mio
Magazin
11.2016/ gratis für Globus-Kunden
www.globus.de
Selbst gemacht
SCHICKE HAUSSCHUHE
AUS FILZWOLLE
Köstlicher
Camembert
MIO ZU BESUCH BEI
LE RUSTIQUE
Bunt und
gesund
KREATIVE REZEPTE MIT
KNOLLEN, KOHL UND CO.

ECHTER GESCHMACK.

Keine Tricks. Keine Zusatzstoffe.

Bekannt aus TV-Werbung.

FRoSTA
SCHLEMMERFILET BROKKOLI MANDEL
In der Pappschale. OHNE Aluminium.

FRoSTA
PFANNEN FISCH MÜLLERIN ART
2 STÜCK
NEU
250g

FRoSTA
BACKOFEN FISCH KNUSPRIG KROSS
2 STÜCK
NEU
240g

FRoSTA
SCHLEMMERFILET BROKKOLI MANDEL
In der Pappschale. OHNE Aluminium.

FRoSTA
15 FISCHSTÄBCHEN
450g

FRoSTA REINHEITSGEBOT
seit 2003
100% frei von zugesetzten Geschmacksverstärkern, Farbstoffen & Aromen

FRoSTA ist für alle da!

Editorial

Herr Bruch, womit erfreut uns die mio im November?

Thomas Bruch
geschäftsführender Gesellschafter von Globus

„Der November ist bei vielen Menschen als trister, grauer Monat verrufen. Das Wetter lässt an manchen Tagen zu wünschen übrig, was uns jedoch nicht dazu verleiten sollte, Trübsal zu blasen. Denn es hat etwas Gutes: Während wir im Sommer viel draußen und unterwegs sind, können wir uns im Winter wieder ein wenig mehr auf uns selbst konzentrieren. Warum nicht die Zeit nutzen, um uns auf unsere Wurzeln zu besinnen? Für die meisten von uns bedeutet dies – die Familie, unsere Heimat. Was sehr schön sein kann: Setzen Sie sich mit Ihren Liebsten und Freunden zusammen, schauen Sie Fotos von früher an, tauschen Sie Geschichten und Erinnerungen aus. So rufen Sie sich Vergessenes wieder ins Gedächtnis und erfahren vielleicht noch Neues.

Übrigens, auch unsere Globus-Familie wächst weiter: Im September hat der Globus-Markt in Rüsselsheim seine Türen geöffnet. Mehr über die Besonderheiten und Neuheiten des Marktes erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Vor allem im Genussteil der mio geht es um die Wurzeln – zum Beispiel um Wurzelgemüse. In der Küchenkunde stellen wir köstliche Sorten vor und geben einige Zubereitungstipps. Und die Rezeptstrecke macht mit kreativen Ideen Appetit auf leckere Gerichte mit Wurzelgemüse und Kohl. Ich wünsche Ihnen einen schönen November mit positiven Gedanken an Ihre Wurzeln und viel Spaß mit der neuen mio!“

Ihr

Fotos: iStockphoto: Titel (mark wragg), Rote Bete (misszin)

mio-Gericht des Monats

Putenfiletstreifen in Chili-Mango-Soße mit Süßkartoffelrösti

„Dienstags kocht mio für mich!“
Viermal im Monat, jeden Monat neu.

Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt: jeden Monat ein neues Gericht. Im Angebot immer nur dienstags zum Genießen bei Globus.
Dienstag ist mio-Tag bei Globus.

Fotos: iStockphoto: Frau (visualspace), Glühwein (ChamilleWhite)

Globus-Weinwelt
Oh, wie das duftet: Endlich ist wieder Zeit für Glühwein! Tipps und Rezepte für leckere Variationen finden Sie hier.
Seite 22

Kochschule
Wir verraten Ihnen unser Lieblingsrezept für ein fruchtiges, würziges Rotkraut – perfekt für trübe Tage!
Seite 18

Dossier
Wenn es draußen winterlich kalt wird, freut sich die Haut über eine Extraportion Pflege: Mit unseren Tipps bleibt sie zart und rosig.
Seite 32

Küchenkunde
Knackig, würzig, frisch – diese Wurzelgemüse haben jetzt Hochsaison.
Seite 16

Inhalt

Mein November
Editorial 3
Inhalt 5

Genuss
Rezepte 6
Bewusst genießen 14
Küchenkunde 16
Kochschule 18
Foodkolumne 20
Globus-Weinwelt 22
Hausgemacht 26
mio vor Ort 28

Wohlfühlen
Dossier 32
Pflege

Leben
Entdecken 38
Mode 42

Globus
Neues von Globus 44
Weihnachten 46
Kinderseite 48
Schlusswort 50

Rezepte

Kreative Herbstküche

In der kalten Jahreshälfte stehen Knollen, Kohl und Wurzelgemüse wieder häufiger auf dem Speiseplan. Dabei muss es nicht bei Klassikern wie der Kohlsuppe bleiben, denn das vitaminreiche Gemüse ist vielseitiger, als mancher denkt. Wir haben köstliche Rezepte gesammelt, die Abwechslung in Ihren novembergrauen Alltag bringen. mio wünscht gutes Gelingen und einen genussvollen Start in den Winter!

Roggenrahmfladen mit Schwarzwurzeln

Einkaufsliste (12 Fladen)
Für den Teig:
21 g frische Hefe
500 g Roggenvollkornmehl
Salz, 3 EL Pflanzenöl
Mehl, zum Arbeiten
Für den Belag:
400 g Schwarzwurzeln
Salz,
1 Zitrone, Saft
6–7 Frühlingszwiebeln
130 g Räuchertofu
200 g Schmand
1 Ei, Pfeffer, aus der Mühle
Majoran, getrocknet
1 Kästchen Kresse

Zubereitung
1) Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 EL Salz, Öl und Hefe zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt mindestens 30 min gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2) Schwarzwurzeln mit Handschuhen unter fließendem Wasser abbürsten, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf mit 1 l Wasser, 1 TL Salz und Zitronensaft ca. 20 min garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3) Tofu würfeln. Schmand mit dem Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Majoran abschmecken. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und in 12 Stücke teilen sowie zu Fladen formen.
4) Roggenfladen mit Schwarzwurzeln, Tofu und der Hälfte der Frühlingszwiebeln belegen und Schmandguss darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 min backen. Mit den übrigen Frühlingszwiebeln und Kresse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 h + ca. 30 min Ruhezeit + ca. 25 min Backzeit
Nährwert pro Person ca. 264 kcal

Teriyaki-Schweinefleisch mit Mais und Grünkohl

Einkaufsliste (4 Personen)
2 Handvoll Grünkohl
Salz
600 g Schweinefilet
350 g Mini-Maiskolben, frisch
2 TL Speisestärke
60 ml Sojasoße
60 g brauner Zucker
2 Msp Knoblauchpulver
10 g Honig
200 ml Hühnerbrühe
4 EL Sesamöl

Zubereitung

1) Grünkohl waschen, putzen und zerzupfen. In kochendem Salzwasser ca. 10 min blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und in dünne Streifen schneiden. Maiskolben waschen.

2) Speisestärke mit 30 ml kaltem Wasser verrühren. Sojasoße in einem Topf mit braunem Zucker, Knoblauchpulver, Honig und Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Aufgelöste Stärke einrühren und unter Rühren zu einer Teriyakisoße aufkochen lassen. Vom Herd ziehen.

3) Sesamöl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch und Maiskolben darin unter Rühren braten bis beides leicht gebräunt ist. Grünkohl hinzufügen und mit der Soße übergießen. Kurz durchschwenken und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 min
+ ca. 15 min Garzeit
Nährwert pro Person ca. 464 kcal

1

2

Einfach köstlich und mit wenig Aufwand im Ofen gegart!

Hähnchenkeulen mit Wurzelgemüse

Einkaufsliste (4 Personen)
8 Hähnchenunterkeulen
5 EL Olivenöl
1 Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer
1 EL Paprikapulver, edelsüß
2 Knoblauchknollen, frisch
200 g kleine Kartoffeln, festkochend
2 Rote Bete, frisch
3 Möhren
1 Petersilienwurzel
2 Pastinaken
2–3 rote Zwiebeln
1–2 Salbeistängel
2 Petersilienstängel

Zubereitung

1) Ofen auf 210 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenunterkeulen waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Öl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren. Hähnchenteile untermischen, auf einem tiefen Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 min garen, dabei 1- bis 2-mal wenden.

2) Inzwischen Knoblauch waschen und quer halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Rote Bete schälen, waschen und in Spalten schneiden. Möhren, Petersilienwurzel und Pastinaken schälen und in grobe Stücke oder dicke Scheiben schneiden.

3) Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Hähnchenteilen auf das Backblech geben. Im Ofen weitere ca. 30 min backen, gelegentlich wenden.

4) Salbei und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Nach Belieben ganz lassen oder grob schneiden. Hähnchenkeulen und Gemüse auf Teller verteilen und mit Kräutern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 min
+ ca. 1 h Garzeit
Nährwert pro Person ca. 800 kcal

1) Alnatura Soja-Sauce Shoyu Bio, 250 ml, traditionelles japanisches Herstellungsverfahren durch Fermentation
2) Diamond Sesam Öl, 100 % aus gerösteter Sesamsaat
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Die Low-Carb-Variante zum klassischen Kartoffelpuffer!

Pastinaken-Puffer mit Käse, Tomaten und Salbei

Einkaufsliste (4 Personen)
500 g Pastinaken
300 g Zucchini
75 g Bergkäse, am Stück
2 Zwiebeln
2 Eier
40 g Mehl
Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz
1 EL Olivenöl
1/2 Handvoll Salbeiblätter
2 Tomaten
4 Scheiben Bergkäse

Zubereitung

1) Pastinaken putzen, schälen und waschen. Zucchini putzen und waschen. Gemüse mit einer Reibe grob raspeln und den Käse reiben. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Eier leicht verquirlen. Gemüseraspel, Zwiebelwürfel, Eier, Mehl und Käse vermischen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

2) Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsemischung hineingeben, andrücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 5–7 min goldbraun braten. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Salbeiblätter darin kurz braten.

3) Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Fertigen Gemüsepuffer vierteln, mit jeweils einer Käsescheibe sowie zwei Tomatenscheiben belegen und mit Salbei bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min
+ ca. 15 min Bratzeit
Nährwert pro Person ca. 478 kcal

1) Piccardo & Savorè Natives Olivenöl extra Bio, 500 ml
2) Globus 6 deutsche Bio-Eier, aus ökologischer Erzeugung, Güteklasse A, Naturland-zertifiziert, 1,99 €
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

1

2

Der Wein zum Gericht

Weinempfehlung von Frag'Henry!®

Il Tauro Salice Salentino Riserva, trocken
Anbaugebiet: Apulien, Italien
Trauben: Negroamaro
Geschmack: hervorragender Rotwein mit balsamischen Fruchtnoten und kräftiger Struktur
Serviertemperatur: 16–18 °C

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

Sellerieschnitzel mit Räucherlachs

Einkaufsliste (4 Personen)
Für den Dip:
2 säuerliche Äpfel, 150 g Joghurt
2 EL Mayonnaise
1/2 TL Currypulver
1–2 EL Zitronensaft
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer
Für die Schnitzel:
1 kg Knollensellerie, Salz
50 g Haselnüsse, gemahlen
50 g Semmelbrösel
2–3 EL Mehl, 2 Eier
Pfeffer, Butterschmalz (zum Ausbacken), 100 g Räucherlachs, Kerbelblättchen (zum Garnieren)

Zubereitung
1) Für den Dip Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel stifteln. Joghurt mit Mayonnaise, Curry, Zitronensaft und Schnittlauch verrühren. Äpfel untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2) Für die Schnitzel Sellerie schälen, in ca. 0,5 cm dünne Scheiben, dann in Rauten schneiden. 1–2 min in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Mit Küchenkrepp trocken tupfen.
3) Haselnüsse mit Semmelbröseln mischen. Mehl und die Bröselmischung je auf Teller verteilen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Sellerieschei ben mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in Mehl, dann in Eiern und in Nussbröseln wenden.
4) Sellerieschei ben portionsweise in heißem Butterschmalz auf beiden Seiten je 2–3 min goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Räucherlachs in Streifen schneiden und mit Holzspießchen auf die Sellerieschnitzel spicken. Mit Kerbel garnieren und mit Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 min
+ ca. 6 min Ausbackzeit pro Portion
Nährwert pro Person ca. 369 kcal

Ziegenkäse-Sellerie-Burger

Einkaufsliste (4 Personen)
1 Knollensellerie
Salz, Butter, für die Form
1–2 TL Zucker
150 g Ziegenkäse, Rolle
Pfeffer
1 Rosmarinzweig

Zubereitung
1) Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.
2) Sellerieschei ben gut trocken tupfen. Eine Auflaufform ausbuttern und Scheiben hineinlegen. Mit Zucker bestreuen und je eine Scheibe Ziegenkäse darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3) Rosmarinspitzen darauf verteilen und im Ofen ca. 10–15 min gratinieren. Auf Teller verteilen und nach Belieben mit frischem Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 min
+ ca. 20 min Garzeit
Nährwert pro Person ca. 218 kcal

Gemüseeintopf mit Birnen

Einkaufsliste (4 Personen)
1/4 Wirsing
3 Möhren
200 g Hokkaidokürbis
4 Schwarzwurzeln
2 EL Zitronensaft
1 Stück Ingwer, walnussgroß
5 reife Birnen
250 g Kichererbsen, Dose
3 Basilikumzweige
750 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung
1) Wirsing putzen, in schmale Streifen schneiden und waschen. Möhren und gegebenfalls Kürbis schälen und in Stifte schneiden. Schwarzwurzeln waschen, schälen, stifteln und in Zitronenwasser aufbewahren. Ingwer schälen und fein hacken.
2) 3 Birnen schälen, entkernen und in Stifte schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter in Streifen schneiden. Gemüsebrühe zusammen mit Ingwer in einem Topf aufkochen. Alles Gemüse, Kichererbsen und Birnenstifte dazugeben und 10 min bei niedriger Temperatur kochen.
3) In der Zwischenzeit restliche Birnen waschen, halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten in einer Grillpfanne ca. 10 min braten. Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum dazugeben. Mit gegrillten Birnen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 min
+ ca. 20 min Garzeit
Nährwert pro Person ca. 267 kcal

1

2

1) Alnavit Bio Gemüse Bouillon, ohne Hefeextrakt, rein pflanzlich, gluten- und laktosefrei, 165 g
2) Alnatura Kichererbsen Bio, im Glas, milder, leicht nussiger Geschmack, 350 g
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Milchreis mit Möhrenmousse

Einkaufsliste (4 Personen)
Für den Reis:
300 ml Milch, 1 Vanilleschote
2 EL Zucker, 120 g Milchreis
Für die Apfelstücke:
1 Apfel, 1 EL Butter
1 Schuss Weißwein, trocken
1 TL Honig
Für die Mousse:
4 Möhren, 75 ml Sahne
1 Prise Salz, 2 EL Zucker
Zum Garnieren:
2 EL Zucker, 1 EL Haferflocken
1 EL Kerne und Samen, z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen
1 EL Nüsse, gehackt, z. B. Mandeln, Haselnüsse

Zubereitung

1) Milch mit längs aufgeschnittener Vanilleschote und Zucker in einem Topf aufkochen. Milchreis hinzufügen und bei milder Hitze ca. 35 min weich köcheln, dabei regelmäßig umrühren. Von der Hitze nehmen, abkühlen lassen und Vanilleschote entfernen.
2) Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und Viertel klein würfeln. In einem Topf in heißer Butter kurz anschwitzen. Mit Wein ab-löschen, Honig einrühren und 1–2 min mit leichtem Biss gar dünsten. Von der Hitze nehmen.
3) Möhren schälen und klein schneiden. In einem heißen Topf mit Sahne, Salz und Zucker aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 10 min weich dünsten.
4) Für die Knuspernüsse Zucker in einer Pfanne ohne Öl golden karamellisieren lassen. Haferflocken, Kerne und Nüsse untermischen, auf einem Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Grob zerbröseln.
5) Möhren mit dem Stabmixer zu einer feinen Mousse pürieren. Abkühlen lassen und etwa die Hälfte davon in 4 Gläser füllen.
6) Die Hälfte von Milchreis und Apfelstücken auf die Mousse geben und abwechselnd einschichten. Kurz vor dem Servieren mit Knuspernüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 min
+ ca. 1 h Garzeit
Nährwert pro Person ca. 413 kcal

Durch die Pastinaken im Teig werden die Muffins toll saftig!

Pastinaken-Muffins mit Mandeln und Orangen

Einkaufsliste (12 Stück)
300 g Pastinaken
60 g Erdnüsse, ungesalzen
40 g Mandelstifte
1 Orange, unbehandelt
200 g Schmand
200 g Mehl
50 g Mandeln, gemahlen
2 TL Backpulver
120 g weiche Butter
120 ml Ahornsirup
Salz
2 Eier

Zubereitung

1) Pastinaken schälen und fein reiben. Erd-nüsse grob hacken und mit Mandelstiften mischen. Orange heiß waschen und abtrocknen. Schale fein reiben, Saft auspressen. Beides mit Schmand verrühren. Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2) Papierförmchen in den Mulden der Muffinform verteilen. Alternativ Form ausbuttern. Butter mit Ahornsirup und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Nach und nach Eier unterschlagen. Anschließend abwechselnd esslöffelweise die Orangen-Schmand- und Mehlmischung unterrühren.
3) Zuletzt Pastinaken und 1/3 der Nüsse unterheben. Fertigen Teig in die Mulden der Form geben, übrige Nussmischung darauf verteilen und ca. 20–25 min im vorgeheizten Ofen backen. Fertige Muffins leicht abkühlen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min
+ ca. 25 min Backzeit
Nährwert pro Person ca. 318 kcal

MACH'S WIE DIE MÜLLERS:
KOCH-SET FÜR ITALIENISCHEN GENUSS
IN NUR EINER PFANNE

BRAVO FÜR DICH!

Barilla

Zitronen sind Vitaminbomben, ein Schnäpschen hilft bei der Verdauung – wir alle kennen solche Alltagsweisheiten rund ums Essen. Sie begleiten uns teilweise schon seit der Kindheit. Doch was ist dran?

Foto: iStockphoto: Kuchenfisch (Foxys Forest Manufacture)

Bewusst genießen

Ernährungsmythen

1. Honig ist gesünder als Zucker. Zwischen den beiden gibt es kaum Unterschiede. Vitamine, Enzyme und Aromen machen im Honig nur einen verschwindend kleinen Anteil aus. Ansonsten besteht Honig aus rund 18 Prozent Wasser – der Rest ist Zucker. Und der klebt noch fester an den Zähnen als Haushaltszucker. Ob Honig oder Zucker – süßen Sie Ihre Mahlzeiten maßvoll.

2. Eier erhöhen den Cholesterinspiegel. Das meiste Cholesterin produziert unser Körper selbst. Ob wir viele Eier essen, hat nur einen geringen Einfluss darauf, wie viel Cholesterin im Blut zirkuliert. Ausgeklügelte Schutzmechanismen kontrollieren die Gesamtmenge. Nur Menschen mit einem schon erhöhten Cholesterinspiegel sollten sich zurückhalten, alle anderen dürfen guten Gewissens ihr Frühstücksei genießen.

3. Die Mikrowelle zerstört die Vitamine im Essen. In der Mikrowelle wird das Essen blitzschnell erhitzt, auf die Zugabe von Fett und Wasser kann oft verzichtet werden. Bei diesem schonenden Garen bleiben hitzeempfindliche, wasserlösliche Nährstoffe wie Vitamin C und B1 erhalten. Gerade bei kleinen Portionen kann die Mikrowelle hier also punkten.

4. Zitrusfrüchte enthalten das meiste Vitamin C. Zwar sind Zitrone und Co. reich an Vitamin C, doch einige heimische Früchte bringen es auf mehr als das Doppelte: Schwarze Johannisbeere, Paprika, aber auch Kohlgemüse und Petersilie. Tipp: Als Rohkost knabbern oder schonend erhitzen – so bleibt das hitzeempfindliche Vitamin erhalten.

5. Zwei Liter Wasser am Tag sind das Minimum. Viel trinken ist gesund, das ist richtig. Doch bei normaler körperlicher Aktivität reichen 1,5 Liter Wasser pro Tag aus, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Hören Sie am besten auf Ihr Durstgefühl und stillen Sie es mit energiearmen Getränken wie Wasser, Früchte- und Kräutertee.

6. Ein Schnaps ist gut für die Verdauung. Viele Menschen fühlen sich tatsächlich wohler, wenn sie nach üppigem Essen einen Schnaps trinken. Doch das resultiert nur aus der kurzzeitig entspannenden Wirkung, die Hochprozentiges auf die Magenmuskulatur hat. Um den Alkohol zügig abzubauen, bremst unser Körper dafür die Verdauung sogar. Besser hilft Pfefferminztee oder ein Spaziergang.

by tetesept:

Glücks Momente

FÜR DICH & MICH

JETZT ERLEBEN

Was dein Tag auch mit dir vorhat: Mach einen Glücksmoment daraus! Wachgeküsst von Limette und Ingwer startest du belebt in den Tag oder du lässt dich von Blutorange und Minze wachstreicheln. Lust auf etwas Schaumschlägerei? Sinnlicher Granatapfel sorgt für verführerische Stunden der Entspannung. Erlebe deinen persönlichen Glücksmoment!

Küchenkunde

Wunderbares Wurzelgemüse

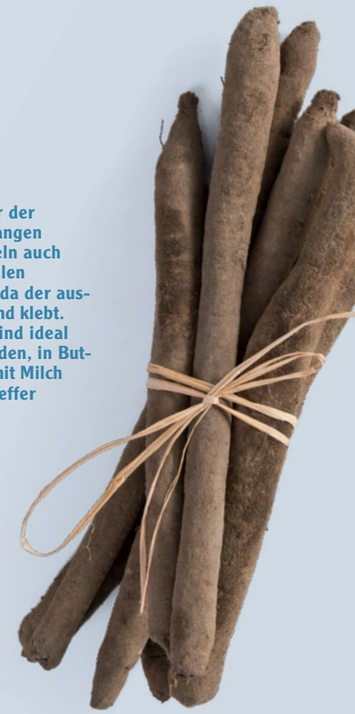
Landen Wurzel und Knolle auch öfter bei Ihnen auf dem Teller? In den letzten Jahren haben sich viele Wurzelgemüse zum trendigen Lebensmittel gemausert. Ob roh oder gekocht, im Salat oder in der Suppe, die bunten Sorten überzeugen auf vielfache Weise. Wir präsentieren sechs leckere Sorten und geben Tipps zur Verwendung in der Küche.

Pastinake Ihr zarter, sahniger Geschmack kommt in deftigen Speisen ebenso wie in Desserts zur Geltung. In Großbritannien ist die Pastinake alias „parsnip“ in allerlei Rezepten zu finden. Sehr beliebt ist dort die Kombination mit Curry: Gekocht, püriert und mit Sahne verfeinert entsteht so eine köstliche Wintersuppe. Für Pastinaken-Pommes die Wurzeln schälen, in dicke Stifte schneiden, mit Öl einreiben und im vorgeheizten Ofen bei rund 220 °C etwa 40 min backen.

Steckrübe Geschmacklich erinnert die gelbfleischige, süßlich-herbe Steckrübe ein wenig an Kohlrabi. Vor allem in Norddeutschland häufig anzutreffen ist sie in einem Eintopf mit Möhren und Kartoffeln sowie Fleisch oder Wurst. Die runde Rübe schmeckt auch püriert: Am besten mit Kartoffeln kochen, zerstampfen, Milch und Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zusammen mit Feldsalat als Beilage zu gedünstetem oder gebratenem Fisch genießen.

Rettich Durch Bestreuen mit Salz verliert der hier abgebildete Bierrettich etwas von seiner intensiven Schärfe. In breite Spiralen geschnittene Radi isst man in Bayern gern zur deftigen Brotzeit mit Obazda und „Brezn“. Gerieben und mit Salatgurke vermischt macht sich Bierrettich außerdem gut als Salat. Für ein erfrischendes Dressing saure Sahne, Essig und Öl verrühren sowie mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. In der japanischen Küche kommt milder Daikon-Rettich auf den Tisch: eingelegt, kunstvoll verziert oder roh geraspelt zu Sashimi, rohem Fisch.

Schwarzwurzel Weil sich unter der schwarzen Schale weiße, feste Stangen verstecken, werden Schwarzwurzeln auch Winterspargel genannt. Zum Schälen am besten Handschuhe anziehen, da der austretende Saft Flecken hinterlässt und klebt. Die würzigen, nussigen Stangen sind ideal zu hellen Soßen: In Stücke schneiden, in Butter andünsten. Mehl anschwitzen, mit Milch einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



Knollensellerie Unter der unebenen Schale des Knollenselleries verbirgt sich helles, festes Fruchtfleisch, das Brühen und Suppen eine unverkennbar herbe Note verleiht. Als Hauptspeise empfehlen wir vegetarische Selleriesschnitzel: Knolle schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser 2–3 min bissfest blanchieren. Trocken tupfen, in Mehl, Eiern und einer Mischung aus Parmesan und Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne pro Seite 2–3 min in Öl braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und genießen.

Rote Bete Kaum ist die Schale ab, zeigt sich die Knolle in leuchtendem Weinrot. Roh, gebacken oder gekocht überzeugt sie mit einem süßlich-erdigen Aroma. Im Osten Europas unverzichtbar: Borschtsch, eine deftige Rote-Bete-Suppe mit Fleisch und Weißkohl. Roh ist die rote Knolle perfekt für einen winterlichen Salat. Rote Bete schälen, raspeln oder fein hacken und mit Birnenstückchen, Walnüssen und Sonnenblumenkernen vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Walnussöl und Honig abschmecken.

Kochschule

Rotkraut

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 köstliches Rotkraut?

Einkaufsliste (4 Personen)
1 Rotkohl (ca. 2 kg)
230 ml Apfelessig
2 Zitronen, Saft
1 TL Gewürznelken, gemahlen
2 Prisen Zimt
2 Prisen Koriander, gemahlen
1/2 TL Pfeffer, gemahlen
Salz, Zucker
2 rote Zwiebeln
2 Äpfel
2 EL Butter
2 Lorbeerblätter
300 ml Rotwein, trocken
150 ml Apfelsaft

Verwendete Globus-Eigenmarken:
- Globus Saft Milder Apfel, Fruchtgehalt 100 %, 1 l
- korrekt Feiner Zucker, Raffinade, 1 kg
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen
- korrekt Holzschneidebrett
- Globus Messer, verschiedene Größen
- Globus Edelstahlschüssel, verschiedene Größen
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen

1. Strunk des Rotkohls entfernen und Rotkohl mit einer Küchenreibe (am besten mit einem V-Hobel) in feine Streifen hobeln.

2. In eine große Schüssel füllen und mit Apfelessig und Zitronensaft vermischen. Mit Nelken, Zimt und Koriander würzen sowie mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Säure und Süße sollten sich in etwa die Waage halten.

3. Zwiebeln schälen und fein hacken. Äpfel waschen, vierteln vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

4. Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Rotkraut dazugeben, Lorbeerblätter hineinlegen und mit Rotwein und Apfelsaft ablöschen. Zum Schluss die Äpfel dazugeben. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 1 h garen, dabei ab und zu umrühren.

Tipps: Das Rotkraut sollte weich sein, aber noch leichten Biss haben. Eventuell etwas Wasser nachgießen, falls zu viel verkocht. Je länger das fertige Rotkraut ziehen kann, desto besser schmeckt es – deshalb am besten über Nacht ziehen lassen. Vor dem Servieren Lorbeerblätter entfernen.

Vielen fällt es schwer, im November positiv zu bleiben. Dabei können schon ein paar schlichte Tricks den Winterblues vertreiben. „Eat the rainbow“ lautet ein weit verbreiteter Tipp: Das richtige Gemüse kann uns gerade jetzt schon mal eine Erkältung vom Leibe halten!

Foto: Thinkstock/iStock: Holz (Zakharova_Natalia)

Wurzelgemüse statt Winterblues

Wurzelgemüse hat vielleicht einen unattraktiven Namen und sicherlich gehört es nicht zu den Schönheiten am Gemüse-Himmel. Doch zum Glück zählen letztendlich ja die inneren Werte und da können Rote Bete, Topinambur und Co. ordentlich punkten. Pastinaken liefern eine gesunde Portion Vitamin C, Kalzium sowie Phosphor – und auch die Rote Bete kann mit ihrem Vitamin-C-Gehalt trumpfen. Außerdem stärkt Rote Bete, manchmal auch Rote Rübe genannt, unsere Abwehr und schützt den Körper vor Infekten. Das kommt uns jetzt, im grauen und nassen November, besonders zugute! Ätherische Öle im Sellerie kurbeln unseren Stoffwechsel an – und wie schaut es beim Star unter den Wurzelgemüsen aus, der Karotte? Oha, ein wahres Betacarotin-Powerpaket ist die Möhre! Der Naturfarbstoff trägt auch dazu bei, dass unsere Abwehrkräfte einwandfrei funktionieren. Ran ans Wurzelgemüse also, unser Immunsystem hat in den nächsten Monaten sicherlich noch einiges zu tun.

Meine Lieblingsvariante, Wurzelgemüse zuzubereiten, ist eine ganz traditionelle: im Ofen backen. Es fasziniert mich, wie einfach und schnell Ofengemüse gemacht ist, und wie köstlich der Geschmack ist. Sellerie und Rote Bete am besten schälen und je nach Größe vierteln oder achteln; Karotten und Pastinaken der Länge nach halbieren, dann alles nebeneinander auf ein Blech geben. Das Gemüse mit etwas Öl bepinseln, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer bestreuen – und ab in den Ofen damit für 20 Minuten.

Für einen deftigen Dip zum Ofengemüse passt „Baba Ghanoush“, eine Creme aus gegrillter Aubergine, Sesampaste, Olivenöl und Zitronensaft. Die Aubergine wird zunächst so lange gegrillt, bis die Schale ganz dunkel ist. Das Fleisch der Aubergine dann aus der Schale löffeln und – mit den anderen Zutaten cremig gerührt – damit Gemüse und Fleisch veredeln oder einem knusprigen Fladenbrot Pep verleihen. Frohes Knabbern!

Eure
Lea Lüdemann

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

NEU
MULTIKORN MIT QUINOA
DANONE
ACTIVIA®
BIFIDUS ACTIREGULARIS®
MULTIKORN Quinoa & Sonnenblumenkerne
JETZT 2 NEUE SORTEN IM KÜHLREGAL!
LIVE INSYNC

Globus-Weinwelt

Wohlige Wärme im Becher

Fotos: iStockphoto, Glühwein (©JamieWhite)

Die Vorweihnachtszeit steht vor der Tür. Neben köstlichen gebackenen Leckereien ist es der Glühwein, der die Weihnachtsmärkte so bezaubernd macht. Ob klassisch rot oder mal weiß, ohne den „gewürzten Wein“ ist die Adventszeit nicht komplett. mio zeigt, welche Weine sich gut für die Zubereitung eignen und was außerdem in die heiße Tasse gehört.

Bald duftet es wieder nach gebrannten Mandeln und Lebkuchen, nach Waffeln mit Zimt und nach Tannengrün. Voller Vorfreude nehmen wir die heißeste Versuchung der Weihnachtsmärkte unter die Lupe: Glühwein. Eine heiße Tasse in der Hand, die mit unserem Atem um die Wette dampft, und in einen dicken Schal gewickelt stehen wir dann dicht gedrängt am Glühweinstand unserer Wahl – und dabei wird uns auch bei klirrender Kälte ganz bestimmt nicht kalt: Von innen wärmt der heiße Wein und außen verhindert das warme Gefäß das Einfrieren unserer Finger.

Globus-Weinwelt

Süße und Würze – die perfekte Balance
Aber was genau ist eigentlich in der Tasse drin? Die klassischen Zutaten sind Gewürznelken, Zimt, Sternanis, Piment, Kardamom und Zucker. Für Frische und Säure sorgen außerdem Zitrusfrüchte. Daneben sind Vanilleschoten, Ingwer oder Lorbeerblätter als Gewürze beliebt. „Das eine richtige Rezept“ gibt es nicht. Optimal ist jedoch eine Balance zwischen Süße und einer gewissen Würze sowie Frucht und Säure. Der ideale Rotwein dafür sollte wenig Gerbstoffe (Tannine) enthalten und nicht im Eichenfass (Barrique) gereift sein. Gerade deutscher Rotwein eignet sich hervorragend: beispielsweise ein solider Spätburgunder, Dornfelder oder Trollinger.

Deutscher Rotwein wird immer besser Lange Zeit hatte heimischer Rotwein nicht den besten Ruf und die roten Tropfen wurden international wie zu Hause wenig beachtet. Aber junge und ambitionierte Winzer haben sich des „Deutschen Roten“ angenommen und die Qualität enorm gesteigert. Der Rotwein wird immer besser, weil auch die Wachstumsbedingungen immer besser werden. Allen voran genießt Spätburgunder (Pinot noir) „made in Germany“ einen exzellenten Ruf. Aber natürlich trinken die Deutschen auch weiterhin gern ausländische Weine – am liebsten aus Italien und Frankreich. Wer einen italienischen Montepulciano oder einen französischen Merlot im Weinregal stehen hat, kann diesen natürlich wunderbar für Glühwein verwenden.

Weißer Glühwein im Trend Neben dem klassischen roten Glühwein findet man seit einigen Jahren immer häufiger weißen Glühwein. Nach anfänglicher Skepsis hat sich die helle Alternative besonders in Süddeutschland als Abwechslung zum Klassiker etabliert. Sehr gut eignet sich Müller-Thurgau (wegen seiner Muskatnote) und für einen besonders sanften Glühwein empfiehlt sich Gutedel. Gewürzt wird mit Akazienhonig, Zimtstangen und Orangenscheiben oder was Sie Ihnen noch so einfällt – werden Sie kreativ!

In der Globus-Weinwelt finden Sie viele köstliche Weine, die sich auch für Glühwein eignen!

Fotos: iStockphoto: Orangenscheibe (AlexStar), Orangen (karandaev), Zimt (Marek Mnich), Tafel (StockFinland); Thinkstock/iStock: Holz (Zakharova_Natalia)

1 2

Grundrezept für roten Glühwein

Einkaufsliste (8 Personen)
- 8 Kardamomkapseln, Nelken, Pimentkörner, 4 Sternaniskapseln, 1 l trockener Rotwein, 500 ml Wasser, 1 Stange Zimt, 4 Orangen

Zubereitung
- Kardamomkapseln zerdrücken. Alle Gewürze außer der Zimtstange in einen Teebeutel geben und zubinden. Anschließend Rotwein und Wasser mit dem Teebeutel und der Zimtstange erwärmen.
- Die Orangen waschen und in dicke Scheiben schneiden, zum Wein geben und alles bei milder Hitze ca. 15 min ziehen lassen.
- Den Teebeutel entfernen und Glühwein mit Zucker abschmecken.

Tipp: Da Alkohol bei 78 °C verdampft, sollten Sie den Glühwein nur erwärmen und nicht aufkochen. So bleiben außerdem die Aromen der Gewürze besser erhalten.

Rotweingelee
Die süß-herzhafte Delikatesse ist kinderleicht zubereitet: Erhitzen Sie dazu 1/2 l Rotwein mit je 1 Sternaniskapsel und Rosmarinzweig so lange, bis er auf 300 ml reduziert ist. Geben Sie nun 100 g Gelierzucker hinzu und lassen alles für 5 min weiter kochen. Das abgekühlte Gelee füllen Sie in eine Schale und stellen diese über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank. Rotweingelee ist ein tolles Geschenk und der perfekte Begleiter zum Festessen.

1) Weingut Anselmann, Riesling Classic,
Pfalz, Deutscher Qualitätswein (DQW), 0,75 l, 5,49 €
2) Weingut Heinz Pfaffmann, Spätburgunder trocken,
Pfalz, Deutscher Qualitätswein (DQW), 0,75 l, 5,99 €
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Natur-
gelassenheit.
Wer auf die Natur und ihren Reichtum vertraut, geht entspannter durchs Leben. Vor allem mit den naturbelassenen puren Direktsäften von Rabenhorst – ein ganz bewusster Genuss.
100 % Muttersaft
Rabenhorst
CRANBERRY
„VACCINIUM MACROCARPON“
ORIGINAL AUS NORDAMERIKA
100 % PURER DIREKTSAFT
AUS ERSTER PRESSUNG
Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

Hausgemacht

Beschwipste Käsesorten

Dass Käse und Wein wunderbar zusammenpassen, zeigen die Franzosen immer wieder. Wie gut edler Käse und alkoholische Spezialitäten tatsächlich harmonieren, beweisen die hausgemachten Köstlichkeiten der Globus-Käsetheke in Mühldorf am Inn. Wir waren bei den Vorbereitungen dabei.

Heute bestückt Stefanie Herrmann die „Schluckspecht-Ecke“ in der Käsetheke mit drei Sorten: Langres mit Kirschwasser, Blue Stilton mit Portwein und Roquefort mit Trockenbeerenauslese. Zusammen mit sieben weiteren Mitarbeitern stellt die Teamleiterin täglich hauseigene Spezialitäten her – vom Aufstrich bis zum beschwipsten Käse. Als Erstes ist der Blue Stilton aus England dran: Wegen seines kräftigen Geschmacks ist der halbfeste Schnittkäse ein echtes Liebhaberstück. Kopfüber steckt die Käseexpertin eine Flasche trockenen Portwein in den Laib und erklärt uns dabei: „Der Wein soll ganz langsam in den Käse sickern, damit sich die Aromen gut verbinden.“ Durch den Wein nimmt der Blue Stilton außerdem eine rote Färbung an. Der salzige, würzige Geschmack des Blauschimmelkäses und die sanfte Süße des Portweins sind eine köstliche Kombination. „In der Vorweihnachtszeit und an den Feiertagen ist unser Blue Stilton mit Portwein ein echter Renner“, erzählt Stefanie Herrmann lachend.

Den edlen Roquefort aus Südfrankreich schneidet sie in Tortenstücke und platziert diese auf einem Teller. Seinen pikant-würzigen Geschmack erhält der Blauschimmelkäse aus Schafsmilch während der dreimonatigen Reifung in kühlen Felsenkellern. Als Nächstes wird edelsüße Trockenbeerenauslese dazugegossen, mit der sich der Käse nach und nach vollsaugt. Dann ist noch der Langres an der Reihe: Den französischen Rohmilch-Weichkäse aus der Champagne verfeinert die Teamleiterin mit edlem Kirschwasser – eine cremig-fruchtige Verbindung der besonderen Art.

Um die beschwipsten Käse zu probieren, wenden Sie sich einfach an die Mitarbeiter der Käsetheke!

„Für alle, die Käse mal anders genießen möchten: Unsere hausgemachten Spezialitäten sind ein erstklassiges Geschmackserlebnis!“

Stefanie Herrmann,
Teamleiterin der Käsetheke im
Globus-Markt Mühldorf

Das Geheimnis eines guten Camemberts

Le Rustique – der Camembert aus Frankreich ist in ganz Deutschland und natürlich auch in den Globus-Märkten sehr beliebt. Wir haben uns auf den Weg in die Normandie gemacht, um die Produktionsstätte des köstlichen Weichkäses zu besuchen, die idyllisch inmitten grüner Wiesen in Frankreichs Norden liegt.

Das Erfolgskonzept von Le Rustique: ein geheim gehaltenes Rezept, die große Sorgfalt des Käsemeisters während der Reifung und beste Milch von Bauerhöfen der Normandie.

Die Geschichte von Le Rustique begann 1975 – Käsemeister Jean Verrier übernahm die Käserei seines Dorfes Condé-sur-Sarthe, unweit der heutigen Produktion, und entwickelte das Rezept, das die Marke Le Rustique über die Grenzen der Normandie hinaus bekannt machen sollte.

Wir haben gerade Le Mans passiert und fahren nun nördlich nach Alençon. Die Landschaft ist grün und weit, hinter jeder kleinen Anhöhe, über die uns die schnurgerade Straße führt, vermuten wir, das Meer sehen zu können. Aber das täuscht: Das Meer ist noch weit über 100 Kilometer entfernt. Die Normandie lebt von der Landwirtschaft und bietet mit ihren saftigen Wiesen ideale Bedingungen für die Haltung von Kühen.

Wenig später sitzen wir bei Frédéric Seynaeve im Peugeot; er ist Käsemeister und Werksleiter der Produktionsstätte von Le Rustique unweit von Alençon. Der sympathische Franzose möchte uns einige Höfe zeigen, die den Grundstoff für Camembert liefern: die Milch. „Wir sind eine Genossenschaft mit 300 angeschlossenen Betrieben. Wir garantieren unseren Milchbauern faire Abnahmekonditionen für ihre Milch. Das ist uns aus mehrfacher Sicht sehr wichtig: Zum einen hängen an jedem Betrieb Mitarbeiter und Familien und zum zweiten möchten wir, dass die Milchbauern ihre Kühe unter guten Bedingungen halten können. Die Tiere sollen genügend Auslauf und gutes Futter haben, denn das ist nicht nur fair den Tieren gegenüber, sondern garantiert die Qualität der Milch und damit unseres Käses.“ Und mit einem Schmunzeln fügt Frédéric Seynaeve hinzu: „Im Grunde haben wir nicht nur die Verantwortung für die 190 Mitarbeiter in unserer Produktion sowie die 300 Betriebe, sondern auch für über 20 000 Kühe in der Region!“

Le Rustique erkennen Sie an seiner charakteristischen Holzschachtel mit der eingebrannten Aufschrift und dem rot-weißen Karotuch. Dafür ist der Geschichte nach ein Stoffhändler aus der Nachbarschaft verantwortlich, der einen Bestand an rot-weißen Tüchern übrig hatte. Er soll Jean Verrier darauf gebracht haben, sie als Dekoration für seinen berühmten Camembert zu verwenden. Denn die Karotücher verleihen dem Käse sein rustikales und authentisches Erscheinungsbild, passend zum authentischen Geschmack.

Besondere Anforderungen für besondere Qualität In dem malerischen Dorf Champfrémont besuchen wir einige der schwarz-weiß gefleckten „tierischen Mitarbeiter“ von Le Rustique. Sie liefern täglich rund 500 000 Liter Milch, sodass daraus etwa 300 000 Camemberts der Marke Le Rustique gefertigt werden können. Knapp zwei Liter Milch benötigt man zur Herstellung eines Camemberts. Und übrigens: Die Milch darf nur aus der Normandie bezogen werden. Denn das ist Vorschrift bei dieser französischen Käsesorte. Der Camembert sollte zudem einige weitere Kriterien erfüllen: Milch aus der Normandie, die runde Form, 250 Gramm Gewicht sowie einen exakten Fettgehalt von 45 Prozent in der Trockenmasse (Le Rustique Light bildet mit nur 28 Prozent Fettgehalt eine genehmigte Ausnahme).

Lab trennt die Milch in Molke und Bruch In der imposanten Produktion stehen wir zwischen großen Bottichen voller Milch: Die von den Bauern aus der Region angelieferte Milch wird nach den obligatorischen Eingangskontrollen und der Pasteurisierung mit Fermenten versetzt. In dieser speziellen Fermentmischung liegt das Geheimnis des würzigen Geschmacks von Le Rustique. Den Rest bestimmen die Reifung und das handwerkliche Herstellungsverfahren. Dann wird natürliches Lab zugegeben, was bewirkt, dass die Milch dickgelegt wird – es entsteht der Käsebruch und Molke fließt ab. Die flüssige Molke wird separiert und später verkauft. Mit der Käseharfe wird der Bruch in walnussgroße Stücke geschnitten, hierbei tritt weitere Molke aus. Anschließend werden die Stücke in runde Formen gefüllt und kurz angepresst. Damit hat die Masse ihre so typische Form gefunden. Zur Ausbildung der Weißschimmelrinde wird der Käse kurz in Salzlake getaucht. Hierzu erklärt uns Frédéric Seynaeve: „Die Rinde muss dünn sein, sonst gibt sie zu viel Geschmack ab“. Dann muss der Weichkäse im Grunde nur noch reifen.

Es ist schon ein Erlebnis, durch die Reifungsräume zu gehen: In jedem Reifungsraum stehen große Mengen Camembert in Regalen. Im ersten Raum dominiert noch der Geruch von Kuhstall. Im zweiten Raum fühlen wir uns an den Duft von Champignons und Wildkräutern erinnert. Im dritten Raum an Apfel – oder, um einen Bezug zum zweiten Highlight der Normandie herzustellen: an Calvados. Nach neun bis elf Tagen Reifezeit ist der Käse verzehrfertig, kann verpackt werden, erhält sein so unverwechselbares rot-weißes Karotuch und kann für den Transport nach Deutschland verladen werden, sodass er schon bald in den Kühlregalen der Globus-Märkte liegt.

Und ganz wichtig: Camembert reift nach. Von außen nach innen. Frédéric Seynaeve schneidet mit seinem Messer die Rinde am Ende des Camemberts ab: „So essen wir in Frankreich den Camembert.“ Wir hingegen lieben alles an ihm! Am besten mit einem knusprigen Baguette und einem samtigen Rotwein. Herrlich. Ein Gefühl, wie Gott in Frankreich zu leben. Merci beaucoup!

Wie unterscheiden sich Camembert und Brie?

Ein Camembert ist kleiner, im Grunde ein kleines Käserad, während Brie häufig vom großen Rad wie Tortenstücke abgeschnitten wird. Das kennen Sie sicherlich von der Globus-Frischetheke, während beispielsweise der Le-Rustique-Camembert in einer runden Holzbox liegt. Ein Camembert kann bis zu 250 Gramm wiegen, ein großer Tortenbrie bis zu drei Kilogramm. Übrigens: Je kleiner der Käse, desto schneller reift er nach – und umso intensiver und würziger wird sein Aroma. Fragen Sie doch an der Frischetheke in Ihrem Globus-Markt nach dem Le-Rustique-Camembert oder -Brie aus der Normandie!

Original italienisch kochen!

ORO DI PARMA

Fladenbrotpizza
für 4 Personen

Zutaten:
2 kleine Fladenbrote, 1 gelbe Paprika, 1 grüne Paprika, 1 kleine Zucchini, 100 g Kirschtomaten, 1 Zwiebel, 100 g italienische Salami, 100 g gekochter Schinken, 2 Kugeln Mozzarella, 40 g schwarze Oliven, 1 Dose ORO d' Italia Kirschtomaten ungeschält

Zubereitung:
1. Fladenbrote aufschneiden, die Hälften mit ORO d' Italia Kirschtomaten belegen
2. Mit grünen und gelben Paprikaringen, Zucchinischeiben, frischen Kirschtomatenscheiben, Zwiebelringen, Salamischeiben, gekochtem Schinken, Mozzarellascheiben und den Oliven dekorativ belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10-15 Min. backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Neu bei Globus!

*nicht in allen SB-Warenhäusern verfügbar

Das **Tomatenmark** aus aromatischen, sonnengereiften Parma-Tomaten verleiht Ihren roten und braunen Saucen, Nudelgerichten, Fisch, Fleisch, Reis und Gemüse den typischen Geschmack der Parma-Tomate.
Die volle Kraft der italienischen Tomate steckt in unseren **ganzen geschälten Tomaten** und **Kirschtomaten ungeschält**. Diese ORO-Produkte sind die perfekte Basis für alle, die authentisch italienisch kochen möchten.

Fotos: iStockphoto: Frau (visualspace)

Zarte Winterhaut

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und sozusagen sein Aushängeschild. Grund genug, sie gut zu pflegen! In der kalten Jahreszeit braucht sie besonders viel Unterstützung: Winterliche Temperaturen stellen die Haut auf die Probe – Kälte verlangsamt die Arbeit der Talgdrüsen, die eine dünne schützende Fettschicht produzieren. Heizungsluft trocknet zusätzlich aus. Da kommt es auf die richtige Pflege an!

Wir haben Infos und Tipps, wie Sie sich in Ihrer Winterhaut kuschelwohl fühlen.

Das ist die Hautsache!

Geht es uns gut, geht es unserer Haut gut – und umgekehrt. Man sagt, die Haut sei der Spiegel der Seele: Manch ein Stressfaktor äußert sich durch einen juckenden Ausschlag, eine Nacht mit schlechtem Schlaf verursacht fahle Haut. Wenn wir uns aber gut fühlen, rundum zufrieden sind, so sagt man, „wir fühlen uns wohl in unserer Haut“. Sind wir wütend, „fahren wir aus der Haut“, sind wir auf Partnersuche, zeigen wir gern ein bisschen mehr Haut. Unser Gefühlsleben spielt also eine große Rolle für unsere Haut und die Haut eine große Rolle für unser Wohlbefinden – schließlich ist sie auch das größte Organ unseres Körpers.

Die Haut macht 12 bis 15 Prozent des gesamten Körpergewichts aus. Erwachsene Männer bedeckt circa 1,9 Quadratmeter Haut, Frauen etwas weniger. Die Dicke der Haut hängt von Alter, Geschlecht und Körperstelle ab: Am Unterarm ist sie zum Beispiel circa 1,3 Millimeter dick. Sie besteht aus drei Schichten: der Epidermis, der Dermis und der Subcutis oder Unterhaut. In der Unterhaut befinden sich unter anderem die Bindegewebsstränge, darunter liegen Faszien, Sehnen und Knochen.

Unsere Haut hat viele Funktionen: Sie schützt die inneren Organe; sie bewahrt den Körper vor Infektionen, UV-Strahlung, Sonnenbrand und Umwelteinflüssen, vor Dehydrierung oder abrupten Temperaturschwankungen, sie scheidet durch Schwitzen Giftstoffe aus, ist empfänglich für Berührung, Druck, Schmerz, Hitze und Kälte. Zudem stellt sie durch ultraviolettes Licht Vitamin D her, bildet neue Zellen, um Verletzungen zu heilen. Gesunde Haut kann diese Funktionen besser ausführen. Sie kann Stress wie Luftverschmutzung, Trockenheit, Allergene, UV-Strahlung oder emotionale Belastung länger abwehren. Zur Stärkung des Immunsystems der Haut können Sie beitragen, indem Sie zum Beispiel beim Eincremen auf Streicheleinheiten und angenehme Düfte achten. Das gefällt nämlich den Langerhans-Zellen, die dafür sorgen, dass Keime, Feinstaub oder Abgase abgewehrt werden.

Apropos Streicheleinheiten – es ist kein Zufall, dass wir zärtliche Gefühle durch Küssen und Händchenhalten ausdrücken: Berührungen sind an Lippen und Fingerspitzen so intensiv, da dort besonders viele Tastrezeptoren sitzen.

1

2

1) Nivea Men Creme, Universalpflege für Gesicht, Körper und Hände, 150 ml
2) Dr. Scheller Natural & Effective, Arganöl & Amaranth, Anti-Falten Pflege Tag, straffende Tagespflege, für anspruchsvolle Haut, 50 ml
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Foto: iStockphoto: Frau (proxyminder)

Erste Hilfe bei...

... Hautunreinheiten *Pickel machen leider auch vor dem Erwachsenenalter nicht halt. Anti-Pickel-Patches können über Nacht auf den Pickel geklebt werden und trocknen ihn aus. Anti-Pickel-Stifte oder -Gele haben denselben Effekt. Wenn nichts hilft, unreine Stellen mit antibakteriellem Camouflage-Make-up abdecken.*

... Augenringen *Durchzechte Nacht oder einfach schlecht geschlafen – nicht jeder soll an Ihren Augen ablesen, wie müde Sie sind. Da hilft nur gezieltes Abdecken. Vor dem Abdecken ein feuchtigkeitsspendendes Serum rund um die Augen einklopfen, dann den Concealer auftragen und sanft verblenden. Der Concealer sollte etwa ein bis zwei Nuancen heller als Ihr Hautton sein.*

... leichten Verbrennungen *Den Finger am Herd verbrannt oder zu heißes Wasser abbekommen – leichte Verbrennungen sofort unter fließend kaltem Wasser oder mit feuchten Umschlägen kühlen. Außerdem gilt: Keinerlei Hausmittel bei Verbrennungen anwenden, sondern im Zweifel lieber einen Arzt aufsuchen!*

... kleinen Verletzungen *Egal ob Schnitt oder Schürfwunde, mit der richtigen Versorgung erholt sich Ihre Haut schnell wieder. Die Wunde unter fließend kaltem Wasser ausspülen und vorsichtig trocken tupfen, gegebenenfalls desinfizieren. Ein Pflaster schützt die Wunde vor Verunreinigungen.*

Love your skin!

Adieu, spröde Winterhaut! Unterstützen Sie Ihre Haut, damit sie dem Wechsel zwischen Kälte und Heizungsluft trotzen kann: Bei spannender **Kopfhaut** hilft eine Haarkur mit Kokosöl. Sie macht auch die Haare griffig und geschmeidig. Den **Teint** pflegen Sie mit fettreichen, feuchtigkeitsbindenden Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis, die zum Beispiel Sheabutter oder Lanolin enthalten. Die **Lippen** fühlen sich mit viel Fett wohl, etwa mit heilungsfördernden Stoffen wie Ringelblumenextrakt oder Dexpanthenol. Vor allem bei Schnee und Sonnenschein den Sonnenschutz nicht vergessen!

Für **Arme, Beine und Rumpf** eignen sich Body-Butter oder Lotionen mit Inhaltsstoffen wie Urea, die Feuchtigkeit binden und den natürlichen Schutzmantel der Haut unterstützen. Bei rauen Stellen an **Ellenbogen und Knie** hilft ein sanftes Peeling aus Olivenöl, Salz und Zitronensaft. Eine intensive Pflegeeinheit gönnen Sie **Händen und Füßen,** wenn Sie sie abends dick mit Handcreme einschmieren und diese nachts unter leichten Baumwollhandschuhen oder -socken einwirkt.

Verwöhnende Kakao-Maske zum Selbermachen!

4 EL dunkles Kakaopulver, 3 EL flüssigen Honig, 2 EL Sahne und etwas feinschmelzende Haferflocken zu einer cremigen Masse vermengen. Die Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen, ca. 15 min einwirken lassen und mit einem Tuch abnehmen.

Straff & schön

Glatt, prall und fest – so sieht Traumhaut aus. Neben gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf können Sie Haut und Bindegewebe ganz aktiv unterstützen!

Das Bindegewebe mit seinen formgebenden Kollagenfasern ist das Grundgerüst der Unterhaut. Es befindet sich im ganzen Körper. Ist es nicht straff, bekommen wir unschöne Dellen, Cellulite oder Orangenhaut genannt. Hier helfen vor allem Gewichtskontrolle und mechanische Stimulation: regelmäßiger Sport, Massagen und achtsame Streckübungen wie beim Yoga. Diese verändern die Zellen des Bindegewebes, sie werden dazu angeregt, frisches Kollagen zu bilden. Kollagen ist ein Strukturprotein, das vielfältige Funktionen zur Erhaltung von Elastizität und Flexibilität erfüllt. Beim Dehnen und Strecken wird die Gewebespannung herabgesetzt und Botenstoffe werden freigesetzt, die Schmerz und Entzündungen im Gewebe lindern können. Druck- und Streichbewegungen bewirken eine Art Dehnung auf kleinstem Raum und regen die Bindegewebszellen an. Schon beim Eincremen können Sie die Haut stimulieren: Massieren Sie Creme, Öl oder Lotion mit den Fingern kreisend ein, das fördert Durchblutung und Wohlbefinden. Und noch ein durchblutungsfördernder Tipp: warm-kalte Wechselduschen. Wer wagt, gewinnt!

Beauty-Sünden

Flop 10!

1

Trocken rubbeln: *Statt die Haut nach der Dusche mit dem Handtuch trocken zu rubbeln, sollten Sie sie lieber sanft abtupfen. Dadurch wird die natürliche Schutzbarriere der Haut nicht verletzt.*

2

Zu wenig Wasser trinken: *Täglich mindestens ein bis zwei Liter Wasser trinken sorgt für frische und prall aussehende Haut. Wer zu wenig trinkt, wird das spätestens am fahlen Teint merken. Auch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist wichtig, um die Haut mit Vitaminen zu versorgen.*

3

Heiß und oft duschen: *Häufiges und heißes Duschen oder Baden greift den Schutzmantel der Haut an und trocknet sie auf Dauer aus. Ideale Duschbegleiter sind pH-neutrale oder ölhaltige Duschgele, um den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu unterstützen.*

4

Pickel ausdrücken: *So schwer es auch fällt, an Pickeln und Mitessern lieber nicht rumdrücken! Und wenn Sie es doch nicht lassen können, unbedingt vorher die Hände waschen. Denn ansonsten gelangen Bakterien in die Poren, die zu Entzündungen und Unreinheiten führen.*

5

Nicht abschminken: *Das A und O für schöne Haut ist Reinigung. Mit Make-up ins Bett zu gehen, ist also ein absolutes Tabu, denn es erschwert den Sauerstoffaustausch der Haut. Benutzen Sie zum Reinigen ein sanftes Waschgel und klärendes Gesichtswasser – am besten ohne Alkohol, da dieser der Haut Feuchtigkeit entzieht. Und auch für Schminkutensilien wie Pinsel oder Schwämmchen gilt: mindestens einmal im Monat mit Baby-Shampoo oder Pinselreiniger auswaschen. So wird Schmutz entfernt, der die Poren verstopft.*

6

Zu viel des Guten: *Egal ob Gesichtscreme oder Bodylotion – Pflegeprodukte sollten auf den Hauttyp und die unterschiedlichen Bedürfnisse der Hautpartien abgestimmt sein. Aber übertreiben Sie es nicht: Zu häufiges Wechseln von Pflegeprodukten und Auftragen von Cremes überpflegt die Haut. Das kann zu Irritationen führen und zeigt sich oft an kleinen Pickelchen und Unreinheiten im Kinnbereich.*

7

Ins Gesicht fassen: *Oft merkt man es gar nicht, aber wir berühren ständig unser Gesicht. Dadurch verteilen wir Schmutz und Bakterien auf der empfindlichen Gesichtshaut – verstopfte Poren sind die Folge. Auch Handys und Telefone sollten regelmäßig gereinigt werden, da sie beim Telefonieren Keime auf der Haut verteilen.*

8

Keinen Sonnenschutz: *Auch im Winter gilt: Für die Hautpartien, die der Sonne ausgesetzt sind, unbedingt einen Sonnenschutz verwenden, denn kaum etwas begünstigt vorzeitige Hautalterung so sehr wie UV-Strahlen. Eine Sonnenbrille ist an hellen Tagen auch im Winter eine gute Wahl. Wer häufig die Augen zusammenkneift, begünstigt das Entstehen der sogenannten Zornesfalte zwischen den Augenbrauen.*

9

Schlechte Alltagsgewohnheiten: *Zu wenig Schlaf, Rauchen und Alkohol – all das sorgt für fade und müde aussehende Haut. Alkohol und Zigaretten lassen die Haut zudem schneller altern.*

10

Auf dem Bauch schlafen: *Wer häufig auf dem Bauch schläft, tut seinem Dekolleté keinen Gefallen. Die empfindliche Hautpartie wird in dieser Liegeposition nämlich viel stärker „zer-knittert" als bei Rückenschläfern. Auf Dauer begünstigt das die Entstehung von Falten.*

Mit Kneipp® Geschenksets Freude bereiten.

Kneipp®

Wirkt.Natürlich.

Entdecken

Helfen macht Spaß

Fotos: iStockphoto: Seniorin (annedde), Hände (andresr), Kinder + Werkstatt (monkeybusinessimages)

Engagement in Zahlen Seit 1999 untersucht das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) regelmäßig das freiwillige Engagement in Deutschland. Der Freiwilligensurvey 2014 lieferte folgende Ergebnisse:

- Mit etwa 16 Prozent sind die meisten Freiwilligen im Bereich Sport und Bewegung aktiv, dahinter folgen Schule und Kindergarten sowie Kultur und Musik mit jeweils 9 Prozent.
- Rund 31 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich in ihrer Freizeit.
- Knapp 60 Prozent widmen ihrem Ehrenamt bis zu zwei Stunden pro Woche.
- Im Alter zwischen 14 und 49 engagiert sich fast die Hälfte der Menschen freiwillig.

Empathie und der Wunsch, anderen zu helfen, sind tief in uns verwurzelt. Ob in Vereinen, Hilfsorganisationen oder in der Nachbarschaft, überall finden sich Freiwillige, die sich für andere einsetzen und sich in ihrer Freizeit engagieren. Dabei geht es nicht nur um zeitintensive Arbeit in Vereinsvorständen, auch spontane Helfer werden immer wieder gesucht. Für einen besseren Überblick über die Angebote und Möglichkeiten haben wir einige Infos zusammengetragen.

Gerade im Alltag ist es nicht leicht, sich zwischen Arbeit, Familie und Freizeit zusätzlich zu engagieren. Doch wir sollten uns bewusst machen: Das Wertvollste, was wir besitzen, ist Zeit – und sie ist auch das Wertvollste, was wir schenken können. Dankbarkeit, neue Bekanntschaften, Anerkennung, Freude, Gebrauchtwerden und das Gefühl, etwas Gutes getan zu haben, sind dafür eine schöne Belohnung. Das Gemeinschaftsgefühl ist nicht zu unterschätzen: Nach getaner Arbeit sind alle stolz darauf, gemeinsam etwas bewegt zu haben.

Für jeden das Passende

Für Freiwillige gibt es unzählige Modelle und Möglichkeiten, anderen zu helfen – von der Organisation im Hintergrund über praktische Hilfe im Tierheim bis zum Sprachkurs für Flüchtlinge. Ideal ist, wenn die Helfer ihre Fähigkeiten und Talente einbringen können: Handwerklich Geschickte renovieren ein Jugendhaus, Sportliche und Junggebliebene bringen Kindern Schwimmen bei oder trainieren sie im Verein. Wer eher ruhig ist, gut zuhören und sich in andere hineinversetzen kann, widmet vielleicht Älteren und Kranken seine Aufmerksamkeit – mit einer Partie Schach beim Besuch im Altersheim, beim gemeinsamen Gang zum Arzt oder als Trauerbegleiter im Hospiz. Gerade für solche sensiblen Bereiche werden die Helfer mit Seminaren und Fortbildungen auf ihre Aufgaben vorbereitet und bekommen selbst Unterstützung.

Von spontaner Hilfe bis zum langfristigen Einsatz

Im ursprünglichen Sinne ist ein Ehrenamt eine Tätigkeit, die man durch eine Wahl übernimmt (zum Beispiel Vorstandsmitglieder in Vereinen). Heute werden Ehrenamt und Engagement allerdings oft synonym verwendet. Wer sich engagieren möchte, muss sich weder zu einem speziellen Amt noch zu einer bestimmten Stundenzahl verpflichten. Bei spontanen oder einmaligen Hilfsaktionen können Sie meist unkompliziert mithelfen. Zudem können Sie alleinverantwortlich agieren oder in enger Zusammenarbeit mit anderen. Gesucht werden Freiwillige sowohl in Vereinen als auch in privaten oder kirchlichen Hilfsorganisationen.

Sonderformen des Engagements sind längerfristige Einsätze im In- und Ausland. Der Staat fördert den Bundesfreiwilligendienst (BFD), das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ). Die Helfer verpflichten sich für eine Dauer von mindestens sechs und höchstens 18 Monaten, werden von geschultem Personal unterstützt und erhalten ein Taschengeld. Kost und Logis werden gestellt oder ersetzt. Während sich FSJ und FÖJ an Schulabgänger und junge Erwachsene bis 27 Jahre richten, steht der BFD allen Bürgern offen und ist sogar in Teilzeit mit 20 Stunden pro Woche möglich.

Auch im Ausland kann man FSJ und FÖJ absolvieren. Ältere können nicht staatlich unterstützte Freiwilligenarbeit leisten. Die Angebote hierfür reichen vom Müllsammeln im Urlaub bis zum Aufbau einer Schule mit mehrmonatigem Aufenthalt. Um die Lebenshaltungskosten zu decken, wird oft ein zusätzlicher finanzieller Beitrag fällig. Zu finden sind die Angebote für Freiwillige (englisch „Volunteers“) unter anderem auf den Websites von Hilfsorganisationen oder in Datenbanken, die Angebote sammeln und für Interessierte zur Verfügung stellen.

Buch des Monats: „Crossfire. Vollendung“ von Sylvia Day In Band 5 der erfolgreichen Reihe scheinen der reiche Geschäftsmann Gideon und seine junge Frau Eva unzertrennlich. Sie sind eng verbunden durch ein verzweifeltes Verlangen, eine grenzenlose Liebe und das Versprechen für die Unendlichkeit. Gideon hat sich ganz auf Eva eingelassen und doch müssen beide weiter für ihre Liebe kämpfen. Am Ende wird sie dieser Kampf hoffentlich befreien – er könnte sie aber auch zerstören … Heyne Taschenbuch, Oktober 2016, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.

Sie möchten sich engagieren, wissen aber nicht wo und wie? Diese Tipps helfen bei der Suche nach dem passenden Ehrenamt – unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche, Neigungen und der verfügbaren Zeit.

Vor Ort informieren:
Freiwilligenagenturen[1] bieten eine persönliche Beratung und geben Tipps zu Versicherungsschutz, Kosten und ähnlichen organisatorischen Themen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e. V. stellt online eine Deutschlandkarte mit über 500 Einrichtungen zur Verfügung.

Online zum Ehrenamt:
Die Aktion Mensch[2] pflegt die größte Freiwilligen-Datenbank Deutschlands. Es steht ein Test zur Verfügung („Engagement-O-Mat“), der helfen soll, die passende Tätigkeit anhand der eigenen Wünsche und Möglichkeiten zu finden.

[1] www.bagfa.de/freiwilligenagenturen.html
[2] www.aktion-mensch.de/projekte-engagieren-und-foerdern/freiwilliges-engagement.html

Tipp: Für FSJ und FÖJ sind die einzelnen Bundesländer verantwortlich, am besten geben Sie in einer Suchmaschine zum Beispiel „FSJ Saarland“ ein. Weitere Informationen zum Thema: www.freiwilligenarbeit.de • www.bundesfreiwilligendienst.de

Effektive Schmerzlinderung durch natürliche Tiefenwärme

+ natürliche Wärme bei Schmerzen und Verspannungen
+ 8 Stunden therapeutische, gleichmäßige Tiefenwärme
+ bis zu 16 Stunden langanhaltende Schmerzlinderung
+ selbstaktivierend und hautfreundlich

*Der SOS Wärme-Gürtel ist nicht in allen Filialen vorrätig.

S-O-S®

www.sos.de

SOS ist eine Marke der WindStar Medical

Mode

Filzhausschuhe mit Knopf

Sie möchten noch mehr mit Filzwolle stricken? Eine Anleitung für ein weihnachtliches Tischset finden Sie online unter www.globus.de/filzen

Erst stricken, dann filzen: Die gemütlichen Hausschuhe sind ein tolles Handarbeitsprojekt für kreative Stunden zu Hause. Die passende Wolle von Gründl finden Sie in Ihrem Globus-Markt, gefilzt wird ganz einfach in der Waschmaschine. Also, ran an die Stricknadeln und loslegen!

Material:
200 g Filzwolle uni von Gründl (hier: Signalrot, Fb 09).
Lauflänge 50 g = 50 m. Materialverbrauch kann je nach Größe variieren (200 g bis Gr. 40/41).
Eine Rundstricknadel 8–9 und ein Nadelspiel 8–9.
Muster: glatt rechts; in R: Hinr: rechte M, Rückr: linke M; in Rd: nur rechte M

Maschenprobe:
glatt rechts, ungefilzt: 11 M x 16 R = 10 cm x 10 cm
glatt rechts, gefilzt: 15 M x 27 R = 10 cm x 10 cm

Anleitung für Größe 38/39

1. Hausschuhe: 32 M (siehe Tabelle) mit der Rundstricknadel anschlagen und 33 R (siehe Tabelle) glatt rechts stricken. Dann die M auf 4 Nadeln des Nadelspiels verteilen: 4 x 8 M. Weiter in Rd stricken, dabei in der 1. Rd in der vorderen Mitte 2 M dazu anschlagen (= 34 M).
Nach 27 Rd. (siehe Tabelle) die Spitze arbeiten. Dafür in jeder Rd. die letzten beiden M jeder Nadel rechts zusammen stricken. Wiederholen, bis auf jeder Nadel noch 2 M übrig sind. Diese mit dem Arbeitsfaden zusammenziehen.

2. Knöpfe: In Schneckenform 2 Kordeln wie folgt stricken: 45 M mit der Rundstricknadel anschlagen und in der folgenden R sofort wieder abketten, dabei rechte M stricken.

3. Fertigstellung: Hintere Naht (= Anschlagkante) mit Filzwolle möglichst flach schließen. Hausschuhe zusammen mit den Kordeln filzen (siehe Anleitung rechts). Nach dem Filzen die Kordeln jeweils zu einer Schnecke zusammen-rollen, auf der Unterseite mit Nähseide fest zusammennähen und vorne auf den Hausschuhen befestigen (siehe Bild).

Gründl Filzwolle uni/color

Die Filzwolle aus 100 % Schurwolle lässt sich einfach und schnell verstricken – perfekt für individuelle Handarbeiten und persönliche Geschenke. So entstehen wollig warme Hausschuhe an einem Abend. Am nächsten Tag in der Waschmaschine filzen, trocknen lassen und schon sind kalte Füße Vergangenheit. Die Wolle ist in vielen Uni- und Color-Farben erhältlich. 50-g-Knäuel, 100 % Schurwolle, Nadelstärke 8–9

Filzen: Kordeln und Hausschuhe (alleine) bei 40 °C in der Waschmaschine filzen. Buntwaschprogramm (ca. 2 h), beim Schleudern 800–1 000 Umdrehungen, kein Sparprogramm oder Kurzwaschprogramm. Etwas Waschmittel ohne optische Aufheller und eingebauter Weichpflege benutzen, keinen Weichspüler verwenden. Um den Filzvorgang zu unterstützen, 3 Tennisbälle in die Waschmaschine geben. Nach dem Filzen die gefilzten Stücke sofort in Form bringen (am besten in die noch feuchten Hausschuhe schlüpfen) und trocknen lassen.

Abkürzungen: M = Masche(n), Rd = Runde(n), R = Reihe(n), Hinr = Hinreihe(n), Rückr = Rückreihe(n)

Größe	24/25	26/27	28/29	30/31	32/33	34/35	36/37	38/39	40/41	42/43	44/45
Maschenanschlag	22	24	26	26	28	30	30	32	34	36	38
Reihenanzahl	21	22	23	24	25	28	31	33	35	37	39
Maschenanzahl in Runden	24	26	28	28	30	32	32	34	36	38	40
Rundenanzahl bis Spitzenbeginn	19	20	21	22	23	24	25	27	29	31	32

Neues von Globus

Globus-Eröffnung in Rüsselsheim

Da waren es 47! Am 9. September 2016 hat der 47. Globus-Markt in Rüsselsheim-Bauschheim die Türen für die Kunden geöffnet. Wir waren natürlich dabei und stellen Ihnen den neuen Markt mit seinen Besonderheiten vor.

Als wir in Rüsselsheim auf den Parkplatz des Globus-Marktes fahren, herrscht hier reges Treiben. Autos parken, andere fahren wieder und die Menschen kommen uns mit bis über den Rand bepackten Einkaufwagen entgegen. Es ist nicht zu übersehen: Globus kommt in Rüsselsheim gut an! Das bestätigt uns auch Geschäftsleiter Josef Donsbach, den wir am Eingang treffen.

Wir betreten den Markt, und ja, es wurde nicht zu viel versprochen: Die Gestaltung des Marktes ist innovativ. Gleich hinter dem Eingang fällt uns sofort der zu allen Seiten offene Gastronomiebereich auf. Das Tolle ist: Vor den Augen der Kunden und Kundinnen bereiten die Globus-Köche regionale und internationale Spezialitäten frisch zu, grillen Fleisch und Würstchen und backen von Hand Pizzen im Steinofen. Dazu er-zählt uns Josef Donsbach: „Wo immer möglich, nutzen wir in unserer Gastronomie die Erzeug-nisse aus unserem eigenen Markt. Das Schnitzel kommt ganz frisch aus der Fachmetzgerei und wird mit Semmelbröseln aus der Meisterbäckerei paniert.“ Ein paar Meter weiter können die Kunden an der Genuss-Manufaktur fertige oder halb fertige Speisen mit nach Hause nehmen, wie frisch gemachten Pizzateig, Pasta, Salate, Suppen oder Soßen. An der Sushibar formen speziell ausgebildete Mitarbeiter frisches Sushi, zum Mitnehmen oder zum Essen vor Ort. Hier sowie an vielen weiteren Plätzen im Markt lädt Globus mit gemütlichen Bistros zum Verweilen und Genießen der hausgemachten Produkte ein.

Oben: Johannes Scupin, Sprecher der Geschäftsführung Globus SB-Warenhaus, Thomas Bruch, geschäftsführender Gesellschafter Globus Holding, Patrick Burghardt, Oberbürgermeister der Stadt Rüsselsheim, Josef Donsbach, Geschäftsleiter Globus Rüsselsheim, Stefan Ewerling, Leiter Expansion, und Rolf Alles, Leiter Bauwesen, (v. l. n. r.) eröffnen den Markt.
Darunter: Die Globus-Mitarbeiter nehmen ihre ersten Kunden in Empfang.

An der Genuss-Manufaktur kann eine Auswahl der Speisen aus der Gastronomie, wie frisch hergestellter Pizzateig, Pasta, Salate und Soßen, fertig oder halbfertig als Convenience-Produkt mit nach Hause genommen werden.

Technische Innovationen:
- Scan & Go: Handscanner zum Selbsteinscannen von Produkten direkt beim Einkauf und Bezahlung am Self-Checkout
- insgesamt drei Artikelfinder im Markt
- Elektroladestation für Pkw
- überdachte Fahrradständer mit Lademöglichkeit für E-Bikes
- Handyladestation im Eingangsbereich
- Infoportal zu Inhaltsstoffen für Produkte aus der Meisterbäckerei

Vielfalt im Sortiment Als wir weiter durch den Markt schlendern, bemerken wir, dass es ein großes Angebot an loser Ware gibt: von Tee über Müsli bis hin zu Hülsenfrüchten und sogar Tiernahrung. Das ist nicht nur praktisch, weil wir uns selbst unsere Ware zusammenstellen und abfüllen können, es ermöglicht uns, kleinere Mengen zu kaufen, und spart zudem Verpackungsmaterial. Im Obst- und Gemüsebereich entdecken wir die Salat- und Antipastibar mit einer riesigen Auswahl an frischen Speisen. Und wie wir es alle von Globus kennen, kreieren auch in Rüsselsheim die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eigene Spezialitäten an der Käse- und Fischtheke. In der Meisterbäckerei sowie in der Fachmetzgerei bereiten über 70 Mitarbeiter mehrmals täglich Back- und Konditorwaren sowie Fleisch- und Wurstspezialitäten nach guter, alter Tradition zu.

Regionale Produkte Obwohl der Globus-Markt in Rüsselsheim noch neu ist, spielen die regionalen und lokalen Lieferanten und Erzeuger schon eine große Rolle. Der Geschäftsleiter erklärt uns dazu: „Für die Kunden sind unsere regionalen Lieferanten leicht zu er-kennen: Die Produkte aus einem Um-kreis von 40 Kilometern sind mit dem Label ‚Gutes von hier‘ gekennzeichnet. Die Produkte von 54 Lieferanten sind schon im Sortiment zu finden. Aber das ist erst der Anfang, wir möchten lokale Unternehmen stärken und zudem unseren Kunden absolute Frische durch kurze Lieferwege garantieren.“

Bevor wir uns nach einem Nachmittag im Globus-Markt wieder verabschieden, erfahren wir noch, dass fast 400 Menschen im neuen Globus-Markt arbeiten: Allein 130 sind in der Eigenroduktion sowie 129 im Verkauf tätig. Der Bau des Marktes hat etwas über ein Jahr in Anspruch genommen. Josef Donsbach sagt lächelnd: „Wir freuen uns sehr, unseren Kunden nun endlich das Ergebnis unserer Arbeit präsentieren zu dürfen.“

Und wir freuen uns bereits auf unseren nächsten Besuch in Rüsselsheim!

Viele weitere Infos über den Globus-Markt in Rüsselsheim finden Sie auf **www.globus.de** unter „Mein Markt“!

Weihnachten

Adventszeit im Globus-Markt

Die Vorweihnachtszeit ist in vollem Gange: Maskottchen Eddy Brummchen und seine Familie stehen schon in den Startlöchern, um Groß und Klein eine Freude zu machen. In diesem Jahr kümmert sich Globus erstmals mit der gesamten Bärenfamilie darum, Geschenke zu verteilen und die Nikolausstiefel für Kinder zu füllen.

Familienzuwachs: Eddy Brummchen bekommt Verstärkung In diesem Jahr werden die Weihnachtsaktionen von Globus von der gesamten vierköpfigen Bärenfamilie rund um Eddy Brummchen begleitet. Alle Bären sind bei Globus als Plüschtiere erhältlich. Eine kindgerechte Weihnachtsgeschichte mit Eddy und seiner Familie finden Sie in der exklusiven Kinderweihnachtsbroschüre. Diese liegt kostenlos in allen Globus-Märkten aus und ist gespickt mit tollen Spielen sowie Tipps zum Plätzchenbacken und Basteln.

Abenteurer **Eddy Junior** ist der kleinste der Bären und gleichzeitig der wildeste. Er ist immer in Bewegung und auf der Suche nach neuen Abenteuern. **Sammy Schnarch** ist das komplette Gegenteil: Die Langschläferin sucht sich am liebsten ein lauschiges Plätzchen für ein kleines Nickerchen. Vor Feinschmecker **Lars Schleckermaul** ist keine Weihnachtsleckerei sicher: Er kocht genauso gerne, wie er isst. **Eddy Brummchen** hält die Familie zusammen und freut sich auf ein kuscheliges Weihnachtsfest!

Fragen Sie im Markt nach der kostenlosen Kinderweihnachtsbroschüre – voll mit kindgerechten Rätseln, Gewinnspielen und tollen Aktionen.

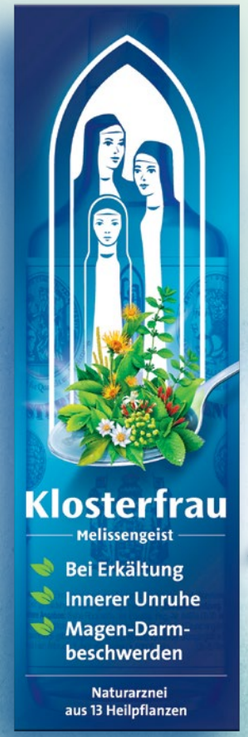
Eddy Brummchen macht's möglich – Geschenke von Herzen Möchten Sie jemandem eine Freude machen? Globus und Eddy unterstützen Sie dabei! Vom 14. November bis zum 4. Dezember 2016 können Sie in Ihrem Globus-Markt oder online unter www.eddy-brummchen.de an der Aktion „Eddy Brummchen macht's möglich" teilnehmen. Verraten Sie einfach, was sich Ihr Freund wünscht und warum Eddy dessen Wunsch erfüllen sollte. Mit etwas Glück wird Ihr Vorschlag ausgewählt und der Wunsch erfüllt.*

Jetzt teilnehmen!

* Über die gesamte Globus SB-Warenhaus-Gruppe werden Gewinne im Gesamtwert von 50 000 Euro verlost. Teilnahmebedingungen finden Sie im Markt oder online unter **www.eddy-brummchen.de**

Aktion für Kinder: Globus füllt Nikolausstiefel Ab sofort liegen in Ihrem Globus-Markt Bastelbögen für Nikolausstiefel bereit. Die Kinder müssen den Stiefel nur noch ausschneiden, dann können sie ihn nach Herzenslust bemalen und bekleben. Geben Sie den gebastelten Stiefel einfach bis zum 26. November 2016 an der Information bei Globus ab. Kurze Zeit später kann er dort wieder abgeholt werden – gefüllt mit tollen Überraschungen!

Für „Heute ist nicht mein Tag"-Tage.



Helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu helfen:

- Bei Erkältung
- Innerer Unruhe
- Magen-Darmbeschwerden

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. **Äußerlich:** 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**

Kinderseite

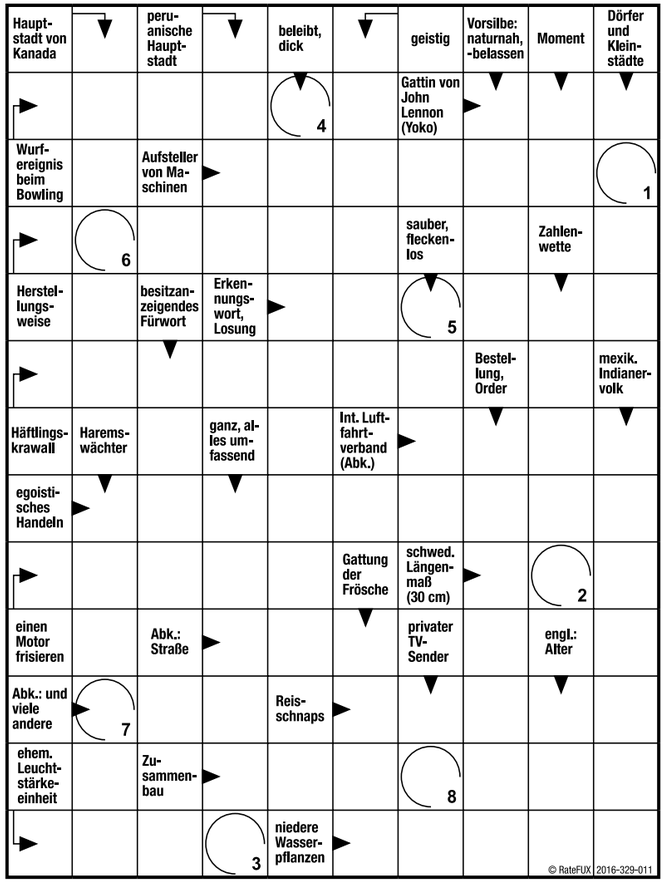
Eisige Zeiten

Eiszeit ist für die Wissenschaft immer dann, wenn Nord- und Südpol zugefroren sind. Wir leben also noch immer in einem Eiszeitalter, auch wenn wir uns seit rund 12 000 Jahren in der Warmzeit (Holozän) befinden. In knapp 50 000 Jahren wird die nächste Kälteperiode erwartet. Durch den Klimawandel könnte es jedoch sein, dass sich diese verspätet oder sogar ausfällt. Infos zum Klima findest du online unter www.bmub-kids.de/wissen/klima-und-energie/klima/

Illustration: Jonas Kramer

Es ist kalt. Die Welt ist weiß, vereist und von Schnee bedeckt. Ein paar Mammuts stapfen schwerfällig durch den Schnee, verfolgt von einer Gruppe Steinzeitmenschen … So ungefähr stellen wir uns die Eiszeit vor. Doch das stimmt nur zum Teil: Während der letzten Eiszeit war es nicht immer durchgehend bitterkalt, nicht jedes Leben auf der Erde war unter kilometerdicken Gletschern begraben. Es gab auch lange Perioden, in denen im Sommer der Schnee abtaute. Es wuchsen Bäume und Kräuter; Rentiere, Mammuts und Säbelzahntiger fanden ausreichend Futter. Und die Menschen der Steinzeit fertigten aus den Knochen der gejagten Tiere Waffen und Werkzeuge und aus Fellen Kleidung. Seit Beginn des großen Eiszeitalters vor rund drei Millionen Jahren gab es bisher vier Eiszeiten auf der Erde. Jede von ihnen dauerte mehrere hundert Jahre und hat die Erde geformt und ge prägt, wie sie heute ist: mit Bergen und Tälern, Ebenen, Seen und Meeren.

Rätsel



Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 12/2016 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Oktober lautete „Halloween".

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von 47 Schokoladendeko-Designern! Mit dem batteriebetriebenen Stift lässt sich Schokolade ganz einfach dosieren, um kinderleicht malen und schreiben zu können. Ist das Schokomotiv an der Luft oder im Kühlschrank ausgehärtet, eignet es sich bestens, um Süßigkeiten, Muffins und Kuchen zu dekorieren. Enthalten sind ein Schokodeko-Designer, 50 Motivformen, zwölf Beutel zum Schmelzen der Schokolade sowie vier Düsen inklusive Befestigungsklammern.

Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 30.11.2016 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**

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.

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 Gutendorf
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, Sebastian Fuchs Nina Heger, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Dorina Sandau
Koordination (mfk): Melanie Doll, Nina Heger
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Firma Max Gründl: 42–43; Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 40 Buchcover, 44 Eröffnung, 45 Restaurant, 46–47, 49 Gewinn, Logo; Lea Lüdemann: 20 Gericht, Porträt; mfk: 4, 5 Rotkraut, Schwarzwurzeln, 16–17, 18–19, 26–27, 28–31, 45 Außenansicht Globus-Markt; StockFood / Harry Bischof: 6–7 Roggenrahmfladen / Fit for Fun Verlag/Wolfgang Schardt: 10 Ziegenkäse-Sellerie-Burger / Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann. Schuerle: 9 Pastinaken-Puffer / Gräfe & Unzer Verlag/Mathias Neubauer: 10 Sellerieschnitzel / Gareth Morgans: 8 Teriyaki-Schweinefleisch / PhotoCuisine/Tom Swalens: 11 Gemüseeintopf / Jan-Peter Westermann: 12 Milchreis, Pastinaken-Muffins / Jan Wischnewski: 8 Hähnchenkeulen; usus.kommunikation: 35 Illustration Koffer und Blume, 37 Illustration Regenschirm
Gestaltung: usus.kommunikation, Berlin / www.usus-design.de
Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt
Druck: Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

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.

Fotos: iStockphoto: Familie (BraunS), Kleeblatt (swkunst)

„Wo liegen Ihre Wurzeln? Manchmal ist ein Blick zurück schön, um dann wieder voller Kraft und Energie nach vorn zu schauen."

Ihr

Thomas Bruhl

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: Es weihnachtet sehr … im Dezember! Wir stellen Ihnen köstliche Gerichte für einen gemütlichen Weihnachtsschmaus mit Ihren Liebsten vor. Außerdem noch dazu: tolle Buchtipps – zum Verschenken oder Selbstlesen – sowie viele Infos zu den Weihnachtsaktionen in Ihrem Globus-Markt. Und haben Sie sich auch schon gefragt, ob es das perfekte Glücksrezept gibt? Wir finden die Frage wichtig und beschäftigen uns daher im Dossier mit allem rund um das Glück!

DAS NEUE KLEINE SCHWARZE.

STILVOLLER LOOK:

Damenhygiene war noch nie so schön und leistungsfähig zugleich.

ULTRA BINDEN MIT ÜBERZEUGENDER QUALITÄT:

- **zuverlässiger Auslaufschutz:** spezieller, schnell absorbierender Kern!
- **angenehmes Tragegefühl:** super weiche, kissenartige Oberfläche!

U by Camelia

Bonduelle

Ganz schön frisch hier!

Neu im Kühlregal: die knackigen Salat-Ideen von Bonduelle.

Bonduelle
Gemüse
lecker
leicht
gemacht®

www.bonduelle.de