

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie



Frühling im Wohnzimmer

Blumenstrauß aus Papier



Starten Sie durch!

Lauf Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene

Süßes zu Ostern

Tolle Rezepte – von Macarons bis Joghurtkuchen



Kühne
Mit Liebe gemacht



JETZT IS(S)T

MEIN LEBEN NOCH BUNTER.

NEU: JETZT
PROBIEREN



kuehne.de

Editorial

Bunte Osterzeit

Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

genussvolle Zeiten stehen an – zu Ostern darf wieder richtig geschlemmt werden. Wie verbringen Sie die Feiertage? Auch am liebsten mit der ganzen Familie? Sehr erfreulich ist, wenn wir die Ostertafel für Brunch oder Kaffee im Freien aufstellen können! Da das Fest diesmal später stattfindet als die letzten Jahre, ist die Chance auf gutes Wetter mit viel Sonne und wärmeren Temperaturen bestimmt etwas höher. Ob drinnen oder draußen, Brunch oder Kaffee und Kuchen – mit den richti-

gen Menschen an unserer Seite ist es ganz gleich, wo wir die österlichen Köstlichkeiten genießen. Wir haben eine leckere und zudem optisch sehr ansprechende Rezeptstrecke für Sie zusammengestellt. Und dazu gibt es viele Tipps rund um das Backen und Gelingen der Torten, Macarons und Co.

Sollte es zeitlich einmal knapp werden, dann servieren Sie Ihren Liebsten doch ein saftiges Osterbrot aus der Globus-Meisterbäckerei: Das wird in Ihrem Globus-Markt täglich frisch für Sie gebacken. Mehr lesen Sie in unserer Rubrik Globus-Einblicke. Und was tun, wenn uns zwischendurch nach Bewegung zumute sein sollte? Ab ins Freie, um vielleicht eine Runde zu laufen! Das ist zugegeben nicht jedermanns Sache, aber wir haben in unserem Dossier einige Tipps, die Sie vielleicht doch überzeugen können. Haben Sie ein frühlingsfrisches Osterfest und genussvolle Momente mit den Liebsten!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht

..... des Monats

Geschmorte Lammkeule mit Balsamico-Linsen und Schwenkkartoffeln

Das Rezept zum Nachkochen für zu Hause finden Sie unter: www.globus.de/mio-gericht



Inhalt

Mein April
Editorial | 3
Inhalt | 5
Inspirationen | 6



30
Wohlfühlen

Lust auf Laufen – vom Einsteiger zum Lauf-Fan



8

Genuss

Rezepte | 8
Ostergrüße aus der Küche

Bewusst genießen | 16
Kleine Eier-Warenkunde

Foodtrends | 18
Für Sie entdeckt: Raw Food

Foodkolumne | 20
Ostertorte mal anders

Globus-Weinwelt | 22
Deutscher Burgunder im Trend



42

Wohlfühlen

Dossier | 30
Lauf Tipps für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leben

mio vor Ort | 32
Roter Flitzer – wie ein Bobby-Car entsteht

Häkeln | 36
Bunte Blumenvasen häkeln

Entdecken | 38
Ausprobiert: Selbstverteidigung für Frauen

Do it yourself | 42
Ein Blumenstrauß aus Papier



44

Globus

Globus-Einblicke | 44
Zu Besuch in der Globus-Meisterbäckerei

Globus-Stiftung | 46
Soziales Engagement für benachteiligte Jugendliche

Kinder | 48
Hase Tobi und das Osternest

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im Mai

„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 oder zum Nachkochen zu Hause. Dienstag ist mio-Tag bei Globus.



Freiluftfreuden

Zeit für Outdoor-Aktivitäten: joggen und dabei den Osterhasen jagen, bunte Eier suchen oder verstecken – Hauptsache Bewegung und Spaß an der frischen Luft!

Ostereier-DIY

Eier im angesagten Lettering-Look sind der Hingucker am diesjährigen Osterstrauch! Dafür am besten weiße Eier auspusten und mit einem schwarzen Kalligrafie-Stift je einen verschnörkelten Buchstaben aufmalen. Besonders schön sieht es aus, wenn die Buchstaben einen Schriftzug ergeben – wie zum Beispiel „Frohe Ostern“.

Tipp: Für den Osterstrauch eignen sich Haselnuss-, Weiden- oder Obstbaumzweige besonders gut.



Eiersuche mal anders!

Veranstalten Sie zur Abwechslung doch mal ein kleines Abenteuerspiel für Ihre Kinder: Verstecken Sie kleine Zettelchen mit Rätseln und Aufgaben im Garten. Werden diese nacheinander gelöst oder erledigt, führen sie zum nächsten Hinweis – vielleicht findet sich hier schon die eine oder andere Süßigkeit... Und am Ende überrascht der prall gefüllte Osterkorb!

Osterbrunch mit Pep: Pochierte Eier

So geht's: Einen großen Topf Wasser mit einem Schuss Essig erwärmen (nicht kochen). Ein frisches Ei in eine Tasse schlagen, mithilfe eines Kochlöffels einen Strudel ins Wasser rühren und das Ei ins Zentrum sinken lassen. Nach zwei bis drei Minuten ist es fertig. Ein Genuss zu frischem Hefezopf mit Butter, Schnittlauch und Speck oder überbacken auf dem Brötchen!



DaWanda
Nicht nur schön für einzigartige Produkte und besondere Ostergeschenke, die App bietet zudem regelmäßig neue DIY-Anleitungen passend zur Saison oder zu aktuellen Themen. Schauen Sie doch mal rein! Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.



Baktrennspray von Sally

Sprühen, backen, fertig! Formen und Bleche sind im Handumdrehen eingefettet, Teige lösen sich leicht – und Sie können das Ergebnis schneller genießen.

Decocino Baktrennspray, reines Pflanzenöl, auch geeignet für Silikonformen und Waffeleisen, 200 ml

Bei Globus erhältlich.



Osterspeck abtrainieren – mit diesen Songs „läuft's“

- Sia** – Move Your Body
- Bastille** – Pompeii
- Icona Pop** – I Love It
- Kanye West** – Stronger
- David Guetta** – Memories

Verlosung

Wildkräuter-Kochkurs
Hochsaison für Wildkräuter: Bei der Wildkräuterwanderung der Wonnegauer Ölmühle in Worms lernen Sie Unkraut von Wildkraut zu unterscheiden. Im anschließenden Kochkurs zeigt Ihnen Köchin Annette Glücklich, was Sie Tolles aus Wildkräutern zaubern können. Wir verlosen zwei Plätze für die Veranstaltung am **21. Mai 2017** in Worms. Schreiben Sie bis zum 30. April eine E-Mail mit dem Betreff „Wildkräuter“ an mio@globus.de! Viel Glück!



Rhabarber ist zurück!
Wie wäre es statt Kuchen mal mit sauerfrischem Gelee, Eistee oder Eiscreme?



Osterbäckerei



Egal ob fruchtig-frisch oder schokoladig-süß – bei unseren leckeren Backrezepten ist garantiert für jede Naschkatze etwas dabei. Auch an köstliche Geschenke fürs Osternest haben wir gedacht: Dank unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingen die hübschen Macarons ganz leicht. Da kann jeder Schoko-Osterhase einpacken!



Besonderes Highlight:
Beim Backen entstehen verschiedene Konsistenzen, die den Kuchen nach oben hin fluffiger werden lassen!

Einkaufsliste

- Fett für die Form
- 5 Eier
- 175 g Butter
- 1/2 Vanilleschote
- 100 g Erdbeeren
- 2 EL Wasser
- 3 EL Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 170 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 Prise Salz
- 400 ml Milch
- 250 g Naturjoghurt
- 2–3 EL Puderzucker zum Bestäuben



12 Stücke



ca. 30 min
+ ca. 3 h
Back- und
Kühlzeit



250 kcal pro
Stück

1



1) Globus 6 deutsche Bio-Eier, ökologische Erzeugung, Güteklasse A, KAT- und Naturland-zertifiziert

2) Globus Bourbon-Vanilleschoten, handverlesen aus Madagaskar, für Cremes, Backwaren, Eis und Sahne, 2 Stück

Bei Globus erhältlich.

2



Frischer Joghurt-Erdbeer-Kuchen

Zubereitung

1 ... Backform (ca. 33 x 22 cm) einfetten, Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauschaben. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

2 ... Eigelbe mit Wasser, Zucker und Vanillezucker über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Zerlassene Butter, Vanillemark, Mehl und Salz zugeben und unterrühren. Milch und Joghurt einrühren.

3 ... Eischnee zum Teig geben und mit einem Schneebesen unterheben. Der Eischnee soll sich dabei nicht komplett auflösen, es sollten noch größere Flocken im Teig erkennbar sein. Erdbeerstücke vorsichtig einrühren. Teig in die Form gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 min backen.

4 ... Nach dem Backen ist der Kuchen noch weich. Bei Zimmertemperatur in der Form auskühlen lassen, danach für mindestens 2 h – besser über Nacht – in den Kühlschrank stellen. Mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und kalt servieren.

Warenkunde Mehltypen

Der Allrounder in deutschen Küchen ist das Weizenmehl Type 405. Es ist reinweiß und das feinste unter den Weizenmehlen, daher eignet es sich besonders für feinporiges Gebäck wie Kuchen oder Kekse. Das hellste Dinkelmehl hat Type 630. Das Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050 wiederum ist ideal, um beispielsweise Brot, Brötchen oder dunklere Backwaren herzustellen. Generell gilt: Je höher die Zahl der Mehltypen, desto dunkler und griffiger ist es – das liegt am erhöhten Schalenanteil im Produkt. Da die Schalen des Kornes viele Mineralstoffe enthalten, sind Mehle mit hohen Typenzahlen auch nahrhafter als solche mit niedrigen Typenbezeichnungen.



Für die Fruchtsoße eignen sich auch Heidelbeeren oder Himbeeren gut.

Kleine Oster-Käsesahnetorte

Einkaufsliste

Für eine Springform mit 20 cm Durchmesser

Für die Torte:

- 1 Ei
- 1 EL Wasser
- 1 Eigelb
- 110 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 50 g Weizenmehl, Type 550
- 13 g Stärke
- 1 TL Backpulver
- 1 Dose kleine Pfirsiche
- 100 g Erdbeeren

- 4 Blätter Gelatine
- 375 g Magerquark
- 1 Bio-Zitrone (Saft + Schale)
- 200 g Schlagsahne

Für die Fruchtsoße:

- 200 g Erdbeeren
- 1 1/2 EL Puderzucker

Puderzucker und Beeren nach Belieben zum Garnieren



8 kleine Stücke



ca. 40 min + ca. 3,5 h Back- und Kühlzeit



261 kcal pro Stück

Info: Sie wollen eine große Torte backen? Kein Problem – für eine Springform mit 26 cm Durchmesser verdoppeln Sie einfach alle Zutaten.

Zubereitung

1 ... Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Ei trennen und Eiweiß mit Wasser steif schlagen. 50 g Zucker und den Vanillezucker zugeben. Eigelbe nach und nach darunterschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Masse sieben und unterheben.

2 ... Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Masse hineinfüllen und glatt streichen. 15–20 min backen, dann auskühlen lassen. Papier abziehen. Boden horizontal teilen, die untere Hälfte zurück in die Springform legen und die obere Hälfte in 8 Stücke schneiden. Pfirsiche und Erdbeeren klein schneiden und auf den unteren Boden legen.

3 ... Gelatine in Wasser einweichen. Quark mit 60 g Zucker, Zitronensaft und -schale glatt rühren. Gelatine ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen und mit 1 EL des Quarks verrühren. Dann unter die übrige Creme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

4 ... Creme auf den Boden und die Früchte geben und glatt streichen. Die 8 Biskuitstücke auf dem Kuchen wieder zusammensetzen. Mindestens 3 h kalt stellen, am besten über Nacht. Für die Soße Erdbeeren und Puderzucker mit dem Stabmixer verrühren. Die Torte vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit Soße und Beeren garnieren.

1



2



1) Alnatura Puderzucker, bio, aus Rohrzucker, zum Bestäuben von Gebäck, zum Süßen oder für Glasuren, 200 g

2) Alnatura Weizenmehl Type 550, bio, ideal für helle, feine Backwaren sowie Brötchen, Brot und Pizzateige, 1 000 g

Bei Globus erhältlich.

Oster-Raffinessen

À LA LACROIX.

FEINE REZEPTE AUF [WWW.LACROIX.DE!](http://WWW.LACROIX.DE)



Gerade zu Ostern haben Ihre Lieben etwas Besonderes verdient. Ob erlesene Suppen, Fonds, Saucen oder Pasten: Verwöhnen Sie Familie und Freunde mit edlen Delikatessen von Lacroix.

Lacroix

EIN HAUCH VON LUXUS

Nicht alle Artikel können in den Globus-SB-Warenhäusern verfügbar sein.



Tipp

Wenn Sie nicht genug Spritzbeutel haben, können Sie auch Gefrierbeutel verwenden, an deren Boden Sie eine Ecke abschneiden. Zum Befüllen die Beutel am besten über ein großes Glas stülpen.

Macarons

in Frühlingsfarben



Einkaufsliste

Für das Grundrezept:

- 125 g Mandeln, gemahlen
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 1 400 g Puderzucker
- Öl für die Backmatten (z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)

Für die Himbeer-Macarons:

- 120 g Butter
- 20 g Puderzucker
- 80 g Himbeermarmelade mit viel Fruchtanteil
- Lebensmittelpaste, rot

Für die Pistazien-Macarons:

- 50 g + 2 EL Pistazien, gehackt
- 140 g Marzipanrohmasse
- 5 EL Amaretto
- Lebensmittelpaste, grün

Für die Zitronen-Macarons:

- 1 Bio-Zitrone
- 100 g weiche Butter
- 85 g Puderzucker
- Lebensmittelpaste, gelb



korrekt **Digitale Küchenwaage**, wiegt Zutaten bis 5 kg aufs Gramm genau ab, mit Glasschüssel und Digitalanzeige

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

Grundrezept

Mandeln durch ein feines Sieb streichen. Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei nach und nach esslöffelweise Puderzucker zugeben. Mandeln mit einem Schneebesen unter die Eiweißmasse heben.

Füllungen

Himbeer-Macarons: Butter mit Puderzucker schaumig schlagen, Marmelade einrühren.

Pistazien-Macarons: Pistazien sehr fein mahlen und Marzipanrohmasse in kleinen Portionen zugeben. Amaretto unterrühren.

Zitronen-Macarons: Zitrone waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Etwas Zitronenabrieb für die Füllung beiseitelegen, Butter, Puderzucker und Zitronenschale schaumig aufschlagen. Zitronensaft einrühren.

1

Den Backofen auf 70 °C Umluft vorheizen. Für die unterschiedlichen Macaron-Sorten entweder rote Speisefarbe, grüne Speisefarbe und 2 EL gemahlene Pistazien oder gelbe Speisefarbe und restlichen Zitronenabrieb unter die Grundmasse mischen, bis der gewünschte Farbton erreicht ist.

2

Macaron-Masse jeweils in einen Spritzbeutel füllen. 2 Backbleche mit Silikon-Backmatten oder speziellen Macaron-Matten belegen und mit ganz wenig Öl einfetten. Wer keine Backmatte zur Hand hat, kann auch Backpapier verwenden. Damit die Hauben gleich groß werden, vorher mit Bleistift Kreise vorzeichnen. Für 25 Macarons einer Farbe werden 50 Hauben benötigt.

3

Baisertupfen auf die Matten oder in die gezeichneten Kreise spritzen. Die Baiserhauben im vorgeheizten Ofen 20–25 min trocknen, dann die Temperatur auf 180 °C erhöhen und weitere 10 min backen. Auskühlen lassen. Sollten sich die Hauben nicht problemfrei ablösen, nochmals bei 70 °C 10 min nachbacken. Darauf achten, dass der Ofen nicht zu heiß ist.

4

Die Füllungen in 3 Spritzbeutel füllen. Jeweils einen Tupfen Füllung auf die flache Seite eines Baisers spritzen. Ein zweites Baiser mit der flachen Seite daraufsetzen, und vorsichtig drehen und andrücken. Die fertigen Macarons im Kühlschrank luftdicht verschlossen aufbewahren. Vorm Probieren unbedingt über Nacht durchziehen lassen und innerhalb von 5 Tagen verzehren.



ca. 25 Stück pro Farbe



ca. 1,5h + ca. 35min Backzeit



136 kcal pro Stück

Schritt für Schritt





Der Klassiker mit Aha-Effekt im Innern und geschmacklich neuem Dreh!

Zweifarbiger Rehrücken

Einkaufsliste

Fett und Mehl für die Form

Für den dunklen Teig:
 100 g Haselnusskerne
 4 Eiweiß
 110 g Zucker
 1 EL Weizenmehl
 1 1/2 EL Kakaopulver
 backfeste Schokoladenstücke

Für den hellen Teig:
 90 g Butter, 90 g Zucker
 2 Eier
 4 EL Weizenmehl
 100 g Mandeln, gemahlen

Zum Garnieren:
 60 g Zartbitterkuvertüre, 60 g Nougat
 100 g Mandelstifte

Zubereitung

1 ... Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Eine Rehrücken-Backform fetten und dünn mit Mehl ausstäuben. (Sollten Sie keine Rehrücken-Form besitzen, können Sie auch eine Kastenform verwenden.)

2 ... Für den dunklen Teig Haselnusskerne grob hacken. Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker zugeben. Mehl und Kakao darüber sieben, mit einem Teigschaber unterheben. Gehackte Nüsse und Schokolade ebenfalls unterheben. Für die helle Masse Butter und Zucker schaumig schlagen, dann die Eier einrühren. Weizenmehl und Mandeln unterheben.

3 ... Dunkle Masse in die Form füllen, etwas zur Seite schieben und die helle Masse mithilfe eines Spritzbeutels oder vorsichtig mit einem Löffel in die Mitte geben. Alles glatt streichen und 40 min backen. Danach ca. 10 min in der Form abkühlen lassen. Stürzen und auskühlen lassen.

4 ... Zum Garnieren Kuvertüre mit Nougat in eine Schüssel geben und im Wasserbad schmelzen. Guss gleichmäßig auf den Kuchen streichen, Mandelstifte in Reihen hineinstecken. Guss trocknen lassen und servieren.

Tipp

Das übrige Eigelb können Sie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und damit am nächsten Morgen Rührei braten oder es direkt für unsere Apfel-Müsli-Muffins verwenden!

12 Stücke
 ca. 35 min + ca. 40 min Backzeit
 398 kcal pro Stück



Einkaufsliste

2 kleine Äpfel
 150 g Rosinen
 210 g Naturjoghurt
 1 Prise Salz
 95 ml Rapsöl
 2 Eier
 2 Eigelb
 90 g Honig
 50 g Agavendicksaft
 200 g Dinkelvollkornmehl

60 g Dinkelmehl, Type 630
 2 TL Backpulver
 130 g Haselnusskerne
 100 g Früchtemüsli
 60 g Sonnenblumenkerne

12 Muffins
 ca. 30 min + ca. 25 min Backzeit
 385 kcal pro Stück

Apfel-Müsli-Muffins

Zubereitung

1 ... Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Äpfel waschen und reiben, Rosinen im Mixer zerkleinern und Haselnüsse im Mörser zerstoßen. Joghurt, Salz, Öl, Eier, Eigelbe, Honig und Agavendicksaft zugeben.

2 ... Beide Mehlsorten mit Backpulver auf die Masse sieben und einrühren. Haselnüsse, Müsli und Sonnenblumenkerne unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20–25 min goldgelb backen. Ausgekühlt servieren.

Wer ganz auf raffinierten Zucker verzichten möchte, wählt eine Müslimischung ohne Zucker oder mixt es sich aus Getreideflocken, Nüssen und Obst einfach selbst.



Dazu passt

Matcha Latte

Trendig und voller guter Inhaltsstoffe! Für cremigen Matcha Latte rühren Sie in einer Tasse 1/2 TL Matcha-Pulver mit 50 ml heißem Wasser (max. 80 °C) schaumig und geben 200 ml heiße, geschäumte Milch dazu. Nach Belieben süßen oder pur genießen. Tipp: Schmeckt auch mit Getreide- oder Sojamilch hervorragend!

ANZEIGE

MEERRETTICH-SENF

Der pikante Senf mit Biss

mit Kren-Raspeln

Schamel
MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846

ZUR KRÖNUNG ALLER SPEISEN



Ei ist nicht gleich Ei

Auf den ersten Blick ähnelt ein Ei dem anderen, Unterschiede gibt es dennoch: Nicht nur bei der Schalenfarbe oder Gewichtsklasse – sondern vor allem bei den Haltungsbedingungen der Hennen. Wir zeigen, wie Sie Eier von glücklichen Hühnern erkennen.

Durch die EU sind die Bedingungen innerhalb der verschiedenen Haltungsformen klar vorgegeben: Bei der **Bodenhaltung** können sich die Hennen frei im Stall bewegen und bekommen auf mindestens einem Drittel der Fläche sogenannten Scharraum zur Verfügung gestellt. Futter, Wasser, Sitzstangen sowie Nester sind jederzeit frei zugänglich. Bei der **Freilandhaltung** gelten grundsätzlich dieselben Kriterien, jedoch haben die Tiere zudem tagsüber uneingeschränkten Zugang zu einer Auslauffläche im Freien. Noch einen Schritt weiter geht die **ökologische Haltung**, bei der die Tiere im Vergleich zur Boden- und Freilandhaltung mehr Platz im Stall haben (maximal sechs Hennen pro Quadratmeter statt neun) und außerdem ausschließlich Futter aus ökologischem Anbau bekommen.

So manchem Tierschützer reicht das jedoch nicht aus, weswegen unabhängige Organisationen wie etwa Naturland und KAT eigene Standards entwickelt haben. Auch die Globus-Eier stammen aus Betrieben, bei denen die Bedingungen für die Boden-, Freiland- sowie Biohaltung weit über die gesetzlichen EU-Vorgaben hinausgehen. ○

KAT

Das Siegel des Vereins für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen e.V. (kurz KAT) gewährleistet eine artgerechte Haltung der Hennen sowie die transparente Zurückverfolgbarkeit der Eier bis zum Legebetrieb. Über die Website www.was-steht-auf-dem-ei.de kann die Herkunft mithilfe des aufgedruckten Codes eingesehen werden – das geht auch über die gleichnamige App (gratis erhältlich im App Store und bei Google Play).

Tierschutz geprüft

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Tierschutzbünden hat KAT das Label „Tierschutz geprüft“ entwickelt, das noch weiter geht als der KAT-Standard und eine besonders artgerechte Haltung der Legehennen gewährleistet.

Naturland

Die Naturland-Richtlinien für die ökologische Haltung von Legehennen gehen über die EG-Öko-Verordnung hinaus und haben das Tierwohl im Fokus. www.naturland.de

Globus 6 deutsche Eier aus Bodenhaltung, Gewichtsklasse L oder XL, Güteklasse A, kontrolliert durch KAT



Weitere Informationen finden Sie unter www.og-info.org



Globus 6 deutsche Eier aus Bodenhaltung – Tierschutz geprüft, Güteklasse A



Globus 6 deutsche Bio-Eier, aus ökologischer Erzeugung, Güteklasse A, kontrolliert durch KAT und ausgezeichnet mit dem Naturland-Siegel



ANZEIGE

Wir lieben Veggie...



JETZT PROBIEREN:
Katjes' softe
Yoghurt-Schoko-Gums!

jes
jes
jes
Veggie

INNOVATIONSPRODUKT
2016

Heute bleibt die Küche kalt

.....
Essen roh zubereiten und Gerichte ganz bewusst nicht kochen – der Raw Food-Trend ist in unseren Küchen angekommen. Wir zeigen Ihnen heute, was es bedeutet, sich rohköstlich zu ernähren, wie gut das schmecken kann und worauf Sie dabei achten sollten.

Rohköstler verzichten laut eigener Definition auf das Kochen ihrer Gerichte, damit alle Inhaltsstoffe dem Körper komplett zur Verfügung stehen. Nahrung wird nicht über 42 Grad Celsius erhitzt, sodass Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten bleiben. Fakt ist: Einige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch Hitze verringert, wieder anderen tut das Kochen aber gerade gut. So wird zum Beispiel das Betacarotin in Möhren durch den Garprozess verstärkt freigesetzt.

Lebensmittel wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder bestimmte Gemüsesorten wie Auberginen sind roh sogar ungenießbar – sie verschwinden damit vom rohköstlichen Speiseplan und schränken die Auswahl ein. Anderes Gemüse ist roh überraschend lecker: Trauen Sie sich doch mal an Sushi mit rohem, geraspeltem Blumenkohl statt Reis, Nudeln aus Zucchini- und Karottenstreifen oder an einen Smoothie aus Karotten- und Kohlrabigrün ran. Sie werden sich wundern, wie viel Geschmack in dem ungekochten Gemüse steckt und wie mild so manche Sorte doch schmeckt.

Wer sich „raw“ ernährt, verzichtet nicht immer, aber oft auf alles Tierische. In deutschen Großstädten und auf Food-Blogs hat sich sogar eine Art „Gourmet-Rohkost-Szene“ gebildet. So gibt es mittlerweile Restaurants, bei denen Burger, Pizza oder Kuchen auf der Speisekarte stehen – alles roh, komplett ohne Kochen.

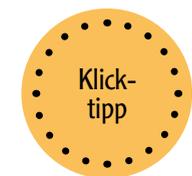


Fangen Sie klein an: zu jeder Hauptspeise einen frischen Salat reichen oder ab und zu einen grünen Smoothie schlürfen. Täglich frisches und rohes Obst und Gemüse zu essen, kann auf jeden Fall nicht schaden. ○

Wobei Hilfsmittel zum Einsatz kommen können, sodass die Küche nicht immer ganz kalt bleibt: Speisen lassen sich zum Beispiel im Wasserbad leicht erwärmen und auch mit dem Dörrgerät können Sie einiges zaubern: Getreidefladen als Broterersatz, Wraps, Gemüsechips oder Kekse aus Nüssen und Samen. Die rohköstliche Ernährung wird von Sprossen, Nüssen, getrockneten Früchten, kalt gepressten Ölen und frischen Kräutern ergänzt. Wer mag, isst Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch ebenfalls roh. Aber Achtung, Hygiene ist dabei das A und O – in der Herstellung, im Handel und zu Hause.

Wie gesund ist die Rohkost-Ernährung? Wie bei vielen eher einschränkenden Ernährungsformen kommt es auch hier auf die richtige Zusammenstellung des Speiseplans an, zudem sollten Rohköstler gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel Vitamin B12 nutzen. Raw Food muss nicht kompliziert sein, bedarf jedoch einigen Wissens und der Lust, sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Für den eigenen Speiseplan kann es bereichernd sein, einzelne Elemente aufzunehmen.

Tipp: Wer seine Ernährung umstellen und Rohkost ausprobieren möchte, legt am besten vorher ein paar Fastentage ein. Das macht es einfacher, die Umstellung durchzuhalten, und kann Gelüste auf Gekochtes verringern. Aber hören Sie auf Ihren Körper und was er braucht. Übrigens hat es bei vielen Menschen, die sich jetzt zu 100 Prozent roh ernähren, mitunter Jahre gedauert, bis sie diesen Schritt geschafft haben.



Einblicke in den Alltag einer Rohkost-Familie, inklusive vieler kreativer Rezepte, von roh-veganem Omelette bis hin zu Zimtschnecken und Käsekuchen.

<http://nordischroh.com>

Rezeptidee:

Pasta aus Gemüse herstellen. Dazu einfach Möhren, Kohlrabi, Zucchini oder Rote Bete mit einem Spiralschneider zu langen Streifen drehen. Alternativ Sparschäler, Gemüseribe oder ein scharfes Messer nutzen. Für eine Tomatensoße frische Tomaten mit Kräutern, Knoblauch und Datteln pürieren, würzen und am Ende die „Nudeln“ drunterheben – und fertig ist die rohe Pasta-Variante.



Kaffeeklatsch, Tratsch und Torte: Wenn die Familie an Ostern zusammenkommt, ist die Freude groß – und die Kaffeetafel um ein Vielfaches größer. Wie wäre es mit etwas Abwechslung zu Sahnetorte, Hefezopf und Co.? Ich tische euch in diesem Jahr eine rohe Torte auf!

(F)rohe Ostern!



Ich kann die Großmütter und Tanten, Onkel und Stiefväter schon die Köpfe schütteln sehen: Eine rohe Torte, vegan obendrein, warum denn das? Nun, ich habe keine Antwort parat auf die Frage „warum“, doch glaubt mir, diese Torte ist ein wahres Sahneschnitzchen – bloß, dass sie völlig ohne Sahne auskommt. (Ich warte auf den Tag, an dem „Kokosmilchschnitzchen“ als Kosename akzeptiert wird.) Nachdem Möhrenkuchen, Eierlikörtorten und der obligatorische Hefezopf die Ostergedecke der letzten 50 Jahre regiert haben, ist es jetzt doch mal Zeit für ein Update der Oster-Köstlichkeiten, findet ihr nicht auch?

Eine rohe Torte kommt wie gerufen für alle Süßmäuler, die sich frischen Wind in der Küche wünschen: Der Ofen bleibt aus und dadurch, dass sie roh serviert wird, beinhaltet sie Nährstoffe, von denen das klassische Ostergebäck noch nicht einmal gehört hat. Ich friere meine Torte stückweise ein, so versüßt mir selbst im Winter, wenn die Lust auf Frühling groß ist, ein rohes Törtchen den Tag. Was meint ihr, geben wir der Torte die Chance, der neue Star am Osterkuchen-Himmel zu werden?

Für den Tortenboden werden Mandeln, Pistazien und Datteln püriert und in eine Springform gedrückt. Darauf kommt eine Creme aus Kokosmilch, -öl, -flocken, Erdbeeren und Limette. Getoppt wird das Ganze mit noch mehr Erdbeeren, die zunächst püriert und dann auf die Füllung gestrichen werden. Beide Füllungen werden anschließend spiralförmig mit einer

Gabel zu einem hübschen Muster vermischt. Die Torte im Gefrierfach tiefkühlen und vor dem Servieren lange genug auftauen lassen, sodass die Füllung cremig weich ist. Wer möchte, dekoriert die Torte final zum Beispiel mit Erdbeeren, Pistazien und Kokosflocken oder Zitronen und Blüten. Guten Appetit und (f)rohe Ostern! 

*Eure
Lea Lüdemann*



Lea Lüdemann wurde bereits als Kind im Einkaufswagen durch den Globus-Markt geschoben. Heute schätzt sie besonders die riesige Auswahl, die Globus zu bieten hat. Außerdem mag sie 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



*freundin
Trend Lounge*

Nass das stärkste Haushaltstuch

Qualität bestätigt von
Enie und Testerinnen*



* Quelle: Freundin Trend Lounge Test mit 1000 Teilnehmerinnen im Januar 2017

Überzeugen Sie sich selbst!

Enie

Enie van de Meiklokjes, TV-Moderatorin





Deutscher Burgunder liegt im Trend



Grau- und Weißburgunder sowie Chardonnay gehören zur Familie der Pinot-Rebsorten und haben ihren gemeinsamen Ursprung in der französischen Region Burgund. Mittlerweile bauen auch immer mehr deutsche Winzer die weißen Burgunder an.

Grauburgunder ist uns meist aus dem Sommerurlaub bekannt – als Pinot gris (Frankreich) oder Pinot grigio (Italien). Besonders an heißen Tagen erfreuen sich viele an einem kühlen Glas des leichten Weins. In den letzten zehn Jahren haben sich daher wohl viele deutsche Winzer der Trendtraube angenommen. In nur kurzer Zeit wurde die Rebfläche verdoppelt. Heute sind rund 5 600 Hektar mit Grauburgunder bestockt – das entspricht ungefähr fünf Prozent der gesamten deutschen Rebfläche.

Früher wurden Grauburgunder in Deutschland häufig als „Ruländer“ bezeichnet. Diese Weine waren jedoch meist süß und relativ schwer, während heute in erster Linie trockene Weine angebaut werden. Allen voran bauen badische Winzer verstärkt modernen Grauburgunder an. Aber auch in der Pfalz und in Rheinhessen findet man immer mehr Rebstöcke der filigranen Traube. Der Erfolg gibt den deutschen Winzern recht: Viele Grauburgunder sind bereits ab Hof beim Winzer ausverkauft. Außerdem findet sich die deutsche Variante des Pinot grigios vermehrt auf den Karten der gehobenen Gastronomie. Gerade trockene Kabinettweine harmonisieren wunderbar mit Meeresfrüchten, Pasta und Lamm.

Deutscher Weißburgunder – Gewinner des warmen Klimas
Der Weißburgunder hat in Deutschland eine ähnliche Entwicklung wie Grauburgunder genommen. Seit einem Jahrzehnt beschäftigen sich deutsche Spitzenbetriebe immer häufiger damit, die Weißburgundertraube perfekt auszubauen: Dadurch entstehen immer filigranere und mineralischere Gewächse. In unseren Nachbarländern spielt Weißburgunder schon länger eine wichtige Rolle: Pinot blanc wird die Sorte in Frankreich genannt und in Italien Pinot bianco. Sie ist in Österreich und der Schweiz ebenfalls verbreitet. In Deutschland sind mittlerweile immerhin 4,7 Prozent der Rebfläche mit dieser Sorte bestockt. Sie gedeiht überall dort, wo es für den Riesling zu heiß ist. Wie beim Grauburgunder sind das besonders die sonnenverwöhnten Lagen in Baden, der Pfalz und Rheinhessen. Trocken angebaut sind Weißburgunder mit frischer Säure und feiner Frucht elegante Speisebegleiter – ideal zum Beispiel zu Fisch, Kalb- und Schweinefleisch sowie Geflügel. →

Interessant: Obwohl Chardonnay aus dem französischen Burgund stammt und es dort sogar einen gleichnamigen Ort gibt, ist mittlerweile Kalifornien das weltweit größte Anbaugelände für Chardonnay.



Graciela Bruch

Mein Favorit

La Dame d'Armens Saint Emilion Grand Cru

Im Jahr 1999 erwarb Comte Alexandre de Malet Roquefort unweit der Stadt Saint Emilion das 16 Hektar große Weingut Château Armens Saint Emilion Grand Cru. Er investierte viel Energie, um einen Wein entstehen zu lassen, welcher der Philosophie seiner Familie entspricht. Bei meinem Besuch auf dem Weingut vor einigen Jahren konnte ich den Winzer Alexandre Malet Roquefort persönlich kennenlernen und war von seiner natürlichen Art der Weinbergbewirtschaftung und Kellerarbeit sehr beeindruckt. Genau diese Natürlichkeit findet sich in diesem Wein wieder, der mit seiner feinfürchtigen Kirschnote jeden Schluck zu einem Hochgenuss werden lässt!



2014er La Dame d'Armens Saint Emilion Grand Cru, 10,99€

Deutscher Chardonnay – klein, aber fein

Chardonnay ist weltweit eine der am häufigsten angebauten Rebsorten. Die Traube gehört ebenfalls zu den Burgundersorten, obwohl der Name es zunächst nicht vermuten lässt. Mittlerweile nimmt auch in Deutschland der Anbau zu. Zwar nicht so rasant wie bei Weiß- und Grauburgunder, aber jedes Jahr kommen 50 bis 100 Hektar dazu. Typisch für Chardonnay ist der Duft nach Melonen und jungen Äpfeln. Gerade in höheren Qualitätsstufen besitzt Char-

donnay in der Regel einen höheren Alkoholgehalt (etwa 13 Prozent). Diese Weine sind für Weißwein überaus körperreich und werden zudem häufig im Barriquefass ausgebaut. Denn die nussigen Holzaromen runden die vorherrschenden Fruchtaromen sehr gut ab. Auch wenn die Gesamtrebfläche nur 1,6 Prozent der deutschen Weinlandschaft ausmacht, lassen sich hierzulande viele hervorragende Chardonnays finden. Besonders der Kaiserstuhl in Baden oder die Südliche Weinstraße in der Pfalz sind gute Adressen. ○



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Prieuré Saint Hippolyte
Rosé

Anbaugebiet: Languedoc, Frankreich
Trauben: Grenache, Syrah
Geschmack: angenehmer, frisch-fruchtiger Roséwein
Speisenempfehlung: Salate, Tapas, mediterrane Küche
Serviertemperatur: 10–12 °C
Preis: 3,99 €



*Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

Schon probiert?

mio-Geniebertipp:

Saltimbocca alla Romana

Das raffinierte italienische Gericht mit Kalbsfleisch und Weißweinsoße ist eine wunderbare Idee für das Osterfest – und für andere Tage. Ein trockener Grauburgunder passt dazu ideal – für die Soße und natürlich auch als Begleitung im Glas.

Zutaten für 4 Personen:

8 dünne Kalbsschnitzel (600 g), 8 frische Salbeiblätter, 8 Scheiben Parmaschinken, Mehl, 125 g Butter, Salz, Pfeffer, und 125 ml trockener Grauburgunder

- Zuerst die Schnitzel flach klopfen und jeweils 1 Schinkenscheibe und 1 Salbeiblatt darauflegen. Mit einem Holzspieß fixieren und mit etwas Mehl bestäuben.
- Dann die Schnitzel in 100 g Butter pro Seite 2 min anbraten und dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Den Bratenfond mit dem Weißwein ablöschen und die restliche Butter hinzugeben. Noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort über das Fleisch geben. Fertig!

Dazu passen Rosmarinkartoffeln und ein grüner Salat.



Trinkidee

Tequila Sunrise

Seinen Namen verdankt der Longdrink seinen Farbabstufungen von gelblich bis orangerot. Diese erinnern an einen Sonnenaufgang.

Zubereitung:

Tequila und Orangensaft direkt in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas gießen. Den Grenadine-Sirup dazugeben und mit einer Orangenscheibe sowie einer Cocktailkirsche garnieren. Wichtig: Den Cocktail vorm Servieren nicht umrühren, damit der Sunrise-Effekt erhalten bleibt.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- 4 cl Tequila, weiß
- 9 cl Orangensaft
- 4 Eiswürfel
- 1 cl Grenadine-Sirup
- 1 Orangenscheibe
- 1 Cocktailkirsche





Die Vögel zwitschern, irgendwo in der Ferne meckert ein Eichhörnchen, ein Ästchen knackt unter meinen Füßen – ansonsten beruhigende Stille. Während ich einen Fuß vor den anderen setze, hänge ich meinen Gedanken nach und bestaune die Natur. So langsam wird der Wald wieder grün, überall sprießt und blüht es. Auch wenn es ein wenig Überwindung gekostet hat, ich bin froh, meine Laufschuhe geschnürt zu haben. Immer mal wieder begegnet mir ein anderer Läufer und wir nicken uns freundlich zu. Kein Wunder, denn ob Ausdauersteigerung, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems oder Abschalten nach einem stressigen Tag – Laufen erfreut sich großer Beliebtheit.

Mittlerweile habe ich mein Tempo gefunden. Ein häufiger Fehler ist nämlich, mit zu hoher Geschwindigkeit zu starten. Gerade Anfänger sollten es langsam angehen lassen. Das hat mir vor dem Wiedereinstieg ein Experte geraten. Bewusst langsam laufen ist gar nicht so leicht, aber viel effektiver, als nach ein paar Minuten völlig ausgepowert aufzugeben. „Laufen ohne zu schnaufen“ ist die Devise, eine Unterhaltung sollte noch möglich sein. Als nicht routinierte Läuferin verzichte ich außerdem auf Musik, um ein besseres Gefühl für meinen Körper und die passende Geschwindigkeit zu bekommen. Denn schnelle Rhythmen verleiten dazu, das eigene Tempo zu erhöhen.

Und noch ein Tipp des Profis wurde von mir beherzigt – neue Schuhe! Glücklicherweise habe ich in ein Paar investiert, das optimal auf die Bedürfnisse meiner Füße abgestimmt ist. Die Schuhe bewähren sich: Tat mir früher nach einiger Zeit das Knie weh, merke ich von diesen Beschwerden nichts mehr. Daher kann ich mich ganz auf meine Atmung und die Umgebung konzentrieren. Ich spüre den weichen Waldboden unter meinen Füßen. Wie von selbst tragen mich meine Schritte zur Lieblingsstelle der Joggingroute. Eine kleine, moosbewachsene Lichtung, die durch einen Bach geteilt wird. Ohne dass ich es bemerkt habe, bin ich schon die Hälfte der Strecke gelaufen! Mit nach vorne gerichtetem Blick und schwingenden Armen trabe ich weiter. Als ich bemerke, wie sich ein leichtes Seitenstechen ankündigt, werde ich langsamer, atme tief in den Bauch ein, drücke auf die schmerzende Stelle und löse den Druck beim Ausatmen. Weiter geht's und ich kann die nächsten Kilometer noch genießen.

Verschwitz und zufrieden komme ich schließlich zu Hause an. Das Gefühl, mich an der frischen Luft bewegt zu haben, ist toll. Und auch mental fühle ich mich klasse, so gut abschalten konnte ich schon lange nicht mehr. Ich bin motiviert und nehme mir vor, mindestens einmal pro Woche zu laufen – die richtige Ausrüstung habe ich ja jetzt! 

Lust auf Laufen

Unabhängig von Öffnungszeiten trainieren, die Natur genießen und etwas für die Fitness tun – Laufen bietet eine Menge Vorteile. Passend zum Start der Outdoor-Saison haben wir unser Dossier ganz diesem Thema gewidmet. Mit unseren Infos und Tipps für Laufanfänger und Wiedereinsteiger gibt es ab sofort kein Halten mehr!

Achtung, fertig, *los!*

Laufanfänger? Das rät der Experte!

Jost Wiebelhaus vom Frankfurter Laufshop gibt Tipps für Einsteiger

- Vorausgesetzt es liegen keine gesundheitlichen Probleme vor, kann jeder zum Läufer werden. Anfänger starten mit 20–30 Minuten inklusive Gehpausen: Intervalle von einer Minute laufen gefolgt von einer Minute gehen sind ideal.
- Der richtige Schuh ist das A und O. Mindestens eine Nummer größer kaufen, vorne sollte er eine Daumenbreite Luft haben. Er muss angenehm zu tragen sein und darf nicht drücken. Alle zwei bis drei Jahre oder alle 1000 Kilometer in einen neuen Schuh investieren.
- Auch atmungsaktive Funktionskleidung ist ratsam. Der Schweiß wird so vom Körper wegtransportiert. Spezielle Laufsocken beugen Blasenbildung vor. Bei Frauen ist zudem ein Sport-BH mit starkem Halt unerlässlich.
- Vorfuß-, Mittelfuß- oder Fersenlauf? Laufen Sie so natürlich wie möglich. Anfänger rollen am besten über die Ferse ab.

 Frankfurter Laufshop, Große Friedberger Str. 37–39, 60313 Frankfurt, www.frankfurter-laufshop.de



Die Laufstilanalyse

Laufschuhe sollten nicht nach optischen, sondern nach orthopädischen Aspekten gekauft werden. Dafür unbedingt ein Fachgeschäft aufsuchen und eine digitale Laufstilanalyse machen lassen. Um Knie- und Gelenkschäden vorzubeugen, muss der Schuh Stöße abdämpfen und an der richtigen Stelle stützen. Bei der Laufstilanalyse laufen Sie barfuß auf einem Laufband, während Ihre Füße von hinten

gefilmt werden. So kann der Experte sehen, ob Ihr Fuß gerade abrollt oder Sie nach innen (Überpronation) oder nach außen (Supination) knicken. Je nach Diagnose wählt er einen Schuh mit der passenden Stütze aus. Übrigens, bringen Sie Ihre alten Schuhe zur Laufstilanalyse mit, damit der Experte sehen kann, wie sie abgelaufen sind.

Profitipp

Wenn Sie mehr als drei bis viermal die Woche laufen, lohnt sich die Anschaffung eines zweiten Laufschuhpaars, am besten ein Modell eines anderen Herstellers. So werden die Fußmuskeln noch besser trainiert.

Auf die Reihenfolge kommt es an

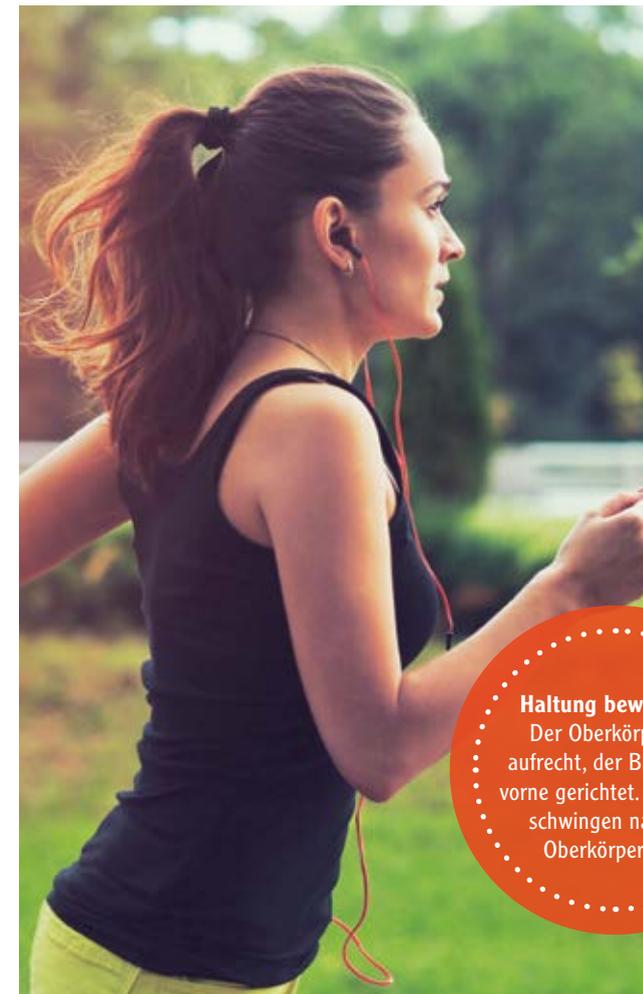
1. Aufwärmen
2. Laufen
3. Auslaufen oder -gehen
4. Dehnen

Wichtig!

Wer übergewichtig, krank oder älter als 35 Jahre ist und nur selten Sport treibt, sollte sich vor dem ersten Lauf von einem Arzt durchchecken lassen!

Sie schaffen das!

Ziele sind wichtig, doch nehmen Sie sich nicht zu viel vor – es muss nicht gleich der Marathon sein. Anfänger können versuchen, eine Fünf-Kilometer-Distanz zu schaffen. Das ist für Sie kein Problem mehr? Dann erhöhen Sie die Distanz oder messen die Zeit – fünf Kilometer unter 30 Minuten ist zum Beispiel eine gute Zeit. Ziel sollte regelmäßiger, moderater Sport sein, der Spaß bereitet und Erfolge bringt, dabei aber nicht überlastet. Zwischen den Sporttagen immer mindestens einen Tag Pause zum Regenerieren einplanen. Um Ihre Ziele zu erreichen, ist ein Trainingsplan empfehlenswert. Die App Runkeeper bietet Trainingspläne für verschiedene Ziele. Kostenlos erhältlich im App Store oder bei Google Play. 



Haltung bewahren:
Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet. Die Arme schwingen nah am Oberkörper mit.



Rundum fit mit Globus: Entdecken Sie viele Aktionen und nützliche Infos rund ums Thema Sport in der mio und Ihrem Globus-Markt.

Schon gewusst?

Laufen zählt zu den effektivsten Sportarten überhaupt. Es regt den Stoffwechsel an, verbessert die Ausdauer und wer bei Wind und Wetter im Freien trainiert, stärkt zusätzlich seine Immunabwehr.

Welcher Lauftyp sind Sie?

1

Die Entspannte

Sie wollen in Ruhe Ihren Gedanken nachhängen und die Natur genießen? Dann sollten Sie am besten alleine laufen und sich mit dem Laufen bewusst für eine kleine Auszeit entscheiden.

2

Die Gesellige

Sie wollen in Gesellschaft aktiv werden und sich zwischendurch auch mal unterhalten? Suchen Sie sich eine Laufbegleitung, die ein ähnliches Tempo hat wie Sie. Oder halten Sie nach Laufftreffs in Ihrer Nähe Ausschau.

3

Die Ehrgeizige

Sie brauchen Ansporn und suchen den Wettbewerb? Melden Sie sich zu einem Laufevent an. Auf www.laufen.de/lauf-events/eventkalender finden Sie deutschlandweite Termine.



Running Food

Die richtige Ernährung vor und nach dem Training kann den Erfolg deutlich beeinflussen. Unabhängig davon, ob Sie Gewicht verlieren oder einfach fitter werden wollen, ist eine gute Grundlage vor dem Laufen wichtig: Denn sind die Speicher leer, fehlt es Ihnen an Kraft. Ideal ist eine moderate Mahlzeit etwa zwei Stunden vor Beginn der Trainingseinheit. Achten Sie auf leicht verdauliche Speisen, empfehlenswert sind beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Gemüse. Nach dem Laufen gibt es zwei Optionen: Für eine schnelle Regeneration sollten die Kohlenhydratspeicher zügig wieder aufgefüllt werden. Wenn Sie allerdings abnehmen möchten, nutzen Sie den sogenannten Nachbrenneffekt und essen ein bis zwei Stunden nichts. In dieser Zeit arbeitet die Fettverbrennung noch auf Hochtouren. Trinken Sie vorher wie nachher ausreichend, am besten stilles Wasser oder Elektrolytgetränke. Nahrungsergänzungsmittel braucht es übrigens nicht; sofern Sie sich gut und ausgewogen ernähren, entstehen keine Mangelerscheinungen. ○

Bye-bye, innerer Schweinehund!

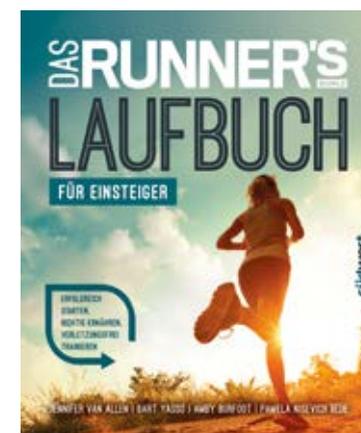
- Musik macht müde Beine munter! Wichtig ist nur, dass die Beats per Minute (BPM) zur Schrittfrequenz passen – es sollte immer ein Schritt auf einen Beat kommen. Die Schrittfrequenz eines durchschnittlichen Läufers liegt bei etwa 160 Schritten pro Minute.
- Langfristig wirkt ein Lauftagebuch Wunder: Halten Sie darin Dauer und Distanz Ihrer Laufrunden fest, notieren Sie Ihr Befinden und in regelmäßigen Abständen auch Gewicht sowie Körpermaße. Und wenn Motivation nötig ist, werfen Sie einfach einen Blick auf Ihre Erfolge.
- Treiben Sie es bunt – legen Sie sich schöne Sportklamotten zu, die Sie gerne tragen. So freuen Sie sich nicht nur auf das Training, sondern auch auf die Gelegenheit, Ihr Sportoutfit auszuführen.

Super Playlists zum Laufen gibt es übrigens hier: www.spotify.com/de/running/



- 1) **PowerBar Ride Energy**, Erdnuss-Karamell-Riegel, ideale Energiequelle vor oder während dem Training, 55 g
 2) **PowerBar IsoActive**, isotonisches Sportgetränk, mit Orangengeschmack, 600 g, ausreichend für 9 l

Bei Globus erhältlich.



Buchtipp:

„Das Runner's World Laufbuch für Einsteiger: Erfolgreich starten, richtig ernähren, verletzungsfrei trainieren“

Was muss ich beachten, was brauche ich, wie bleibe ich motiviert? Diese und zahlreiche weitere Fragen zum Thema Laufen klären die Autoren dieses Buches. Mit dabei: viele Erfahrungsberichte anderer Laufeinsteiger!

Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-09527-1, 19,99 €

Bestellbar unter www.globus-buchshop.de



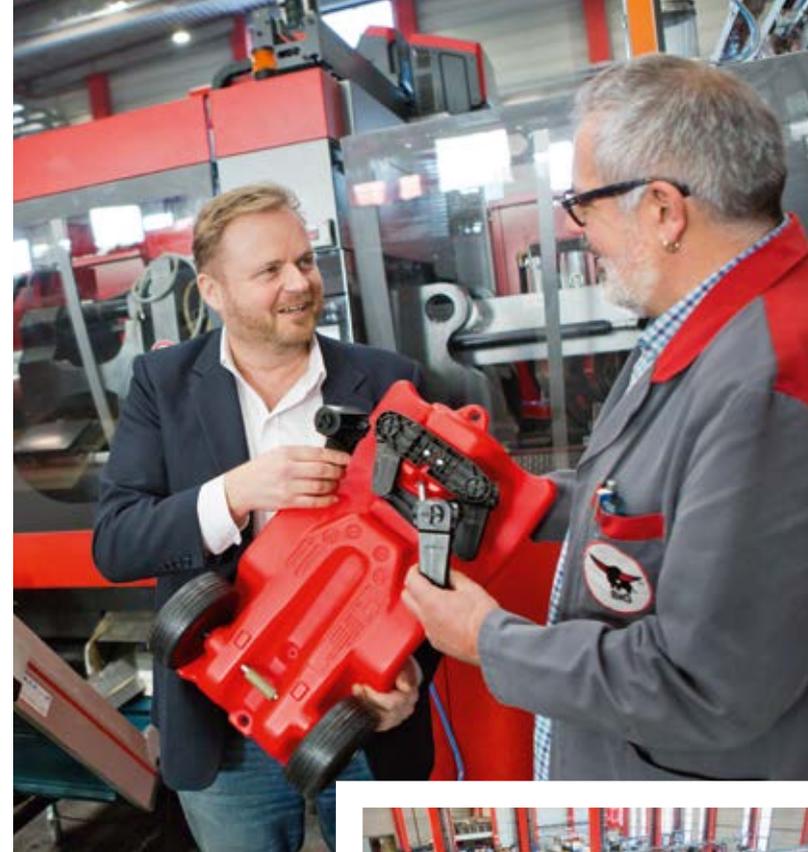
ZAUBERBAD 3ER PACK:

Das Baderlebnis für kleine große Zauberer

- Färbt das Wasser blau, rot oder gelb
- Zaubert sprudelnd eine lustige Schwammfigur zum Spielen und Sammeln hervor
- Mit geprüften Natur- und Lebensmittelfarben
- Speziell für sensible Kinderhaut entwickelt
- Färbt weder Haut noch Wanne

Kindheitsklassiker am laufenden Band

Ein weißes Lenkrad mit Hupe, schwarze Weißwandräder und eine knallrote Karosserie: Das Bobby-Car erkennt jeder sofort. Kein Wunder, immerhin begleitete es schon mehrere Generationen von Kindern und ist auch heute noch heiß begehrt. Wir durften uns einen Traum erfüllen und einen Blick in eine echte Spielwarenfabrik werfen: Im fränkischen Werk von BIG haben wir uns angesehen, wie der kleine, rote Flitzer entsteht.



BIG-Geschäftsführer Michael R. Raum (links) prüft zusammen mit einem Mitarbeiter die Qualität eines halb fertigen Bobby-Cars. Wenn es nach dem Franken geht, steht der Firmenname BIG für „Blastik is gud“.



Der Rohstoff für die Produkte von BIG ist reines Polyethylen mit hoher Dichte. Mit Farbgranulat vermischt entstehen daraus hochwertige Spielzeuge, die besonders robust und gesundheitsverträglich sind.



Auch das Werk leuchtet in klassischen Bobby-Car-Farben. Für den regen Warenfluss sorgen hier rund 150 bis 180 Mitarbeiter. Weitere 35 arbeiten in der Zentrale der Simba Dickie Group in Fürth, zu der BIG seit 2004 gehört.

Als wir das 32 Hektar große Betriebsgelände befahren, sehen wir als Erstes ein überdimensionales Bobby-Car und das riesige Büffellogo an der Gebäudefront. Wir sind bei BIG – und hier ist der Name Programm. Geschäftsführer Michael R. Raum erwartet uns bereits und hat direkt eine nette Anekdote zum beeindruckenden Fassadenschmuck parat: „Unseren Büffel sieht man schon von der Autobahn aus. Viele halten ihn für das Logo eines Steakhouses – und sind dann ganz enttäuscht, wenn sie hier keine Steaks bekommen“, erzählt er mit fränkischem Dialekt und lacht. Dann führt er uns auch schon mitten hinein in die weitläufigen Werkshallen.

Wir hatten einen strengen Kunststoffgeruch erwartet, tatsächlich liegt eine

angenehm süße Note in der Luft. Michael R. Raum erklärt: „Wir kaufen nur reines, zertifiziertes Material und nichts Recyceltes. So können wir sichergehen, dass es frei von Schadstoffen ist.“ Der Rohstoff, aus dem alle Produkte bei BIG hergestellt werden, ist Polyethylen mit hoher Dichte. Es wird als weißes Granulat von Raffinerien in Deutschland oder Frankreich bezogen und im Werk mit hochkonzentriertem Farbgranulat vermischt. „Schon 1,5 bis 2 Prozent Farbgranulat genügen, um zum Beispiel das Material für unser Bobby-Car leuchtend rot zu färben“, verrät der Geschäftsführer.

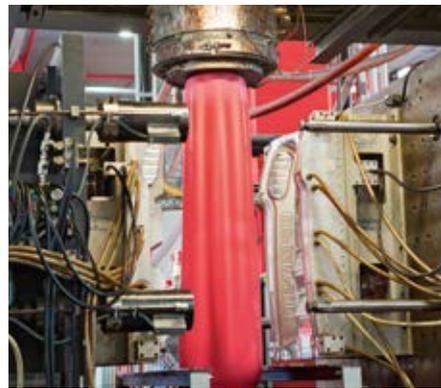
Wie aus diesen Plastik Kügelchen ein Rutschfahrzeug wird, sehen wir an der sogenannten Blasformmaschine. Hier wird ganz automatisch die benötigte Menge Granulat gezogen und auf etwa

230 Grad Celsius erhitzt, bis die Masse plastifizierbar ist, also weich und formbar. Die Maschine bringt das zähe Material dann in eine Schlauchform und bläst Luft hinein. Um diesen „Luftballon“ schließen sich die beiden Teile der Form. Michael R. Raum erläutert, was wir nicht sehen können: „Nun legt sich das Material an den Rand der Form und wird anschließend gekühlt, damit es diese Form auch beibehält.“ Schon plumpst ein roter Bobby-Car-Hohlkörper hinunter. Ein Mitarbeiter entfernt den Materialüberschuss und flammt die Kanten ab, damit sie schön glatt werden. Das alles hat nur eine Minute gedauert.

Von Beginn an „made in Germany“ Über eine Million Produkte werden im Werk von BIG jedes Jahr hergestellt, dabei ist alles „made in Germany“ – und das von Anfang an: Vor rund 60 Jahren übernahm Firmengründer Ernst A. Bettag eine Metallspielwarenfabrik →

in Fürth und stellte diese später auf Kunststoff um. Die Erfindung des Rutschfahrzeugs legte den Grundstein für das Bobby-Car, das 1972 – nun unter dem Firmennamen BIG Spielwarenfabrik – das erste Mal vom Band lief. Seitdem wurden bereits über 19 Millionen der kleinen Flitzer verkauft. Doch fast wäre es nicht so weit gekommen: Ein Großbrand zerstörte das Werk Ende der 1990er-Jahre. Michael R. Raum schildert: „Das war ein Rückschlag, aber die Marke BIG steht für Robustheit, Langlebigkeit und Stärke – und so dachte auch Herr Bettag. Er hat nicht lange überlegt und ein neues, modernes Werk hier in Burghaslach errichtet.“ Mit Globus verbindet das Unternehmen bereits eine langjährige Partnerschaft. „Wie lange genau wir schon mit Globus zusammenarbeiten, kann ich gar nicht sagen – aber ein paar Jahrzehnte sind es auf jeden Fall!“, schmunzelt der Geschäftsführer.

Wir führen den Rundgang fort und schauen uns an, wie die restlichen Bestandteile des Bobby-Cars entstehen. Die schwarzen Räder werden ebenfalls geblasen, Achsschenkel und Lenkrad hingegen mittels Spritzgussverfahren hergestellt. Hierbei werden die beiden Seiten der Werkzeugform aneinandergedrückt und der heiße Kunststoff eingefüllt. Ein extrem hoher Druck zwischen 25 und 800 Tonnen verhindert, dass die Masse zwischen den Formen herausquillt. Nach einer kurzen Abkühlphase wandern die gefertigten Teile in das Halbtteilager, das sich zwischen Produktions- und Montagehalle befindet. „Unser Halbtteilager ist 5 000 Quadratmeter groß, denn wir haben viele voluminöse Teile – da braucht es sehr viel Platz zum Lagern“, sagt Michael R. Raum und ergänzt: „Zudem sind wir in der Montage schneller als beim Produzieren. Darum muss stets einiges bereitliegen.“



Die Geburtsstunde eines BIG-Spielzeugs: Die Blasformmaschine produziert einen fertigen Hohlkörper in lediglich 60 Sekunden.



Das Montageband läuft zügig, deshalb müssen stets genügend Einzelteile zur Fertigung der Bobby-Cars parat stehen.

Wie in einer Automobilfabrik

Montiert werden die Bobby-Cars wie in einer echten Automobilfabrik. Auf einem Förderband geht es von Station zu Station: Zunächst werden die Fronträder und Achsschenkel platziert und der Hohlkörper aufgesetzt. Eine Maschine schraubt alles fest, auch die Hinterräder werden automatisch befestigt. Zuletzt wird das Büffellogo von Hand aufgeklebt, bevor das fertige Bobby-Car ansprechend verpackt Richtung Versandlager fährt. In acht Stunden verlassen rund 2 000 Bobby-Cars das Werk. „Wir produzieren pro Tag genauso viele Autos wie BMW“, scherzt der Franke. Wir staunen nicht schlecht, als kurze Zeit später ein kleines BMW-Bike auf dem Montageband an uns vorbeifährt. Später sehen wir im Versandlager auch

Kunststoff-Miniaturen von Mercedes, Porsche und sogar kleine Gabelstapler mit Linde-Logo.

Diese Fahrzeuge entstehen in Kooperation mit den jeweiligen Unternehmen, berichtet Michael R. Raum. „Wir versuchen, die reale Welt auch im Spielwarenbereich abzubilden, denn Kinder möchten sich mit Dingen beschäftigen, die sie bei ‚den Großen‘ sehen.“ So findet sich also sowohl Papas Auto sowie auch der Traktor vom Nachbarn im über 200 Artikel umfassenden Produktportfolio von BIG. Abschließend verrät uns Michael R. Raum noch, wie weit die Faszination für das BIG-Bobby-Car – auch bei Erwachsenen – geht: „Es gibt einen Bobby-Car-Club, der jährlich offizielle Rennen organisiert. Der bisher schnellste Fahrer schaffte 115 km/h!“



Das Bobby-Car ist der Verkaufsschlager von BIG. Bereits über 19 Millionen Mal ging es über den Tresen – in unzähligen Farben und verschiedenen Ausführungen.

Neu im Sortiment: Der BIG-Trolley. Er ist Rutschfahrzeug und Koffer in einem und bietet zwei Geheimfächer in den Ohren, zur Aufbewahrung kleiner Schätze.

Bei Globus erhältlich.



Innerhalb von acht Stunden rollen 2 000 Bobby-Cars über das Montageband, zwischendurch wird immer wieder kontrolliert, ob alles passt.



Vorm Verpacken wird jedem Bobby-Car noch das Logo des Unternehmens, der BIG-Büffel, von Hand auf die Front geklebt.

ANZEIGE

Erfrischende Vielfalt.

LAKTOSE FREI

Neu
Landliebe Buttermilch

Liebe ist, wenn es Landliebe ist.

Ran an die Nadel!

Origineller Hingucker auf dem Ostertisch oder hübsches Mitbringsel für Familie und Freunde – wir zeigen Ihnen, wie Sie diese fröhlich-bunten Blumenvasen ganz schnell selbst häkeln können. Alles, was Sie dafür brauchen sind Garn, leere Getränkeflaschen und eine Häkelnadel. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!



Info

Die Anleitung für die beiden anderen Blütenformen finden Sie online unter www.globus.de/blumen



Schachenmayr Catania, 100 % hochwertige, gekämmte Baumwolle, 50 g, waschbar bis 40 Grad

In großer Farbauswahl bei Globus erhältlich.

- Das brauchen Sie:**
- Schachenmayr Catania
 - 50 g Knäuel, 100 % Baumwolle, Lauflänge 50 g = 125 m
 - Farbe 00245 anis 50 g
 - Farbe 00208 sonne 50 g
 - Häkelnadel 2,5 mm
 - 1 Campari-Fläschchen
 - Wollnadel zum Vernähen der Fäden

Anleitung:
Zuerst die Flaschenhülle arbeiten, dann die Blüte, anhäkeln.

Grundtechniken:
Häkelschrift A für die Flaschenhülle: In Rd nach der Häkelschrift arbeiten. Vor einer festen M am Rd-Anfang 1 zusätzliche Luftm häkeln, das 1. Stb jeder Rd mit 3 Luftm ersetzen. Den Rapport von 8 M stets wiederholen. Jede Rd mit einer Kettm in die entsprechende Anfangs-M schließen. Die Rd wie in der Anleitung angegeben häkeln und die Abnahmen wie eingezeichnet ausführen.

Häkelschrift B für die Blüte: Zur besseren Übersicht ist die letzte Rd (= 9. Rd) der Flaschenhülle in Grau eingezeichnet. In Rd nach der Häkelschrift arbeiten. Vor einer festen M am Rd-Anfang 1 zusätzliche Luftm häkeln. Jede Rd mit einer Kettm in die entsprechende Anfangs-M schließen. Die 1. bis 6. Rd 1 x arbeiten, den Rapport stets wiederholen.

Hinweis: Nach dem Schließen der 4. Rd die Arbeit wenden und die 5. und 6.

Rd in entgegengesetzter Richtung arbeiten. Danach mit 1 bis 2 Kettm zu den noch freien vorderen Maschengliedern der 4. Rd zurückkehren und 1 Pikot-Rd häkeln.

Pikot: 1 Kettm in die 1. feste M der Vor-Rd, 1 Pikot (= 3 Luftm und 1 Luftm in die 1. Luftm), 1 feste M übergehen, * 1 Kettm in die folgende feste M, 1 Pikot, 1 feste M übergehen, ab * stets wiederholen. Die Rd mit 1 Kettm in die 1. feste M der Rd schließen.

Flaschenhülle:
In anis 40 Luftm anschlagen und mit 1 Kettm zum Ring schließen. Laut Häkelschrift A wie folgt arbeiten:

- 1. und 2. Rd: 1 x arbeiten = 40 M
- 3. bis 7. Rd: Die 3. Rd der Häkelschrift 5 x arbeiten.
- 8. Rd : Die 4. Rd der Häkelschrift 1 x arbeiten = 35 M.
- 9. bis 10. Rd: Die 5. Rd der Häkelschrift 2 x arbeiten = 35 M.
- 11. Rd: Die 6. Rd der Häkelschrift 1 x arbeiten = 30 M

- 12. bis 14. Rd: Die 7. Rd der Häkelschrift 3x arbeiten = 30 M.
- 15. Rd: Die 8. Rd der Häkelschrift 1 x arbeiten= 20 M
- 16. bis 19. Rd: die 9. Rd der Häkelschrift 4 x arbeiten = 20 M.

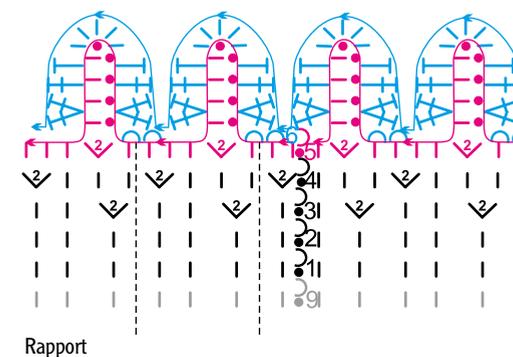
Häkelschrift A für die Flaschenhülle



Rapport = 8 Anfangsmaschen

Blüte B:
In sonne nach Häkelschrift B weiterarbeiten und in der 1. Rd gleichmäßig verteilt 2 x 2 feste M zusammen abmaschen = 18 feste M.
Die 1. bis 4. Rd 1 x häkeln, dabei 6 x den Rapport von 3 M häkeln. Dann die 5. und 6. Rd wie beschrieben häkeln und mit einer Pikot-Rd enden.

Häkelschrift B für die Blüte in sonne



Fertigstellung:
Alle Fäden vernähen und die Flaschenhülle über das Campari-Fläschchen ziehen.

Maschenprobe:
Für Fläschchen mit 5 cm Durchmesser unten und 2,5 cm Durchmesser oben, 13 cm hoch
Stb in Runden: 24 Stb und 13 Rd = 10 cm x 10 cm
Tipp: Bei abweichender Maschenprobe entsprechend dickere oder dünnere Häkelnadeln verwenden.

Abkürzungen:
cm = Zentimeter
DStb = Doppel-Stäbchen
feste M = feste Masche(n)
g = Gramm
Kettm = Kettmasche(n)
Luftm = Luftmasche(n)
M = Masche(n)
m = Meter
mm = Millimeter
Rd = Runde(n)
Stb = Stäbchen

Zeichenerklärung

- = 1 Luftm
- ∩ = 1 Kettm
- | = 1 feste M
- ∨ = 2 feste M in eine Einstichstelle
- ∧ = 2 feste M zusammen abmaschen
- T = 1 halbes Stb
- ⊥ = 1 Stb
- ∩ = 2 Stb in dieselbe Einstichstelle = 1 M verdoppeln
- ∧ = 2 zusammen abgemaschte Stb
- ⊥ = 1 DStb
- ⊥ = 1 Relief-Stb



Frauen-Power – handeln statt zittern

Allein auf dunklen Straßen unterwegs – in diesen und anderen Momenten fühlen sich viele Frauen unwohl. Selbstverteidigung kann helfen, selbstbewusster aufzutreten. Doch wie schwer ist es, die Techniken zu erlernen? Ein Erfahrungsbericht.

Zugegeben: Ich war noch nie besonders ängstlich. Allein von der Disco nach Hause? Kein Problem! Als naiv würde ich mich trotzdem nicht bezeichnen. Zu fremden Menschen halte ich gern Abstand, und wenn mir drei Typen auf einer menschenleeren Straße entgegenkommen, wechsle ich lieber die Seite. Tief im Herzen bin ich jedoch davon überzeugt: Mir wird schon nichts passieren!

Aber was, wenn doch? Obwohl nicht unsportlich, habe ich in den Armen so wenig Kraft, dass ich kaum drei Liegestütze schaffe. Was könnte ich dann einer viel größeren und stärkeren Person entgegensetzen?

Studio für Frauen

Das will ich wissen und besuche bei „Ladies Full Power“ in Darmstadt einen einstündigen Selbstverteidigungskurs. Am Empfang begrüßen mich Cheftrainerin Mel Türk und Co-Trainerin Tanja Türk, die auch Inhaberin des Studios ist. Dreimal pro Woche können Frauen hier ihre volle Kraft entfalten – das Training vereint Elemente der Kampfsportart Ju-Jutsu mit Techniken des Kickboxens und Boxens.

Der Trainingsraum ist hell erleuchtet und mit weichen, mintgrünen Matten ausgelegt. Barfuß ist hier Pflicht. Mittlerweile sind weitere Teilnehmerinnen eingetroffen. Wir stellen uns vor und beginnen mit dem traditionellen Gruß der Kampfsportart Ju-Jutsu. Wir knien nieder, schließen die Augen für einige Sekunden und verbeugen uns. Dieser Gruß soll Körper und Geist in Einklang bringen und einen Bruch zwischen Alltag und Training setzen, um unsere Entschlossenheit und Konzentration zu steigern.

Zu höflich für Selbstverteidigung?

Dann heißt es, Boxhandschuhe an und los geht's. Wir wärmen uns auf, indem wir Slalom um Sandsäcke laufen, auf



Zur Gegenwehr bereit – Selbstverteidigung macht es möglich.

Holzscheiben balancieren und über Hindernisse springen. Schnell geht es ans Eingemachte: Mel Türk stellt sich mit zwei Schlagpolstern in den Weg und wir müssen – links, rechts – darauf einschlagen. Die ersten Schweißtropfen perlen auf meiner Stirn. Hose, Shirt – alles ist mir zu warm. Was hatte ich mir nur gedacht: Dass Selbstverteidigung etwa nicht anstrengend ist?

Als Nächstes sollen wir so oft wie möglich die Schulter unserer Partnerin abklopfen und dabei den gegnerischen Versuchen ausweichen, hat uns Mel angewiesen. Die muskulöse Trainerin hat leicht reden: Sie ist Deutsche Meisterin im Ju-Jutsu.

Meine Partnerin habe ich gerade erst kennengelernt. Entsprechend zögerlich versuche ich, ihr auf die Schulter zu klopfen. Zu oft schnellts meine Hand ins Leere. Sie ist da ein wenig forscher, ich stecke einige Klopfer ein. Ärger steigt in mir hoch, den ich sofort hinunterschlucke. Bin ich vielleicht zu höflich für Selbstverteidigung? „Diese Gefühle sind völlig normal“, beruhigt mich Tanja. Damit beim Training nichts ins Auge geht, betont die gelernte Sport- und Wellnesstherapeutin den Teilnehmerinnen gegenüber stets, dass sie „eher zart“ miteinander umgehen sollen. Gegen die

Trainerinnen könnten sie dafür „mit voller Kraft zuschlagen und zutreten“. Genau das ist jetzt dran. In der nächsten Übung treten wir gegen die Pratze, die Mel vor ihren Bauch hält. Erst zögerlich, dann mit voller Kraft. „Fester! Noch fester!“, stachelt sie uns an. Ich ramme mein Knie mit voller Wucht gegen das Polster. Fühlt sich gut an, alle Hemmungen loszulassen. Tanja dämpft mich: „Du stehst beim Tritt auf dem Fußballen, du solltest besser auf dem ganzen Fuß bleiben.“ Ich nicke zerknirscht. Da hatte ich die wichtigste Lektion vergessen: Nie den sicheren Stand verlieren. Ich ahne, dass ich nach diesem Training noch längst nicht so weit sein werde, draußen auf der Straße meine



„Dass man sich nach einer Stunde Selbstverteidigungskurs erfolgreich wehren kann, ist ein Trugschluss.“

Frau zu stehen. „Dass man sich nach einer Stunde Selbstverteidigungskurs erfolgreich wehren kann, ist in der Tat ein Trugschluss“, bestätigt Tanja meinen Eindruck. „Die Griffe und Tritte brauchen viel Übung. Deswegen bieten wir realistische Selbstverteidigung ja →



Zuschlagen wie ein Boxer – am Anfang ungewohnt und gar nicht so einfach.

auch ganzjährig und fortlaufend an. Wochenend-Crashkurse lehnen wir ab.“

Die Übungen werden immer komplexer. Wir blocken Schläge, schlagen uns gegenseitig auf die Schultern, greifen die Partnerin am Nacken, um sie herunterzuziehen und in den Bauch zu treten – angedeutet, natürlich. Schließlich sollen wir den Weg unter ihrer Achselhöhle hindurch finden, ihren Arm untergreifen, um so ihr Schultergelenk hochzuhebeln. Das verursacht bestenfalls einen Schmerz, der selbst den stärksten Angreifer in die Knie zwingt. Immer und immer wieder bläut Mel uns ein: „Fester Stand! Klein machen und Deckung nicht verlieren!“ Alle sind hochkonzentriert und allmählich verselbstständigen sich unsere Bewegungen. Aber wir lachen auch viel und haben richtig Spaß.

Mutig und selbstbewusst sein

„Von Montag bis Donnerstag sind wir bewusst ein reines Frauenstudio“, erklärt Tanja das Prinzip des Studios. „Im gemischten Kurs einmal die Woche sind Männer dabei. Das ist für eine realistische Übung wichtig, denn es macht einen gravierenden Unterschied, ob man von einem Mann oder von einer Frau am Arm gepackt wird.“ Mir reicht fürs Erste der Griff einer Frau. Aber es macht Spaß, sich auszuprobieren. Ich merke, wie fest ich zuschlagen kann und wie viel ich einstecken kann. Übung macht – wie bei so vielem im Leben – auch hier sicherlich die Meisterin. Tanja ist überzeugt: „Jede Frau hat eine Stärke: Die eine tritt wie ein Pferd, die andere boxt wie Klitschko – man muss es nur hervorbringen.“

Die Stunde ist vorbei. Wir wiederholen den traditionellen Gruß des Ju-Jutsus vom Anfang und verabschieden uns voneinander – erschöpft, aber glücklich. Erhobenen Hauptes und festen Schrittes gehe ich zurück zum Auto. ○



Mel Türk (rechts) zeigt mit Co-Trainerin Tanja Türk, wie ein Schlag richtig sitzt.



Nur keine Hemmungen: Bei Trainerin Mel Türk dürfen die Teilnehmerinnen herzlich zutreten.

Allein im Dunkeln? Tipps für Frauen (und Männer):

- Nach Möglichkeit mit dem Taxi vor die Haustür fahren.
- Selbstvertrauen zeigen und aufrecht laufen!
- In öffentlichen Verkehrsmitteln so nah wie möglich beim Fahrer sitzen.
- Keine Musik hören, sondern die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen.
- Entgegenkommenden Gruppen besser ausweichen und die Straßenseite wechseln.
- Jemandem Bescheid sagen, wann man von wo aus losgeht, und informieren, wenn man sicher zu Hause angekommen ist.
- Das teure Handy nicht offensichtlich zeigen, aber dennoch griffbereit haben.
- Das Heimwegtelefon anrufen (030 120 74 182, erreichbar donnerstags 20–24 Uhr, freitags und samstags 22–4 Uhr) und so lange telefonieren, bis man sicher zu Hause angekommen ist.
- Pfefferspray nur im äußersten Notfall einsetzen, da die Gefahr besteht, sich beim Sprühen selbst zu verletzen (Sprühen gegen den Wind). Der Einsatz gilt nur bei Notwehr nicht als Straftatbestand.
- Schlüssel zwischen Mittel- und Zeigefinger nehmen und Spitze herausragen lassen – Waffe für den Notfall!

Mehr zum Fitness- und Wellness-Angebot von „Ladies Full Power“ erfahren Sie unter www.ladiesfullpower-fit.de

Kampfsportarten

Ju-Jutsu: übersetzt „sanfte Kunst“, Selbstverteidigungssystem, das die besten Techniken aus Aikido, Karate, Judo und Kickboxen in sich vereint. Für jedermann erlernbar.

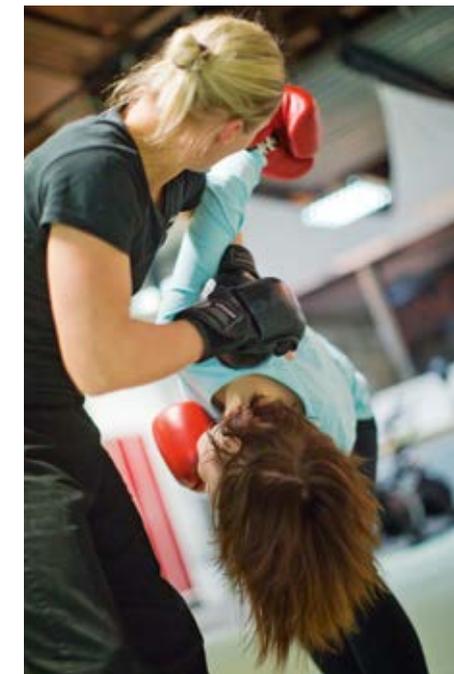
Krav Maga: übersetzt „Kontaktkampf“, modernes israelisches Selbstverteidigungssystem, welches bevorzugt Schlag- und Trittschläge nutzt. Auch für Anfänger leicht zu erlernen.

Judo: übersetzt „sanfter Weg“, Kampfsportart, die hauptsächlich der körperlichen Fitness dient und darüber hinaus noch eine Philosophie der Persönlichkeitsentwicklung bietet.

Karate: übersetzt „leere Hand“, Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken stehen im Mittelpunkt, Streben nach hoher körperlicher Kondition.

Taekwondo: koreanische Kampfsportart, in der Fußtechniken dominieren. Schnelle und dynamische Bewegungen.

Hapkido: koreanische Kampfsportart mit zahlreichen Hebeltechniken, aber auch Wurf-, Tritt- und Schlagtechniken.



Widerstand zwecklos: Sitzt der Hebelgriff, geht der Gegner schnell in die Knie.

ANZEIGE

Backen mit Globus und Sally

Backfieber bei Globus!

Sammeln Sie Sallys Rezeptideen und zeigen Sie uns Ihre Backkunstwerke auf Facebook oder Instagram! **#BMGSALLY**

Die Rezeptkarten, einen passenden Sammelordner und alle Zutaten erhalten Sie in Ihrem Globus.

Rezepte auch online!
Alle Videos und Rezepte finden Sie auch unter:
www.backen-mit-globus.de

Und wenn mal was daneben geht:
Globus Küchentücher sind saugstark und reißfest!

BACKEN MIT GLOBUS und Sally

Papierblumenstrauß zu Ostern



Gefühlt ist gerade erst Fasching vorbei, da steht Ostern schon vor der Tür. Hier eine schöne Alternative zum klassischen Osterstrauß: eine Variante aus bunten Papierblumen. Das Highlight für jeden Ostertisch!



Benötigtes Material:

- Tonpapier in Grün, Rosa, Gelb und einem Naturton
- Muffinformen aus Papier in verschiedenen Größen und Farben
- Glasuntersetzer aus Papier, z. B. von Duni
- Dekoband
- Draht
- Schere
- Heißkleber
- Wahlweise verschiedene echte Zweige zum Schmücken

Alle Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



„Ich bin Mona, stolze Mami, Zeitschriften- und Kaffeesüchtig und blogge auf ichliebedeko.de über DIY, Lifestyle und das Mamisein. Da ich im Saarland wohne, kenne ich Globus seit meiner Kindheit und kaufe schon immer dort ein. Daher freue ich mich sehr, dass ich meine Ideen im mio-Magazin mit euch teilen darf.“



Mona, ichliebedeko.de

Und so wird's gemacht:

1 Gelbe Papiemelken

- Glasuntersetzer in der Mitte des Kreises zusammendrücken, um so eine Nelkenform zu erhalten.
- Am unteren Zipfel mit Draht umwickeln, der als Stiel dient.

2 Weiße Papierranunkeln

- Ein Stück Dekoband von ca. 15 cm abschneiden und etwas zusammenrollen. Dann von der Mitte aus zu einer Schnecke rollen.
- Ein Unterteil aus grünem Tonpapier ausschneiden.
- Ein Stück Draht abschneiden (gewollte Stiellänge + 0,5 cm) und durch den Tonpapierboden stecken. Dort ca. 0,5 cm umbiegen und mit Heißkleber befestigen.
- Die Dekobandschnecke mit Heißkleber auf dem Tonpapier befestigen.

3 Muffinblumen

- 3 Papiermuffinformen glatt streichen und mit der Schere in Blütenform bringen. Durch die unterste Blume ein Stück Draht stecken und wie bei der Papierranunkel befestigen.
- Die restlichen Blumen darüberkleben.
- Aus Tonpapier einen kleineren Kreis ausschneiden, ringsherum etwas einschneiden und dann leicht nach oben biegen. In der Mitte der Blume festkleben. Nach Belieben Staubblätter aus Tonpapier in Kontrastfarbe darüberkleben.

4 Blätterzweige

- Blätter aus grünem Tonpapier ausschneiden und mit Heißkleber an einem Stück Draht befestigen. Wenn gewünscht, den Strauß zum Schluss noch zusätzlich mit echten Zweigen schmücken.

Mini-DIY



Schnelle Kindervariante: Benötigtes Material: Blume aus Wellpappe, Pastellkreide

Pappblume zusammenbauen und mit Pastellkreide anmalen.

Schritt für Schritt





Backen mit Gefühl



Eine große Auswahl an Broten, Brötchen, Torten und Gebäckstücken, alles nach traditionellem Handwerk, ohne Zusätze und täglich frisch vor Ort gebacken: Das ist die Globus-Meisterbäckerei. mio durfte sich selbst ein Bild von der Qualität und Frische machen und Backstubenleiter Sven Germuhl im Rüsselsheimer Markt beim Backen des beliebten Osterbrotes über die Schulter schauen.

Mit einem sanften Rauschen gleitet das Mehl aus dem Silo in eine überdimensional große Edelstahlschüssel. Hefe, Butter, Zucker und Eier wiegt Sven Germuhl mithilfe einer Waage ab. Zum Schluss kommen die über Nacht eingeweichten Rosinen und Mandeln hinein. „Und das war’s auch schon, mehr braucht es nicht“, sagt der Bäckermeister lächelnd und rollt die Schüssel mit den Zutaten für die Osterbrote hinüber zum Knetter. Er trägt weiße Kleidung, eine moderne Brille und wirkt sehr entspannt, während er routiniert die Arbeitsschritte ausführt. Nur wenige Meter entfernt stehen Kunden vor der bodentiefen Glasfront, die den vorderen Teil der Backstube vom Markt aus einsehbar macht. Anfangs hätte er sich schon ein wenig wie im Zoo gefühlt, gesteht Sven Germuhl. „Ich habe mich daran gewöhnt und es ist schön, dass die Kunden sehen können, wie wir arbeiten. Viele denken, dass wir

Aufbackware benutzen. Tatsächlich backen wir aber selbst und das zeichnet uns wirklich aus.“

Wissen, was drin ist

Auf die Qualität wird bei Globus viel Wert gelegt, weswegen die Gebäcke jeden Tag frisch vor Ort zubereitet werden. Nur mit echten Zutaten, ohne künstliche Geschmacks- und Konservierungsstoffe und mit viel Gefühl. Die großen Maschinen braucht es trotzdem. „Die Technik unterstützt uns, denn die nachgefragten Mengen könnten wir niemals zeitnah von Hand verarbeiten. Trotzdem muss man viel mitdenken und die Arbeit ist immer noch Handwerk“, betont Sven Germuhl. Seine Lehre sowie seinen Meister hat er in kleinen Betrieben absolviert und ist erst später zu Globus gewechselt. Er sagt: „Es gibt kaum Unterschiede. Wir sind wie eine kleine Bäckerei, nur mit doppelt so vielen Menschen und Maschinen,

mehr Platz und mit größeren Produktionsmengen.“ Auch die Auswahl ist in der Meisterbäckerei größer; beispielsweise rund 15 Sorten Brot und 22 Sahnetorten gibt es – und regelmäßig werden neue Produkte entwickelt.



So gelingt Ihnen der perfekte Hefeteig

Geduld ist Trumpf! Für ein gutes Ergebnis braucht es nicht viel Hefe – aber einiges an Zeit. Denn je länger ein Teig geht, umso mehr Aroma entwickelt er. Den Teig dafür am besten über Nacht im Kühlschrank gehen lassen und gut abdecken, damit sich keine Haut bildet. (Im Ofen oder bei Zimmertemperatur nimmt der Teig zwar schneller zu, wird jedoch nicht so geschmackvoll.) Ebenfalls wichtig: Geben Sie dem Teig stets eine Prise Zucker bei, als Nährboden für die Hefepilze.



Frühaufsteher

Für die Mitarbeiter der Meisterbäckerei startet der Arbeitstag in den frühen Morgenstunden. Um drei Uhr beginnen die Bäcker damit, vorbereitete Stücke abzubacken, die die Verpacker ab etwa fünf Uhr für die Auslage fertig machen. Wenn um acht Uhr der Markt öffnet, ist alles bereit. Als Backstubenleiter muss Sven Germuhl den Großteil des Tages da sein. Seine Hauptaufgaben sind die Teamleitung sowie die Verwaltung. „Ich erfasse zum Beispiel Lieferscheine und löse Bestellungen aus, aber ich wechsle zwischen Büro und Bäckerei und versuche, insgesamt mehr in der Backstube zu sein“, erzählt er, während er die fertigen Osterbrote aus dem Ofen holt. Dann atmet er tief ein und sagt lächelnd: „Der tolle Duft ist definitiv ein Vorteil dieses Jobs.“



Zitronenmelissensirup

Zutaten:

- 1 großer Bund Zitronenmelisse
- 1 kg Südzucker Sirupzucker für Holunderblüten und Kräuter
- ¾ Liter Wasser

Brennwert:

Pro 100 ml Zitronenmelissensirup 1202 kJ bzw. 283 kcal.

Holunderblütensirup

Zutaten:

- 15 - 20 Dolden Holunderblüten
- 1 kg Südzucker Sirupzucker für Holunderblüten und Kräuter
- ¾ Liter Wasser

Brennwert:

Pro 100 ml Holunderblütensirup 1202 kJ bzw. 283 kcal.

Zubereitung für beide Rezepte:

1. Die Holunderblüten / Zitronenmelissenblätter kurz unter kaltem Wasser abspülen.
2. Südzucker Sirupzucker in heißem Wasser auflösen.
3. Aufkochen, bis die Lösung klar ist, und über die Blüten gießen. 48 Stunden kühl stellen.
4. Sirup durch ein feines Sieb abseihen, in sterile Flaschen füllen, gut verschließen und kühl lagern.

Tipps für alle Sirupsorten:

- Je länger die Blüten / Blätter ziehen, desto intensiver das Aroma.
- Für längere Haltbarkeit den Sirup vor dem Abfüllen 3 Minuten kochen.
- Sollte beim Aufkochen Schaum entstehen, diesen abschöpfen, dadurch wird der Sirup nach dem Abfüllen klar.
- Zum Abseihen des Sirups kann man auch einen Kaffeefilter verwenden.



Chancen für Jugendliche in schwieriger Situation

Die Globus-Stiftung besteht inzwischen bereits über zehn Jahre. In dieser Zeit konnte die Stiftung durch ihre Projekte vielen hundert Menschen in unterschiedlichsten Situationen helfen. Der Stiftung liegt es besonders am Herzen, junge Menschen zu ermutigen, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, und sie auf das spätere Berufsleben vorzubereiten.



Weitere Informationen über die Globus-Stiftung finden Sie unter www.globus-stiftung.de

Das Spektrum der Projekte reicht von der Unterstützung der Kinder bei der schulischen Bildung, die über Verbesserung der medizinischen Versorgung in den ärmsten Ländern bis hin zur Hilfe bei Naturkatastrophen. Doch heute wie bei ihrer Gründung sieht die Stiftung ihre Kernaufgabe in Deutschland: in der Unterstützung benachteiligter Jugendlicher bei dem für sie schwierigen Übergang in das Berufsleben. Immer noch laufen viele junge Menschen Gefahr, ohne Hilfe in diesem Lebensabschnitt vom Sozialsystem abhängig zu werden, obwohl in vielen Be-

reichen Fachkräfte dringend gesucht werden. Hier tätig zu werden, war seit ihrer Gründung ein besonderes Anliegen der Globus-Stiftung. Und auch heute gibt es auf diesem Feld noch viel zu tun.

Ein aktuelles Projekt
Der Werkhof Darmstadt beschäftigt Jugendliche, die zwar einen Hauptschulabschluss haben, aber aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Ausbildungsplatz finden. Ziel ist es, die jungen Leute zum Industriemechaniker auszubilden. Facharbeiter ist ein Beruf, der

besonders gute Chancen für das künftige Berufsleben bietet. Nach einer erfolgreich absolvierten Probezeit werden die Jugendlichen in dreieinhalb Jahren bis zur regulären IHK-Abschlussprüfung geführt. Während dieser Zeit werden die Auszubildenden durch Mitarbeiter des Werkhofes intensiv gefördert – sowohl durch einen individuellen Förderplan als auch eine fachliche wie sozialpädagogische Betreuung.
Die praktische Ausbildung erfolgt in Partnerbetrieben, mit denen der Werkhof seit Jahren zusammenarbeitet. In den letzten zwölf Jahren konnte so fast 80

jungen Leuten, die sonst keine Chance auf eine Ausbildung gehabt hätten, geholfen werden. Und das Beste ist: Fast alle haben anschließend einen Arbeitsplatz gefunden.
Die Arbeit des Werkhofes wird auch durch staatliche und kommunale Mittel gefördert – aber ohne eine zusätzliche private Unterstützung wäre sie nicht möglich. Mit den finanziellen Mitteln der Globus-Stiftung erhalten derzeit fünf Jugendliche in schwieriger Situation einen Ausbildungsplatz. ○



... zartes Filetfleisch

100% Geflügel – 100% leichter Genuss



Tolle Rezepte unter www.frika.de

Hase Tobi und das Osternest



Je näher Ostern kam, umso betrübter wurde der kleine Hase Tobi. Er hatte all seine Eier fertig bemalt, einige hatte er sogar mit Glitzerstaub verziert. Dennoch war er sehr traurig. Das fiel der alten Eule auf und sie fragte: „Tobi, was hast du? Alle anderen Hasen sind voller Ostervorfreude, nur du siehst aus, als wären dir sämtliche Eier zerbrochen!“ – „Ach Eule“, seufzte Tobi. „Ich würde mich so gern auf Ostern freuen. Ich habe auch die allerschönsten Eier fertig. Aber meine älteren Geschwister können viel schneller hoppeln als ich. Und wenn wir uns am Ostersonntag auf den Weg machen, um unsere Eier zu verstecken, dann werden alle guten Verstecke schon mit ihren Eiern belegt sein. So war es letztes Jahr, das Jahr davor und das Jahr davor!“ – „Das ist wirklich ein Problem“, antwortete die alte Eule. „Aber ein kluger Vogel hat einmal gesagt: Wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden.“

Auch wenn er nicht wusste, was die Eule ihm damit sagen wollte, bedankte sich der kleine Hase Tobi höflich und hoppelte weiter in den Hasenbau seiner Familie. Während seine älteren Geschwister sich am Abend im Kinderzimmer einander überboten, wer dieses Jahr zuerst welches Ver-

steck mit Eiern füllen würde, schwieg er und dachte über die Antwort der weisen Eule nach. Am nächsten Morgen wusste Tobi, was er machen würde, um nicht wieder Letzter zu sein. Die verbliebenen Tage bis zum Osterfest verbrachte er damit, Weidenstöcke und Moos zu sammeln. Seine Geschwister gingen am Tag vor Ostern früh zu Bett, um für den Versteck-Wettlauf ausgeschlafen zu sein. Nur Tobi saß im Mondlicht draußen vor dem Bau und flocht ein kleines Weidenkörbchen nach dem anderen. In jedes legte er ein Stück weiches Moos und darauf eines seiner Eier. Als am Morgen alle anderen aufbrachen, um ihre Ostereier zu verstecken, verteilte der kleine Hase Tobi in aller Seelenruhe seine Eierkörbchen in den Gärten. Und die Kinder, die diese Nestchen fanden, freuten sich ungemein. Denn so etwas hatten sie noch nie zuvor gesehen.

Im nächsten Jahr machten die großen Hasen Tobis Idee natürlich nach. Die meisten ihrer Osterkörbe waren viel größer als Tobis. Doch das störte ihn nicht, denn er – und auch alle andere Hasen – wussten, dass es Tobis Idee gewesen war. Und das konnte ihm niemand mehr nehmen. Die alte Eule hatte recht gehabt – man musste sie nur verstehen.

Mitmachen und gewinnen!



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von vier black pearl comfort-Kugelgrills von Landmann! Das Gerät bietet nicht nur ein attraktives Design, sondern garantiert dank des innovativen OptiHeat-Systems ein bequemes Grillvergnügen. Der verchromte Rost ist höhenverstellbar, indirektes Grillen durch zwei Kohleteiler möglich und mittels Temperaturanzeige sowie Lüftungsregler gelangen Würstchen und Steaks perfekt. Emailbeschichtungen sorgen für lange Haltbarkeit und gestalten die Reinigung besonders einfach.

Machen Sie mit!

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. 4. 2017 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

Wind-schatten-seite des Schiffs	Drall des Balles	4	nicht dunkel	befestigte Burg	Stern-kundiger	Nelken-gewächs	6	positive Elektrode
Kachel, Wand-platte			unechte Schmuck-steine			militär. Sammel-ruf		Blutver-giftung
Abk.: National Football League	Stock-werk		Stufen-aufgang	9		Musik-richtung	1	
Raumton-verfahren	moderner polit. Begriff		stachelig	Vorname des dän. Physikers Bohr				
Rund-funkgerät					Himmels-wesen		fehlgehen	
das eigene Ich				Zucker-sorte				2
Monat	Abfluss d. Eriesees (... River)			letzte Kaiserin von Österreich		Ausruf des Schmer-zes		1. dt. TV-Programm
Frage-wort	US-Schau-spielerin † (Judy)			besitzan-zeigendes Fürwort				5

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im März lautete „Schichtsalat“.

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.





Haben Sie Fragen
oder Anregungen zur
mio? Dann schreiben
Sie uns gern an
mio@globus.de!

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
Koordination (mfk): Melanie Doll
Redaktion (mfk): Jana Benke, Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: BIG: 34 Bobby-Car, BIG-Trolley; Globus: 3 Porträt, 23 Porträt, 25 Trinkidee, 31 Buch, 46-47; Claudia Guse: Illustrationen 6, 7, 19, 27, 29, 48, 50; Frankfurter Laufshop: 28; Lea Lüdemann: 20; MEZ-Schachenmayr: 36-37; mfk: 1, 4, 5 Macarons, Globus-Einblicke, 8-14, 15 Müsli-Muffins, 32-33, 34 BIG-Werk, 35, 38-41, 44-45; Shutterstock / barmalini: 50 Spargel / Ctatiana: 24-25 Weinreben / dra11: 30 Running Food / Funny Solution Studio: 25 Ortschaft / kikovic: 16 Eier / A. and I. Kruk: 29 Joggerin / Magnago: 24 Saltimbocca alla Romana / nastiakru: 22 / nd3000: 5 Joggerin, 26-27 Joggerin / Sea Wave: 16 / Stepanek Photography: 7 Pochierte Eier / Julia Sudnitskaya: 3 Macarons / thefoodphotographer: 18 / unverdorben jr: 7 Kräuter / Wisiel: 30 Frau / YKTR: 15 Matcha Latte; Mona Zimmer: 5 DIY-Papierblumen, 42-43

Gestaltung: Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertypografie, 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.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:
ab dem 2. Mai in Ihrem Globus-Markt!

Der Mai wird lecker: Bei den Rezepten zeigen wir Ihnen köstliche Kombinationen. Außerdem verraten wir, welche Weine mit Spargelgerichten harmonieren. Dazu gibt es Wissenswertes zur Honigbiene sowie Tipps für die natürliche Körperpflege und ein tolles DIY unserer Bloggerin Mona. Und wenn Sie neugierig sind, was man unter Food-Pairing oder Food-Pops versteht, dürfen Sie diese Ausgabe erst recht nicht verpassen!



Für Oster-Gourmets.

Staatl. Fachingen STILL
0,75 l im 12er-Kasten

Staatl. Fachingen MEDIUM
0,75 l im 12er-Kasten



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

15 Jahre Pedigree® Denta Erfahrung!

ANZEIGE



Wussten Sie, dass 4 von 5 Hunden Zahnprobleme haben?
Mit den DENTA Produkten von Pedigree® können Sie vorbeugen:

DENTASTIX®

- spezielle Textur
- reinigende Aktivwirkstoffe
- einzigartige X-Form

Nr.1
der **TIERÄRZTE**
unter empfohlenen Zahnpflegesnacks*

*Quelle: UK Studie 2014 (repräsentative Anzahl an deutschen Tierärzten)



Reduziert
Zahnsteinbildung
um bis zu
80%

TIEFENREINIGUNG
DENTAFlex®

- Langes Kauvergnügen
- Tiefenreinigung der Zähne
- Reduktion von Zahnsteinbildung



Glückliche Hunde brauchen starke Zähne!

Mischfütterung vereint
die Vorteile von Feucht-
und Trockennahrung...

- unterstützt die Gesundheit der Harnwege
- liefert moderate Mengen Kohlenhydrate
- optimiert die Kalorienaufnahme
- hilft bei der täglichen Zahnhygiene

