationen ein neues Rezept vor. Das Praktische ist: Die passenden Zutaten stehen direkt daneben. An den Stationen läuft jeweils das entsprechende Kochvideo zum Anschauen. Dieses findet man auch auf der Globus Website, so ist das Nachbacken ganz leicht.

Während Sally die Löffelbiskuits in den Ofen schiebt, sitzt Murat auf dem Sofa, ganz auf seinen Laptop konzentriert. Was er gerade tut, fragen wir ihn. „Ich beantworte Kommentare auf YouTube und Mails von den Zuschauern. Das machen wir immer mal zwischendurch. Jeden Tag kommen viele Fragen rein, zum Beispiel zu unseren Produkten aus dem Shop“, ergänzt er. Hier gibt es alles – von Lebensmittelfarben bis hin zu Küchenmaschinen. „Wir verkaufen nur Produkte, von denen wir selbst überzeugt sind. Das Zubehör, das ich zum Backen verwende, können die Zuschauer im Shop kaufen.“

Alle Küchengeräte, die Sally verwendet, sind auch in ihrem Online-Shop erhältlich. Ihr ist wichtig, nur Zubehör zu empfehlen, das sie auch selbst für gut befindet.

Alle Infos über Sally sowie Videos und Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter www.backen-mit-globus.de

Nachdem die Löffelbiskuits gebacken und abgekühlt sind und der Biskuitboden fertig ist, füllt Sally die angerührte Creme in den Tortenring und verstreicht sie mit einigen flinken Handgriffen. Es folgt eine Schicht Biskuits und eine weitere Cremeschicht. Das sieht jetzt schon lecker aus. Die Torte muss aber noch für mindestens zwei Stunden kühl stehen und kann danach dekoriert werden. Die Wartezeit verbringen wir mit einem späten Frühstück. „Bei uns ist es üblich, dass wir gemeinsam frühstücken und meist zu Abend essen“, erzählt uns Sally lächelnd. Einige Stunden und Drehabschnitte später dürfen wir am Abend natürlich ein Stück der mit Kakaopulver und Löffelbiskuits verzierten Torte probieren. Unser Urteil: köstlich cremig und gar nicht allzu mächtig, wie vermutet. Das setzt unserem Besuch bei Sally und dem Team noch das Sahnehäubchen auf. Und wir freuen uns auf viele Rezept-Inspirationen sowie tolle Aktionen mit Sally in den Globus Märkten!





NEU:
Jahres-
spezialität
2016



**KAFFEE
des Jahres**
MIT FEINEN NOTEN
DUNKLER SCHOKOLADE
STÄRKE 1 2 3 4 5

Besondere Bohnen.
Besondere Röstung.
Besonderes Aroma.

Der neue Kaffee des Jahres.
Mit feinen Noten dunkler Schokolade.

Melitta macht Kaffee zum Genuss® 

Strahlend schöne Haut im Sommer

Endlich ist sie da! Kaum ist der Frühsommer angebrochen, strahlt die Sonne mit uns um die Wette. Jetzt nur keinen Sonnenbrand riskieren! Damit Sie die warme Jahreszeit unbeschwert genießen und sich trotzdem über eine leicht gebräunte Haut freuen können, haben wir die besten Tipps für den Sommer zusammengestellt.

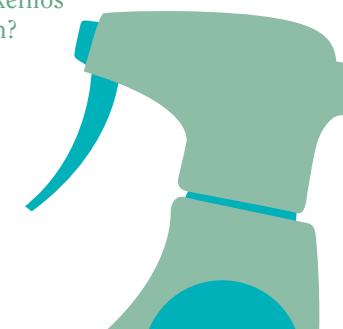
Lange haben wir uns danach gesehnt, die Wärme der Sonne auf der Haut zu spüren und die Vorzüge des Sommers zu genießen: auf dem Balkon fläzen, die Lieblingssandalen ausführen und im Straßencafé sitzen, ohne zu frieren. Herrlich! Wie von selbst zaubert die Sonne einen rosigen Sommerteint, der uns frisch und erholt aussehen lässt. Von schädlicher UV-Strahlung möchten wir da am liebsten gar nichts hören. Aber spätestens, wenn wir uns zum ersten Mal feuerrote Schultern oder eine knallrote Nase eingefangen haben, werden wir schmerzlich an die guten Vorsätze aus dem letzten Jahr erinnert: nicht mehr ohne Sonnenschutz aus dem Haus!

Mal ehrlich: Eigentlich wissen wir ja genau, dass jeder Sonnenbrand Gift für die Haut ist. Und trotzdem wünschen wir uns eine leicht gebräunte Sommerhaut. Aber können wir uns überhaupt noch bedenkenlos sonnen?

Vielleicht haben Sie schon gehört, dass die Sonne heute aggressiver ist als vor 20 Jahren. Das stimmt so nicht ganz: Vielmehr ist die schützende Ozonschicht über der Erde dünner geworden, wodurch wir den ultravioletten Strahlen stärker ausgesetzt sind. Diese werden außerdem von manchen Oberflächen reflektiert. Wasser, Sand und Schnee wirken wie ein Spiegel und verstärken die Strahlung, die vor allem unsere Augen und unsere Haut angreift. Sie lässt uns schneller altern, schädigt die äußeren Hautschichten und dringt sogar bis ins Innerste unseres Körpers ein, wo sie unser Erbgut verändern kann. Die Schäden eines kleinen Sonnenbrands können die Zellen in der Regel schnell reparieren, doch exzessives Sonnenbaden und häufige Sonnenbrände überlasten dieses natürliche Reparatursystem. Als Folge heilt die Haut nicht mehr so schnell und das Risiko für Hautkrebs steigt.

Da künstliche UV-Strahlung als besonders krebserregend gilt, sollten Sie einen großen Bogen um Solarien machen. Wer die Haut auf den Sommerurlaub vorbereiten möchte, tut sich mit dem Besuch auf der Sonnenbank nichts Gutes: Das Vorbräunen belastet die Haut zusätzlich und sorgt nicht dafür, dass sich die Eigenschutzzeit der Haut besonders erhöht. Planen Sie lieber ausreichend Zeit ein und bleiben Sie die ersten Tage – natürlich eingecremt – viel im Schatten. Was Sie noch tun können, um Ihre Haut an die warmen Tage zu gewöhnen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß in der Sonne und einen tollen Sommer!

Sommer-
Dossier **haut**



Goldene Regeln

Kosmetika, Deodorants und Parfüms sollten Sie beim Sonnen möglichst nicht verwenden. Es könnte eine bleibende Pigmentierung entstehen.



Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. **Blieben Sie zunächst lieber mehr im Schatten.** So vermeiden Sie unerwünschte Überempfindlichkeitsreaktionen.

Gehen Sie mit Ihren Kindern im ersten Jahr nicht in die Sonne. Danach sind **sonnendichte Kleidung, Kopfbedeckung** und ein hoher **Lichtschutzfaktor** ein Muss!



Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr.

Verwenden Sie **wasserfeste*** Sonnenschutzprodukte und cremen Sie täglich mehrmals nach. **mio-Tipp: Wet-Sprays** sind ideal zum Auftragen auf noch nasse Haut.



Abtei Beta-Carotin Plus, 50 Kapseln, hautaktive B-Vitamine, mit Beta-Carotin, Biotin, Niacin, Vitamin C, E und weiteren B-Vitaminen

Nivea Sun Schutz & Pflege Sonnenmilch, LSF 30 – hoch, langanhaltende Feuchtigkeit, wasserfest, 250 ml
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Sonnencreme schützt sowohl vor UV-B- als auch vor UV-A-Strahlen. Auf der Verpackung finden Sie eine entsprechende Kennzeichnung.
Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)



Alles für den Sommerteint

Koffeinkick für die Bräune Glatte Haut ist die beste Grundlage für gleichmäßige Bräune. Ein Peeling ist ideal, um abgestorbene Hautschüppchen sanft zu entfernen. Dazu können Sie fertige Produkte nutzen oder selbst etwas zusammenmischen, zum Beispiel aus einer Handvoll Kaffeesatz und Zucker. Für extraweiche Haut ein paar Tropfen Mandelöl oder Olivenöl unterrühren. In der Dusche vom Hals abwärts einreiben, dabei auch die Handrücken nicht vergessen. Auf dem Gesicht nur sehr vorsichtig verteilen. Mit lauwarmem Wasser abspülen, eventuell am Körper mit einem kleinen Klecks Duschgel nachhelfen.

Stimmungsschub Die Strahlen der Sonne tun uns in Maßen genossen richtig gut. Die UV-B-Strahlung des Sonnenlichts hilft nämlich unter anderem, Vitamin D in unserer Haut zu produzieren. Und das fettlösliche Vitamin hat eine Wirkung auf unsere Hormone. Dieser Vorgang ist abhängig von Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien sowie dem Hauttyp und der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die die körpereigene Produktion vermindern. Das bedeutet, dass der Beitrag der körpereigenen Bildung zur Vitamin-D-Versorgung individuell stark schwanken kann. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung reicht es in Deutschland in den Sommermonaten, wenn ein Erwachsener pro Tag je nach Hauttyp 5 bis 25 Minuten in der Sonne verbringt. Dabei sollte ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) Sonne abbekommen. Anschließend gut eincremen.

* Ein Produkt ist „wasserfest“, wenn nach 40 Minuten Badespaß noch 50 Prozent des Sonnenschutzes auf der Haut vorhanden sind.



Drei Fragen zur Hautkrebs-Vorsorge

1. Was ist ein Hautkrebs-Screening und wie oft sollten wir es machen?

Im Hautkrebs-Screening wird gezielt nach den drei Hautkrebsarten Basalzellkrebs, spinözelluläres Karzinom und malignes Melanom gesucht. Experten empfehlen, sich mindestens alle zwei Jahre einem Screening zu unterziehen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für Frauen und Männer ab 35 Jahren die Kosten für eine qualitätsgesicherte Untersuchung. Diese können Sie bei Ärzten machen lassen, die an einer speziellen Fortbildung teilgenommen und eine entsprechende Genehmigung erhalten haben. Dazu gehören Hausärzte sowie Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologen).

Ziel des Screenings ist es, die Heilungschancen zu erhöhen, die Lebensqualität zu verbessern sowie die Zahl der Hautkrebsarten zu verringern.

2. Wie läuft die Untersuchung ab?

Bei der Untersuchung schaut sich Ihr Arzt die gesamte Haut an – von der Kopfhaut bis zur Fußsohle. Auch Stellen, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind, werden inspiziert, zum Beispiel Zahnfleisch und Intimbereich. Dafür benötigt Ihr Arzt keine Instrumente, sondern lediglich eine helle Lampe und sein geschultes Auge.

3. Kann ich mich zusätzlich auch selbst untersuchen?

Ja. Untersuchen Sie am besten in regelmäßigen Abständen, zum Beispiel einmal im Monat, Ihren Körper oder bitten Sie Ihren Partner um Mithilfe. Gehen Sie von oben nach unten vor, dann vergessen Sie nichts: Kontrollieren Sie mit einem Handspiegel die Kopfhaut, Gesicht, Ohren, Hals, die Arme, Rücken, Ihre Beine, Füße, Sohlen, Zehen und den Genitalbereich. So können Sie Veränderungen von Pigmentmalen bemerken und von einem Arzt abklären lassen.

Länger urlaubsschön

Sommer-
Dossier
haut

Ein Sonntag am See, Strandurlaub im Süden – unsere gebräunte Haut erzählt Geschichten von Draußensein, Erholung und Ferienfreuden. Alle vier Wochen erneuert sich die oberste Hautschicht. Mit ein paar Tricks und konsequenter Pflege können wir diesen 30-Tage-Zyklus voll auskosten und die Bräune noch ein Weilchen in den Alltag hinüberretten.



Ambre Solaire After Sun Spray, erfrischendes Feuchtigkeits-Spray, mit Kaktus-Extrakt, 200 ml
Bei Globus erhältlich.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

- Eine kalte Dusche, ein nasses Handtuch oder ein Quarkwickel kühlt die geröteten Stellen. Dazu den Quark einen halben Zentimeter dick auf ein Tuch streichen, Tuch einschlagen und den Wickel auf die Haut legen.

Bräune, bleib noch ein bisschen!

- Gönnen Sie sich nach dem Sonnenbad eine After-Sun-Pflege. Die dünnflüssige Textur ist leicht aufzutragen und fettet nicht. Inhaltsstoffe wie Aloe vera und Hamamelis beruhigen die Haut und versorgen sie mit Feuchtigkeit, Alkohol sorgt für einen angenehmen Kühleffekt.
- Später braucht sonnengebräunte Haut reichhaltigere Pflege, damit sie nicht schuppig und trocken wird. Denn nicht nur Sonnenbrand, sondern auch Knitterfältchen und nachlassende Spannkraft sind Folgen intensiven Sonnengenusses.
- Rückfettendes Duschöl pflegt trockene Zonen schon beim Duschen. Anschließend verwöhnt eine reichhaltige Körpercreme die Haut mit nährenden Inhaltsstoffen wie Sheabutter, pflanzlichen Ölen und Panthenol.

Abends ist übrigens der perfekte Moment fürs Verwöhnprogramm, denn über Nacht nimmt die Haut Pflegestoffe besonders gut auf.

- Im Gesicht glättet eine Regenerations-Maske oder ein Feuchtigkeits-Serum die beanspruchte Haut. Oder tragen Sie einfach mal Ihre Nachtcreme dick auf und lassen sie als Maske einwirken. Auch die dünne Zone um die Augen freut sich jetzt über eine Extraportion Feuchtigkeitspflege.
- Selbstbräuner unterstützt den Sommerteint, sobald die natürliche Bräune zu verblassen beginnt – so gelingt ein sanfter Übergang. Auch Schimmer-Puder zaubert einen gesunden Bronze-Teint mit leuchtenden Highlights.

Cool down: Reservieren Sie ein Eckchen in Ihrem Kühlschranks für Ihre Sommer-Kosmetik. Das Auftragen von vorgekühlter Après-Pflege ist eine Wohltat für Ihre sonnengestresste Haut.

- Viel trinken unterstützt die Regeneration der Haut und hilft gegen Kopfschmerzen von zu viel Sonne.
- Fettige Cremes weglassen, darunter staut sich die Hitze. Ein Aloe-vera-Gel empfinden viele als wohltuend. Hydrocortison-Creme aus der Apotheke wirkt entzündungshemmend.
- Bei großflächigen oder starken Rötungen, Blasen und Symptomen wie Schüttelfrost sollten Sie zum Arzt gehen.

Die Bräune-Killer: Heißes Duschen, Sauna und Chlorwasser sind die natürlichen Feinde der Sommerbräune. Auch Creme mit Vitamin A ist jetzt ungeeignet, da sie die Hauterneuerung fördert.

Haarige Zeiten? Sommer ist Stress für die Haare: Die Sonne bleicht sie aus, der Wind zerzt an ihnen, Chlor und Salz strapazieren sie. Vermeiden Sie weitere Belastungen: auf heiße Föhnluft und Handtuchrubbeln, Färben, Lockenstab und Glätteisen jetzt besser verzichten. Eine Tönung oder ein Shampoo mit Farbreflexen lässt Ihr fades Haar wieder glänzen. Wenn Sie die beanspruchten Spitzen schneiden, dann sieht das Haar wieder vital aus. Oder Sie lassen sich gleich zu einer neuen Sommerfrisur inspirieren. Ein Repair-Fluid für splissige Enden und eine Intensivkur, die ruhig mal über Nacht einwirken darf, schenken brüchigem Haar neue Kraft.

Schnell selbst gemacht ist eine Haarkur gegen Spliss: 1 TL Honig erwärmen, 2 EL Olivenöl und 1 Ei unterrühren. Die Mischung auf die Haare auftragen und 30 min unter einem Handtuch einwirken lassen.



Fotos: iStockphoto: Jachende Frau (RossHelen), Liegestuhl (Christian Wheatley), Haarkur (tarasov_v)



Ohne Aluminiumsalze

Hält frisch bei STRESS

Große Freiheit

24h DEO
FRISCHE BRISE

Ohne Aluminiumsalze
Ohne Alkohol

Hautzart
pH 5.5 DEO
WILDROSE

CD REINHEITSGEBOT
0% MINERALÖLE, SILIKONE, PARABENE, FARBSTOFFE, TIERISCHE INHALTSSTOFFE

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

Der Ball rollt ... TOOOOR!



Traumjob Fußball

Einmal im Trikot der eigenen Nationalmannschaft ins Stadion einzulaufen ist womöglich auch dein größter Traum. Wenn du Fußballprofi werden willst, musst du viel trainieren. Mit etwas Glück fällt dein Talent vielleicht einem Fußballscout auf. Jeder Bundesligaverein hat heutzutage derartige Talentsucher, die sich an den Wochenenden eure Spiele ansehen und nach künftigen Stars Ausschau halten. Wobei es übrigens nicht so wichtig ist, wie deine Mannschaft in dem Turnier abgeschnitten hat. Es zählt eher, wie ihr, wie du gespielt habt. Also, geh auf den Platz und zeig, was in dir steckt!

Und auch wenn es nicht klappt mit der Karriere als Fußballprofi: Am wichtigsten ist doch, dass dir das Fußballspielen mit deinen Freunden und deiner Mannschaft Spaß macht.



Am 12. Juni ist das erste Deutschland-Spiel: Um 21 Uhr kickt die Nationalelf gegen die Ukraine.

Illustration: Jonas Kramer

- Bei der EM 2004 erzielte der Russe Dimitri Kiritschenko das schnellste EM-Tor aller Zeiten. Gegen Griechenland schoss er nach einer Minute und sieben Sekunden das 1:0.
- Den kürzesten Spieleinsatz hatte der Serbe Mateja Kezman bei der EM 2000. 37 Sekunden nach seiner Einwechslung bekam er im Spiel gegen Norwegen die Rote Karte.
- Rekordschütze ist der Franzose Michel Platini. Er erzielte bei der EM 1984 neun Tore. Frankreich wurde damals Titelgewinner im eigenen Land.
- Mit drei Titeln ist Deutschland Rekordsieger bei der EM. Vor 20 Jahren wurde die Nationalelf zum letzten Mal Europameister, davor 1972 und 1980.
- Bei den Frauen ist Deutschland schon Fußball-Europameister – und zugleich Rekordmeister. Die Kickerinnen erkämpften den Titel bereits achtmal.
- Im Jahr 2000 gelang den Niederlanden der bis heute höchste Erfolg bei einer EM. Sie gewannen mit 6:1 gegen Jugoslawien.
- Bei der EM in Frankreich treten erstmals 24 anstatt 16 Teams gegeneinander an.
- Mathematiker haben errechnet, dass Spanien mit einer Wahrscheinlichkeit von 16 Prozent die EM gewinnen wird. Deutschland hat auch sehr gute Chancen: Die Prognose auf www.fussballmathe.de setzt unser Team mit knapp 13 Prozent an zweite Stelle.

Die größten EM-Rekorde

Vom 10. Juni bis zum 10. Juli treten in Frankreich die besten Fußballmannschaften Europas gegeneinander an. Wir haben die größten Rekorde und kuriose Fakten rund um die EM gesammelt.

Fashion

CURL SECRET®

Locken in Sekundenschnelle



The Original
BaByliss PARIS

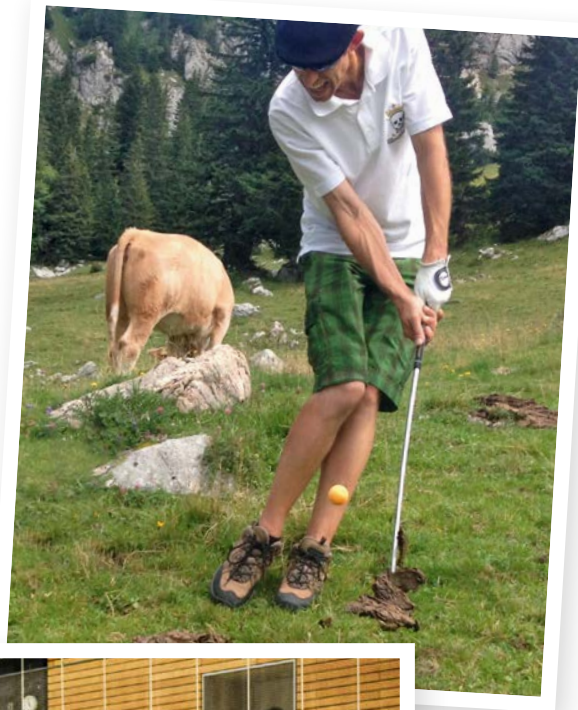
BaByliss®
PARIS

www.babyliss.de



Entdecken

An die Bälle, fertig, los!



Crossgolf Egal welche Uhrzeit, welches Terrain, ob mit der ganzen Familie oder nur zu zweit: Crossgolf geht einfach immer! Und das ganz ohne Handicap und Clubgebühren. Einen Golfschläger, ein paar Bälle, Gelände sowie Ziel auswählen und schon kann es losgehen. Einzige Einschränkung: Die Fläche sollte ein ungestörtes Spiel zulassen, sodass nichts und niemand beschädigt wird. Wer Spaß am Crossgolf hat, kann diesen Sommer vielleicht sogar an einem Stadtgolfturnier teilnehmen. www.crossgolf.eu



Krocket Ein Spiel für die ganze Familie, ideal für sonnige Nachmittage im Garten. Krocket verbindet Billard, Boule und Golf. Alle diese Sportarten erfordern Konzentration und werden präzise gespielt. Ziel ist es, mit den Schlägern markierte Holzkugeln durch kleine Tore, gebogene Drahtbügel, zu stoßen. Klingt einfach, aber auf die richtige Taktik kommt es an: „Wie manövriere ich meine Bälle so, dass ich selbst punkten kann? Wie durchkreuze ich die Pläne meines Gegners?“ Wer den Dreh raus hat, kann schwerere Parcours stecken, mit Hindernissen, die es zu überwinden gilt, wie beim Wild Style oder Extreme Krocket. www.krocket.de

Fotos: Crossgolfer Gunter Abt, www.crossgolf.eu; iStockphoto: Krocket (Carmen Maria-inez BanaAs), Steine (Valentina369)

Crossminton Auch wenn es auf den ersten Blick wie Badminton aussehen mag, ist Crossminton (ehemals Speedminton) vor allem eins: schneller. Ein „Speeder“ erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 290 Stundenkilometern! Zudem ist der Ball kleiner und schwerer und wird über eine größere Distanz gespielt, ganz ohne Netz. Da der Spielfelduntergrund nicht festgelegt ist, kann es überall gespielt werden – auf Wiesen, am Strand oder auf Sportplätzen. Ein Einsteiger-Set ist nicht teuer und – ob jung oder alt – Spielspaß ist garantiert! www.dsbv.net

Unterwegs im Park und keine Bälle zur Hand? Auch mit Steinen lässt sich Boccia oder Boule spielen. Acht möglichst runde Exemplare sammeln, die Familie in zwei Teams aufteilen und einen kleineren Kieselstein als Zielkugel werfen. Den eigenen Stein so nah wie möglich werfen. Gegnerische Steine wegzuschießen gehört zur Taktik. Wer am Ende am nächsten dran ist, hat gewonnen.



Bubble Football Fußball ganz anders: eingehüllt in eine große Blase. Die Arme fest am Körper, den Oberkörper im „Bumperz“ – da ist es gar nicht mehr so leicht, ein Tor zu schießen. Wird man fürs Anrempeln sonst vom Rasen verwiesen, gehört es beim Bubble Football dazu. Wer „weggebumpft“ wurde, liegt allerdings erst mal wie ein Marienkäfer auf dem Rücken. Der Sport kommt aus Skandinavien und ist dort schon weit verbreitet. Wer es selbst ausprobieren möchte, kann sich deutschlandweit mit Freunden oder der Familie „Bumperz“ ausleihen oder in einem der Vereine zum Schnuppern vorbeischauchen. Für Kinder gibt es extra kleine Hüllen. www.dbf-bund.de

Tamburello Ein klassisches italienisches Wettkampfspiel, das jetzt wieder neu entdeckt wird. Die Ursprünge reichen bis ins Römische Reich, und wie der Name schon vermuten lässt, erinnert der Schläger dieser Sportart an ein Musikinstrument. Gespielt wird mit einem kleinen Ball nach tennisähnlichen Regeln – allerdings ist der Schläger extrem stark gespannt, sodass ein Katapulteffekt beim Schlagen entsteht. Falls diesen Sommer Urlaub am Meer geplant ist, bietet sich Tambeach an. Dafür könnten Sie einfach ein Volleyballfeld nutzen. Schläger gibt es schon für um die 30 Euro. www.tamburello-sportverband.de



Drei Teams rangeln mit einem riesigen Ball: Beim Kin-Ball ist voller Einsatz gefragt. Trotz seines Durchmessers bringt der Ball nur ein Kilogramm auf die Waage.

Völkerball war gestern! Inzwischen gibt es viele Trends rund um die kleine oder große Kugel. Entdecken Sie mit uns außergewöhnliche Sportarten und vielleicht sogar ein neues Hobby.

Kin-Ball Hier stehen drei Teams gleichzeitig auf dem Feld – und werfen einen richtig großen Ball: 1,20 Meter Durchmesser hat dieser, wiegt dabei jedoch nur ein Kilogramm! Ziel ist es, den Ball so aufzuschlagen, dass das aufgerufene Team keine Chance hat, ihn zu fangen. Dabei sind Schnelligkeit, Spaß und Teamgeist gefragt. Kin-Ball wurde Ende der 1980er-Jahre in Kanada erfunden, ist heute aber auch in den USA, Japan und Europa beliebt. Für Kin-Ball brauchen Sie nicht viel – nur den Ball und eine große Fläche, zum Beispiel im Park. Ein Ball kostet um die 200 Euro. Wer sich vorher in der Sportart ausprobieren möchte, schaut in einem Verein vorbei. www.kinball-deutschland.de

Freizeit

Grillspaß zur EM



Draußen sitzen, erzählen und gutes Essen genießen – Grillen verbindet! In den Sommermonaten gehört es zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Wer Lust hat, sorgt mit Dekoration im Fußball-Look für das passende Ambiente. Dann kann die Europameisterschaft ja kommen!

Gemeinsam genießen Beim Grillen kommt jeder auf seine Kosten: Während die Erwachsenen über Fußball und Grillmethoden fachsimpeln, toben die Kinder im Garten. Und wenn das Essen fertig ist, sitzen alle gemeinsam am Tisch, um die unterschiedlichen Leckereien zu genießen. Denn das ist ein weiterer Vorteil der Grillparty: Jeder bringt etwas mit, damit nicht einer allein die große Arbeit hat. So ist für alle etwas Leckeres dabei, das am Ende immer irgendwie zusammenpasst: ein zünftiger Kartoffelsalat neben orientalischem Couscous-Salat, Steak neben Tofu-Bratwurst, Kräuterbutter neben mexikanischer Salsa.

Grill-Knigge Bevor die Salate bereitstellen und die Fleischgabel gezückt wird, sollten Sie erst einmal prüfen, ob das Grillen am gewünschten Ort erlaubt und sinnvoll ist. Rauch darf nicht in die Nachbarwohnung ziehen. Teilweise steht im Mietvertrag, ob auf Balkon oder Terrasse mit Holzkohle gegrillt werden darf. Falls ein Verbot besteht, können Sie auf den Elektrogrill ausweichen. Auf öffentlichen Plätzen entscheiden Städte und Kommunen, wo die Bürger grillen dürfen. Achten Sie auf Hinweisschilder und öffentliche Bekanntmachungen.

EM-Deko selbst gemacht Für das EM-Grillen muss nicht alles von der Gabel bis zum Stuhl-kissen zusammenpassen. Schon kleine Details wie Servietten, Tischdecke oder Windlichter können große Wirkung erzielen. Orientieren Sie sich einfach an Kugelformen sowie an den Farben der Deutschlandfahne und der Mannschaftstrikot in diesem Jahr. Auch gut: Weiße Pappbecher mit Spielernamen oder Trikotnummern beschriften oder mit Bällen und Flaggen bemalen. Teilweise gibt es Accessoires in Deutschlandfarben fertig zu kaufen.

Erst grillen, dann mitfiebern Gemeinsam jubelt es sich doch am besten – und erst recht mit vollem Magen! Nach dem Grillen können Sie das Spiel mit allen zu Hause auf dem Sofa gucken oder zum Public Viewing aufbrechen. Seit der Weltmeisterschaft 2006 sind die Live-Übertragungen in den Städten nicht mehr wegzudenken. Dafür gibt es sogar eine Ausnahmeregelung beim Lärmschutz: Auch nach 22 Uhr dürfen die Spiele öffentlich übertragen werden. Den Besuch von Großveranstaltungen sollten Sie frühzeitig planen: Nicht alle sind kostenlos, teilweise gibt es Tickets zu kaufen.

Fotos: iStockphoto: Fußball (AnthiaCumming), Pfeife (richwai777), Grill (Cristian Baigt), Fans (FilippoBaccò)



Viele Infos zur EM 2016 finden Sie auf der offiziellen Website der UEFA: de.uefa.com/uefaeuro

Grillen leicht gemacht:

- Briketts brauchen länger als Holzkohle, um heiß zu werden – dafür halten sie aber auch länger die Hitze.
- Zum Anzünden am besten feste Grillanzünder verwenden, das minimiert die Verletzungsgefahr.
- Zum Löschen einen Eimer Sand bereitstellen. Die Glut nach dem Grillen großflächig verteilen, unter Aufsicht erkalten lassen und eventuell den Sand darüberschütten.
- Wenn die Kohle eine graue Schicht bildet, ist die Temperatur ideal.
- Zwischen Rost und Kohle mindestens zehn Zentimeter Platz lassen, damit das Grillgut nicht zu heiß wird.
- Rost mit Rapsöl einpinseln, damit nicht so viel hängen bleibt. Zum Schluss mit einer Drahtbürste säubern, solange er noch warm ist.



Bei Globus finden Sie alles, was Sie zum Grillen brauchen: vom Grillgut über Pappgeschirr bis zur Partydeko. Viel Spaß beim Feiern!

Tipps für perfekte Grillergebnisse:

- Bunte Grillspieße: Mundgerecht geschnitten werden Gemüse, Fisch, Fleisch oder Tofu besonders schnell gar. Holzspieße vorher in Wasser einlegen, damit sie nicht verkohlen.
- Als Faustregel zum Garen von Fleisch gilt: Pro Zentimeter Dicke kommt es für ein bis zwei Minuten von jeder Seite auf den Grill. Würstchen sind nach etwa fünf Minuten fertig.
- Fisch zunächst von einer Seite grillen, bis er sich leicht vom Rost lösen lässt. Anschließend wenden und fertig garen. Für ganze Fische eignet sich eine Fischzange.



Für echte Grillmeister

Elektrogrill Er verursacht keinen Qualm und ist leicht zu reinigen. Ideal für den schnellen Einsatz auf Balkon und Terrasse, sofern ein Stromanschluss vorhanden ist.

Kohlegrill Mit Holzkohle oder Briketts ist er der Klassiker für viele Grillfans. Wer sich offene Glut und den typischen Grillgeruch wünscht, liegt mit der Kohlevariante richtig.

Gasgrill Kein Qualm und eine temperaturgenaue Regelung: Der Gasgrill bietet viel Komfort. Betrieben wird er mit handelsüblichen Gasflaschen.

Smoker Er ist die erweiterte Version des Kohlegrills und dadurch besonders beliebt bei Grillprofis und Barbecuefans. Hitze und Rauch garen das Grillgut in einer Garkammer über Holz oder Kohle.

Lust auf einen Ausflug der anderen Art? Seit zehn Jahren gibt es das erste Deutsche Bratwurstmuseum in Holzhausen in Thüringen. Es ist von April bis Oktober geöffnet und zeigt Interessantes und Lustiges rund um die Thüringer Bratwurst. www.bratwurstmuseum.de

Fotos: iStockphoto: Fährchen (eyegeit), Grill (boumenjapet), Fisch (zeilikosantra), Anstoßen (m-gucci)



Stark gegen Fruchtfliegen



Lesespaß im Sommer



Der Psychiater.
Von John Katzenbach

Timothy Warner, Spitzname Moth, studiert Geschichte in Miami – und ist dank der Hilfe seines Onkels Ed seit einhundert Tagen „clean“. Als der prominente Psychiater tot aufgefunden wird, geht die Polizei von Selbstmord aus. Doch Moth stellt Nachforschungen an und trifft auf Psychiatrieprofessor Jeremy Hogan, der seit einiger Zeit telefonische Morddrohungen erhält. Der Anrufer nennt sich „Student Nummer Fünf“ und eröffnet jedes Gespräch mit der gleichen Frage: „Wessen Schuld ist es?“ Offenbar will er sich für etwas rächen, was ihm während seines Studiums angetan wurde ...

Spannung pur mit packender Story!

Knaur Taschenbuch Verlag, Juni 2016, 9,99 €.



Die rubinrote Kammer.
Von Pauline Peters

London, 1907: Gegen den Willen ihrer adeligen Familie lebt Victoria allein mit dem alten Butler ihres verstorbenen Vaters. Sie ist nicht reich, aber glücklich. Plötzlich werden Andeutungen über ein dunkles Familiengeheimnis laut – und der einzige Mann, der Victorias Fragen beantworten könnte, wird ermordet. Dann taucht der Journalist Jeremy Ryder auf, der Victoria helfen könnte. Aber kann sie ihm vertrauen?

Mitreibender Roman über dunkle Geheimnisse, überraschende Wahrheiten und die Liebe.

Bastei Lübbe Verlag, Mai 2016, 9,99 €.



Eigentlich bist du gar nicht mein Typ.
Von Anna Bell

Abi hat Liebeskummer, weil ihr Traummann Joseph sie verlassen hat. Sie schöpft neue Hoffnung, als sie eine Liste von ihm findet: „Zehn Dinge, die ich vor meinem 40. Geburtstag getan haben möchte.“ Abi ist sich sicher: Wenn sie die Punkte abarbeitet, wird Joseph zu ihr zurückkehren. Leider handelt es sich um Aktionen für Abenteuerlustige und Sportbegeisterte: Surfen, mit dem Fahrrad um eine Insel fahren, Berge und den höchsten Turm der Stadt besteigen. Abi nimmt all ihren Mut zusammen und legt los. Als sie sich sogar ihrer Höhenangst stellt, wird ihr etwas klar: Um glücklich zu sein, muss sie ihre eigenen Träume erfüllen. Und dafür braucht sie Joseph vielleicht gar nicht ...

Romantisch, humorvoll und modern.

Knaur Taschenbuch Verlag, Juni 2016, 9,99 €.

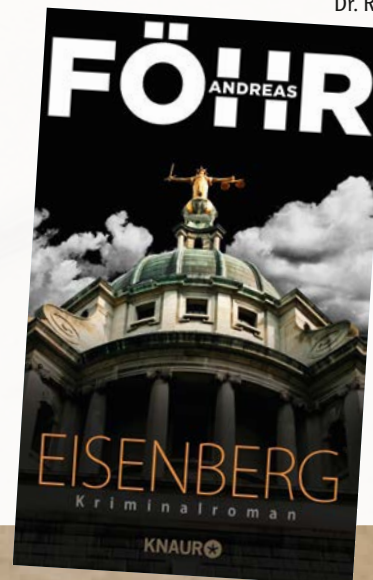


Monday Club. Der zweite Verrat (Band 2).

Von Krystyna Kuhn

Im zweiten Band der Trilogie geht Faye Albtraum weiter: Sie schwebt in höchster Gefahr! Wichtige Akten sind verschwunden, das Haus der verrückten Missy wird in Brand gesteckt. Und dann erfährt Faye von Tante Liz, dass sie an der gleichen Störung leidet, die schon beim rätselhaften Tod von Zoey Fuller und Fabiana Nunez eine Rolle gespielt hat. Luke behauptet, dass der Monday Club hinter den Bedrohungen steckt. Faye bleibt nur eine Möglichkeit: Um die Wahrheit herauszufinden, muss sie kämpfen.

Nervenkitzel für Jugendliche und junge Erwachsene.
Oetinger Verlag, Mai 2016, 16,99 €.



Eisenberg.
Von Andreas Föhr

Dr. Rachel Eisenberg, frisch getrennt und Mutter einer Dreizehnjährigen, ist Mitinhaberin einer angesehenen Münchner Kanzlei. In ihrem neuen Fall vertritt sie einen Obdachlosen, der einen gewalttätigen Mord begangen haben soll. Der Fall soll eigentlich nur ein bisschen Schlagzeilen bringen. Doch als sie ihren Mandanten zum ersten Mal sieht, kann sie es kaum fassen: Sie kennt den Mann – oder glaubte es zumindest ...

Ein spannender Kriminalroman, der unter die Haut geht.

Knaur Verlag, Juni 2016, 14,99 €.



Ich vermiss dich.
Von Harlan Coben

Kat Donovan ist Detective bei der New Yorker Kriminalpolizei. Seit sie vor 18 Jahren ihre große Liebe verloren hat, ist sie überzeugter Single. Auf einer Dating-Website findet sie den Mann plötzlich wieder. Bevor sie ihn kontaktiert, wird er zum Verdächtigen in einem Mordfall. Ehe sich Kat versieht, führen die Ermittlungen in ihre eigene schmerzhafteste Vergangenheit. Mit ihren Nachforschungen droht sie außerdem einen gefährlichen Plan zu stören – ohne zu merken, dass ihr schon längst jemand auf den Fersen ist.

Intelligent und vielschichtig. Nichts für schwache Nerven!
Goldmann Verlag, Mai 2016, 9,99 €.

Diese und viele weitere Bücher sind in Ihrem Globus Markt erhältlich!

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.

Sommer im Glas

Jetzt im Frühsommer haben allerlei bunte Beeren Saison. Anstatt sie alle auf einmal aufzuessen, probieren Sie es doch mal mit dem Einmachen. Süße Beeren eignen sich zum Beispiel für Konfitüren, Gelees oder besondere Liköre. Das Einwecken oder Einkochen ist auch gar nicht schwer. Gläser in verschiedenen Größen und vieles mehr finden Sie in Ihrem Globus Markt.

Cocktails für Genießer

Ein schattiger Platz auf dem Liegestuhl, die Füße im Planschbecken und in der Hand ein süffiger Cocktail – der perfekte Feierabend! Die Bandbreite der leckeren Drinks reicht von der aufgepeppten Limonade über erfrischende Mixgetränke bis zu quietschbunten Kunstwerken. Wer glaubt, nur Profis können Cocktails mixen, der irrt: Mit dem richtigen Equipment gelangen sie auch zu Hause. Fragen Sie in Ihrem Globus Markt!

Kurststeuer	europ. Gebirgsbewohner	extrem große Kleidergröße	alt	blass	Bartschur	zukünftig (lat., 2W.)
→	↙	↘	↻ 7	→	↻ 10	
luxuriöse Zubehörtteile				↻ 3	Knocheninneres	TV-Serie mit einem Pferd
→			Körperpartie			↻ 1
Kurzform von Urike	übles Getränk					
→			Glück, Wohl, Segen		Herztonwehen-schreibung	Kälteprodukt
glühende Masse	Freund des Asterix	Rasenballspiel	→		↻ 9	
→	↻ 2				Grundmodell	↻ 8
Einspruch	Währung auf Samoa	Kartenspiel		kurzer, heftiger Regenschauer		Kurz-schrift (Kw.)
kroat.-amerik. Physiker †1943				↙	Einwand, Einschränkung	Kfz.-Z.: Tirschenreuth
Seevogel der Nordmeere		↻ 5	Höflichkeitwort			
tropische Schlingpflanze					... & Yang (Chines. Philos.)	↻ 4
Holz-fäller-werkzeug			Nachbildung eines Bildes (Kw.)	↻ 6		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 07/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im Mai lautete „Bewegung“.

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0

Koordination/Anzeigen (Globus): Sabine Becker

Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 96960-00

Redaktion (mfk): Melanie Doll, Matthias Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dr. Maren Kratz

Koordination (mfk): Melanie Doll, Nina Heger

V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH

Fotos: Deutscher Crossminton Verband (DCV): 36 Crossminton; Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 42–43 Buchcover, 45 Gewinn, Logo; KIN-BALL Deutschland: 36 Kin-Ball; Jonas Kramer: 5 Illustration; Lea Lüdemann: 20 Gericht, Porträt; mfk: 4, 5 Sally, Käse, 16–17, 18–19, 22–23, 24–27; Slow Food Deutschland e.V.: 15 Logo; StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video: 10 Ratatouille / Great Stock!: 8 Crêpes-Suzette-Torte / Winfried Heinze: 12 Birne / Katarzyna Kachel: 12 Pissaladière / PhotoCuisine / Jean-Christophe Riou: 10 Tapenade / PhotoCuisine / Pierre Louis Viel: 9 Tian / PhotoCuisine / Sabrina Zitouni: 12 Financiers / Jean-Christophe Riou: 8 Tarte / Bernhard Winkelmann: 6–7 Chartreuse; usus kommunikation: 29 Sprühflasche, 30 Fische, Uhr, Brille, 31 Gesichter, Krabbe

Gestaltung: usus.kommunikation, Berlin / www.usus-design.de

Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim

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 distanziiert 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.



Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von drei Sous-Vide-Garern von steba! Mit dem SV 1 Precise können Sie die Profimethode des Sous-Vide-Garens anwenden. Gerichte werden damit schonend zubereitet und auf den Punkt gegart. Außerdem lässt sich Essen warmhalten, kochen, braten und bei Niedrigtemperatur garen. Der Garer verfügt über eine exakte elektronische Temperaturregelung (40–99 °C) und einen Timer. Mit dabei ist ein Rezeptheft.

Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus Markt ab oder senden Sie sie bis zum 30.06.2016 an: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.** Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus Markt – oder online: www.globus.de/mio-gewinnspiel

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.

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

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

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

Schlusswort



„Fußball, Grillen, ein gemütliches Bier in der Gaststätte, einen Wein auf der Terrasse oder ein Picknick im Park – ‚c'est la vie‘, das ist das Leben im Juni! Im Trubel des Fußballgeschehens: Feste sollte man feiern, wie sie fallen. Und genießen Sie auch die ruhigen Momente dazwischen!“

Ihr

Thomas Brand

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: Endlich ist der Sommer da – und Eis hat im Juli Hochsaison: In der mio gibt es die passenden Rezepte für den kühlen Genuss. Wie Sie die Sonne stilecht begrüßen, zeigen wir mit unseren Tipps für den modischen Auftritt am Strand. Und wir verraten kleine Tricks, die selbst die größte Hitze erträglicher machen. Außerdem erfahren Sie, was Globus als Arbeitgeber zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf beiträgt.



Fotos: iStockphoto: Eis (vikiif), Frau (Sami Sert)

Landliebe

Jetzt
gekühlt genießen!

Die Neuen von Landliebe.
Trink-Joghurt und Landmilch in vielen leckeren Sorten.



Liebe ist, wenn es Landliebe ist.



Carpe Diem Kombucha

Classic

0,75 l oder 0,5 l

Erhältlich in allen
Globus SB-
Warenhäusern



Eigentlich wollten wir nur Tee machen.
Aber dann wurde irgendwie mehr daraus:
Ein Teegetränk, das nicht nur voller besonderer
Kräuter steckt, sondern auch leicht prickelnd
und erfrischend ist.

Oder eben: Tee. Sehr, sehr anders.
Carpe Diem Kombucha.

CARPE DIEM[®]
PREMIUM TEA DRINKS