

# mio

Magazin

03.2016/ gratis für Globus Kunden  
www.globus.de

Aus aller Welt

KÖSTLICHE REZEPTE  
ZUM OSTERBRUNCH

Selbst  
gehäkelt

KÖRBCHEN FÜR  
DEN OSTERTISCH

Schön mit Schminke

ZAUBERHAFTE MAKE-UP-TIPPS





**NEU**  
ab Februar 2016

**DANONE** go!  
**FruchtZwerg**  
Calcium + Vitamin D

Die schlaue Wahl für unterwegs



#### Perfekt für unterwegs

- ✓ Ungeöffnet **8h** ungekühlt haltbar
- ✓ Erhältlich in 2 Formaten



4 x 70g

70g

#### Die schlaue Wahl für Kinder & Mütter

- ✓ Nur **7,4g Zucker** pro Portion
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe & Konservierungsstoffe

**Thomas Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus



*Herr Bruch, was bringt der März mit sich?*

„Mit dem Osterfest im März beginnt wieder die hellere Zeit, die Tage werden länger und wir schnappen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen auf, spüren sie im Gesicht. Bevor uns die Frühjahrsmüdigkeit erwischt, nutzen wir doch lieber unsere neu erweckte Energie für die schönen Dinge des Lebens: Nachdem wir beim Frühjahrsputz den Staub des Winters zum Fenster hinausgejagt haben, bereiten wir das Osterfest vor. Dieses können wir jetzt noch einmal zum Anlass nehmen, Familie und enge

Freunde zu treffen, ihnen vielleicht eine Freude zu machen. Nicht unbedingt materiell, sondern einfach in Form von Zeit, die wir ihnen schenken – für Gespräche, gemeinsame Spaziergänge, Ausflüge oder ein gemütliches Essen. In den Globus Meisterbäckereien finden Sie köstliche Leckereien zum Fest, zum Beispiel den Osterhasen aus Hefe. Wir schauen uns in dieser mio an, wie er entsteht. Für die Rezeptstrecke haben wir uns von verschiedenen Ländern inspirieren lassen und eine bunte Auswahl für Sie zusammengestellt, zum Nachmachen und Genießen. Und wir zeigen Ihnen tolle Häkelideen – schöne Kleinigkeiten, die sich auch zum Verschenken gut eignen. Viel Spaß mit der neuen mio!“

Ihr *Thomas Bruch*



Foto: Thinkstock/istock: Deko-Schubkarre (EllenMoll1814)





Am Dienstag  
in Ihrem Globus  
Restaurant

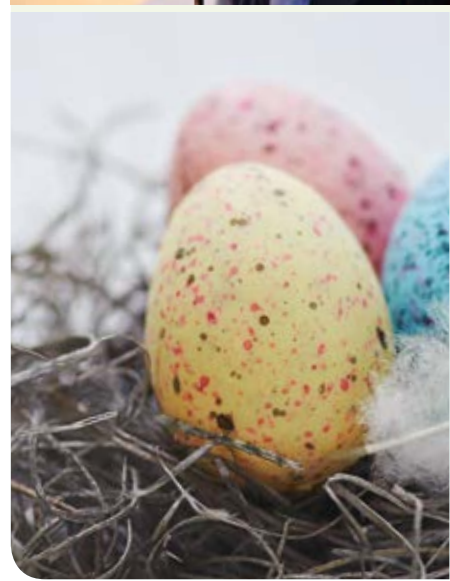


**Hamburger Spezial mit  
Rustika-Kartoffeln und  
Honig-Senf-Dip**



Foto: Thinkstock/iStock: gesprenkelte Eier (warrengoldswain)

**Foodkolumne**  
Schön saftig: Lea Lüdemanns  
Möhrenkuchen darf bei keinem  
Osterbrunch fehlen.  
Seite 18



**Entdecken**  
Perfekt für kleine Forscher –  
wir stellen Museen mit kindgerechten  
Angeboten vor.  
Seite 32

**Ostern**  
Streifen oder Sprenkel?  
Bunte Eier mit wenig Aufwand.  
Seite 38



**Kinderseite**  
Ganz schön vielfältig:  
skurrile Osterbräuche  
von Irland bis  
Australien.  
Seite 36

# Inhalt

<hr/>	
<b>Mein März</b>	
Editorial	3
Inhalt	5
<b>Genuss</b>	
Rezepte	6
Bewusst genießen	12
Küchenskunde	14
Kochschule	16
Foodkolumne	18
Hausgemacht	20
mio vor Ort	22
<b>Wohlfühlen</b>	
Dossier	26
Magisches Make-up	
<b>Leben</b>	
Entdecken	32
Kinderseite	36
Ostern	38
<b>Globus</b>	
Globus News	44
Schlusswort	46



Rezepte

# Genuss ohne Grenzen

Wie verbringen Sie die Osterfeiertage? Wir haben da einen simplen, aber leckeren Tipp: Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie gemeinsam mit Familie und Freunden ein ausgiebiges Frühstück, das wie von selbst ins Mittagessen übergeht. Für die Rezepte haben wir uns von Leckereien aus verschiedenen Ländern inspirieren lassen – denn auch in Schweden, Frankreich oder England feiert man das Osterfest am liebsten mit gutem Essen.



## Cupcakes mit Schokoladencreme

### Einkaufsliste (12 Stück)

#### Für den Teig:

100 g Butter  
100 g Zucker  
2 Eier  
1 Prise Salz  
100 g Mehl  
1 TL Zitronenabrieb, unbehandelt  
75 g Mandeln, geschält, gemahlen  
1 1/2 TL Backpulver  
100 ml Buttermilch

#### Für das Topping:

200 g weiche Butter  
50 g Puderzucker  
200 g Frischkäse, Doppelrahmstufe  
1 EL Kakaopulver  
4–5 EL Orangensaft  
Zuckereier oder Schokoladeneier, zum Garnieren

**Zubereitung 1)** Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auskleiden. Butter und Zucker weißcremig schlagen, Eier mit einer Prise Salz nach und nach unterrühren.

**2)** Mehl mit Zitronenabrieb, Mandeln und Backpulver mischen und mit der Buttermilch abwechselnd unter die Buttermasse rühren. Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 min backen.

**3)** Fertig gebackene Cupcakes aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, aus dem Blech lösen und vollständig erkalten lassen. Für das Topping Butter mit Puderzucker und Frischkäse verrühren.

**4)** Kakao unterrühren und so viel Orangensaft dazugeben, dass eine cremige, spritzfähige Masse entsteht. Diese in einen Spritzbeutel mit Sterntülle einfüllen und in Form von kleinen Nestern auf die Cupcakes auftragen. Die Mitte jedes Nestes mit Zucker- oder Schokoladeneiern garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 min + ca. 25 min Backzeit

**Nährwert pro Stück** 395 kcal





## Hot-Cross-Buns

### Einkaufsliste (12 Stück)

#### Für den Teig:

300 ml Milch  
50 g flüssige Butter  
10 g frische Hefe  
500 g Mehl, Type 550  
1 TL Salz  
75 g Zucker  
1 Ei  
75 g Sultaninen  
1 Orange, Abrieb  
1 EL Zimt  
**Für die Verzierung:**  
75 g Mehl  
4 EL Aprikosengelee

**Zubereitung 1)** Für den Teig Milch lauwarm erwärmen, mit Butter und zerbröckelter Hefe verrühren. Mehl mit Salz und Zucker vermischen. Hefemilch mit Mehlmischung und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Als Kugel geformt in einer Schüssel zugedeckt ca. 1 h aufgehen lassen. Sultaninen,

Orangenabrieb und Zimt einarbeiten und Teig zugedeckt erneut 1 h gehen lassen.

**2)** Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eine große Auflaufform oder ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig in 12 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und dicht an dicht in die Form oder auf das Blech setzen.

**3)** Mehl nach und nach mit 5 EL Wasser zu einer Mehlpaste verrühren und diese Paste mithilfe eines Spitzbeutels als Kreuzmuster auf die Brötchen auftragen. In den Ofen schieben und ca. 20 min goldbraun backen.

**4)** Aprikosengelee mit 1 EL warmem Wasser verrühren und die noch warmen Brötchen damit bestreichen. Abkühlen lassen und nach Belieben mit Butter servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 40 min**  
**+ ca. 20 min Backzeit + ca. 2 h Ruhezeit**  
**Nährwert pro Stück 298 kcal**

**1) Saphir Zimt gemahlen Bio, 35 g**  
**2) Globus Sultaninen, 200 g, 1,29 €**  
(100 g = 0,65 €)  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



## Eggs Benedict mit Schnittlauch-Sahne

### Einkaufsliste (4 Personen)

8 Eier  
1 Handvoll Schnittlauch  
150 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
4 Brötchen  
1 EL Butter  
8 Scheiben Kassler-Aufschnitt

**Zubereitung 1)** 8 Blatt Frischhaltefolie vorbereiten und jeweils in eine kleine Tasse legen. In die Mitte jeder Folie vorsichtig ein Ei gleiten lassen, sodass das Eigelb nach Möglichkeit ganz bleibt. Jeweils die Ecken der Folien so anheben, dass die Eier wie in einem Säckchen in der Folie liegen. Die Folien über den Eiern eindrehen und z. B. mit Küchengarn fixieren, damit sie sich nicht lösen können.  
**2)** Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Sahne steif schlagen, salzen, pfeffern und Schnittlauch unterheben.  
**3)** Brötchen waagrecht halbieren und tosten. Eier vorsichtig ins leicht siedende Wasser hängen, möglichst so, dass sie den Topfboden nicht berühren (z. B. an einem Kochlöffelstiel aufhängen), und darin ca. 4 min gar ziehen lassen.

**4)** Butter in einer Pfanne erhitzen und Aufschnitt darin von beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen, auf die Brötchenhälften legen, die Säckchen mit den Eiern vorsichtig öffnen und auf jede Brötchenhälfte ein Ei gleiten lassen. Dazu die Schnittlauchsahne reichen.

**Zubereitungszeit: ca. 15 min + ca. 5 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person 507 kcal**



**Einfach und raffiniert:**  
**Karamellbonbons sorgen für den feinen Geschmack!**

## Ostertarte mit Schokoladencreme und Karamell

### Einkaufsliste (8 Stück bzw. 1 Tarteform mit 20 cm)

#### Für den Teig:

350 g Mehl  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
180 g Butter  
Butter, für die Form  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
getrocknete Hülsenfrüchte, zum Blindbacken

#### Für die Füllung:

12 Karamellbonbons  
150 ml Sahne  
150 g Zartbitter-Kuvertüre  
20 g Butter

#### Zum Garnieren:

150 g Puderzucker  
1 Eiweiß  
Lebensmittelfarbe, verschiedene Farben

**Zubereitung 1)** Für den Teig Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleinen Stückchen dazugeben und mit den Fingerspitzen durcharbeiten. 80 ml Wasser nach und nach dazugießen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln

und im Kühlschrank mindestens 1 h ruhen lassen.

**2)** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform ausbuttern und mit etwas Mehl bestäuben. Etwa 2/3 des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Dabei auch einen Rand formen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier belegen. Getrocknete Hülsenfrüchte oder Backbohnen einfüllen und für ca. 20 min backen.

**3)** Bohnen und Backpapier entfernen, weitere ca. 10 min goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit restlichen Teig ausrollen und österliche Motive ausstechen. Figuren auf einem Backblech mit Backpapier ca. 10 min backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4)** Für die Füllung Karamellbonbons klein schneiden, mit 100 ml Sahne in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Entstandene Karamellcreme auf dem Tarteboden verstreichen und abkühlen lassen. Kuvertüre hacken und in eine Schüssel füllen. Übrige Sahne mit Butter zum Kochen bringen, über die Kuvertüre gießen und glatt rühren. Auf dem ausgekühlten Karamell glatt verstreichen und vollständig erkalten lassen.

**5)** Puderzucker und Eiweiß zu einem Zuckerguss verrühren, nach Belieben in Portionen teilen und in verschiedenen Farbtönen mit der Lebensmittelfarbe einfärben. Osterkekse damit verzieren, aushärten lassen und auf der Tarte verteilen.  
**Zubereitungszeit: ca. 45 min + ca. 50 min Garzeit + ca. 1 h Ruhezeit**  
**Nährwert pro Stück 648 kcal**

Der Wein zum Gericht



### Weinempfehlung von Frag' Henry!®

#### **Viña Rillago Gran Reserva, trocken**

**Anbaugebiet:** Valdepeñas, Spanien  
**Trauben:** Tempranillo  
**Geschmack:** fruchtig-röstige Aromen von Cassis und Tabak, präsentiert sich dicht und tanninbetont  
**Serviertemperatur:** 16–18 °C



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





## Gebackene Eier im Baconmantel

### Einkaufsliste (4 Personen)

Butter, für die Formen  
250 g Bacon  
8 Eier, Größe L  
Pfeffer  
Petersilie, glatt, zum Garnieren

**Zubereitung 1)** Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. 8 Vertiefungen eines Muffinblechs buttern und bis ca. 2/3 der Höhe mit dem Bacon auslegen. Eier vorsichtig hineingleiten lassen, damit die Eigelbe ganz bleiben.

**2)** Mit Pfeffer würzen und im Ofen 15–20 min garen, bis die Eier gestockt sind. Aus den Vertiefungen heben und mit glatter Petersilie garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 10 min  
+ ca. 15–20 min Garzeit  
**Nährwert pro Person 451 kcal**



1



2



3



## Eclairs mit Vanillecreme

### Einkaufsliste (10 Stück)

#### Für den Teig:

50 g Butter  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz  
180 g Mehl  
4 Eier

#### Für Füllung und Garnitur:

150 g Zartbitter-Kuvertüre  
3 EL Sahne  
3–4 EL Schokoraspel  
200 g Doppelrahm-Frischkäse  
100 g Quark, 40 % Fett i. Tr.  
1 Vanilleschote, Mark  
40 g Puderzucker

**Zubereitung 1)** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. 250 ml Wasser mit Butter, Zucker und Salz aufkochen. Mehl auf einmal hinzufügen und kräftig rühren, bis sich der Teig vom Topfrand löst und sich am Topfboden eine weiße Schicht zeigt.  
**2)** Teig in eine Schüssel füllen, Eier nacheinander hinzufügen und mit den Quirlen eines Handrührgeräts ver-

rühren. Kakao einrühren und Teig in einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen. Streifen von ca. 10 cm Länge und ca. 2,5 cm Breite mit etwas Abstand zueinander auf ein Backblech mit Backpapier spritzen.

**3)** Im Ofen ca. 25 min backen. Herausnehmen, noch warm längs halbieren, wieder aufeinanderlegen und vollständig auskühlen lassen. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und Sahne einrühren. Oberseiten der Eclairs damit bestreichen, Schokoraspel darüberstreuen und aushärten lassen. Frischkäse mit Quark, Vanille und Puderzucker glatt rühren. Eclairs damit füllen und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min  
+ ca. 25 min Garzeit  
**Nährwert pro Stück 316 kcal**

**1) Globus 6 deutsche Bio-Eier**, aus ökologischer Erzeugung, Naturland-zertifiziert, 1,99 €  
**2) Edora Bunter Pfeffer**, edelste Pfeffersorten, 45 g  
**3) Globus Echte Bourbon-Vanille**, handverlesen aus Madagaskar, 2 Stück, 2,29 (1 Stück = 1,15 €)  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



## Kartoffel-Lauch-Suppe

### Einkaufsliste (4 Personen)

1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
350 g Kartoffeln, mehligkochend  
4 EL Rapsöl  
600 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer  
200 ml Sahne  
2 Limetten, unbehandelt  
75 g Räucherlachs, in Scheiben

**Zubereitung 1)** Lauch putzen, klein schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und würfeln, Kartoffeln schälen und klein schneiden.

**2)** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig werden

lassen, dann Kartoffeln und Lauch darin anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Lorbeer sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 min kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

**3)** Lorbeerblätter aus dem Topf holen und restlichen Inhalt mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne hinzufügen und erhitzen. Limetten waschen, Saft von 1 Limette in die Suppe pressen, die andere in Scheiben schneiden.

**4)** Suppe abschmecken und in Gläsern anrichten. Lachs klein schneiden und auf den Suppen verteilen. Mit Limettenscheiben garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 min  
+ ca. 25 min Garzeit  
**Nährwert pro Person 368 kcal**



**Globus Räucherlachs**, traditionell geräuchert, 75 g, 2,49 € (100 g = 3,32 €)  
Bei Globus erhältlich.



# ORIGINAL FRANZÖSISCHER SALAMI-GENUSS

## FRANZÖSISCHE RINGSALAMI

Feinwürzig, in Ruhe gereift und traditionell luftgetrocknet.



## FRANZÖSISCHE SALAMI PUR PORC

Nach traditioneller Original-Rezeptur: ein Rendezvous für die Sinne.

## FRANZÖSISCHE MINI-SALAMI

Der herzhafteste Snack für Picknick und Büro.







Foto: Thinkstock/Stock - Hühner Eier im Stroh (Jokrap)

Bewusst genießen

# Ei, ei, ei ...

Als Rührei oder Omelett, im Sonntagskuchen und in der Schnitzelpanade – Eier bereichern unseren Speiseplan auf vielfältige Weise. Dabei liefern sie wertvolles Eiweiß und viele Nährstoffe. Noch mehr Wissenswertes rund um diese kleinen Wunder der Natur lesen Sie hier.

**Gesunder Nährstofflieferant** Das Eiweiß, das im Hühnerei steckt, ist besonders hochwertig und kann optimal zum Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Außerdem versorgt uns ein Ei mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – darunter die fettlöslichen Vitamine A, D und E sowie die Vitamine des B-Komplexes, die für Stoffwechselfunktionen in unseren Zellen benötigt werden. Ein Ei enthält rund 250 Milligramm Cholesterin und war als „Cholesterinbombe“ lange in Verfall. Neue Studien geben aber Entwarnung: Denn Cholesterin, das wir mit dem Essen aufnehmen, beeinflusst unseren Cholesterinspiegel im Blut kaum.

**Glückliche Hühner?** Wie leben die Hennen, die unsere Eier gelegt haben? Das hängt von der Haltungsform ab. Bei Bodenhaltung können sich die Tiere frei im Stall bewegen, haben einen Bereich zum Scharren, Sitzstangen und Nester zur Eiablage. Ein Freilandhuhn darf außerdem tagsüber ins Freie und zwischen Büschen scharren und picken. In ökologischer Haltung erhält es zusätzlich Bio-Futter und hat mehr Platz. Am Erzeugercode auf dem Ei können Sie die Haltungsform ablesen – und jedes Ei sogar bis zu seinem Legebetrieb zurückverfolgen ([www.was-steht-auf-dem-ei.de](http://www.was-steht-auf-dem-ei.de)). Für Eier der Marke Globus, die Sie in Ihrem Globus Markt kaufen können, gelten teilweise strengere Regelungen als gesetzlich vorgeschrieben. An der Farbe des Eierkartons können Sie zudem schnell erkennen, aus welcher Haltungsform die Eier stammen.

**Farbenspiele** Goldorange oder hellgelb – wie der Eidotter aussieht, hängt davon ab, welches Futter die Henne aufnimmt. Mit der Futterzusammensetzung, zum Beispiel durch hohen Mais-Anteil, kann der Farbton beeinflusst werden, der im Süden übrigens goldgelber gewünscht wird als im Norden.

Und legen weiße Hühner eigentlich immer weiße Eier? Nein, entscheidend ist die Farbe der Ohrscheiben: Reinrassige Hühner mit weißen Ohrscheiben liefern meist weiße Eier, bei roten Ohrscheiben werden die Eier braun. An der Zusammensetzung des Eis ändert das nichts: Unter der Schale verbirgt sich in beiden Fällen ein leckeres, gesundes Lebensmittel.

## Wie stelle ich fest, ob ein Ei noch frisch ist?

Legen Sie es in einen Behälter mit Wasser. Bleibt es waagrecht auf dem Boden liegen, ist es vermutlich sehr frisch. Hebt es leicht ab, ist es schon älter. Denn dann ist daraus schon einiges Wasser verdunstet. Die zusätzliche Luft lässt das Ei schließlich schwimmen. Auch ein Blick aufs aufgeschlagene Ei lohnt sich: Ist es frisch, setzt sich der Dotter klar vom Eiweiß ab und ist gewölbt.



frisches Ei



älteres Ei

SEIT 1846

# Schamel

MEERRETTICH-FEINKOST

FAMILIENTRADITION SEIT 1846

## MEERRETTICH SENF

DER PIKANTE SENF MIT BISS

**NEU**

**Zur Krönung  
aller Speisen**

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



**Schmand** Er ist die löffelbare Variante von saurer Sahne – und eine fettärmere Alternative zu Crème fraîche. Auf Flammkuchen kommt der fein säuerliche Geschmack des Schmands gut zur Geltung. In einigen Teilen Deutschlands ist er nahezu unbekannt, andernorts kennt ihn jedes Kind: Süßen Schmandkuchen können Sie vor allem in Hessen, Thüringen und Südniedersachsen genießen.

**Joghurt** Rund 17 Kilogramm Joghurt essen die Deutschen jedes Jahr. In indischen und orientalischen Gerichten wird Joghurt ebenfalls gern verwendet, da er ihnen ein wenig die Schärfe nimmt. Unser Tipp: „Frozer Yogurt“! Den Eistrend aus Joghurt und Früchten können Sie mit einer Eismaschine zu Hause nachmachen. Ein paar Spritzer Zitronensaft betonen die säuerliche Note des Joghurts.



Die Deutschen lieben nicht nur Milch pur – in heimischen Kühlschränken finden sich Milchprodukte für die unterschiedlichsten Einsätze in der Küche. Für unsere Warenkunde haben wir sechs Milchprodukte von stichfest bis flüssig ausgewählt: Einige löffeln wir am liebsten pur, mit anderen verfeinern wir die verschiedensten Gerichte.

**Sahne** Kuchen und Torten ohne Schlagsahne? Kaum vorstellbar! Schlagsahne – auch süße Sahne genannt – hat mindestens 30 Prozent Fett, wodurch sie sich leicht zu einer fluffigen Masse aufschlagen lässt. Mit saurer Sahne geht das nicht, allerdings eignet sie sich mit mindestens 10 Prozent Fett zum Verfeinern von Soßen. Fein ist sie auch als frisches Dressing zum Gurkensalat, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und weißem Balsamico.



**Quark** Ihn gibt es in unterschiedlichen Fettstufen: Figurbewusste und Sportler greifen am liebsten zum Magerquark, für cremige Desserts bietet sich Speisequark mit einem höheren Fettgehalt an. Mit Kräutern wird Quark zum herzhaften Begleiter von Folienkartoffeln, gebacken lieben wir ihn in Form von Käsekuchen. Oder Sie zaubern eine Schichtspeise im Glas – mit Früchten, zerbröselten Keksen und Zimt.



**Buttermilch** Sie ist das perfekte Schlank-Getränk: Buttermilch enthält weniger Kalorien als Milch, dafür aber wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium und Zink. Das dickflüssige, leicht säuerliche Getränk enthält maximal ein Prozent Fett. Durch ihren frischen, weichen Geschmack harmonisiert Buttermilch hervorragend mit Früchten. Wir empfehlen einen Shake mit Erdbeeren oder Orangensaft – beide Kombinationen schmecken herrlich fruchtig und erfrischend.



## Küchenkunde Weiße Vielfalt



**Frischkäse** Sein frischer Geschmack und die cremige Konsistenz machen Frischkäse zum beliebten Brotaufstrich – zum Beispiel herzhaft mit Putenbrust belegt oder süß mit Marmelade bestrichen. Frischkäse ist übrigens tatsächlich ein Käse: Er muss nach der Herstellung jedoch nicht reifen, sondern kann direkt verzehrt werden.



# Frischkäsekuchen

**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 Kuchen ohne Backen?



### Einkaufsliste (4 Personen)

- 5 Blätter weiße Gelatine
- 100 g Zwieback
- 50 g Haferkekse
- 125 g flüssige Butter
- 70 g Zucker
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Mascarpone
- 300 g Joghurt
- 3 EL Zitronensaft

### Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus Mascarpone, italienischer Frischkäse, 80 % Fett i. Tr., 250 g
- korrekt Fettarmer Joghurt, mild, 1,5 % Fett, 500 g
- korrekt Frischkäse Natur, Doppelrahmstufe, 200 g
- korrekt Raffinade Zucker, 1 kg
- Globus Schneebesen, Edelstahl
- Globus Edelstahlschüssel mit Deckel, verschiedene Größen
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen

**1.** Gelatineblätter in kaltem Wasser ca. 10 min einweichen. Zwieback und Haferkekse in einen Gefrierbeutel füllen und mithilfe eines Nudelholzes fein zerbröseln. Danach mit der flüssigen Butter vermischen und zur Seite stellen.

**2.** Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, Krümelmasse gleichmäßig darauf verteilen und festdrücken. Eingeweichte Gelatine ausdrücken, mit Zucker und 4 EL Wasser in einen Topf geben und leicht erhitzen, bis sich die Gelatine verflüssigt. Sie soll jedoch nicht kochen.

**3.** Frischkäse, Mascarpone, Joghurt und Zitronensaft mit dem Schneebesen glatt rühren. Schnell mit der Zucker-Gelatine-Lösung verrühren, sodass keine Klümpchen entstehen.

**4.** Frischkäsemischung auf dem vorbereiteten Boden verteilen und für mindestens 3 h im Kühlschrank fest werden lassen. Nach Belieben dekorieren und kalt servieren.

**Tipp:** Zum Verzieren eignen sich zum Beispiel Früchte oder Fruchtsoße, die Sie über den Kuchen gießen. Wir haben hier Heidelbeeren und essbare Oblatenblumen gewählt.





## Foodkolumne

Ob mit Freunden, der Familie, zu Hause oder im Urlaub: Ein traditioneller Brunch darf an Ostern nicht fehlen. Das Wichtigste für mich dabei – ein saftiger Möhrenkuchen!

# Kein Osterbrunch ohne Möhrenkuchen!

Auch nachdem ich bei meinen Eltern ausgezogen bin, habe ich die Tradition des Osterbrunch weitergeführt. Klar, bei Mama war der immer besonders gut: mit „echtem“ Osternest aus Hafer, Rührkuchen in Lamm- und Hasenform sowie Schokoladen „en masse“. Doch auch in meinem Freundeskreis wurde der Osterbrunch über die Jahre perfektioniert. Haben wir anfangs, zu Studentenzeiten, noch Brötchen mit Käse und Wurst serviert, kamen zunehmend selbst gemachte Köstlichkeiten dazu: Quiches und Aufläufe, Pasta- und Eiersalate, der obligatorische Oster-Hefezopf oder Kuchen und Desserts.

Nach meinem „Gap Year“ in Australien habe ich ein damals hierzulande noch unbekanntes Lieblingsrezept mitgebracht: für einen saftigen Möhrenkuchen, der mit einem cremigen Topping versehen wird. Vielleicht war dieser Carrot Cake sogar der Anfang meiner „Backkarriere“ – ich erinnere mich noch gut daran, wie ich damals die Carrot Cakes in ganz Australien gekostet habe auf der Suche nach dem besten Rezept. „Mama, wenn du nur mal Carrot Cake probieren könntest“, schwärmte ich regelmäßig, als ich, damals noch von der Telefonzelle aus, nachts um halb eins nach Deutschland telefonierte, um die Familie über meinen Trip auf dem Laufenden zu halten.

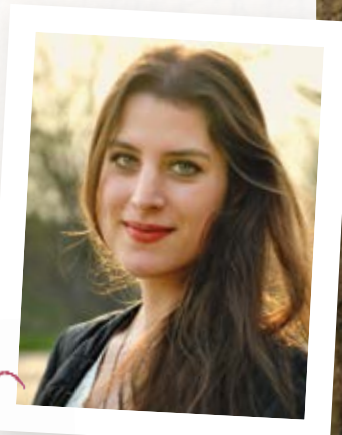
Unbedingt wollte ich nach meiner Rückkehr Freunde und Familie vom Möhrenkuchen „englischer Art“ überzeugen und durchsuchte des-

halb das Netz nach allen möglichen Rezepten, um schließlich mein eigenes, „perfektes“, zusammenzuschreiben: mit Walnüssen, Vollkorndinkelmehl und Pflanzenöl im Teig und mit echter Vanille im Topping.

Vom ersten Versuch an war der Kuchen perfekt und selbst heute, sechs Jahre später, bereite ich ihn noch so zu wie damals – egal ob zum Osterbrunch oder Kaffeeklatsch mit Freunden. Ein wahrer Partykracher ist er, dieser Kuchen; anders kann ich mir kaum erklären, warum selbst jetzt, da ich im Ausland lebe, noch ständig gefragt wird, ob ich beim nächsten Besuch nicht mal wieder diesen „mega-guten“ Carrot Cake mitbringen kann. Kann ich – gerne sogar!

Ich wünsche euch schöne Ostern und einen herzlichen Brunch!

Eure  
Lea Lüdemann



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

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

# 100% Genuss – Gurken aus deutschem Anbau



Geerntet wird per Hand vom Gurkenflieger



Nur bei tagesgenauer Ernte erhält man Gurken in optimaler Größe

100% unserer Gurken für KNAX und STICKSi stammen aus Deutschland, ein Großteil sogar aus der unmittelbaren Umgebung unserer Produktionsstätte in Baden-Württemberg. Dank dieser Nähe können die Gurken nach der Ernte direkt vom Feld angeliefert und verarbeitet werden. Dadurch bleiben die Gurken so knackig, wie Sie sie von uns kennen und genießen.



## Bringt Freude an den Tisch.



# Hausgemacht Osterhasen



**Zu Ostern gibt es in der Globus Meisterbäckerei köstliches Gebäck aus Hefeteig.** Besonders niedlich sind die sitzenden und springenden Osterhasen, die in liebevoller Handarbeit entstehen. Das haben wir uns im Globus Markt in Limburg angeschaut.



**Buch des Monats: „Kinder der Freiheit“ von Ken Follett** Der Zweite Weltkrieg ist zu Ende, doch überall herrscht Aufruhr: In Berlin erfährt Rebecca Hoffmann, dass ihr Mann bei der Stasi arbeitet – für sie bricht damit eine Welt zusammen. Der Bau der Mauer ist in vollem Gange, doch Rebecca und viele andere geben nicht auf. Zur gleichen Zeit kämpfen die Menschen in Amerika gegen Rassismus. Misstrauen und Vorurteile beherrschen den Alltag von vielen – wem

kann man jetzt noch trauen? Bastei Lübbe Verlag, 11. März 2016, 12,99 €. Bei Globus erhältlich.



**„Unsere Osterhasen sind ein echter Hingucker und ein tolles Mitbringsel zum Fest!“**

Michael Istel, Backstubenleiter im Globus Markt Limburg

Die Osterhasen werden aus einem klassischen Hefeteig geboren, den Backstubenleiter Michael Istel aus Mehl, Zucker, Butter, Hefe und Eiern zubereitet. Eine Maschine knetet den Teig gut durch, danach kommt er in den Gärraum. Sobald der Teig etwas aufgegangen ist, gibt Michael Istel ihn in eine Maschine, welche die Masse zu kleinen Teiglingen formt. Und dann beginnt der kreative Teil der Zubereitung: Der Bäckermeister rollt die Teiglinge zu Strängen und legt sie wie eine Art Schleife auf das Backblech. Dann formt er eine weitere Rolle und schneidet sie der Länge nach auf – das werden die Ohren. Erst als er diese neben den Hefeschleifen auf dem Blech platziert, lassen sich die sitzenden Häschen erahnen. „Da der Teig beim Backen zusammenläuft, legen wir die Stränge mit etwas Abstand auf das Blech“, erklärt Michael Istel. Danach sind die springenden Hasen an der Reihe, bevor es ans Verziern geht. Als Auge drückt Michael Istel jeweils eine Rosine in den Teig. Damit die Hasen beim Backen einen schönen Glanz bekommen, bestreicht er sie mit Eigelb.

Bei rund 170 Grad Celsius backen die Hasen etwa 30 Minuten lang im Ofen. Zum Schluss packt Michael Istel einen sitzenden und einen springenden Hasen zusammen in einen durchsichtigen Beutel. Alles in allem dauert es rund eineinhalb Stunden, bis die Hasen fertig verpackt in der Auslage zu finden sind. Der Aufwand lohnt sich: „Die Osterhasen-Saison beginnt jetzt, wir werden dann wieder alle Hände voll zu tun haben“, erzählt der Bäckermeister. „Letztes Jahr haben wir allein am Ostersonntag knapp 1000 Hasen verkauft!“

# Geflügellaune



**... eine Auswahl unserer vielen leckeren Wurstsorten**

**100% Geflügelfleisch – 100% leichter Genuss**



Tolle Rezepte unter  
[www.friki.de](http://www.friki.de)





Signor Amateis baut zusammen mit seinen Brüdern Basilikum für die leckeren Saclà-Pesti an. Persönlich kontrolliert er die Qualität der Pflanzen.

## mio vor Ort

# Pesto – Spezialität aus Norditalien

**K**önnen Sie sich vorstellen, wie ein Feld mit frischem Basilikum duftet? Denken Sie an das Aroma, das bereits ein Büschel, eine kleine Basilikumpflanze auslösen kann, und Sie können vielleicht die sensorische Intensität eines ganzen Basilikumfeldes erahnen!

Es ist früher Morgen und wir sind uns sicher, es wird wieder ein heißer Sommertag im Piemont werden. Wir stehen mit Signor Amateis von der Azienda Agricola Amateis, unweit von Asti, inmitten eines grünen Feldes und sind wie betäubt von dem Duft, der von diesem Feld ausgeht. Dieser einmalige Duft wird uns über den Tag begleiten, denn wir sind hier, um mehr über das Geheimnis eines guten Pestos herauszufinden. Ein Pesto, wie es das italienische Traditionsunternehmen Saclà seit Jahrzehnten herstellt. Und der Zugang zum Geheimnis beginnt eben mit intensiv duftendem und schmeckendem Basilikum auf dem Feld.

**Für Saclà ist der Sommer die wichtigste Zeit im Jahr**, denn Basilikum wird zwischen Ende Juni und Ende September geerntet. Oder besser gesagt gepflückt! Wir beobachten den im Feld knienden Bauern, der von Hand Basilikum zupft und die reifsten und schönsten Zweige mit dem Messer abschneidet. Signor Amateis dünt die Pflanzen aus: „Damit die kleinen Blätter darunter mehr Sonne abbekommen und entsprechend nachwachsen“, erklärt er uns. Das Wachstum ist davon abhängig, wie viel Sonne und Regen die Felder im Piemont „geküsst“ hat, wie Signor Amateis es schmunzelnd ausdrückt.

Bereits gegen zehn Uhr ist die Ernte für den heutigen Tag abgeschlossen. Denn in den frühen Morgenstunden, bevor die große Hitze kommt, sind die Basilikumblätter besonders zart und aromatisch. Vor uns stehen Körbe mit frisch geschnittenen Blättern. Das Feld gehört nun den Feldarbeitern, die mit langen Stöcken, an deren Ende Hacken befestigt sind, Unkraut entfernen. Wir hingegen machen uns mit den Erntekörben auf den Weg nach Asti, zu Saclà.



Im Frühjahr werden die Setzlinge im Feld eingepflanzt. Nach etwa zwei Monaten haben die Pflanzen ihre erntefähige Größe erreicht.

**Pesto alla Genovese, grünes Basilikumpesto, ist als Spezialität Liguriens bekannt, der Küstenregion an der italienischen Riviera.** Das grüne Pesto – ein Gedicht für diejenigen, die das Aroma von frischem Basilikum lieben. Tatsächlich werden die intensiv duftenden Pflanzen aber mehrheitlich etwas weiter nördlich im italienischen Piemont kultiviert. mio hat vor Ort den Anbau besucht und die Traditionsmarke Saclà entdeckt, unter der die grüne Pestosoße richtig bekannt wurde.







**Vom Blättchen zur würzigen Soße** Wir fahren durch die quirlige norditalienische Provinzstadt und dann auf das Firmengelände, das sich mitten im Ort über mehrere Gebäude, Hallen und Freiflächen erstreckt. Hier wird keine Zeit verloren: Schon verschwindet die aromatische Ernte in der Weiterverarbeitung – das Basilikum wird abge-

laden, in große Container umgefüllt, gewogen. Zunächst werden die Blätter gewaschen und dann mit weiteren Zutaten – geriebener Parmesan-Käse, zerstoßene Pinienkerne, Olivenöl und Salz – vermengt und zu einer Soße verarbeitet, schließlich in Gläser abgefüllt und steril verschlossen. Noch ist das Pesto hellgrün, so hellgrün wie das Basilikumfeld. Doch nun folgt die Pasteurisierung, die kurze Erhitzung der Gläschen auf über 75 Grad Celsius, die notwendig ist, um das Pesto haltbar zu machen. Andrea Granato von Saclà, der uns durch die Produktion führt, empfiehlt uns, das fertige Pesto vor und nach der Pasteurisierung zu verkosten. Es schmeckt identisch, wenngleich sich die Pestosoße in den transparenten Gläschen nach der Behandlung dunkelgrün verfärbt hat. Signor Granato wirkt regelrecht unglücklich darüber: „Wir wünschten, wir könnten die Farbe erhalten, aber die Pasteurisierung ist wichtig!“

**Kreativität und Leidenschaft für Pesto** Wenig später, zur Mittagszeit („Pranzo“ im Italienischen), betreten wir die Showküche von Saclà, bewundern in der schönen Villa inmitten des Firmengeländes Pesto-Verpackungen aus den 1940er- und 1950er-Jahren und sind gerührt von den privaten Bildern der Saclà-Familie Ercole, die das Unternehmen im Jahr 1939 gründete. Schnell wurde Saclà einer der führenden Gemüse verarbeitenden Lebensmit-

telbetriebe in Italien. Heute ist das Unternehmen mit seinen Produkten auf Gemüsebasis weltweit im Einzelhandel vertreten. Andrea Granato betont, dass sich Saclà seine große Kompetenz in der Gemüse-Verarbeitung durch seinen hohen Qualitätsanspruch und moderne Verarbeitungstechnik konsequent erarbeitet und durch Innovationen vorangetrieben hat. „Wir exportieren in über 50 Länder, vor allem Pesto, aber auch Antipasti.“

Der Exportmanager erklärt uns, dass Saclà bei Globus mit über 15 Produkten\* vertreten ist, darunter verschiedene Pesto-Sorten, auch mit Bärlauch oder vegan. „Pesto steht für Geschmack, Kultur, Geschichte, Technologie und Kreativität“, so Andrea Granato. Und nun sollen wir erfahren, wie einfach die Zubereitung von Pesto ist, sofern man die richtigen Zutaten hat. Das zeigt uns der Koch Enrico Trova.

**Pesto mit Gnocchi – im Nu selbst gemacht** Mit Kochschürzen ausgestattet treffen wir nun den groß gewachsenen Norditaliener. Die Zutaten vor uns: frische Basilikumblätter, geriebener Grana Padano aus der Emilia-Romagna, Pinienkerne, Olivenöl aus Ligurien und Salz. Kein Knoblauch?



Das grüne Basilikumpesto passt hervorragend zu frischen Gnocchi. Wir haben bei Saclà gelernt, wie man diese – ganz auf die italienische Art – zubereitet.

Enrico Trova erläutert: „Nein, in unser Pesto kommt kein Knoblauch, das ist hier im Norden von Italien nicht üblich!“ Bereits nach nur fünf Minuten ist das frische Basilikumpesto fertig. Im Grunde passiert bei der Verarbeitung in der Produktionshalle nichts anderes als hier auf der Küchenarbeitsplatte.

Und nun lernen wir auch noch schnell Gnocchi selbst zuzubereiten: Enrico drückt die vorgekochten, geschälten Kartoffeln durch eine Stampfe, dann wird die Masse mit Mehl bestäubt und gewalkt. Ein bisschen Salz dran und schön zu Rollen ausgebracht, die dann in regelmäßigen Abständen geschnitten werden. Aber Italien wäre nicht Italien, wenn man auch die Gnocchi nicht noch ein Stück verfeinern und schöner machen wollte: Enrico lässt sie kurz über eine Gabel abrollen, sodass auf wenigstens einer Seite der kleinen Klößchen ein gerilltes Muster entsteht. Nun die Gnocchi kurz ins siedende Wasser geben, danach in die Pfanne, das frisch zubereitete Pesto Genovese drüber und fertig! Und wenn es noch schneller gehen soll, einfach eben Pesto Genovese aus dem Gläschen verwenden. In Kombination mit den Gnocchi schmeckt es besonders gut: Frisch, aromatisch und würzig – eben genau so, wie ein echtes italienisches Pesto sein sollte.

\*Nicht alle Artikel in allen Globus Märkten erhältlich!





# Magisches Make-up

Dossier

Die eine geht nicht ohne aus dem Haus, die andere spart es sich fürs Ausgehen auf: Make-up ist für die meisten Frauen (und manche Männer) nicht wegzudenken. Daher widmen wir uns diesmal der Kunst des Schminkens, zeigen Ihnen Trends, Tipps und Tricks und wünschen ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

**W**arum schminken wir uns? Welche Bedeutung hat es, wenn wir die Augen dunkel oder den Mund kirschrot anmalen? Sicherlich werden wir anders wirken als ohne Make-up. Wir können also eine andere Persönlichkeit annehmen, denn geschminkt fühlen wir uns mal selbstsicherer und schöner, mal verrückter oder modischer. Und es macht einfach jede Menge Spaß, neue Farben oder Produkte zu testen, in verschiedene Rollen zu schlüpfen oder sich zu einem besonderen Anlass zu schmücken.

Schon seit Tausenden von Jahren wird Make-up benutzt: Die Sumerer (um 3000 vor Christus) beispielsweise zerstiessen bunte Edelsteine und bemalten damit Lippen und Augen. Aus der Büste der Nofretete aus dem 14. Jahrhundert vor Christus geht hervor, dass die Augen der Gemahlin des Pharaos mit Kohl-Kajal umrandet waren. Später schminkte sich der Adel die Gesichter blass, um sich von der auf dem Feld arbeitenden Bevölkerung abzuheben. Zu manchen Zeiten war Schminke verpönt – im 19. Jahrhundert wollte Englands Königin Victoria sie nur im Theater sehen, da sie sie unanständig fand. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts jedoch entwickelte sich mit Elizabeth Arden und Helena Rubinstein ein regelrechter Kosmetikmarkt, der mittlerweile unablässig boomt.

Dennoch gilt im Alltag heute oft: Natürlichkeit ist Trumpf – da kommt uns der Trend des Nude-Looks (nude = nackt) entgegen, der bewusst auf bunte Farben verzichtet und trotzdem umwerfend aussieht. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zudem weitere Make-up-Trends für diese Saison vor, haben Tipps für wundervoll geschminkte Augen, Lippen und einen makellosen, strahlenden Teint, geben Ihnen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein schnelles, alltagstaugliches Make-up an die Hand und – nicht zu vergessen! – erklären, wie Sie sich gründlich abschminken.

Stilikone Gwen Stefani singt im Song „Magic's in the makeup“ davon, dass sie durch die Schminke ihr wahres Wesen verbirgt und gerne authentischer wäre. Sie fragt sich, wer sie denn eigentlich ist ohne ihr Make-up. Wir sagen: Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit mit der passenden Schminke und genießen Sie es, nach Lust und Laune eine andere Facette davon zeigen zu können! Schön ist, was Ihnen gefällt, und dann ist es auch authentisch.



## Achtung, bitte küssen!



Zeichnen Sie mit einem Konturenstift (nicht dunkler als der Lippenstift) den Rahmen, alternativ können Sie diesen auch von außen durch Concealer definieren. Lippen mit Pflegestift eincremen, Lippenstift auftragen. Mit sanft aufgetupftem Concealer die Mitte der Lippen optisch hervorheben. So zaubern Sie einen wunderbaren Kussmund!

## Unsere Top 5 für den perfekten Augenaufschlag

- **Offenheit:** Highlighter oder heller, schimmernder Lidschatten auf der Wölbung unter den Augenbrauen
- **Größe und Helligkeit:** weißer oder bei dunklen Augen creme- oder hautfarbener Kajal auf der Wasserlinie
- **Ebenmäßigkeit:** heller, beigefarbener Lidschatten als Grundton auf dem Augenlid
- **Tiefe:** dunkler Lidschattenton in der Lidfalte und im äußeren Augenwinkel
- **Eleganz:** Lidstrich auf dem Oberlid nahtlos an die Wimpern anschließen, den äußeren Augenwinkel mit einbeziehen und dann im Schwung nach oben auslaufen lassen



## Kleines Teint-ABC

Die **Foundation**, ein als Grundlage dienendes flüssiges Make-up, wird vor dem Concealer aufgetragen.

**Abdeckstift oder Concealer** kaschieren Pickel, gerötete Stellen oder Augenringe. Der Concealer sollte etwas heller als der eigene Hautton sein. **Bronzer**, ein bräunlicher, schimmernder Puder oder Fluid, verleiht einen sonnengebräunten Glow und kann statt Rouge zum Konturieren (oder Contouring) mit einem großen Pinsel unterhalb der Wangenknochen, an den Seiten der Stirn und am Kinn entlang des Kiefer-

knochens aufgetragen werden. Wichtig: Ränder gut verwischen. Zum Contouring gehört auch der **Highlighter**: Ein schimmernder heller Puder oder Cremestift wird auf Wangenknochen, Nasenrücken und oberhalb des Amorbogens (Bogen über der Oberlippe) sanft verteilt. Und zuletzt das Allround-Talent: Eine **BB Cream** (BB steht für Beauty oder Blemish Balm, blemish = Makel) vereint Feuchtigkeitscreme, UV-Schutz, Concealer, Foundation und mehr in einem Produkt. Der Nachfolger **CC Cream** (CC steht für Colour Correction) soll zudem noch durch die enthaltenen Farbpigmente den Hautton korrigieren und für einen frischen Teint sorgen.



1



2



3

1) **essence camouflage cream concealer**, zwei Nuancen in Hell- und Mediumbeige, kaschiert Hautunreinheiten und Augenringe  
 2) **essence soft touch mousse make-up**, verleiht dem Gesicht einen ebenmäßigen und natürlich matten Teint  
 3) **essence longlasting lipstick**, in verschiedenen Tönen, intensive Farbe, ohne auszutrocknen  
 Alle Produkte bei Globus erhältlich.

## Frühlings-Trends 2016



Die mio-Redaktion hat sich für Sie auf den großen Modenschauen Frühjahr/Sommer 2016 umgeschaut und die schönsten Make-up-Trends für diese Saison mitgebracht.

### Trend 1: Blaues Augenwunder

Lidschatten von hellblau über türkis bis mint und aquamarin, gerne auch im Metallic-Look, machen Lust auf Meer.

### Trend 2: Krasse Wimpern

Inspiriert von 60er-Jahre-Topmodel Twiggy. Schwarz, lang, klebrig, extrem verführerisch!

### Trend 3: Dunkle Lippen

Fuchsia, dunkles Pink und sogar Lilarot sind jetzt frühjahrstauglich. Wir lecken uns die Lippen nach diesen Beerentönen!

Mit Beauty-Apps wie „Makeup Genius“ von L'Oréal Paris und „YouCam Makeup“ können Sie alle Looks einfach ausprobieren.

Sie müssen nur ein Foto von sich machen – und schon können Sie sich virtuell schminken lassen.

Die Apps finden Sie im AppStore für iPhone/iPad oder bei GooglePlay für Android Smartphones.

Fotos: Thinkstock/istock: 26/27 Frau (golubov), Wasserfarbkreise (nambitomo), 60ies-Wimpern (olgacat), Fuchsiablüte (a\_lis), Lippenstifte (annadeba), Lidschatten türkis (selensergen), Lidschatten blau (Andrea Astes)/Hemera: Auge (Valua Vitaly)



# Magisches Make-up

Dossier



## Abschminken mit Öl

Ja, richtig gelesen: Öl ist der perfekte Make-up-Entferner. Weltweit schwören Frauen auf die Oil-Cleansing-Methode, weil das Öl Schmutzpartikel bindet und den Teint zum Strahlen bringt. Für normale Haut empfiehlt sich eine Mischung aus 80 Prozent Mandel-, Kokos- oder Olivenöl und 20 Prozent Rizinusöl aus der Apotheke, für trockene 10 Prozent, für fettige 30 Prozent Rizinusöl. Etwa einen Teelöffel gemischtes Öl mit sauberen Händen auf dem Gesicht verstreichen. Einen warmen, feuchten Waschlappen auf das Gesicht legen, bis er wieder abkühlt. Die Wärme öffnet die Poren, das Öl dringt ein und entfernt Make-up-Spuren. Wer möchte, wiederholt die Prozedur noch zweimal. Tipp: Kräftiges Augen-Make-up vorab mit Öl und einem feuchten Tuch entfernen, damit sich die Farbe nicht über das Gesicht verteilt.

**63 %**  
der Frauen finden sich selbst schön.<sup>1</sup>

**73 %**  
der Frauen können im Badezimmer nicht auf Mascara verzichten.<sup>2</sup>



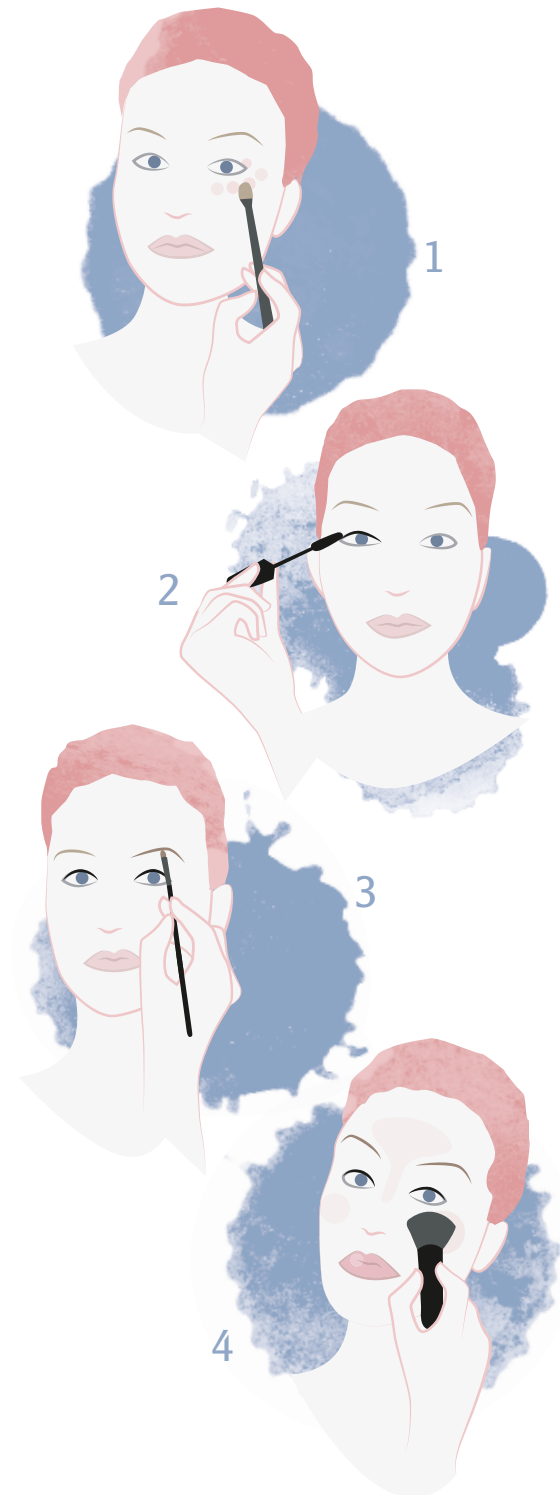
**Braun Face 810 Gesichtsepilierer & Gesichtsbürste**, erfasst die feinsten Härchen und reinigt porentief, für empfindliche Haut und den täglichen Gebrauch geeignet. Bei Globus erhältlich.

<sup>1/2</sup>Quelle: 1: Umfrage von myself und YouGov Deutschland AG, 2015, 2: GfK-Studie „So schön ist Deutschland“ im Auftrag von beautycycle, 2011

Fotos: Thinkstock/Stock: 30 Frau (golubov), 31 Frau (Dan Dumitru Comaniciu), 26-30 blaue Feen (Tijana87) + Flügel (alice-photo), Farbleckse S. 26-27/29-31 (Birny)

# Natürlich schön

Der Zauber des Nude-Looks in nur 4 Schritten



1. Gereinigtes Gesicht mit Tagespflege eincremen. Eine leichte, nicht zu deckende flüssige Foundation auf dem Gesicht verteilen und die Übergänge zu Hals, Ohren und Haaransatz gut verwischen. Concealer unter die Augen und auf gerötete Stellen (zum Beispiel die Nasenflügel) tupfen und sanft verwischen.

2. Wimpern tuschen, oben stärker als unten oder auch unten gar nicht tuschen. Ein wenig Lidschatten – in einem zu Ihrem Hauttyp passenden Nude-Ton – in die äußere Ecke des Oberlids geben und nach innen verwischen. Mit einem Highlighter oder hellem glänzenden Lidschatten Akzente am inneren Oberlid und am inneren Augenwinkel setzen.

3. Augenbrauen mit Brauenstift oder -puder in einem Farbton eine Nuance heller als die natürliche Haarfarbe nachziehen.

4. Für einen schönen Glow einen schimmernden Puder oder Highlighter mit einem großen Pinsel über die T-Zone (Stirn und Nase) und die Wangenknochen verteilen. Bitte einmal in den Spiegel lächeln und die Pausbäckchen mit Rouge bestäuben. Einen reichhaltigen Pflegestift und Lippenstift im Nude-Ton auf die Lippen, fertig!



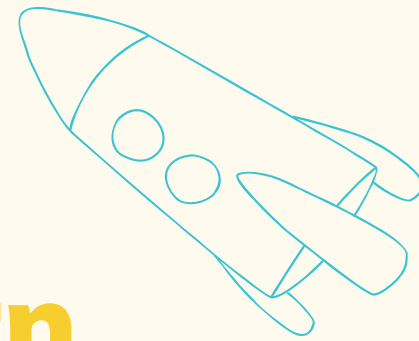
**essence forbidden volume rebel mascara**, schwarz, mit konisch geformter Fasernbürste, für voluminöse Wimpern mit nur einem Auftrag. Bei Globus erhältlich.





Entdecken

# Kult(o)ur mit Kindern



Für alle Geschmäcker

Ein Museumsbesuch mit der ganzen Familie: Denken Sie da an Sonntagnachmittage mit quengelnden Kindern vor langweiligen Vitrinen? Von wegen! Immer mehr kreative Angebote gehen auf die Bedürfnisse von jungen Besuchern ein. So wird das Museum zum attraktiven Ausflugsziel. Es lässt sich als kindertaugliches Kultur-Highlight in einen Urlaub integrieren, aber auch für Familienaktionen am Wochenende hat die deutsche Museumslandschaft einiges zu bieten.



Viele allgemeine Museen haben eigene Bereiche mit altersgerechten Angeboten. Dazu kommen museumspädagogische Angebote, die im kleinen Schlossmuseum oder in der kommunalen Galerie jungen Menschen Kultur näherbringen.

Foto: Thinkstock/Stock: Familie (Radist)

**H**istorische Sammlungen öffnen Fenster in die Vergangenheit, Museen für bildende Kunst decken alle Epochen, Formen und Stile ab, dazu gibt es Sammlungen für Volkskunde und Kulturtechniken, Naturkundemuseen und Experimentier-Ausstellungen. Auch für besondere Leidenschaften findet sich das Passende, etwa im Schokoladenmuseum in Köln oder im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund. Altersgerechte Angebote sorgen dafür, dass die jüngeren Besucher auf ihre Kosten kommen: Mit Fragebogen können sie auf einer Rallye das Museum individuell erkunden, eine Familienführung – manchmal durch jugendliche Guides auf Augenhöhe – präsentiert allgemeinverständlich die Highlights, Experimentierstationen und interaktive Elemente laden zum Anfassen und Ausprobieren ein. Dazu können die Kinder oft selber kreativ werden: vor den großen Originalen zeichnen oder im szenischen Spiel Ausstellungsschwerpunkte nacharbeiten. Mit Handpuppen oder Rollenspielen werden schon ganz junge Kinder angesprochen.

**Technik gar nicht dröge** Dass Museum mehr ist als Ritterrüstung und Renaissance-Kunst, zeigen die vielen technischen und Wissenschaftsausstellungen. Sie vermitteln komplexe Sachverhalte anschaulich und spannend und begeistern sogar Kinder, die sich in der Schule nicht für Mathe oder Physik erwärmen können.

Als größtes naturwissenschaftlich-technisches Museum der Welt hat zum Beispiel das Deutsche Museum in München ein riesiges Kinderreich. Von der Wasserwelt mit Schleusenbetrieb und Schöpfrad bis zum „Lichtspielhaus“, wo es um Farben, Schatten und Licht geht – an unzähligen Mitmachstationen können Kinder ab drei Jahren hautnah in Technik und Naturphänomene eintauchen. Eine neue Tür zur Welt der Zahlen öffnet das Mathematikum Gießen seinen Besuchern (Fotos oben). Im Mini-Mathematikum für Kinder von vier bis acht Jahren werden Zahlen, Formen und Muster mit kurzweiligen Experimenten erlebbar gemacht: Hier kann die ganze Familie am Knobeltisch Rätsel lösen, Formen fühlen oder sich im Spiegelhäuschen von allen Seiten sehen.

Für „Heute ist nicht mein Tag“-Tage.



Neue Verpackung. Bewährte Rezeptur.

Wir alle kennen diese „Heute ist nicht mein Tag“-Tage, an denen wir uns einfach schlapp und unwohl fühlen.

Die Lösung: Klosterfrau Melissengeist. Denn die ätherischen Öle aus 13 Heilpflanzen aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte und bringen Ihr vegetatives Nervensystem wieder ins Gleichgewicht.

Übrigens auch bei Erkältungen: Klosterfrau Melissengeist in heißer Zitrone oder Tee lindert Beschwerden häufig schon über Nacht.

Für einen erholten „Heute-ist-mein-Tag“-Tag.

**Weil Natur natürlich hilft.**

Klosterfrau Melissengeist: Traditionell angewendet: Innerlich: Zur Besserung des Allgemeinbefindens (bzw. zur Stärkung oder Kräftigung) bei Belastung von Nerven und Herz-Kreislauf mit innerer Unruhe und Nervosität. Zur Förderung der Schlafbereitschaft. Bei Wetterfühligkeit. Zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein, zur Förderung der Funktion von Magen und Darm, insbesondere bei Neigung zu Völlegefühl und Blähungen. Zur Besserung des Befindens bei unkomplizierten Erkältungen und zur Stärkung. Außerlich: Zur Unterstützung der Hautdurchblutung z. B. bei Muskelkater und Muskelverspannungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Warnhinweis: Enthält 79 Vol.-% Alkohol. Enthält Zimt (Zimtaldehyd). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MCM Klosterfrau, 50606 Köln. [www.melissengeist.de](http://www.melissengeist.de)



## Aktuelle Ausstellungen

### Junges Museum des Historischen Museums der Pfalz Speyer (Rheinland-Pfalz):

Interaktive Familien-Sonderausstellung „Detektive, Agenten & Spione“ (bis 31.7.) über Kult-Detektive von Sherlock Holmes bis zu den drei ???, mit viel originalem Agenten-Handwerkszeug zum Tarnen, Fälschen und Spionieren.

[www.museum.speyer.de](http://www.museum.speyer.de)



### Alice-Museum für Kinder Berlin:

Aktuelle Mitmach-Ausstellung „Alles Familie“ über die Vielfalt der Familienkonstellationen, mit begehbarem Familienlabyrinth, Wohnräumen echter Beispielfamilien und Stationen zum Entdecken, Erforschen, Belauschen und Spielen.

[www.alice-museum-fuer-kinder.de](http://www.alice-museum-fuer-kinder.de)

### Odysseum (Köln/Nordrhein-Westfalen):

Abenteuermuseum für Kinder, aktuell mit Sonderausstellung zu erneuerbaren Energien. Im „Museum mit der Maus“ gibt es Sachgeschichten zum Selber-Ausprobieren.

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

### Gondwana – Das Præhistorium (Schiffweiler/Saarland):

Indoor-Erlebnismuseum mit einzigartiger Dinosaurier-Show und Zeitreise-Ausstellung, in der Stationen der Erd- und Menschheitsgeschichte inszeniert sind.

[www.gondwana-das-præhistorium.de](http://www.gondwana-das-præhistorium.de)

# Kinder willkommen!

### Kinder-Akademie Fulda (Hessen):

Deutschlands erstes Kindermuseum, mit begehbarem Riesen-Herz, einer aktuellen Ausstellung über Insekten und der Frühjahrsausstellung „Hasenspuren“ (bis 25.4.).

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

### Technoseum in Mannheim (Baden-Württemberg):

200 Jahre Technik- und Sozialgeschichte mit vielen Highlights für Familien: 3 Elementa-Mitmachbereiche, funktionsfähige Dampflok und Papiermühle.

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

### Kindermuseum Frankfurt (Hessen):

Wissen zum Anfassen, interaktive Stationen und Werkbereiche – die aktuelle Ausstellung „Schrift:stellen & Zeichen:setzen“ entführt die Besucher in die Welt der Sprache und Schrift.

[kindermuseum.frankfurt.de](http://kindermuseum.frankfurt.de)



**Raus ins Museum** Wenn es jetzt im Frühling wieder wärmer wird, laden Freilichtmuseen zu einer Reise in die Vergangenheit ein. Hier gibt es Platz zum Rennen an der frischen Luft, wenn die Konzentration nachlässt. Und die Wege sind mit Kinderwagen gut machbar, beispielsweise in Kommern in der Eifel, einem der größten Freilichtmuseen Europas. Zwischen Bauerngärten und Obstwiesen sind hier über 60 historische Gebäude versammelt. Beim Erkunden läuft man alten Haustierrassen über den Weg und kann Schmied oder Korbflechterin bei der Arbeit über die Schulter sehen.

Auf den Spuren der Antike wandeln Sie im Römerkastell Saalburg im Taunus (Foto rechts). Die umfassend rekonstruierte Anlage ist Teil des UNESCO-Welterbes Limes. Mächtige Mauern und Tore, Mannschaftsstube, Speisezimmer und Co. zeigen, wie sich das Leben an der Grenze zwischen Rom und Germanien gestaltete. Tipp: die Familientage mit Aktionen wie Brotbacken und antiken Spielen.

Also: Wagen Sie ruhig den Kulturtrip mit der ganzen Familie! Das macht Spaß und ist weit mehr als trockene Wissensvermittlung. Ein Besuch im Museum schärft die Beobachtungsgabe und öffnet den Blick für andere Lebensentwürfe. Und wir Erwachsene erweitern unseren Horizont, wenn wir uns dabei auf die erfrischend unvoreingenommene Sichtweise unserer Kinder einlassen.



Fotos: Thinkstock/Stock; Fußabdruck (User84093267\_225), Bogenschießen (naumoid)/Hemera; Dinosaurier (Aleksandr Frolov)

## Für Oster-Gourmets.

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)



Kinderseite

# Osterbräuche aus aller Welt



Osterfeuer, Eier und Hasen sind typisch für Ostern. Aber nicht überall! In anderen Teilen der Welt wird Ostern ganz anders als bei uns gefeiert.

## Eierrollen im Weißen Haus

Seit 1878 findet auf dem Rasen vor dem Weißen Haus in Washington das „Easter Egg Roll“ statt: ein Rennen, bei dem Kinder mit langstieligen Holzlöffeln hart gekochte Eier vor sich her rollen. Rund 30 000 Menschen sind jedes Jahr bei diesem Spektakel am Ostermontag dabei, denn neben dem eigentlichen Eierrollen gibt es ein buntes Unterhaltungsprogramm mit Popstars und bekannten Sportlern. Auf die Mitarbeiter des Präsidenten wartet an diesem Tag eine besondere Aufgabe: Sie verschenken Schokolade an die Kinder – im Hasenkostüm.



Illustrationen: Jonas Kramer

## Bilby statt Hase

Hasen gelten in Australien eher als Plage. Der einheimische Bilby hingegen ist ein bedrohtes Beuteltier, das dem Osterhasen erstaunlich ähnlich sieht. Um Geld für seinen Schutz zu sammeln, kaufen und verschenken die Australier deshalb gern Schokoladenbilbys.



Fotos: Thinkstock/Stock: Bilby (MillefloreImages), Turmglocke (mirstam)

## Tierisches Begräbnis

Den wohl seltsamsten Osterbrauch gibt es in Irland: Dort ziehen am Ostersonntag feierliche Prozessionen aus den Dörfern hinaus auf die Wiesen. Dort werden dann, in vorher ausgehobenen kleinen Gräbern, Heringe beerdigt. Dieses tierische Begräbnis symbolisiert das Ende der Fastenzeit. Während dieser essen gläubige Christen in Irland anstatt Fleisch nur Fisch.



## Süßer die Glocken nie klingen

In Frankreich bringt nicht der Osterhase die Eier, sondern die Kirchenglocken. Die fliegen nämlich am Karfreitag nach Rom, um den Papst zu besuchen, und kommen erst am Ostersonntag zurück. Das erklärt auch,

warum in Frankreich in dieser Zeit kein Kirchengeläut zu hören ist. Auf dem Rückweg lassen die Kirchenglocken Süßigkeiten fallen – und die können die französischen Kinder dann suchen.

## Lautes Getrommel

In Österreich und Kroatien dürfen Kinder während der Ostertage so richtig Krach machen. Mit Ratschen, Tröten und Trommeln ziehen sie lärmend durch die Straßen – ursprünglich ein Ersatz für die schweigenden Kirchenglocken.



MINI Hunde haben ein schnelleres Tempo drauf. Ihr Stoffwechsel auch. Hier die Ernährung für Top-Kondition:



Ultima Mini. Welche Sorte passt am besten zu Ihrem Hund?



Ostern

# Frischer Wind im Osternest

Was wäre die Osterdekoration ohne bunte Eier? Das Färben, Bemalen und Verzieren macht Kindern und Erwachsenen Spaß.



1

## Bunte Eierpracht

### 1. Schick mit Klebeband

Wer nicht färben möchte, kann die Eier einfach bekleben – zum Beispiel mit buntem Klebeband! In der Bastelabteilung finden Sie verschiedenfarbige oder sogar gemusterte schmale Klebestreifen. Zum Aufkleben eignen sich auch Sticker und Glitzersteinchen, mit denen sonst Fingernägel verziert werden. Wer möchte, kann die Eier vorher färben und dann kunstvoll bekleben.

Die Klebeband-Methode können Sie auch umgekehrt anwenden: Gesäuberte Eier im gewünschten Muster abkleben, färben und Klebeband wieder entfernen.

### 2. Zart gesprenkelt

Für einen natürlicheren Look können Sie gekochte oder ausgepustete Eier mit Wasserfarbe besprenkeln. Am effektivsten wird es, wenn Sie die Eier in Pastelltönen färben und danach mit zwei bis drei verschiedenen Farben besprenkeln. Mit einem Teesieb und einer Zahnbürste geht es ganz leicht: Zeitungspapier oder eine Unterlage als Spritzschutz ausbreiten und Eier darauf verteilen. Zahnbürste in etwas Farbe tauchen und über das Sieb streichen (am besten erst neben dem Ei testen). Die Eier mit Farbe besprenkeln und anschließend trocknen lassen. Danach je nach Wunsch weitere Farben auftragen, umdrehen und die andere Seite färben.

Sie möchten die Eier mit einem Muster oder Symbol verzieren? Schablone auf das Ei legen oder kleben, besprenkeln und Schablone wieder entfernen.

## Vorbereiten & dekorieren:

- Reiben Sie die Eier vorsichtig mit etwas Essigwasser ab, um sie zu reinigen und den Stempel zu entfernen.
- Mit einer großen Nadel gegenüberliegende Löcher in das Ei stechen. Das Loch auf der stumpfen Seite etwas vergrößern, über eine Schüssel halten und vorsichtig auspusten. Die ausgeblasenen Eier anschließend mit lauwarmem Wasser und ein wenig Spülmittel ausspülen.
- Ausgeblasene Eier können Sie zum Bemalen und Bekleben auf ein Holzstäbchen stecken.
- Setzen Sie die bunten Eier richtig in Szene: Sehr schick ist eine bodentiefe Vase mit langen Weiden- oder Obstbaumzweigen, die Sie mit den Eiern dekorieren.



2

## Kontaktlinsen und Pflegemittel von Acumed – Bewährte Qualität zum attraktiven Preis!



Fotos: Thinkstock/Stock; Eier beklebt (Nebelsee), Eier gesprenkelt (warrengoldswain)



Ostern

# Farbenfroher Frühling

Begrüßen Sie mit uns den Frühling! Unsere Osterkörbchen aus leuchtend bunten Garnen sind eine tolle Dekoration und ein schönes Geschenk. Genauso wie das schicke Tuch: Wir zeigen, wie der luftige Hingucker mit hübschem Farbverlauf gelingt.



Die kleinen Körbchen machen sich gut als bunte Farbtupfer auf Ihrem Ostertisch (rechts A und B in Stäbchenoptik, links C und D im Noppenmuster)!

## Kleine Körbchen für den Ostertisch

**Größe:** ca. 8 cm lang + 3,5 cm breit + 4 cm hoch  
**Abkürzungen:** **Fb** Farbe, **Hinr** Hinrunde, **Kettm** Kettmasche, **Krebsm** Krebsmasche, **Luftm** Luftmasche, **M** Masche, **R** Reihe, **Rd** Runde, **Rüchr** Rückrunde, **Stb** Stäbchen

**Grundmuster:** Feste M und Stb in Runden. In den Runden mit festen M die 1. feste M durch 1 Luftm ersetzen und die Rd mit 1 Kettm in die Ersatz-Luftm schließen.

**Krebsmaschinen:** Feste M von links nach rechts arbeiten, dabei die feste M in jede 2. M der Vor-Rd häkeln.

**1) Stäbchenmuster:** Beginnend in der 5. Rd der Körbchen, 5. Rd: 3 Luftm als Ersatz für das 1. Stb, 1 Stb in die Ersatz-Luftm der Vor-Rd, \* 1 M der Vor-Rd überspringen, 2 M in die folgende M, ab \* stets wiederholen. Die Rd mit 1 Kettm zwischen den Anfangs-Luftm und dem 1. Stb schließen, 6.-8. Rd: 3 Luftm für das 1. Stb, 1 Stb zwischen Anfangs-Luftm und 1. Stb, \* 2 M zwischen die beiden Stb der Vor-Rd, ab \* stets wiederholen. Die Rd mit 1 Kettm zwischen den Anfangs-Luftm und dem 1. Stb schließen, Die 5. bis 8. Rd 1x häkeln.

**2) Noppenmuster:** Beginnend in der 5. Rd der Körbchen, 5. Rd: 56 feste M häkeln, 6. Rd (Noppen-Rd): Für die Anfangs-Noppe 3 Luftm und 2 zusammen abgemaschte Stb in die Ersatz-Luftm der Vor-Rd häkeln, \* mit 3 Luftm 3 M der Vor-Rd überspringen, 1 Noppe = 3 zusammen abgemaschte Stb in die folgende M arbeiten, ab \* fortlaufend wiederholen, enden mit 3 Luftm und die Rd mit 1 Kettm in die Anfangs-Noppe schließen, 7. Rd: 1 Luftm, \* 3 feste M in die festen M der vorletzten Rd häkeln, dabei die 3 Luftm der Noppen-Rd umstechen, sodass diese in den festen M liegen; die Noppe mit 1 Luftm überspringen, ab \* stets wiederholen, 8. und 9. Rd: Feste M häkeln, 10. Rd (Noppen-Rd): 1 Kettm in der Farbe der Vor-Rd in

die 1. feste M, 1 Kettm in der Farbe der Noppen-Rd in die folgende feste M, dadurch werden die Noppen versetzt. Für die Anfangs-Noppe 3 Luftm und 2 zusammen abgemaschte Stb in die Ersatz-Luftm der Vor-Rd häkeln, \* mit 3 Luftm 3 M der Vor-Rd überspringen, 1 Noppe = 3 zusammen abgemaschte Stb in die folgende M arbeiten, ab \* fortlaufend wiederholen, enden mit 3 Luftm und die Rd mit 1 Kettm in die Anfangs-Noppe schließen, 11. Rd: Wie die 7. Rd häkeln, 12. und 13. Rd: Feste M häkeln, 14. Rd (Noppen-Rd): Wie die 6. Rd häkeln, 15. Rd: Wie die 7. Rd häkeln, Die 5. bis 15. Rd 1x häkeln. Zum Schluss jeweils mit der Wollnadel alle Fäden vernähen.

**Körbchen A und B (Stäbchenmuster):** In Pfau/Cyclam mit dem Boden beginnen und 18 Luftm anschlagen, dann in angegebener Farbfolge arbeiten. 1. bis 3. Rd: Nach der Häkelschrift arbeiten und den Luftm-Anschlag beidseitig umhäkeln, dabei in der 1. Rd das 1. Stb in die 4. Luftm ab Nadel häkeln. Nach der 3. Rd = 56 M. 4. Rd: Feste M in die hinteren Abmaschglieder der Vor-Rd häkeln, dabei 8x jede 6. & 7. M zusammen abmaschen = 48 M. 5. bis 8. Rd: Im Stäbchenmuster häkeln. 9. Rd: Feste M häkeln. 10. Rd: Krebsm häkeln. **Farbfolgen Körbchen A:** 4 Rd Pfau, 1 Rd Apfel, 1 Rd Sonne, 1 Rd Jade, 1 Rd Apfel, 1 Rd Sonne, 1 Rd Jade = 10 Rd. **Körbchen B:** 4 Rd Cyclam, 1 Rd Orchidee, 1 Rd Sonne, 1 Rd Cyclam, 1 Rd Orchidee, 1 Rd Sonne, 1 Rd Cyclam = 10 Rd.

**Körbchen C und D (Noppenmuster):** In Cyclam/Sonne mit dem Boden beginnen und 18 Luftm anschlagen, dann in an-

**Material:** Schachenmayr original Catania, Häkelnadel 3 mm, Wollnadel zum Vernähen.

**Körbchen A:** Je 50 g oder ein Rest Pfau Fb 00146, Apfel Fb 00205, Sonne Fb 00208 und Jade 00253.

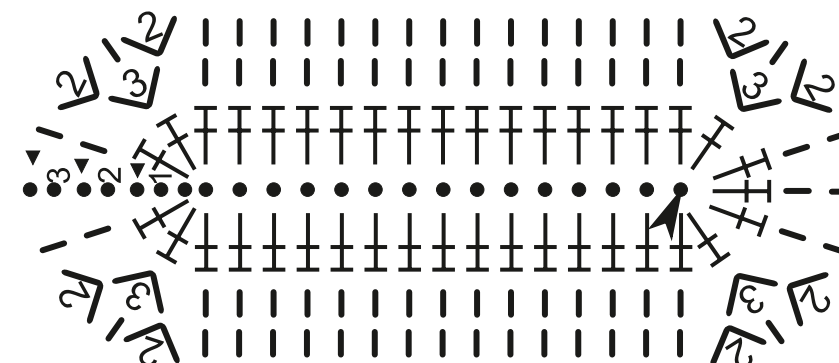
**Körbchen B:** Je 50 g oder ein Rest Cyclam Fb 00114, Orchidee Fb 00222 und Sonne.

**Körbchen C und D:** Je 50 g oder ein Rest Cyclam, Jade, Sonne und Apfel

**Maschenprobe:** Im Stäbchenmuster: 26 M und 12 R = 10cm x 10cm. Bei abweichender Maschenprobe eine entsprechend dickere oder dünnere Häkelnadel verwenden.

gegebenen Farbfolge arbeiten. 1. bis 4. Rd: Wie bei Körbchen A und B beschrieben häkeln, jedoch die 4. Rd ohne Abnahmen ausführen = 56 M. 5. bis 15. Rd: Im Noppenmuster häkeln. 16. Rd: Krebsm häkeln. **Farbfolgen Körbchen C:** 5 Rd Cyclam, 1 Rd Jade (Noppen-Rd), 3 Rd Cyclam, 1 Rd Sonne (Noppen-Rd), 3 Rd Cyclam, 1 Rd Apfel (Noppen-Rd), 2 Rd Cyclam = 16 Rd. **Körbchen D:** 5 Rd Sonne, 1 Rd Apfel (Noppen-Rd), 3 Rd Sonne, 1 Rd Cyclam (Noppen-Rd), 3 Rd Sonne, 1 Rd Jade (Noppen-Rd), 2 Rd Sonne = 16 Rd.

### Häkelschrift für den Boden



### Zeichenerklärung

- ▲ = Anfang
- = 1 Luftm
- ∨ = 1 Kettm
- | = 1 feste Masche
- ↘ = 2 feste M in dieselbe Einstichstelle
- ↘↘ = 3 feste M in dieselbe Einstichstelle
- ⊥ = 1 Stb





Der Hingucker an sonnigen Tagen – perfekt zu Jeans, Shorts und Röcken kombinierbar!

**Material:** Schachenmayr Catania Color, 150 g Fb 0053 Fresh. Häkelnadel 4 mm, Stricknadeln 4,5 mm, Wollnadel zum Vernähen.  
**Maschenprobe:** Im Ajourmuster A: 20 M und 24 R = 10 cm x 10 cm. Im Spitzenmuster B: 15 M und 16 R = 10 cm x 10 cm. Bei abweichender Maschenprobe entsprechend dickere oder dünnere Nadeln verwenden.

**Größe:** ca. 140 cm breit + 60 cm hoch  
**Achtung:** Der obere Rand ist nicht gerade, sondern in der Mitte leicht gerundet.



Schachenmayr original Catania und Catania Color, hochwertiges Allround-Baumwollgarn mit hohem Tragekomfort, effektvollen Farbverläufen, in vielen brillanten Farben bei Globus erhältlich. 50-g-Knäuel, 100 % Baumwolle, Nadelstärke 2,5–3,5

## Tuch aus leichtem Baumwollgarn

**Ajourmuster:** Nach Strickschrift A in Reihen stricken. Die Hinr von rechts nach links lesen, in den Rückr die M stricken, wie sie erscheinen. Umschläge stricken wie angegeben. Die 1. bis 32. R laut Strickschrift stricken, ab der 21. R ► im gleichen Rhythmus weiterarbeiten, dabei erweitert sich das Muster pro Hinr um je 2 M und in jeder 12. R um ein neues Blattmotiv.

**Spitzenmuster:** Nach Strickschrift B in Reihen stricken. Die Hinr von rechts nach links lesen, in den Rückr die M stricken, wie sie erscheinen, Umschläge stricken wie angegeben. Die 6 M des Rapports vor und nach den mittleren M stets wiederholen, Die 1. bis 16. R 1x arbeiten, dabei ab der 8. R verkürzte R arbeiten.

**Glatt rechts:** In Hinr rechte M, in Rückr linke M stricken.  
**Doppelte Masche:** Bei den verkürzten R am Beginn jeder R den Faden vor die 1. M legen, dann die M und den Faden zusammen links abheben und die abgehobene M mit dem Faden fest nach oben ziehen. Die M liegt jetzt doppelt auf der Nadel. Beim Darüberstricken die doppelte M dem Muster entsprechend rechts oder links zusammenstricken.

**Schritt 1:** 3 M anschlagen und eine Rückr linke M stricken. Dann im Ajourmuster nach Strickschrift A stricken, dabei nach der 32. R in gleichem Rhythmus weiterarbeiten. Nach der 108. R sind 111 M auf der Nadel.

**Schritt 2:** Dann die Arbeit teilen und beide Seiten getrennt beenden, dabei an den Außenseiten die Zunahmen jeweils weiterarbeiten, an den Innenseiten verkürzte R jeweils mit einer doppelten Masche arbeiten und wie folgt weiterstricken: In der 109. R (=Hinr) nach der Randm 39 M im Ajourmuster stricken, Arbeit wenden und 1 doppelte Masche arbeiten. Dann in jeder 2. R am Innenrand je 2 M stilllegen. Nach 164 R glatt rechts weiterstricken, dabei die

seitlichen Zunahmen und die verkürzten R fortsetzen, bis alle M aufgebraucht sind.  
**Schritt 3:** In der folgenden R über alle M bis zu den letzten 40 M stricken, dabei die 2 Fäden der doppelten Masche jeweils mustergemäß rechts zusammenstricken. Dann über die restlichen 40 M die 2. Seite gegengleich stricken, dabei die verkürzten R am Innenrand und jeweils in den Rückr arbeiten.

**Schritt 4:** Nachdem die 2. Seite fertig ist, in folgender Rückr über alle M links stricken. Alle M wie folgt abhäkeln: durch die ersten 2 M den Faden holen und 1 feste M häkeln, \* 2 Luftm, die nächsten 2 M mit 1 festen M zusammenhäkeln, ab \* stets wiederholen, bis alle M aufgebraucht sind.

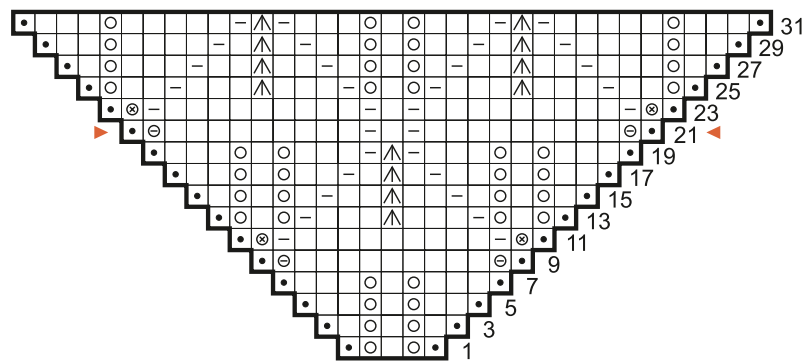
**Schritt 5:** Aus den seitlichen Rändern je 138 M auffassen und aus der Spitze und den beiden Umschlägen je 3 M auffassen = 285 M. In der 1. R (= Rückr) alle M rechts stricken. Dann im Spitzenmuster nach Strickschrift B stricken, dabei auf jeder Seite den Rapport 23x arbeiten. Ab der 8. R verkürzte R stricken, dafür am Ende der 8. und 9. R je 20 M stilllegen und am Anfang der nächsten R je 1 doppelte Masche arbeiten. Ab der 10. R je 18 M am R-Ende stilllegen. In der 16. R des Spitzenmusters über alle M bis zum R-Ende rechts stricken, dabei die 2 Fäden der doppelten Maschen jeweils rechts zusammenstricken. In der folgenden R abwechselnd 2 M rechts zusammenstricken und 1 Umschlag arbeiten. Die folgende Rückr rechts stricken. Dann alle M locker abketten. Teil spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Mit der Wollnadel alle Fäden vernähen.

### Zeichenerklärung

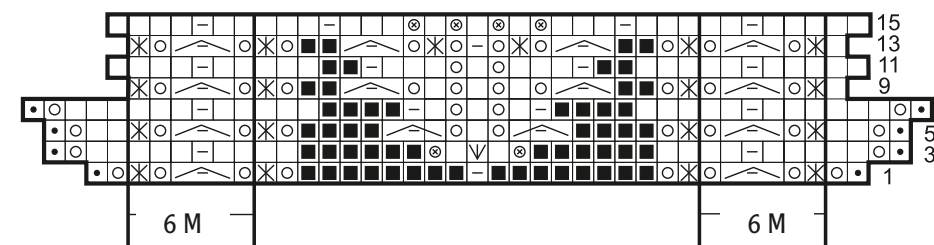
- ◻ = Randm
- ◻ = in Hinr 1 rechte M, in Rückr 1 linke M stricken
- ◻ = in Hinr 1 linke M, in Rückr 1 rechte M stricken
- = 1 Umschlag, in Rückr links stricken
- ⊙ = 1 Umschlag, in Rückr rechts verschränkt stricken
- ⊗ = 1 Umschlag, in Rückr links verschränkt stricken
- △ = 3 M rechts überzogen zusammenstricken: (= 2 M wie zum

- Rechtsstricken abheben, 1 M rechts stricken, dann die 2 abgehobenen M überziehen)
- ⊞ = 3 M links zusammenstricken, in Rückr rechts stricken
- ⊞ = 3 M rechts zusammenstricken, dabei 3 M herausstricken (= 1 M rechts, 1 M links, 1 M rechts), in Rückr alle 3 M links stricken
- ⊞ = aus 1 M 3 M herausstricken (= 1 M rechts, 1 M links, 1 M rechts)
- ◻ = ohne Bedeutung, dient der Übersicht

### Strickschrift A



### Strickschrift B



# KRUPS®

## PREP&COOK

### JEDEN TAG EIN NEUES KOCHERLEBNIS!

SCHNEIDEN, MIXEN, KOCHEN.



**TESTSIEGER**

Stiftung Warentest **test**

**GUT (2,4)**

Zusammen mit zwei anderen Küchenmaschinen

KRUPS PREP&COOK HP5031

Im Test: 6 Küchenmaschinen mit Kochfunktion  
3x gut, 3x befriedigend

Ausgabe 12/2015  
www.test.de

152X68

## DIE MULTIFUNKTIONALE KÜCHENMASCHINE MIT KOCHFUNKTION

- 7 KOCHPROGRAMME
- 4 PRAKTISCHE ZUBEHÖR-EINSÄTZE
- ZUVERLÄSSIGES UND SICHERES KOCHEN OHNE „DANEBENSTEHEN“
- REZEPTBUCH MIT 300 REZEPTIDEEN
- JETZT MIT WEITEREM OPTIONALEN ZUBEHÖR

Jetzt 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.

### Frühlingsfrisch und aufgeräumt

Fenster putzen, Schränke auswischen, Gardinen waschen, Kleidungsstücke aussortieren – klingt anstrengend, aber es lohnt sich! Für viele ist der alljährliche Frühjahrsputz ein wichtiges Ritual, um den dunklen Winter hinter sich zu lassen und den Frühling zu begrüßen. In Ihrem Globus Markt finden Sie alles, was Sie für das Großreinemachen brauchen.

### Osterkübchen basteln

Ab sofort liegen in Ihrem Globus Markt tolle Bastelvorlagen für Osterkübchen bereit. Die Kinder können die Kübchen zu Hause nach einer Anleitung basteln und bunt bemalen. Geben Sie die fertigen Osterkübchen bis zum 19. März an der Information bei Globus ab – und am Ostersonntag können Sie sie gefüllt wieder abholen! Die jeweilige Abholzeit erfahren Sie an der Globus Information.



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



Folgen Sie uns auf [www.facebook.com/globus.de](https://www.facebook.com/globus.de)

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

Gesichtstarnung	Beifall spenden	Londoner Stadtteil	erbgleicher Nachkomme	fast	der Rote Planet	längliche Frucht-kapsel
10				ebenfalls, hinzu-kommend		9
Bauvorarbeiter					couragiert, beherzt	kochen, fertig zu-bereiten
Maß der Lautstärke				Luftverschmutzung	2	
				lat.: im Jahre	Naumburger Domfigur	
Frauenname	unbefestigt	Fahrzeugeigentümer				5
scherzen			4	Zirkuskünstler		dt. Theoretiker des Sozialismus
ital. Tonsilbe		älteste lat. Bibelübersetzung	knabbern		6	
Heiliger (... von Sevilla)				span. gehoben: Herr	Börsenaufgeld über dem Nennwert	griech. Liebesgott
	11			Zeitalter		
Teil des Gartens		Aristokrat				
			7	großer Getreidespeicher		1
Kniegeige		Spielbeginn beim Fußball			3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 04/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im Februar lautete „Pfannkuchen“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von sechs mia Waffeleisen! Der Doppel-Waffelautomat verfügt über eine stufenlose Temperatureinstellung mit akustischem Signal. Der Teig lässt sich spielend leicht verteilen und wird gleichmäßig gebacken. Dank der großzügigen Platten können Sie zwei runde Herzwaffeln gleichzeitig zubereiten. Die Backflächen aus hochwertigem Druckguss-Aluminium sind antihafbeschichtet und lassen sich leicht reinigen.

Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.03.2016 an: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.** Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus Markt – oder online: [www.globus.de/mio-gewinnspiel](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

### Impressum

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://www.globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Becker  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com), Tel: 06151 96960-00  
**Redaktion (mfk):** Melanie Doll, Matthias Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dr. Maren Kratz  
**Koordination (mfk):** Melanie Doll, Nina Heger  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 20 Buchcover, 45 Gewinn, Logo, Testsigel; Jonas Kramer: 5 Osterhase; Lea Lüdemann: 5 Kuchen, 18 Kuchen, Porträt; Mathematikum / Rolf K. Wegst: 33 Kinder im Mathematikum; MEZ GmbH: 1, 40–43; mfk: 4, 14–15, 16–17, 20 Bäckereibilder, 21 Porträt, 22–25; Robert Seegler: 7–11 Flaggen, 13 Eier, 28 Schminkutensilien illustriert, 31 Schminkschritte, 32 Strichillustration, 33 Strichillustration; StockFood / Stuart Cox: 6 Cupcakes / Per Magnus Persson: 11 Kartoffel-Lauch-Suppe / PhotoCuisine / Loic Nicoloso: 8 Eggs Benedict / PhotoCuisine / Syl d AB: 9 Ostertarte / AndrewYoung: 8 Hot-Cross-Buns, 10 Eclair, 10 Gebäckene Eier; ZOOM Kindermuseum / J. J. Kucek: 5 Mädchen mit Lupe, 34 Mädchen mit Lupe  
**Gestaltung:** usus kommunikation, Berlin  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, 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 distanziert sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.



**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.



## Schlusswort



„Lassen Sie uns den Winter verabschieden und dem Frühling Hallo sagen. Wie? Am besten mit einem Lächeln auf den Lippen, das wir anderen Menschen schenken.“

Ihr

*Thomas Brand*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Im April blühen wir auf, denn der Frühling ist endlich da! Wir präsentieren Ihnen tolle Suppenrezepte und stellen in der Küchenkunde einige leckere Kräuter vor. In unserem Dossier dreht sich alles um Balance – wir erklären, wie Sie Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht erreichen, Beruf und Privatleben unter einen Hut kriegen. Und vielleicht wäre das Malen ein schönes neues Hobby für Sie, lesen Sie mehr in unserer Rubrik Entdecken.



Fotos: Thinistock/Stock: Hände (MarioGutti), Kräuter (a\_Taiga)

Gillette®  
**Venus**®

NEU

KLINGENPACKUNG  
KAUFEN...



RASIERER  
GRATIS!\*



\*Beim Kauf einer Gillette Venus Swirl® Klingenspackung erhalten Sie kostenlos einen Gillette Venus Swirl® Rasierer mit Flexiball™ Technologie.

COUPON  
GÜLTIG AB  
07.03.







NEU

# Unser bester Komfort und Schutz für Babys Haut

Seidenweich



NEU Magical Pods -  
absorbierende Kanäle



premium  
protection

