



# mio

*Magazin*

05.2016/ gratis für Globus Kunden  
www.globus.de



## Gärtnerglück

GEMÜSE SELBST ANBAUEN

**Globus Gärten**  
ZUSAMMENARBEIT IM GRÜNEN

**Backen mit Globus  
und Sally**

WIR STELLEN DIE ERFOLGREICHE  
FOODBLOGGERIN VOR

Ab April 2016

# Die neue Generation der Haushaltstücher: So stark wie noch nie!



Saugstark wie immer – nassreissfest wie noch nie!



## Editorial

*Herr Bruch, wie aktiv sind Sie im Mai?*



Thomas Bruch  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus

„Nach dem wechselhaften April lädt der Mai uns zum Verweilen in der Natur ein. Ideal, um sich draußen zu bewegen und aktiv zu werden. Ob allein oder zusammen mit der Familie, es fühlt sich toll an, die Frühlingsluft tief einzusatmen und den Körper zu aktivieren. Und bei einer kleinen Pause auf einer schönen Wiese alle viere von sich zu strecken, die Wolken am Himmel zu betrachten oder einen kleinen Snack zu naschen. Das tut gut! Auch beim Gärtnern sind wir der Natur ganz nah: Vielleicht möchten Sie am liebsten

frisches Gemüse selbst ernten? Das geht inzwischen ohne eigenes Land – in einem Saisongarten. In der mio stellen wir Ihnen das Konzept vor. Passend dazu berichten wir, wie sich die Globus Gemeinschaftsgärten entwickeln. Die Redaktion hat den Garten in Isserstedt besucht. Wir geben außerdem jede Menge Tipps für eine bewusste und gesunde Ernährung. In unserem Dossier beschäftigen wir uns mit dem Wohlfühlgewicht, stellen Ihnen verschiedene Sportarten vor und klären über Ernährungsmythen auf. Passend dazu inspirieren wir Sie mit köstlichen, aber gesunden Burger-Rezepten und zeigen in der Kochschule, wie leckere Müsliriegel gelingen. Ich wünsche Ihnen einen energiereichen Monat und viel Freude mit der neuen mio!“

Ihr

*Thomas Bruch*

Fotos: iStock; Titel (romrodinka), Gartenutensilien (Floortje)





**Am Dienstag  
in Ihrem Globus  
Restaurant**



*Rezepte*

Saftige Burger und Süßes  
zum Abschluss: Probieren Sie  
gesundes Fast-Food.  
Seite 6



**Schweinerückensteak mit  
gebratenem Spargel  
und Butterkartoffeln**



*mio vor Ort*

Bei Hirtaler entsteht Käse noch  
in Handarbeit. mio hat die Käserei  
im Saarland besucht.  
Seite 22



*Entdecken*

Spaß im Grünen: Wie Sie mit  
der ganzen Familie gärtnern  
und sich über eine reiche  
Ernte freuen können.  
Seite 32

**Inhalt**

<b>Mein Mai</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
Wohlfühlgewicht	
<b>Leben</b>	
Entdecken	32
Kinderseite	36
<b>Globus</b>	
Globus Engagement	38
Neues von Globus	40
Globus News	44
Schlusswort	46

*Küchenskunde*

Als Snack, zum Backen  
oder Kochen – mio zeigt Trocken-  
früchte von ihrer besten Seite.  
Seite 14



Foto: iStock: Junge (romrodinka)

Rezepte

# Schnell gestapelt

Den Mai genießen wir mit allen Sinnen: Endlich wieder draußen sein, mit Freunden grillen, Sport treiben. Die nötige Energie liefern saftige Burger! Mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch lassen sie sich vielfältig zubereiten. Das ist ideal für die nächste Grillparty: Gemüse und Soßen werden vorbereitet, gegrillt und belegt wird dann gemeinsam. So kann sich jeder seinen Lieblingsburger selbst zusammenstellen. Wir wünschen guten Appetit!

## Vegetarischer Burger mit Gemüsebratling

### Einkaufsliste (4 Personen)

400 g Kichererbsen, Dose  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Möhre  
1 Eigelb  
2 EL Petersilie, frisch gehackt  
2 EL Koriandergrün, frisch gehackt  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Salz, Cayennepfeffer  
Semmelbrösel, nach Bedarf  
2 EL Pflanzenöl  
2 Tomaten  
1 gelbe Paprika  
8 Salatblätter  
80 g rote Paprika, in Öl  
1 rote Zwiebel  
4 Sesam-Burgerbrötchen  
4 TL körniger Senf, herzhalt  
4 Scheiben Ziegenkäse

### Zubereitung

- 1) Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Möhre schälen und fein raspeln.
- 2) Kichererbsen pürieren. Frühlingszwiebeln, Möhren, Knoblauch, Eigelb und Kräuter untermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen. Nach Bedarf Brösel unterkneten, bis der Teig gut formbar ist.
- 3) Mit angefeuchteten Händen 4 Frikadellen formen. In einer heißen Pfanne in Öl auf beiden Seiten je ca. 4–5 min goldbraun braten. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und Tomaten in Scheiben schneiden.
- 4) Paprikaschote waschen, Deckel abschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Ringe schneiden. Salat waschen, putzen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Paprika aus dem Glas gut abtropfen lassen.
- 5) Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Brötchen waagrecht halbieren und Schnittflächen nach Belieben rösten. Mit Senf bestreichen und mit Tomaten, Paprika, Frikadellen, Käse, Paprika aus dem Glas, Zwiebeln und Salat belegen. Brötchendeckel auflegen und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 min + ca. 10 min Garzeit

**Nährwert pro Person** ca. 614 kcal



## Lachsburger mit Süßkartoffel-Fritten

### Einkaufsliste (4 Personen)

**Für die Pommes:**  
800 g Süßkartoffeln  
Salz, Pflanzenöl, zum Frittieren  
**Für die Frikadellen:**  
400 g Lachsfilet ohne Haut (wird an der Fischtheke entfernt)  
3 kleine Spitzpaprika, rot und gelb  
1 Ei  
1 EL Dill, frisch gehackt  
1 TL Meerrettich, Glas  
3-4 EL Weißbrotbrösel  
Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft  
2-3 EL Pflanzenöl  
1 Handvoll Pflücksalat  
1 rote Zwiebel  
150 g Kirschtomaten, rot und gelb  
1 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
4 Burgerbrötchen  
2 EL Mayonnaise  
2 EL Dijonsenf

### Zubereitung

**1)** Süßkartoffeln schälen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2-3 min blanchieren. Danach abgießen, abschrecken und trocken tupfen.  
**2)** Für die Frikadellen Lachs abrausen, trocken tupfen und grob würfeln. Im Zerhacker leicht stückig zerkleinern. Paprika waschen, halbieren, putzen und sehr klein würfeln. Etwa die Hälfte mit Ei, Dill und Meerrettich unter den Lachs mengen.

**3)** So viele Brösel zufügen, dass die Masse gut formbar ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und daraus 4 Frikadellen formen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten je ca. 4-5 min goldbraun braten.  
**4)** Salat abrausen und trocken schütteln. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Alles mit den übrigen Paprikawürfeln vermengen. Mit Olivenöl und Essig beträufeln, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
**5)** Öl in der Fritteuse oder in einem großen Topf erhitzen (wenn man einen Holzstiel hineinhält, sollten Blasen daran aufsteigen). Süßkartoffeln darin portionsweise ca. 4 min goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen, leicht salzen.  
**6)** Brötchen waagrecht halbieren, Schnittflächen nach Belieben rösten. Mayonnaise mit Senf verrühren und auf die Brötchenunterseiten streichen. Lachsfrikadellen und Salat darauf anrichten, Brötchendeckel anlegen und mit Süßkartoffel-Fritten servieren.  
**Zubereitungszeit: ca. 40 min + ca. 20 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 817 kcal**



## Torta (Mexikanischer Club-Sandwich)

### Einkaufsliste (4 Personen)

3 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 Msp Chilipulver  
1 Prise brauner Zucker  
2-3 EL Limettensaft  
4 dünne Rindersteaks, à ca. 120 g (z. B. Ribeye)  
2 Avocados  
30 g getrocknete Tomaten, in Öl  
2 EL Koriandergrün, frisch gehackt  
Salz  
2 rote Zwiebeln  
4 Salatblätter, z. B. Kopfsalat  
4 Weizenbrötchen

### Zubereitung

**1)** Öl mit Paprikapulver, Chili, Zucker und 1 EL Limettensaft verrühren. Steaks abrausen, trocken tupfen und nach Bedarf flach klopfen. Mit Marinade vermischen und ca. 20 min ziehen lassen.  
**2)** Avocados schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch grob mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten abtropfen lassen, fein hacken und mit Koriandergrün und restlichem Limettensaft unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken.  
**3)** Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Salatblätter waschen, putzen und trocken schütteln. Fleisch salzen und auf dem heißen Grill ca. 3-6 min grillen (je nach gewünschtem Gargrad). Brötchen waagrecht halbieren und mit Avocadocreme, Fleisch, Zwiebeln und Salat gefüllt servieren.  
**Zubereitungszeit: ca. 25 min + ca. 20 min Ziehzeit + ca. 3-6 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 511 kcal**



Für eine frische Note sorgt die selbst gemachte Joghurtsoße!

## Sandwich mit Hähnchen, Avocado und Bacon

### Einkaufsliste (4 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 140 g  
Salz, Pfeffer  
3 EL Pflanzenöl  
8 Scheiben Frühstücksspeck  
4 Kopfsalatblätter  
2 Eiertomaten  
1 Avocado  
1 Schalotte  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Joghurt  
4 Ciabattabrötchen

### Zubereitung

**1)** Hähnchen abrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne in 2 EL Öl rundherum ca. 5 min gold-

braun braten. Bei milder Hitze weitere ca. 5 min gar ziehen lassen.  
**2)** Speck in einer weiteren heißen Pfanne im restlichen Öl knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salat waschen, putzen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und Tomaten in Scheiben schneiden.  
**3)** Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Scha-

lotte schälen, fein hacken und mit Zitronensaft und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
**4)** Brötchen waagrecht halbieren, Soße auf die Unterseite geben und mit Salat belegen. Hähnchen in Scheiben schneiden und auf den Brötchen verteilen. Mit Avocado, Tomate und Speck bedecken, die Brötchendeckel auflegen und servieren.  
**Zubereitungszeit: ca. 15 min + ca. 10 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 375 kcal**



1 2

**1) De Prado Family Selection Olivenöl nativ extra, 500 ml**  
**2) Globus Raps-Bratöl, mit feinem Buttergeschmack, 500 ml, 2,19 € (1 l = 4,38 €)**  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Der Wein zum Gericht



### Weinempfehlung von Frag' Henry!®

**Château Canos Corbières Rosé, trocken**  
**Anbaugebiet:** Sud-Ouest, Frankreich  
**Trauben:** Cuvée  
**Geschmack:** frisch und geschmeidig, mit ausgeprägten Himbeer- und Erdbeeraromen  
**Serviertemperatur:** 8-10 °C



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



## Thunfischburger mit Apfel-Zwiebel-Chutney

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 Apfel
- 2 Schalotten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Schuss Rotwein
- 2 EL Weinessig
- 1 EL brauner Zucker
- Chilipulver, Salz, Pfeffer
- 150 g Rettich
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 4 Thunfischsteaks, à ca. 120 g
- 1 Handvoll Friséesalat
- 4 Sesambrötchen
- 4 EL Mayonnaise

### Zubereitung

- 1) Apfel schälen, vierteln, Kernhaus herauschneiden und Viertel klein würfeln. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Zusammen mit den Apfelwürfeln in heißem Öl kurz anschwitzen.
- 2) Mit Wein und Essig ablöschen, Zucker untermischen und etwa 10 min köcheln lassen. Von der Hitze nehmen, mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Rettich schälen und klein würfeln.

3) In heißer Butter kurz anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen, Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Etwa 5 min dünsten, Petersilie und Schnittlauch untermischen und abkühlen lassen.

4) Thunfisch abbrausen, trocken tupfen und auf dem heißen Grill auf beiden Seite je ca. 1 min grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat abbrausen, trocken schütteln und kleiner zupfen.

5) Brötchen waagrecht halbieren, mit den Schnittflächen kurz auf den Grill legen und rösten. Mit der Mayonnaise bestreichen, mit Salat belegen und Thunfisch darauflegen. Chutney und Rettich daraufgeben, mit Brötchendeckel abschließen und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 25 min + ca. 20 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 523 kcal**



1



## Smoothie mit Chiasamen

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 Apfel
- 1 reife Mango
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 2 EL Chiasamen
- 100 g Joghurt
- Gänseblümchenblüten, zum Garnieren

### Zubereitung

1) Apfel schälen, vierteln, Kernhaus herauschneiden und die Viertel in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern herunterschneiden und grob würfeln. Orangen gründlich schälen und in Stücke schneiden. Bananen schälen, in Stücke brechen oder schneiden.

2) Alles mit 1 EL Chiasamen und Joghurt fein pürieren. Dabei kaltes Wasser einfließen lassen, bis die gewünschten Konsistenz erreicht ist. In 4 hohe Gläser füllen und mit den restlichen Chiasamen und Gänseblümchenblüten garnieren. Mit Trinkhalmen servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 min**  
**Nährwert pro Person ca. 157 kcal**



2

- 1) Alnatura Delikatess Mayonnaise Bio, 250 ml
  - 2) Globus Weißweinessig, 500 ml, 1,59 € (1 l = 3,18 €)
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.



Ein tolles Dessert für Gäste!

## Quark-Basilikum-Creme mit Erdbeeren

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 1 Handvoll Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 4 TL Zucker
- 400 g Quark, 20 % Fett
- 200 g Sahne
- 1 Pck Vanillezucker
- 400 g Erdbeeren
- 2 EL Orangensaft

### Zubereitung

1) Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest zusammen mit Zitronensaft, 3 TL Zucker sowie Quark fein pürieren. Nach Belieben nachsüßen.

2) Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, unterziehen und Creme in 4 Dessertgläser füllen. Mindestens 1 h kalt stellen. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden.

3) Erdbeeren mit Orangensaft und restlichem Zucker vermengen und ca. 20 min ziehen lassen. Vor dem Servieren auf der Quarkcreme verteilen und mit Basilikum garnieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 min + ca. 1 h Kühl- / Ziehzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 326 kcal**



**Kenwood Stabmixer-Set HDP306 WH**, 800 W, mit Triblade-Messer und umfangreichem Zubehör (u. a. mit Gemüse-/Kartoffelstampfausatz) Bei Globus erhältlich.

Brügggen

Genießen Sie unser Fairtrade Müsli!

Das erste Fairtrade Müsli auf dem deutschen Markt



- > Nachhaltig
- > Fair gehandelt
- > und einfach köstlich
- ... unser Fairtrade Müsli!

Erfahren Sie mehr über unsere Produkte auf

[www.brueggen.com](http://www.brueggen.com)



## Bewusst genießen Vollwertig und vielseitig

„Der Mensch ist, was er isst“, heißt es. Und so entscheiden viele Menschen ganz bewusst, wie sie sich ernähren wollen. Rohkost und vollwertige Ernährung stehen für Ernährungsformen, bei denen überwiegend pflanzliche Nahrung gering verarbeitet und schonend zubereitet wird.

### Rohkost

Rohkost-Anhänger essen ausschließlich oder überwiegend Lebensmittel, die nicht gekocht, gebacken oder gebraten sind. Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe bleiben vollständig erhalten und die Ballaststoffe verbessern die Darmfunktion. Auf Lebensmittel wie Bohnen oder Rhabarber, die ungekocht ungenießbar sind, verzichten Rohköstler ebenso wie auf die klassischen Kohlenhydratlieferanten Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot. Ernährungswissenschaftler raten von Rohkost in Reinform ab, unter anderem weil unser Körper einige Nährstoffe aus zubereiteten Lebensmitteln einfach besser aufnehmen kann.

### Vollwertkost

Auch die Vollwerternährung setzt auf frische und wenig vorbehandelte Nahrungsmittel sowie Vollkornprodukte: Obst, rohes oder gedünstetes Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Milcherzeugnisse bilden den Schwerpunkt. Eier, Fleisch und Fisch sowie raffinierter Zucker kommen selten auf den Teller. Auch Nachhaltigkeit gehört zu den Grundsätzen der Vollwertkost: Saisonale heimische Erzeugnisse aus ökologischem Anbau und fair gehandelte Produkte werden bevorzugt. Sie versorgen uns mit allen Nährstoffen, sodass Ernährungswissenschaftler Vollwertkost als gesunde Ernährungsform empfehlen.

Foto: iStock; Brot und Radfischen (caziedanslauisine); Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE); Ernährungskreis

## Der DGE-Ernährungskreis

1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
2. Gemüse, Salat
3. Obst
4. Milch, Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
6. Öle, Fette
7. Getränke

### So geht's:

- Täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen wählen.
- Dabei auf die empfohlenen Mengenverhältnisse achten.
- Die Vielfalt innerhalb einer Lebensmittelgruppe ausnutzen.



Abwechslungsreich und ausgewogen, mit allen nötigen Nährstoffen – damit punktet auch das vollwertige Ernährungskonzept, das die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt.

Der DGE-Ernährungskreis teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die

tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

## Tipps für bewussten Genuss

Bewusster essen und dabei pflanzliche Lebensmittel bevorzugen, die frisch eingekauft und schonend zubereitet wurden – das ist die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wer dabei auf eine abwechslungsreiche Auswahl und persönliche Vorlieben achtet und sich für die Mahlzeiten Zeit nimmt, hat zugleich ein Plus an Genuss und Lebensqualität. Und darf sich durchaus auch mal eine Süßigkeit gönnen.



# Attends®



## Manche Dinge ändern sich nicht...

...und seit ich die zuverlässigen und diskreten Produkte von Attends entdeckt habe, genieße ich den Sommer wie früher.

Attends bietet ein komplettes Sortiment an diskreten Einlagen und Einmalhöschen für leichte bis starke **Blasenschwäche**. Zuverlässig und diskret - auch unter leichter Kleidung.

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



# Süße Häppchen



**Lust auf einen kleinen Snack? Trockenfrüchte sind dafür bestens geeignet:** Sie passen in jede Tasche und liefern durch den hohen Anteil an natürlichem Fruchtzucker schnell Energie. Sie dienen aber nicht nur dem puren Knabbervergnügen, sondern haben auch in der Küche einiges zu bieten. Wir hätten da ein paar Tipps ...

**Dattel** Im Orient gelten die Energielieferanten schon seit vielen Jahrhunderten als Grundnahrungsmittel. Mit ihrer Honignote passen Datteln gut zu einem kräftigen Tee – aber in Kombination mit Salzigem sind sie ebenso köstlich. Aus spanischen Tapas-Bars sind Datteln im Speckmantel bekannt. Zu Hause einfach Frühstücksspeck um die Datteln wickeln, mit einem Zahnstocher fixieren und kurz anbraten oder grillen.



**Feige** Sowohl pur als auch beim Backen kommt die feine Süße der bauchigen Fruchttchen gut zur Geltung. Sie sind die ideale Beigabe für Müsli oder ein selbst gemachtes Fruchtbrot. Bei trockener Lagerung kann sich auf der Außenseite ein weißer Film bilden, der gänzlich unbedenklich ist. Zusammen mit der Restfeuchtigkeit tritt fruchteigener Zucker aus und kristallisiert an der Oberfläche.



**Kokos** Aus den Tropen auf den Teller: Die knackigen Chips mit dem typischen Kokosgeschmack sind nicht nur zum Naschen geeignet, sondern passen auch in Kuchen, Desserts oder asiatische Pfannengerichte. Köstlich ist ein süßer Milchreis, der mit Kokosmilch zubereitet wird. Für einen intensiveren Geschmack grob gehackte Kokoschips kurz in der Pfanne anrösten und mitkochen.



**Aprikose** Durch die Trocknung erhalten die Sommerfrüchte ein intensives, karamellartiges Aroma. Ungeschwefelte Aprikosen sind dunkelbraun, weich und saftig. In der Orientküche verfeinern sie häufig deftige Eintöpfe und Fleischgerichte. Lecker sind sie in einem bunten Couscous-Salat mit Gemüse wie Tomaten, gegarten Möhren und Zucchini. Würzen Sie mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

**Cranberry** In Nordamerika erfreut sich die rote Beere großer Beliebtheit. Roh sind Cranberries sauer; getrocknet und leicht gesüßt erhalten sie ein einzigartiges herb-süßes Aroma. Besonders lecker sind sie in selbst gemachten Cookies als Gegenpol zu weißer Schokolade. Einfach ausprobieren! Ihren Namen erhielt die Beere übrigens wegen ihrer Blütenform, die dem Kopf eines Kranichs ähnelt (auf Englisch „Crane“).



**Mango** Von sonnengelb bis orange reicht die Farbpalette der festen Mangostreifen. Sie haben eine säuerliche Note und schmecken nicht zu süß, sondern wunderbar aromatisch. Wir empfehlen Mango als fruchtigen Snack für zwischendurch oder in Naturjoghurt. Dafür die Streifen klein schneiden, unterrühren und im Kühlschrank ziehen lassen. Dadurch nimmt die Mango Feuchtigkeit an und quillt auf.

# Kochschule Müsliriegel

**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 gelingen leckere Müsliriegel?



## Einkaufsliste (4 Personen)

110 g Haselnüsse, ganz  
30 g Datteln, 50 g Feigen, getrocknet  
1 Dose Kondensmilch, gezuckert  
50 g brauner Zucker, 40 g milder Honig  
1 EL Vanillezucker  
insgesamt 200 g Haferflocken, zart und kernig  
20 g Dinkel oder Reis, gepufft  
80 g Sesam, 80 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sultaninen, 30 g Kürbiskerne  
1 Msp Salz

## Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus Haselnusskerne, 200 g, 3,79 € (100 g = 1,90 €)
- Globus Sultaninen, 200 g, 1,29 € (100 g = 0,65 €)
- Globus Bourbon-Vanillezucker, 3 x 8 g, 0,89 € (100 g = 3,71 €)
- Globus Haferflocken, zart, 500 g, 0,79 € (1 kg = 1,58 €)
- Globus Haferflocken, kernig, 500 g, 0,79 € (1 kg = 1,58 €)
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen
- Globus Edelstahlschüssel mit Deckel, verschiedene Größen
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen
- korrekt Holzbrett, rund
- korrekt Holzkochlöffel

1. Backofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Haselnüsse, Datteln und Feigen hacken und beiseitestellen.

2. Kondensmilch, Zucker, Honig und Vanillezucker in einen Topf geben und leicht erhitzen. Nacheinander alle Zutaten dazugeben und gut verrühren. Topf von der Hitze nehmen.

3. Eine eckige Auflaufform oder Backform (ca. 23 x 33 cm) mit Backpapier auslegen. Masse in die Form füllen, mit einem Kochlöffel oder einer Palette festdrücken und glatt streichen.

4. Masse etwa 40 min backen. Leicht abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in die gewünschte Größe schneiden.

**Tipp:** In einer verschlossenen Dose im Kühlschrank halten sich die leckeren Müsliriegel bis zu zwei Wochen – wenn sie nicht schon vorher aufgegessen werden.



## Foodkolumne

Mit steigenden Temperaturen wächst auch die Vorfreude auf den Sommer: Plötzlich fühlt sich das Leben wieder ganz leicht an! Zum Glück sind auch die Produkte der Saison auf leicht gepolt, sodass einem aktiven Mai nichts im Wege steht.

*Raus mit euch, der Frühling ist da!*

Vier Monate ist es her, dass wir unsere Vorsätze für 2016 definiert und per Erinnerung im Smartphone „in Stein gemeißelt“ haben. Und – wie schaut's aus? Geht ihr regelmäßig vor der Arbeit joggen, eilt in der Mittagspause zum Spinning-Kurs oder lasst abends beim Yoga den Tag ausklingen? Wenn das doch nur so einfach wäre ... Doch stopp! Jetzt, endlich, spielt auch das Wetter mit und eurem inneren Schweinhund ist nun endgültig der Kampf angesagt. Schon früh lacht die Sonne vom Himmel und selbst spät am Abend ist die Luft noch lau. Also los, raus mit euch! Ihr seid noch nicht überzeugt? Dann versucht's mal mit Begleitung: Wer zusammen Sport treibt, hat mehr Spaß. Das durfte ich bereits erfahren, als ich zu Teenager-Zeiten abwechselnd mit der besten Freundin und meiner Mutter regelmäßig auf Inlinern durch die Lahnwiesen geflitz bin.

Auch die passende leichte Kost wird eurem aktiven Lebensstil Beine machen. Jeden Tag einen Regenbogen essen lautet ein oft wiederholter Ratsschlag für eine ausgewogene Ernährung. Ich halte

mich daran: Je bunter es auf meinem Teller ist, desto glücklicher macht mich mein Essen und ich kann sicher sein, dass Obst und Gemüse die Hauptrolle spielen. Eine riesige Portion Salat ist in den warmen Monaten eins meiner Lieblings-Abendessen, doch glaubt nur nicht, dass mir da langweilig wird! Wenn exotische Papaya cremige Avocado trifft und mit eiweißreicher Quinoa sowie frischer Minze eine Liaison eingeht – dann kann nur von Genuss die Rede sein, oder nicht? Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Honig rundet den Salat perfekt ab und in Honig glasierte Garnelenspieße sorgen für eine Extraportion Eiweiß. Ein gemeiner Muskelkater hat mit dieser Proteimbombe von einem Salat also keine Chance. Im Gegenteil: Fit wie ein Turnschuh werdet ihr euch fühlen.

Auf einen aktiven Frühling, und guten Appetit!

*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)



# QUORN - VEGETARISCH, GESUND & LECKER

Die fleischfreie Alternative für Ernährungsbewusste.

Seit 30 Jahren ist **Quorn** ein Erfolgsgarant für den guten Geschmack fleischfreier Lebensmittel. Bis heute wurden in Europa und auf dem Rest der Welt über 3 Milliarden unserer Mahlzeiten mit Genuss verzehrt.

Der Hauptbestandteil von **Quorn** ist Mykoprotein – eine hochwertige Eiweißquelle, die ballaststoffreich, fettarm sowie sojafrei ist und nur wenig gesättigte Fettsäuren enthält.



### Fettarm

**Quorn** hat von Natur aus einen geringen Fettgehalt und hilft dabei, die Kalorienzufuhr deutlich zu reduzieren.



### Cholesterinfrei

**Quorn** ist eine nahezu cholesterinfreie Quelle für hochwertige Proteine, Ballaststoffe und essentielle Aminosäuren.



### Nachhaltig

**Quorn** trägt im Vergleich zu Fleisch zu einer allgemeinen Ressourcenschonung und einer positiven CO<sub>2</sub>-Bilanz bei.



### Ohne Soja

**Quorn** birgt im Vergleich mit Produkten auf Soja-Basis keine Risiken der gentechnischen Veränderungen.



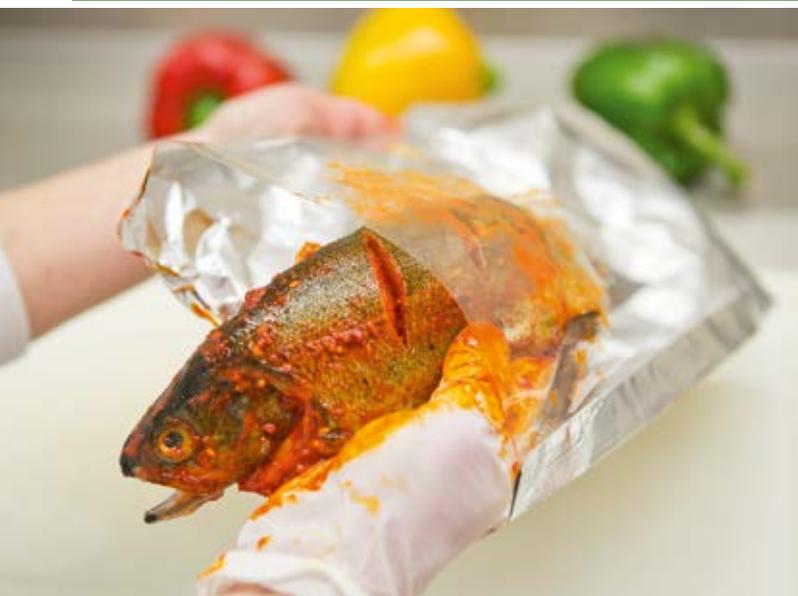
**QUORN SPAGHETTI BOLOGNESE**

*Probier's doch einfach mal!*



# Hausgemacht Fisch für den Grill

Die Grillsaison ist in vollem Gange: An der Fischtheke findet sich jetzt ein breites Angebot an Spezialitäten für den Grill. Von Seelachs-Gemüse-Spießen über Forellen bis zur Dorade – alles wird frisch zubereitet. mio war im Globus Markt in Isserstedt dabei.



„Unser Grillsortiment ist immer abwechslungsreich:  
Vom Spieß bis zum ganzen Fisch ist alles dabei!“

Simone Kampf, Leiterin der Fischtheke im Globus Markt Isserstedt



**T**hekenleiterin Simone Kampf und ihr Team haben alle Hände voll zu tun: „Täglich bieten wir bis zu zwölf Variationen zum Grillen an, damit die Kunden immer etwas Abwechslung haben“, erzählt Simone Kampf, die seit 20 Jahren für die Fischtheke verantwortlich ist. Frühmorgens wird der Fisch angeliefert. Darunter sind ganze Forellen oder Doraden, von denen die Thekenverantwortliche einige Exemplare zum Grillen vorbereitet. Dafür schneidet sie zunächst die Rückenflossen ab und entfernt die Schuppen, sodass die Haut beim Grillen schön knusprig wird. Für die Marinade der Dorade mischt sie Öl, Petersilie und Sojasoße. „Damit die Soße besser ins Fleisch eindringen kann, schneiden wir den Fisch an den Seiten etwas ein“, erklärt die Fischexpertin. Zum Schluss steckt sie einen kleinen Rosmarinzweig hinter die Kiemen – der sorgt für ein noch intensiveres Aroma.

Die Forelle streicht sie dann mit einer würzig-pikanten Marinade ein, die unter anderem aus Paprika, Zwiebeln und Pfeffer besteht. Auf Wunsch marinieren die Mitarbeiter auch andere Fische, die in der Theke liegen. Bei größeren Mengen empfiehlt es sich, die Sorten vorzubestellen: Das geht ganz unkompliziert telefonisch oder direkt im Markt.

Den Fisch packt Simone Kampf in eine spezielle Grilltüte, welche die Kunden zu Hause direkt auf den Grill legen können. „Wer es knusprig mag, greift zu einer Grillzange extra für Fisch“, rät die Thekenverantwortliche. „Damit lässt er sich leicht umdrehen und von beiden Seiten braten.“ Ein ganzer Fisch braucht auf dem Grill übrigens etwa 20 Minuten. Damit er gleichmäßig durchgart und nicht verbrennt, sollte der Grill nicht zu heiß sein.

**R.O.C.S.**<sup>®</sup>  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

Die Produktreihe von R.O.C.S.<sup>®</sup> Magic Whitening

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

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

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

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

\* Anhand der VITA Classical<sup>®</sup> Farbskala

WWW.ROCS.EU 





Die Käsesorten von links nach rechts: milder Leiwieser, würziger Hexenbergkäse, vollmundiger Illsiter und aromatischer Dorfwälder.

mio vor Ort

# Die Kunst des KäSENS

**Sanfte Hügel, saftige Wiesen und ein Paradies für Käseliebhaber:** Das Saarland steckt voller Überraschungen. Im kleinen Örtchen Hirtweiler befindet sich die Dorf- und Schaukäserei Hirtzaler von Petra und Jörg Michael Fries. Hier entsteht Käse in handwerklicher Tradition – exklusiv für Globus. Die mio-Redaktion hat sich für Sie umgesehen.



Als Schutz für den milden Leiwieser dient keine klassische Käserinde, sondern eine gelbe Wachsschicht.



Petra Fries (rechts) und Sara Altmeier freuen sich über den Innovationspreis für die Hirtzaler-Prägung auf dem Hexenbergkäse. Für den Schriftzug auf dem Käse werden speziell angefertigte Platten genutzt.

**F**rische Butter, saftiges Landbrot und eine große Käseplatte – genau so haben wir uns den Besuch in einer Käserei vorgestellt. Im hauseigenen Dorfladen lädt uns Inhaberin Petra Fries zu einer Käseverkostung ein. Gemeinsam mit ihr und Sara Altmeier, Sortimentsmanagerin bei Globus, probieren wir die verschiedenen Sorten: Grillkäse, Illsiter, Leiwieser, Dorfwälder und Hexenbergkäse. Letzterer ist ein köstlicher Hartkäse, der angenehm fest und kompakt ist und besonders würzig schmeckt. „Je älter der Käse, desto besser schmeckt er“, sagt Petra Fries lachend. „Mit der Zeit wird der Käse fester und der Geschmack intensiver. Wer milden Käse bevorzugt, sollte deshalb zu einem jüngeren greifen.“

### Ein echtes Naturprodukt

Seit 2010 produziert Hirtzaler seinen Käse exklusiv für die Globus Märkte. Dort arbeiten ausgebildete Käsefachberater und -sommeliers, die alle Sorten genau kennen und je nach Geschmack oder Anlass den passenden Käse empfehlen können. „Lebensmittel aus der Region werden bei den Globus Kunden immer beliebter. Der Hirtzaler Käse kommt in allen Märkten sehr gut an“, erzählt uns Sara Altmeier. Rund 30 Tonnen Hirtzaler Käse gehen jährlich über die Käsetheken. Trotz der großen Mengen setzt Petra Fries von Anfang an auf schonende Verarbeitung und handwerkliche Tradition. „Unser Käse ist ein Naturprodukt – und das kann man schmecken und sehen“,

erklärt sie uns. Besucher können die Schaukäserei das ganze Jahr über besichtigen und die Produktion durch Glasscheiben beobachten. Morgens ist dafür die beste Zeit.

Als wir nach der Verkostung die Produktionsräume besichtigen, füllen die Käserinnen gerade frische Milch in Edelstahlkessel, die bis zu 1000 Liter fassen. Beim Pasteurisieren werden durch sanftes Erhitzen auf mindestens 72 Grad Celsius mögliche Keime abgetötet, während wertvolle Nährstoffe erhalten bleiben. Für knapp 100 Kilogramm Hexenbergkäse werden rund 1000 Liter pasteurisierte Milch mit einem Rührwerk umgewälzt. Durch das Rühren allein entsteht allerdings kein Käse: Dafür werden spezielle Kulturen und natürliches Lab zugesetzt. Darüber hinaus gibt es bei Hirtzaler keinerlei Zusätze von Aromen oder Farbstoffen.

Von Hand und mit einer Schaufel prüfen die Käserinnen die Konsistenz des Käsebruchs. „Den richtigen Zeitpunkt zum Abfüllen zu erwischen, gehört zur Kunst. Käsen ist bei uns ein traditionelles Handwerk, das braucht einfach seine Zeit“, erklärt Petra Fries. Nun muss die Käsemasse abtropfen und fest werden, bevor die Käserinnen sie in Stücke schneiden und auf die runden Formen verteilen. Bis aus der festen Käsemasse ein aromatischer Hexenbergkäse wird, dauert es allerdings noch ein paar Monate. Die verbringt der Käse zwischen Dutzenden anderen im Reiferaum.



Damit sich die Rinde bildet, werden die Käseblöcke in Salzwasser getaucht. Dazu kommt die tägliche Käsepflege, bei der jeder Käse einzeln in die Hand genommen und sanft mit Rotschmiere abgebürstet wird. Bei älteren Käsesorten erfolgt die Käsepflege in größeren Abständen. Dieser aufwendige Prozess ist ein wichtiger Teil des klassischen Handwerks.



Beim Käsen sind Teamwork und Muskelkraft gefragt: Die Käserinnen spannen ein feinmaschiges Netz auf, das langsam unter die Bruchmasse gezogen wird. Durch die feinen Maschen tritt ein Großteil der Molke aus. Übrig bleibt die feuchte Käsemasse, die langsam fest wird.

### Von der Milch zum Käse

Als wir vor den Regalen voller Käseleibe stehen, erzählt uns Petra Fries mehr über den wichtigsten Rohstoff für die Käserei: die Milch. Sie stammt von Bauern aus der Umgebung. Für die rund 2000 Liter täglich zahlt Hirztaler einen fairen Milchpreis an die Erzeuger. Deren Kühe freuen sich jetzt im Frühling über das große Angebot an frischem Gras. Von April bis November sind sie täglich auf der Weide, manche leben sogar ganzjährig draußen. „Das frische Weidefutter kurbelt im Frühjahr die Milchproduktion an und beeinflusst selbstverständlich auch den Geschmack. Deshalb ist es vollkommen natürlich, dass es feine Geschmacksnuancen gibt“, erklärt Petra Fries. „Diese Art der Käseherstellung lebt von einem Zusammenspiel aus handwerklicher Fertigkeit, Liebe zur gesunden Ernährung und langjähriger Erfahrung. Gerade bei längeren Reifezeiten ist das besonders wichtig.“ Der Hexenbergkäse reift beispielsweise mindestens drei Monate lang, oft sind es sogar sechs Monate oder mehr. Die langen Lagerzeiten sind vorteilhaft für die Qualität, rauben aber anderen Sorten den Platz. Hirztaler ist deshalb gerade dabei, neue Reiferäume zu erschließen, um mehr Lagerplatz für den Käse zu haben. Im Nachbarort Illingen sollen bald die Keller einer alten Brauerei genutzt werden. Diese sind ideal für Käsesorten mit langer Reifezeit. In den historischen Gewölbekellern herrschen ganzjährig optimale Bedingungen: gleichbleibende Temperaturen und feuchtes Klima. Petra Fries freut sich schon auf die neuen Reiferäume, mit denen ein neues Kapitel der saarländischen Käsemanufaktur aufgeschlagen wird.

Grillkäse lässt sich prima auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten und schmeckt roh gewürfelt als erfrischende Salatbeilage. Drei Sorten sind von April bis September/Oktober erhältlich: rot mit Chili-Paprika-Marinade, grün mit einer Thymian-Petersilie-Note und natur.



### Käse richtig aufbewahren

- **Käse gut verpacken**  
Unverpackt trocknet Käse schnell aus. Ideal ist das spezielle Käsepapier von der Käsetheke, in das jede Sorte einzeln eingewickelt wird. Alternativ eignen sich Butterbrotpapier oder eine Käseglocke.
- **Der beste Platz**  
Käse gehört in den Kühlschrank. Bei ungefähr acht Grad im oberen Fach fühlt er sich am wohlsten. Da kalte Luft absinkt, wäre es dem Käse ganz unten zu kalt.
- **Käse nicht zu lange lagern**  
Nur so viel einkaufen, wie in der Woche gegessen wird: Dann behält der Käse seinen optimalen Reifezustand. Zum Einfrieren ist Käse nicht geeignet.
- **Wohltemperiert genießen**  
Käse etwa eine halbe Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank und aus der Verpackung nehmen. So entfaltet er sein Aroma ganz in Ruhe.

Sie möchten den Hirztaler Käse selbst probieren? Fragen Sie einfach die Fachberater an der Käsetheke! Wer die Käserei besuchen möchte, findet alle nötigen Informationen auf [www.hirztaler.de](http://www.hirztaler.de)

**Fuego**  
Mexican Cantina Style  
Tortilla Chips  
Chili  
Salted  
Salsa Dip  
Guacamole Dip  
Cheese Dip  
Hot

**Caramba! Snacken auf Mexikanisch!**

Erlebe mit Fuego das Feuer und den Geschmack des fernen Mexikos – von extra knusprigen Tortilla Chips bis vielen leckeren Dips. Alles garantiert im Mexican Cantina Style nach authentischen mexikanischen Rezepten. Ein wahres Snack-Erlebnis für Dich und Deine Amigos!

[www.fuego.eu](http://www.fuego.eu)

# Wohlfühlgewicht **Ich fühle mich schön**

Dossier

Rank und schlank sein – davon träumen viele. Doch ist das gesund? Wir zeigen Ihnen, dass es beim Wohlfühlgewicht nicht nur auf Kilos und Kalorienzählen ankommt, sondern genauso auf das, was in unseren Köpfen abläuft. Mit unseren Tipps kommen Sie ganz entspannt in Ihre persönliche Top-Wohlfühlform.

**S**chauen Sie sich auch gern Top-Models, Film- und Serienstars an? Und nehmen Sie sich dann auch jedes Mal vor: „Die paar Kilos krieg ich jetzt endlich runter, dieses Jahr werde ich endlich mein Traumgewicht haben.“? Dass die Hochglanzbilder in Magazinen und im Internet stark bearbeitet sind und die bewundernsten Stars sicher auch nie ganz mit sich zufrieden sind, können wir uns denken.

Aber woher kommt dann unsere Unzufriedenheit, diese Sehnsucht nach Perfektion? Und was ist überhaupt ein Traumgewicht, ein Wohlfühlgewicht, ein perfekter Körper?

Mittlerweile wachsen Mädchen mit Casting-Shows wie „Germany’s Next Topmodel“ auf: Dünn und schön sein wird als oberstes Ziel definiert. Und selbst wir Älteren, die vielleicht nur mal aus Spaß reinzappen, lassen uns von diesem Frauenbild beeinflussen und mäkeln an uns herum.

Obwohl sich in der Modewelt nicht viel zu verändern scheint, findet doch ein gesellschaftliches Umdenken statt: Auch kurvige Frauen wie Christina Hendricks aus „Mad Men“, Beyoncé oder Jennifer

Lopez verkörpern ein Schönheitsideal. Und seit 2016 gibt es endlich eine kurvige, eine zierliche und eine besonders große Barbie, zusätzlich zur allseits bekannten mit der unrealistischen Figur.

Der Punkt ist: Wohlfühlen hängt nicht von den Zahlen ab, die uns die Waage oder der BMI (Körpermassenindex) angeben. Wenn wir unsere schönsten Merkmale hervorheben, das Selbstbewusstsein stärken und uns als „Gesamtkunstwerk“ lieben, nehmen uns auch andere als schön wahr.

Bei aller Vielseitigkeit sollte die Gesundheit im Vordergrund stehen: Starkes Unter- oder Übergewicht belastet den Körper und verursacht Krankheiten. Eine langfristige Ernährungsumstellung hilft hier viel nachhaltiger als Blitzdiäten, die bekanntlich einen Jojo-Effekt bewirken. Wir haben Ernährungs-Tipps für Sie, mit denen Sie leichter abnehmen und sich in Ihrer Haut wohlfühlen können. Auch dem Sport schenkt dieses Dossier Beachtung, denn Psyche, Ernährung und Bewegung bilden den Dreiklang für Ihr Wohlbefinden.

Fotos: iStock: Frau (berekin), Tausichen (Rawpixel Ltd)



## Spieglein, Spieglein an der Wand

Wer bin ich, wie sehe ich mich? Wer will ich sein und warum? Selbst- und Außenwahrnehmung können sehr unterschiedlich und subjektiv ausfallen. Das Gewicht beeinflusst, wie wir uns und andere sehen, und manchmal erliegen wir Vorurteilen.

Das gilt auch umgekehrt: Wissenschaftler haben in einer Langzeitstudie herausgefunden, dass der Charakter eines Menschen sein Körpergewicht beeinflussen kann. Unabhängig von der genetischen Veranlagung und dem sozioökonomischen Hintergrund der Testpersonen spielten ganz spezifische Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle dabei, ob jemand eher langsam zunahm oder aber in einen Kreislauf von ständigem Zunehmen und Abnehmen geriet. Wie wir denken, fühlen und handeln, spiegelt sich also in unserem Gewicht wider. Sehr gewissenhafte Menschen mit viel Selbstdisziplin und Pflichtgefühl zeigten fast keine Gewichtsschwankungen, emotional labile Menschen, die zu Depressionen neigten, sehr impulsiv handelten oder feindselig, arrogant oder misstrauisch gegenüber anderen waren, dafür große. Wem es also tendenziell schlechter geht, der tröstet sich gern einmal mit Essen. Kurz gesagt: Wenn wir an unserer inneren Zufriedenheit, unserem Einklang mit uns selbst arbeiten, können wir Gewichtsschwankungen besser in den Griff kriegen.

## Kleider machen Leute

Was wir tragen, beeinflusst unsere Wahrnehmung und unser Selbstwertgefühl. Wenn wir uns nachlässig kleiden, fühlen wir uns auch so und treten weniger erfolgreich auf. Wenn Sie sich gerade gar nicht wohl in Ihrer Haut fühlen, kann vielleicht ein neuer Look helfen: Wie wäre es mit einem Kleid in einer ungewohnten Farbe, zum Beispiel Fiesta-Rot oder Rosenquarz (Trendfarben 2016), oder einer Hose in einem neuen Schnitt? Auch ein neuer Haarschnitt oder neue Schminke machen viel aus.

Noch ein paar Tipps zum Wohlfühlen: Was hat diese Lieblingsbluse an sich, dass wir uns gut fühlen, wann immer wir sie tragen? Schreiben Sie auf, welche Eigenschaften sie hat, und versuchen Sie, in Zukunft bei jedem Klamottenkauf auf genau diese Pluspunkte zu achten. Sortieren Sie Kleidungsstücke aus, mit denen Sie unschöne Erinnerungen verknüpfen. Sie tragen sie sowieso nicht oder werden sich immer unwohl darin fühlen. Behalten Sie umgekehrt alte Kleidungsstücke, die Sie an schöne Momente erinnern.

Wie wir denken, fühlen und handeln, spiegelt sich oftmals in unserem Gewicht wider.

## Was ist schon ideal?

Im besten Fall nehmen wir Gewichtsangaben und Körperumfänge nicht ganz so ernst und versuchen, von innen heraus zu spüren, mit welchem Gewicht wir uns wohlfühlen. Aber ab wann ist Übergewicht wirklich schädlich? Wir stellen zwei Methoden vor, die Sie kombiniert anwenden können.

### Body-Mass-Index

Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht, das durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat geteilt wird. Das Ergebnis soll zeigen, wie es um das Gewicht bestellt ist: Zahlen zwischen 18,5 und 24,5 deuten auf Normalgewicht, alles darunter auf Untergewicht und Werte darüber auf Übergewicht. Aber: Der BMI unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettmasse. Und er berücksichtigt nicht die körperliche Fitness sowie die

Fettverteilung, die jedoch für die Gesundheit wichtig sind. Daher kann der BMI nur ein grober Richtwert sein. Experten raten dazu, daneben noch weitere Parameter hinzuzuziehen.

### Bauchumfang

Nach Einschätzung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG) reicht der Taillenumfang als Indikator für ungesundes Übergewicht aus. Er berücksichtigt die Menge des Bauchfetts. Legen Sie dafür ein Maßband waagrecht um die Taille, die Stelle zwischen unterem Rippenbogen und Hüftknochen. Den Bauch dabei entspannt lassen. Bei Werten über 88 (Frauen) und 102 (Männern) ist das Risiko stark erhöht.

Fotos: iStock: Spiegel (ThomasVogel), Waage (ozgurdonmaz), Frauen (ByeByTokyo)



## So legen Sie los

Die Jeans zwickt, der Gürtel drückt – wenn die Klamotten auf einmal zu eng werden, kann es sein, dass wir uns plötzlich unwohl in unserer Haut fühlen. Wir möchten ein paar Pfunde purzeln lassen. Aber wie? Mit mehr Bewegung und gesundem Essen!

### Bewegung

**Sport kann wirklich Spaß machen! Finden Sie heraus, was Sie motiviert. Wünschen Sie sich Erfolge im Team, brauchen Sie Gleichgesinnte um sich herum oder sind Sie eher Einzelkämpfer? Möchten Sie vorwiegend mehr Kraft haben oder beim Treppensteigen weniger schnaufen? Studieren Sie die Angebote der örtlichen Vereine, Volkshochschulen, Fitnessstudios und Bäder, oft gibt es mehr Möglichkeiten als gedacht. Und dann hilft nur eins: ausprobieren!**

#### Zumba

Sobald die Musik aus den Lautsprechern dröhnt, kommt die Bewegung wie von selbst. Und der Stress fällt ab! Der Trainer oder die Trainerin macht es vor: Beim Zumba bewegen Sie sich im Rhythmus zur Musik, Tanzelemente werden spielerisch mit kräftigenden Übungen für Arme, Beine und Rumpf kombiniert. Sie brauchen kein tänzerisches Talent – es genügt Spaß an Bewegung und mitreißender Musik! [www.zumba.de](http://www.zumba.de)

#### Aqua-Cycling

Für Wasserratten ist dieser Aqua-Fitness-Trend perfekt! Sie treten auf einem speziellen Unterwasser-Fahrrad kräftig in die Pedale. Das fördert Ausdauer, Kraft und Koordination – und macht Spaß! Angeblich werden nirgendwo so schnell so viele Fettzellen verbrannt und das Bindegewebe gestrafft wie beim Aqua-Cycling. Jeder kann es ausprobieren, besonders gut zum Wiedereinstieg nach der Sportpause, zur Gewichtsreduktion und bei Bindegewebschwäche. Nach einer Trainingseinheit fühlen Sie sich angenehm angestrengt, aber nicht erschöpft.

Fotos: iStock-Hula Hoop (iStock-ImageSource), Handstand (Henk Badenhorst), Sportlerin (NKS\_Imagery)

#### Kampfsport

Um kraftvolle, gezielte Bewegungsabläufe geht es bei Kampfsportarten wie Kickboxen, Ju-Jutsu oder Capoeira. Positiver Nebeneffekt: Sie erlernen eine einfache und effektive Selbstverteidigung. Das stärkt das Selbstbewusstsein!

Ju-Jutsu vereint mehrere Techniken, um Angriffe eines Gegners abzuwehren. Um Zweikämpfe auf der Matte geht es dabei nur am Rand, wichtig ist die leichte Anwendbarkeit im Alltag. [www.ju-jutsu.de](http://www.ju-jutsu.de)

Durch fließende Bewegungsabläufe und musikalische Begleitung ist das brasilianische Capoeira mehr Tanz als Kampf. Das Training in der Gruppe macht Laune und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. [www.capoeirabrasil.de](http://www.capoeirabrasil.de)

Beim Kickboxen können Sie Kraft und Ausdauer gleichermaßen trainieren und sich richtig verausgaben. [www.wako-deutschland.de](http://www.wako-deutschland.de)

### Ernährung

#### Unsere Top 3 der Ernährungsmythen

##### Mythos 1:

##### Ein gutes Frühstück muss sein

Diese Überzeugung ist überholt. Frühstück mag zwar vormittags Energie geben, ein großes Frühstück bedeutet aber nicht, dass man bei den darauffolgenden Mahlzeiten weniger isst, man isst also insgesamt mehr. Manche Experten empfehlen sogar, das Frühstück ganz wegzulassen oder nach hinten zu schieben, um so eine kleine Fastenzeit einzulegen.

##### Mythos 2:

##### Fett macht fett

Fett hat zwar mehr Kalorien pro Gramm als Eiweiß oder Kohlenhydrate, eine fetthaltige und kohlenhydratarme Kost kann jedoch sogar bei der Behandlung von Übergewicht und Diabetes helfen: Fett sättigt gut und führt nicht zu einer

erhöhten Ausschüttung des Fettspeicherhormons Insulin. Auch dass fettarme Kost vor Herzkrankheiten schützt beziehungsweise Fettverzehr das Risiko erhöht, wurde durch eine Studie widerlegt.

##### Mythos 3:

##### Späte Mahlzeiten machen dick

Zwar wird nachts in der Tat die Fettverbrennung etwas heruntergefahren, das hat aber keinen relevanten Einfluss auf Ihr Gewicht. Sie können also auch nach 18 Uhr ohne Probleme noch etwas essen – es zählt, was und wie viel Sie am Tag essen. Und: lieber wenige Mahlzeiten statt viele kleine – bei letzteren wird mehr Insulin ausgeschüttet, da der Blutzuckerspiegel öfter ansteigt.

### Die besten Schlankmacher

**Chili.** Das Capsaicin in der Chilischote erhöht die Wärmeproduktion im Körper um bis zu 25 Prozent. Dieser Temperaturanstieg wird durch Schwitzen ausgeglichen – das verbraucht Energie und verbrennt Fett. Ebenso wirken schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwer.

**Zitrone.** Das Vitamin C in der Zitrone hilft dem Körper, den Neurotransmitter Noradrenalin zu produzieren. Dieser wird auch „Glückshormon“ genannt, da er den Blutdruck erhöht und zum Abbau von Energie führen kann. Ebenfalls viel Vitamin C enthalten Sanddornbeere, Kiwi, Hagebutte, Paprika oder Brokkoli.

**Ananas.** Die Ananas unterstützt den Stoffwechsel durch ihren hohen Wasseranteil beim Abnehmen und liefert viele Nährstoffe. Zudem fördert sie die Bildung von Serotonin, das gute Laune macht. Auch bei Verdauungsproblemen hilft die gelbe Frucht durch das enthaltene Bromelain.

**Algen.** Algen gibt es in vielen Varianten: als Chips, Tabletten, Pulver, Nudeln, in Detox-Tees. Neben ihrem hohen Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen enthalten Algen Jod, das die Schilddrüse zur Produktion der Hormone Thyroxin und Trijodthyronin braucht. Sie regen den Stoffwechsel an, steigern damit den Energieverbrauch und Fett wird verbrannt.

**Hülsenfrüchte.** Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen liefern viel Eiweiß, Cholin und Mineralstoffe. Durch ihren hohen Ballaststoffanteil machen sie lange satt und helfen, Heißhungerattacken zu vermeiden.

Bei allem gilt das Maß: Studien vermuten, dass eine dauerhafte Überversorgung mit Vitaminen langfristig genauso gesundheitsschädigend sein könnte wie eine Unterversorgung. Von selbst verordneten Nahrungsergänzungsmitteln ist also abzuraten. Auch bei der Aufnahme von Jod sollten Sie eine Überdosierung vermeiden.



Entdecken

# Ernteglück am Stadtrand

Sie haben Lust auf Gärtnern und selbst gezogenes Gemüse, aber kein eigenes Feld? Dann mieten Sie sich doch einen Saisongarten! Gerade für Städter ist so eine Parzelle der unkomplizierte Einstieg in die wunderbare Welt des Wachsens und Gedeihens.

**D**ie krümelige Erde zwischen den Fingern spüren, zartgrüne Zuckerkürbisse vom Busch naschen, die knackige Karotte direkt aus dem Boden in den Mund befördern ... Mit einem Selbst-Ernte-Acker – auch bekannt als Saisongarten, Mietacker, Kraut- oder Bauerngarten – können Sie den Traum vom eigenen Gemüsegarten auf Zeit verwirklichen. Sogar ohne Vorkenntnisse und grünen Daumen gelingt eine gesunde Gemüseernte.

## Ernten, was andere gesät haben

Das Prinzip: Ein Gärtner oder Landwirt bereitet das Land vor. Er pflügt, eggt und düngt den Boden und sät beziehungsweise pflanzt darauf eine bunte Auswahl an Gemüsesorten. In langen Pflanzenreihen sind da von Buschbohnen und Feldsalat über Kartoffeln und Radieschen bis hin zu Zucchini und Zwiebeln meist um die 20 Sorten zu finden. Diese Reihen werden dann quer in kleinere Grundstücke unterteilt – so kann jede Parzelle an der großen Gemüsevielfalt teilhaben. Und auf einem freien Plätzchen gibt es außerdem Raum für eigene Experimente und bunte Blumenpracht. Die Mieter übernehmen meist im Mai ihre vorbereitete Parzelle. Und dann heißt es hegen, pflegen, gießen, Unkraut jäten. Und natürlich ernten. Im Spätherbst wird das Land zurückgegeben und der Bauer bereitet den Boden für die nächste Saison vor.

Foto: iStock/Spaten (SeanShot)

## Erfolge auch für Einsteiger

Diese unkomplizierte Form des Gärtnerns ist perfekt für alle, die erst mal unverbindlich ausprobieren wollen, ob die Arbeit mit Hacke und Grabegabel das Richtige für sie ist. Anschaffungskosten fallen keine an (außer vielleicht für Gummistiefel und Gartenhandschuhe), denn die Gartengeräte stellt der Bauer zur Verfügung.



### Buch des Monats:

„**Erbe und Schicksal. Die Clifton Saga 3**“ von Jeffrey Archer. England 1945: Harry Clifton, der sich aus den Hafendocks Bristols hochgearbeitet hat, und sein Jugendfreund Giles Barrington, Sprössling der Schifffahrt-Dynastie Barrington, haben den Krieg überlebt. Harry hat endlich zu seiner großen Liebe gefunden: Giles' Schwester Emma Barrington. Doch wer wird der rechtmäßige Erbe des Barrington-Vermögens – Harry oder Giles? Für die Familien beginnt eine neue Epoche voller Intrigen und Verrat. Heyne Verlag, April 2016, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.



## Saisongarten-Tipps für Einsteiger

### Wie viel Zeit muss man einplanen?

Wenn Ihnen optimale Ernteerträge wichtig sind, sollten Sie 1-3 Stunden pro Woche investieren. Wer eher den Erholungs- und Erlebniswert des Gartens in den Mittelpunkt stellt, dem reichen etwa 6 Landpartien pro Saison.

### Was wird angepflanzt?

Abhängig vom Standort 20 bis zu 30 einjährige Gemüsesorten, meist in Bioqualität. Es gibt einen Bereich für eigene Pflanzungen, die auch nach Öko-Richtlinien erfolgen müssen.

### Was kostet der Garten?

Je nach Anbieter, Größe des Grundstücks und Leistung (mit/ohne Bewässerungsservice, Saatgut zum Nachsäen) beginnen die Preise bei rund 75 Euro für 30 m<sup>2</sup> und reichen bis ca. 400 Euro für 100 m<sup>2</sup>.

### Wie viel wirft eine Parzelle ab?

Nach Angaben der Anbieter reicht das Gemüse einer größeren Parzelle (80-100 m<sup>2</sup>) für eine 4-köpfige Familie. So lässt sich einiges sparen im Vergleich zu gekauftem Biogemüse.

### Wo findet man einen Saisongarten?

Anbieter und Plattformen finden sie im Netz, zum Beispiel unter [www.stadtacker.net](http://www.stadtacker.net) oder [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de). Rechtzeitig bewerben – die Nachfrage ist groß!



Sind pikante Radieschen beleidigt, ist schießender Salat gefährlich? Wer Nachhilfe in Gärtnerdeutsch braucht oder einfach wissen will, zu welcher Tageszeit man am besten erntet, den lässt man nicht im Regen stehen. Kurse für Einsteiger liefern das nötige Know-how, regelmäßig kommt ein Gartentelegramm oder Gemüsegartenkalender per E-Mail, der Bauer hat wöchentlich Sprechstunde oder ein Mustergarten lädt zum Abgucken ein und inspiriert. Und natürlich ist auch die Gemeinschaft der Mit-Gärtner ein wertvoller Ratgeber, wenn Schnecken sich über den Salat hermachen wollen oder man Ideen für die Nachsaat im Sommer sucht.

So kommen Sie mit den Nachbarn ganz automatisch ins Gespräch, es entstehen oft wahrhaft fruchtbare Kontakte mit Gleichgesinnten. Ein Saisongarten hat zwar nicht die Infrastruktur einer Kleingartenanlage, aber eine Bank für ein kleines Schwätzchen steht fast immer da. Mancherorts feiern die Gärtner regelmäßig, ob mit einem Frühlingstfest beim Verteilen der Parzellen oder zum Saisonabschluss mit zünftigem Lagerfeuer.

### Gärtnern für alle Generationen

Die Saisongärten liegen oft im Grüngürtel der Städte und sind für ein Stündchen Gartenarbeit nach Feierabend gut zu erreichen. Die Fans der Selbstversorger-Idee kommen aus allen Altersstufen: Paare, die gerne gärtnern, denen die Bodenbereitung aber zu beschwerlich ist, finden in der Arbeit an der frischen Luft ein ausgleichendes Freizeitvergnügen. Familien genießen die gemeinsame Zeit in der Natur, Kinder erleben hautnah die Entwicklung der Pflanzen. Viele pachten zum Einstieg eine kleinere Parzelle oder bewirtschaften sie gemeinsam mit Freunden oder der Verwandtschaft. So verteilt sich die Arbeit auf viele Hände und sorgt für abwechslungsreiches Zusammensein.

Fotos: iStock; Beet (fotofinchen), Junge (romodina), Familie (Christopher Fitcher), Pflanze (multit7)

### Frisch, nachhaltig und Bio

Ob gesundheitsbewusste Großfamilie, veganer Gemüse-Gourmet oder freizeitorientierter Gelegenheits-Gärtner: Sie alle genießen das gute Gefühl zu wissen, wo ihr Essen herkommt: Die Ernte aus dem Bauerngarten ist – wie sollte es anders sein – regional und saisonal. Das entlastet die Umwelt, ist ein Beitrag zu Nachhaltigkeit und Naturschutz. Die Früchte kommen direkt vom Acker auf den Tisch – frischer geht es nicht. Und: Die allermeisten Saisongärten arbeiten nach den Öko-Richtlinien, das Gemüse hat also Bioqualität.



Dank der angepflanzten Vielfalt können Sie so den besonderen Geschmack traditioneller Gemüse oder alter Sorten neu entdecken. Denn geben wir es zu: Steckrüben, Pastinaken oder Einlegegurken würden sonst wohl nicht so oft auf unserem Speiseplan stehen.

Im Saisongarten können Sie mit allen Sinnen die Faszination des Naturkreislaufs erleben. Beobachten Sie, wie sich das Feld im Lauf der Jahreszeiten vom Acker mit keimenden Pflänzchen in einen duftenden, reichhaltigen Garten verwandelt. Ein Erlebnis, das viele nicht mehr missen möchten. Und im Herbst gleich wieder eine Parzelle fürs nächste Jahr reservieren.

## JETZT WIR-MOMENTE TEILEN!

Foto von Ihrem WARSTEINER-Moment einschicken und gewinnen.



Holzpellet-Smartgrill „Leif“ von Grillson oder 2 von 50 5-l-WARSTEINER Party-Fässern gewinnen!



Abbildungen ähnlich.

**Teilnahme:** Schicken Sie uns ein Foto von Ihrem schönsten WARSTEINER WIR-Moment! Per E-Mail an [fotoaktion@warsteiner.com](mailto:fotoaktion@warsteiner.com), Stichwort: MIO, oder per Postkarte an Warsteiner Brauerei Haus Cramer, Inga Schmidt, Domring 4-10, 59581 Warstein, Stichwort: MIO. Bitte Einkaufsstätte, Name, Adresse, E-Mail-Adresse und Geburtstag angeben.

**Teilnahmeschluss:** 17.06.2016 (Datum des Poststempels). Teilnahme ab 18 Jahren. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Durch die Teilnahme am Gewinnspiel werden die Teilnahmebedingungen anerkannt. Die Auslosung erfolgt unter allen Teilnehmern und der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

# Ab nach draußen!

Es gibt keinen besseren Spielplatz als die Natur! Hier lässt sich toben und auf Entdeckungsreise gehen. Dafür müsst ihr gar nicht so weit weg: In einem großen Garten, in Parks oder Grünanlagen könnt ihr auf Bäume klettern, euch neue Spiele ausdenken oder im Gebüsch ein geheimes Lager bauen. Sogar euren Geburtstag könnt ihr draußen feiern. Packt ein paar Bälle, Seile, Frisbees, Getränke und Snacks ein und legt los!

## Startschuss zur Baumolympiade

Zwei Mannschaften oder mehr treten in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an. Ein paar Ideen haben wir für euch gesammelt, aber euch fallen garantiert noch mehr ein! Der Abschluss ist die Siegerehrung und ein großes Picknick für alle Olympia-Teilnehmer.



### Baumfrisbeegolf

Mit einem mitgebrachten Frisbee müsst ihr versuchen, einen Baum zu treffen oder zwischen zwei Bäumen hindurchzuwerfen.



Hast du Lust auf noch mehr Natur? Mach doch mit deiner Familie oder mit deinen Freunden einen Fahrradausflug in den Wald. Vergiss aber nicht, dein Rad noch mal durchzuchecken. Sind die Bremsen okay und geht das Licht? Und natürlich den Helm nicht vergessen!



Foto: iStock (gollykim)

### Baumstammbalancieren

Möglichst weit auf einem liegenden Baumstamm balancieren, ohne runterzufallen.

### Lassowerfen

Mit einem Seil muss ein Baumstumpf eingefangen werden.

### Tarnung

Mit Zweigen, Blättern und Ästen muss sich jede Gruppe so tarnen, dass sie im Gebüsch von den anderen nicht mehr zu erkennen ist.

### Tarzanschwingen

An einem Seil, das am Baum angebracht ist, gilt es, möglichst weit zu schwingen.



### Baumklettern

Wer klettert am schnellsten den glatten Baum hinauf bis zur Markierung? Aber Vorsicht, wer zu hoch klettert, kann womöglich tief fallen.

### Hindernislauf

Quer durchs Unterholz und über den Bach – ihr entscheidet, wo der Parcours langgeht.

Illustrationen: Jonas Kramer



## Globus Gärten deutschlandweit

Nachdem im letzten Jahr bereits 22 Märkte mit dem Bau ihrer Gärten begonnen haben, ziehen die restlichen nun nach. Alle Märkte entscheiden selbst, wie sie die Grünflächen gestalten – ob als Waldgarten, Lerngarten für Kinder oder Ort der Zusammenkunft für Vereine. Dabei stimmen sich die Teams auch mit öffentlichen Einrichtungen ab, um gezielt auf die Bedürfnisse der Region eingehen zu können. So sollen sich im Laufe der Zeit Begegnungstätten entwickeln – ganz nach dem Motto „Globus verbindet“. Fragen Sie in Ihrem Globus Markt nach dem Gemeinschaftsgarten, falls Sie ihn nicht schon kennen!

Globus Engagement

# Ein Garten für alle

Ein Garten, den viele gemeinsam gestalten – das ist die Idee hinter den Globus Gemeinschaftsgärten. Im Rahmen der Aktion „50 Jahre – Globus verbindet“ begannen letztes Jahr die ersten Globus Märkte, ihre eigenen Gärten anzulegen. Einer von ihnen ist der des Globus Marktes Isserstedt in Jena, der am 26. September 2015 feierlich eröffnet wurde. mio hat nachgefragt, was es im ersten Jahr zu tun gab und wie sich der Garten weiterentwickelt.

Kerstin Waibel, Projektleiterin der Globus Gemeinschaftsgärten



Der Globus Garten in Isserstedt ist ein echtes Gemeinschaftsprojekt: Von der Planung über die Umsetzung bis zur ersten Ernte erfolgten alle Schritte in Teamarbeit. „Es ist ein tolles Gefühl, den Garten gemeinsam zu gestalten und wachsen zu sehen“, erzählt Kerstin Waibel. Als Projektleiterin der Gemeinschaftsgärten steht sie den Globus Teams mit Rat und Tat zur Seite. An der Gestaltung des Gartens in Isserstedt waren nicht nur Mitarbeiter aus dem Markt beteiligt: Mit dabei waren auch Jugendgruppen, Vereine sowie ortsansässige Handwerker und Gärtner. „Etwas mit den eigenen Händen und körperlicher Arbeit erwachsen zu lassen, stärkt das Vertrauen in die gemeinsame Leistung, weckt Teamgeist und fördert die Zusammenarbeit“, sagt Kerstin Waibel. Hinter der Planung steckt ein nachhaltiges Konzept, mit dem der Garten über Jahre nutzbar gemacht werden soll.

### Ein Garten, viele Gärtner

Das Ziel der Globus Gärten ist es, Verbindungen zu schaffen: Verbindungen zwischen Mitarbeitern, Kunden, Partnern und Freunden. So wird der Garten zu einer bunten Begegnungstätte, in der sich Menschen treffen, um vom Alltag abzu-

schalten, sich zu entspannen, zu lernen und sich auszutauschen. In Isserstedt steht nun inmitten der rund 1 000 Quadratmeter großen Grünfläche eine Sitzgruppe mit selbst gebauten Bänken aus Holzpaletten, die zum Ausruhen einladen. Zudem gibt es einen abwechslungsreichen Barfußpfad, einen Boccia-Bereich und ein Insektenhotel. Aus Paletten baute das Team Hochbeete für Gemüse wie Zucchini und Salat. Einen großen Teil der Arbeit machte das Pflanzen von Bäumen, Sträuchern und Gemüse aus. Von Zucchini über Flieder bis zum Apfelbaum – im Globus Garten finden sich die unterschiedlichsten Pflanzen wieder. Sie wurden so ausgewählt, dass der Garten das ganze Jahr über etwas Besonderes zu bieten hat. Sträucher wie Sanddorn und Haselnuss sind wichtig für Bienen und andere Insekten; Obstbäume und -sträucher dienen Kindern und Erwachsenen als kleiner Naschgarten. Im Laufe der Zeit wurde das Pflanzen, Pflegen und Ernten zu einem festen Ritual im Gartenteam – und das wird auch die nächsten Jahre so bleiben.

**Colgate**

**UNSERE NEUESTEN WHITENING –MUST-HAVES–**

MIT EINEM WHITENING-INHALTSSTOFF, WIE VOM ZAHNARZT VERWENDET

**Colgate**  
**EXPERT WHITE™**

FÜR EIN WEISSERES LÄCHELN

**3 FARBSTUFEN HELLER IN 3 WOCHEN MIT DEM WHITENING-STIFT\***

OPTIMALE ERGÄNZUNG ZUR EXPERT WHITE ZAHNBÜRSTE MIT WHITENING-STIFT

**Colgate**  
**MAX WHITE**  
**EXPERT WHITE™**  
WHITEN TEETH IN 5 DAYS

PUTZEN AUFTRAGEN FERTIG

\*bei Anwendung wie beschrieben für 3 Wochen

Neues von Globus

# Backen mit Globus und Sally



Seit dem 18. April inspiriert die 27-jährige Sally die Globus Kunden mit ihren kreativen Backideen. An den „Backen mit Globus und Sally“-Stationen in Ihrem Globus Markt können Sie alle zwei Wochen ein neues Rezept entdecken und finden auch direkt die passenden Zutaten. Dazu gibt es noch ein Video zum Anschauen vor Ort oder im Internet zum Nachbacken zu Hause. Sally hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Seit etwa vier Jahren betreibt die Mutter von zwei Töchtern ihren eigenen Foodblog auf YouTube – mit großem Erfolg. Wir stellen Ihnen Sally vor.

**mio: Wie bist du dazu gekommen, deine Back- und Kochvideos auf YouTube zu veröffentlichen?**

**Sally:** Seit ich denken kann, gehören Backen und Kochen zu meinen Leidenschaften. Im Studium wählte ich daher Hauswirtschaft als Hauptfach und habe viel über die Grundlagen der Ernährung gelernt.

Irgendwann entdeckte ich zufällig ein Rezept-Tutorial auf YouTube und so kam mir die Idee, selbst Videos zu drehen und meine Rezepte zu veröffentlichen. Denn ich wurde schon immer von Freunden, der Familie oder Bekannten danach gefragt.

**Wann war der Punkt erreicht, dein Hobby zum Beruf zu machen?**

Lange Zeit habe ich meinen YouTube-Kanal parallel zum Grundschullehramt geführt. Das war ein ziemlicher Spagat zwischen Beruf, Hobby und Familie. Ich bin Perfektionistin und möchte immer alles zu 100 Prozent machen. Als es irgendwann zeitlich nicht mehr machbar war, sowohl zu un-

terrichten als auch meine Videos zu drehen, habe ich mich dazu entschlossen, mich vorerst um meinen YouTube-Kanal zu kümmern.

Ich hätte mich damals nicht besser entscheiden können, denn ich liebe das, was ich gerade tue. Natürlich fehlt mir der Kontakt zu den Kindern in der Schule sehr, aber im Prinzip führe ich meinen Bildungsauftrag gerade fort – im Internet statt in der Schule. Jetzt stehe ich nicht mehr vor 20 Schülern in der Klasse, sondern vor Hunderttausenden Menschen im Internet.

**Welche Rolle spielen die sozialen Netzwerke bei deiner Arbeit?**

Meine Arbeit und mein Hobby leben von den sozialen Netzwerken. Hier werden meine Rezepte veröffentlicht, geteilt, kommentiert und bewertet. Meine Zuschauer tauschen sich in sozialen Netzwerken aus und suchen natürlich auch den Kontakt zu mir. Daher verbringe ich sehr viel Zeit damit, im Schnitt etwa vier bis fünf Stunden am Tag.

Der Kontakt ist mir sehr wichtig, deswegen versuche ich so viele Anfragen wie möglich zu beantworten. Damit ich meine Zuschauer persönlich kennenlernen, gehe ich jedes Jahr auf mehrere Messen. Dort versuche ich mir für jeden Zeit zu nehmen, was bei dem großen Andrang oftmals nicht einfach ist. Aber ich möchte wissen, wer die Menschen sind, die hinter den Namen auf YouTube, Facebook und Instagram stehen.

**Wie bist du zu Globus gekommen?**

Schon seit meiner Kindheit gehe ich mit meinen Eltern im Globus Markt einkaufen. Wir wohnen in Waghäusel und bei Globus gibt es alles, was man benötigt. Mir sind beim Einkaufen nicht nur die Produkte wichtig, sondern auch die Atmosphäre, die Herkunft der Waren und die Arbeitsbedingungen. Ich lege großen Wert auf die Frische der Zutaten, genauso wie auf die gute Beratung.

Für uns ist der Einkauf ein Erlebnis. Meine ältere Tochter und mein Mann lieben die Verkostungen und ich sehe immer wieder etwas Neues. Deswegen bin ich gerne bei Globus. Bei jedem Einkauf nehme ich übrigens einen Artikel mit, den ich noch nicht kannte. So entdecke ich neue Produkte, die ich sonst nicht gekauft hätte.

**Was ist dein Lieblingsprodukt bei Globus?**

Ganz klar: das Globus Weizenmehl. Es ist so fein und ich muss es nicht jedes Mal vor dem Verarbeiten sieben. In mei-



nen Videos werde ich immer wieder nach dem feinen Mehl gefragt, sogar meine Zuschauer bemerken die einzigartigen Eigenschaften des Mehls.

**Was sagst du zu Menschen, die von sich behaupten, sie können nicht backen?**

Ich würde ihnen das Gegenteil beweisen. Viele behaupten das von sich, ohne jemals gebacken zu haben. Meine Rezepte sind sehr einfach und kleinschrittig erklärt, damit jeder in der Lage ist, sie nachzumachen. Mein Tipp: Probieren Sie am Anfang kleine, einfache Rezepte, so haben Sie direkt beim ersten Rezept ein Erfolgserlebnis und können sich von Mal zu Mal steigern. Beim Backen sind nur zwei Dinge wichtig: Genauigkeit und die richtige Organisation. Probieren Sie es!



Neues von Globus

# Gut vorbereitet in die Prüfung



Eine Ausbildung in der Globus Fachmetzgerei ist abwechslungsreicher, als mancher denkt: Warenkunde, Beratung, Dekoration, Zubereitung und natürlich die Herstellung von Wurst und Fleisch gehören zu den Aufgaben, mit denen die Auszubildenden vertraut gemacht werden. Neben regelmäßigen Schulungen steht auch eine ausführliche Vorbereitung auf die Abschlussprüfung auf dem Lehrplan.

**R**und 140 junge Menschen absolvieren bei Globus derzeit eine Ausbildung zum Fachverkäufer oder Fleischer. Damit sie ihre Fähigkeiten verbessern und Sicherheit für die Zwischen- und Abschlussprüfung gewinnen, gibt es mehrere Termine zum Üben: Dann kommen junge Menschen aus verschiedenen Häusern zusammen, um gemeinsam und unter Anleitung von Fachmetzgern die möglichen Aufgaben durchzugehen. Mit von der Partie ist immer jemand vom Prüfungsausschuss, um den Azubis Tipps zu geben. Die Gruppen sind bunt gemischt, sodass Azubis vom ersten bis zum dritten Lehrjahr dabei sind und voneinander lernen können.

## Übung macht den Meister

Bei der Prüfungsvorbereitung wird nicht nur Fachwissen aufgefrischt, sondern vor allem der praktische Teil optimiert. Welche Aufgaben genau in der Prüfung warten, wissen die Azubis im Vorfeld nicht. Grundsätzlich gliedert sie sich in zwei Teile. Sowohl die Fachverkäufer als auch die Fleischer sollen eine Wurstplatte anrichten und ansprechend dekorieren. Dabei geben die Verantwortlichen Tipps zur Dekoration und erläutern, welche Regeln eingehalten werden müssen. Im zweiten Teil bereiten die Azubis eine küchenfertige Fleischspezialität zu, wie zum Beispiel einen gewürzten Braten. Wer sich zum Fleischer ausbilden lässt, zeigt sein Können auch beim Zerlegen und stellt eine Wurstsorte selbst her.

## Berufszweig mit Perspektive

Nach der erfolgreichen Prüfung stehen den ausgebildeten Metzgern und Fachverkäufern alle Türen offen. Bei Globus kommt die Übernahmegarantie zum Tragen: Wer gute Leistungen erbringt und sich einen bestimmten Punktwert erarbeitet, wird nach der Ausbildung unbefristet übernommen. Den Ausgelernten winken gesicherte Arbeitsplätze, zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten und gute Perspektiven für die Zukunft. Da in der Metzgerei viel Fachwissen erforderlich ist, werden Führungspositionen meist aus den eigenen Reihen besetzt. Wer aufsteigen will, hat also langfristig gute Chancen.



*Lust auf eine Ausbildung bei Globus? Jetzt bewerben!*

Am 1. August beginnt das neue Lehrjahr für Fleischer und Metzgerei-Fachverkäufer. Azubis werden dringend gesucht! Wer Interesse hat, kann sich einfach an die Mitarbeiter im Markt wenden. Voraussetzung für die Bewerbung ist ein Hauptschulabschluss.

## EXKLUSIVE SPEZIALITÄTEN AUS ITALIEN

Gran Gusto steht für großartigen Geschmack, der sich in jeder einzelnen Spezialität aus Rovagnatis Sortiment widerspiegelt



### GRAN BISCOTTO

Italiens Kochschinken Nummer 1\*

# 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.

### Alles rund ums Grillen

Ab dem 9. Mai gibt es das neue „Globus Spezial Grillen“: Darin finden Sie Angebote rund ums Grillen sowie einige leckere Grillrezepte. Zudem bietet Globus zur Einstimmung auf die Fußball-Europameisterschaft tolle Fanartikel an! Die passenden Produkte zum Feiern und Grillen werden auf einer großen Aktionsfläche im Markt präsentiert.

### Globus Spezial Kosmetik und mehr

Suchen Sie noch das passende Geschenk zum Muttertag? Im aktuellen „Globus Spezial Kosmetik und mehr“ entdecken Sie tolle Produkte rund um Schönheitspflege und Kosmetik. Wer Naturkosmetik bevorzugt oder auf der Suche nach einem neuen Duft ist, kann sich ebenfalls über attraktive Angebote freuen. Auch für Männer gibt es einige Artikel – genau richtig zum Vatertag. Das Globus Spezial finden Sie ab dem 2. Mai im Faltblatt und in Ihrem Globus Markt.

### Nachwuchs bei den Eigenmarken

Im Mai beginnen die ersten Schritte von natuvel Baby: Ob bei Pflege oder Windeln – die neue Eigenmarke von Globus begleitet Sie und Ihren kleinen Schatz durch die ersten Lebensjahre. Nach und nach werden immer mehr Artikel eingeführt. Die natuvel Baby Produkte entsprechen strengen Qualitätsanforderungen und sind durch unabhängige Institute getestet. Durch regelmäßige Kontrollen wird die hohe Qualität auf Dauer garantiert.

**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

Land von geringer Größe	Persönenschützer	pers. Fürwort	Abgott	engl.: eins	eigen-sinnig, starr-köpfig	polit. Zusammen-schluss
der Blaue Planet				Ich-Mensch	6	letzter griech. Buchstabe
Start eines Flugzeugs	Rücksitz im Auto		eine der Musen		Abk.: Bemerkung	1
Frage-wort	3	sich körperlich regen	aufleben-der alter Schlager (engl.)			4
bei-liegend, in der Anlage				Bewohner des alten Mexikos		Schau-spiel von Goethe
lang-weilig	Scherz, Spaß, Ulk		moderner Gesell-schafts-tanz		Pep, Schwung	Wort der Ab-lehnung
nicht mit	aus-gelernter Hand-werker	8	Spitz-name von Erik Zabel	Halb-wüchsi-ger		7
Sollseite eines Kontos	benach-bart			Kunst-dünger	2	

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 06/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im April lautete „Salatbar“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von vier Blutdruckmessgeräten von Medisana! Das moderne Oberarm-Blutdruckmessgerät BU 530 connect verfügt über eine Arrhythmie-Anzeige und je 120 Speicherplätze für zwei Benutzer. Die Einstufung erfolgt durch eine Ampel-Farbskala gemäß dem Bewertungssystem der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Das übersichtliche Display sorgt mit seinen großen Leuchtziffern für optimale Lesbarkeit. Dank der Bluetooth-Schnittstelle ist es kompatibel mit der kostenlosen „VitaDock+“-App für iOS und Android.

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 31.05.2016 an: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.** Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus Markt – oder spielen Sie online: [www.globus.de/mio-gewinnspiel](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

### 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:** Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 33 Buchcover, 38–39, 40–41, 42–43, 45 Gewinn, Logo; Lea Lüdemann: 18 Gericht, Porträt; mfk: 4, 5 Käseerei, Aprikosen, 14–15, 16–17, 20–21, 22–25; StockFood / Adriana Baran: 5 Smoothie, 10 Smoothie / Foodografix: 6–7 Vegetarischer Burger / GU Verlag / Kramp + Gölling: 11 Basiliikumcreme / Hugh Johnson: 8 Mexikanisches Sandwich / Petter Oftedal: 9 Sandwich mit Hähnchen / PhotoCuisine / Studio: 8 Lachsburger / Jan-Peter Westermann: 10 Thunfischburger

**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 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.



**MEDISANA®**

**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.



„Sobald es wärmer wird, spüren wir den Drang, wieder mehr Zeit im Grünen zu verbringen. Ob im Garten, auf dem Balkon, im Wald oder im Park – atmen Sie durch und genießen Sie Ihre Zeit im Freien!“

Ihr

*Thas Buch*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Den Juni haben wir zum französischen Genussmonat auserkoren! Zur Fußball-Europameisterschaft in Frankreich servieren wir Ihnen köstliche französische Gerichte. Zum Dessert gibt es eine herb-süße Mousse au Chocolat – oder einen von vielen französischen Käseklassikern von der Globus Käsetheke. Außerdem besuchen wir Foodbloggerin Sally und schauen ihr bei einem ihrer Videodreh über die Schulter. Im Dossier widmen wir uns der Vorbereitung auf den Sommer, damit Sie mit der Sonne um die Wette strahlen.



Fotos: iStock: Frau (slymesther), Mousse (SilviaJanzen)

www.goldsteig.bayern



**GOLDSTEIG**  
KÄSESPEZIALITÄTEN

*Bayerns feiner Käse*



**Mozzarella**  
Classic  
NEU!  
leicht zu öffnen



**Bambini Mozzarella**  
Classic



**Emmentaler hauchdünn**  
Der nussig Feine aus Bayern  
hauchdünne Scheiben



www.sigmalwerk.com

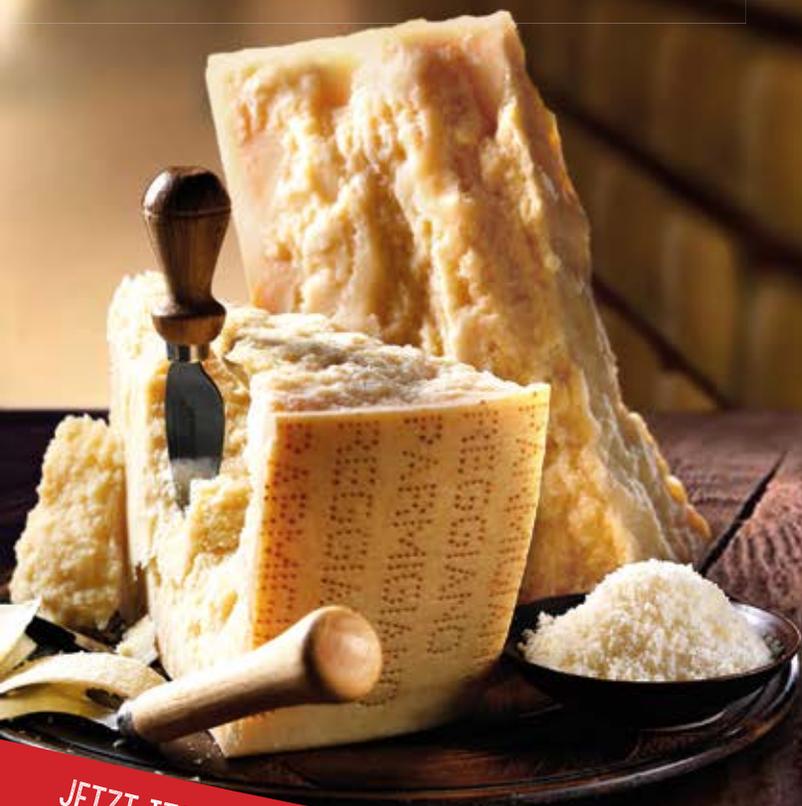
# DER FEINE UNTERSCHIED.

Als einzig wahrer und echter Parmesan zeichnet sich der Parmigiano Reggiano durch die perfekte Harmonie von Aromen und Geschmacksnoten aus.

Seine goldgelbe Farbe und seine feinkörnige Konsistenz sind typisch für die bekannteste aller italienischen Käsespezialitäten. Die Mindestreifezeit beträgt 12 Monate. Giovanni Ferrari Parmigiano Reggiano reift ganze 24 Monate für ein unvergleichlich feineres Aroma.



**PARMIGIANO  
REGGIANO**



**JETZT ITALIEN ENTDECKEN & SCHMECKEN!**

## *Pilzrisotto mit Parmesan und Weißwein*



### ZUTATEN:

- ▶ 4 Schalotten
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 300 g Risottoreis
- ▶ 250 ml trockener Weißwein
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer, aus der Mühle
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ ca. 500 ml Gemüsebrühe
- ▶ 400 g Pfifferlinge
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 2 Prisen Muskatpulver
- ▶ 40 g Parmesan, frisch gerieben
- ▶ 2 EL gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG:

Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig anbraten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis der Reis den Weißwein aufgesogen hat. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen.

So viel Gemüsebrühe angießen, dass die Brühe etwa einen Fingerbreit über dem Reis steht. Unter häufigem Umrühren 15–20 Minuten köcheln lassen, dabei Flüssigkeitsverlust mit Gemüsebrühe ausgleichen. Die Flüssigkeit soll am Ende der Garzeit fast vollständig vom Reis aufgenommen sein. Der Reis sollte aber noch leichten Biss haben. In der Zwischenzeit Pilze putzen und ggf. klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten bei gelegentlichem Wenden braten. Mit Salz und Muskat würzen. Das Risotto mit den Pilzen, dem Parmesan und der Petersilie verrühren, abschmecken und servieren.

*Noch mehr leckere Rezepte auf*

