

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie

Schönes Sommerhaar

Tipps und Anleitungen für
Haare und Frisuren

Mediterraner Genuss

Leckere Rezepte für Urlaubsfeeling
auf dem heimischen Teller

Urlaub am Wasser

Ab ins kühle Nass von Nordsee
bis Mittelmeer



Maggi
Kochstudio

Veggie

So lecker, ohne Fleisch!

4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, putzen und gut trockentupfen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Vegetarisches Hack darin anbraten.
3. Wasser dazugießen. MAGGI Veggie Bolognese mit vegetarischem Hack einrühren und aufkochen. Tortilla-Fladen nach Packungsanweisung erwärmen.
4. Jeden Tortilla-Fladen mit je 1 TL Crème fraîche bestreichen. Bolognese daraufgeben, mit Kirschtomaten und Rucola belegen und mit Parmesan bestreuen. Fest aufrollen und einmal in der Mitte schräg halbieren.

Veggie Bolognese Wraps



Einkaufsliste

- 150 g Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 180 g vegetarisches Hack
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Veggie Bolognese mit vegetarischem Hack
- 4 weiche Tortilla-Fladen
- 4 TL Crème fraîche
- 50 g Parmesan (frisch gehobelt)



MAGGI
fix & frisch Veggie,
verschiedene Sorten

Editorial

Mediterrane Momente



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

ganz beseelt von der Mentalität des Mittelmeerraumes gehen wir diesen Monat entspannt und genussvoll an. Im August zeigt sich der Sommer noch einmal von seiner besten Seite – Sonne satt und Wärme pur! Fast alle Bundesländer haben noch Sommerferien und vielleicht zieht es den einen oder die andere von uns noch einmal in die Ferne oder zumindest in wärmere Gefilde.

Passend zur hochsommerlichen Zeit machen wir den August zum mediterranen Monat: Für die Rezeptstrecke haben wir uns von der Mittelmeerküche inspirieren lassen – es gibt Köstliches vom Meeresfrüchtesalat bis zur gegrillten Dorade mit Orange, Chili und Kräutern. Klingt nicht nur lecker, ist es auch! Und wenn Sie gern Fisch essen – an der Globus-Fischtheke finden Sie eine große Auswahl und bekommen dazu noch eine kompetente Beratung. Mehr über die Fischtheke lesen Sie übrigens in unserer Rubrik Globus-Einblicke.

Wie wir alle wissen, ist es auch in der Heimat schön und viele mögen Urlaub in Deutschland am liebsten: Falls Sie es sich also lieber zu Hause gemütlich machen, möchten Sie vielleicht Ihrem Balkon oder Garten sommerliches Flair verleihen – Bloggerin Mona zeigt, wie ein mediterraner Korb verziert werden kann. Ich wünsche Ihnen einen erfrischenden Hochsommer und viel Spaß beim Lesen der mio!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht

..... des Monats

Feurig gebratenes Schweine-
kotelett auf mediterranem
Gemüse und Ofenkartoffel
mit Sour Cream

Das Rezept
zum Nachkochen
für zu Hause
finden Sie unter:
[www.globus.de/
mio-gericht](http://www.globus.de/mio-gericht)



Inhalt

Mein August

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



26

Wohlfühlen

Frisurentrends und Pflegetipps für Sommerhaar



8

Genuss

Rezepte | 8

Mediterran genießen: Mittelmeerküche für Daheimgebliebene

Foodtrends | 18

So funktioniert die Paleo-Ernährung

Foodkolumne | 20

Urlaub zu Hause

Globus-Weinwelt | 22

Genuss mit Tradition: Weine aus der Pfalz



34

Wohlfühlen

Dossier | 26

Haarige Zeiten – Trends, Anleitungen und Pflegetipps rund ums Haar

Pflege | 32

Top gepflegte Sommerhaut

Leben

Entdecken | 34

Wasserspaß von der Nordsee bis zum Mittelmeer

mio vor Ort | 38

Vom Design bis zum Druck: So entsteht Geschenkpapier

Do it yourself | 42

Körbe mit Ethno-Flair



44

Globus

Globus-Einblicke | 44

Die Fischtheke im Globus-Markt Ludwigshafen-Oggersheim

Neues von Globus | 46

Essige und Öle im Check

Kinder | 48

Wir entdecken Inseln

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im September

„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.



Ferne kosten

.....
Der Sommer gibt noch mal alles und wir genießen ihn in vollen Zügen – egal ob im Urlaub oder zu Hause: einfach zurücklehnen und im Moment schwelgen ...



Griechischer Frappé selbst gemacht

Geben Sie 1 TL lösliches Kaffee-pulver sowie nach Geschmack 1–2 TL Zucker in ein Glas und schütten Sie eiskaltes Wasser 1cm hoch dazu. Mit einem Milchaufschäumer dick aufschäumen. Eiswürfel zugeben, mit Wasser oder kalter Milch auffüllen – und genießen!



Die App **Snapseed** macht mithilfe von Filtern und zahlreichen Editier-funktionen aus Schnappschüssen wahre Traumaufnahmen – so sind Ihre Reisebilder gleich noch mal so neiderregend schön! Gratis erhältlich im App-Store und bei Google Play.



Strahlen ...

... ganz ohne Glanz! Dank mattierendem Finish, wasserfester Formel und LSF 30 sind Sie von Stadtbummel bis Strand für alles gewappnet.

natuwell Hydro Sonnenfluid Klassik, für Gesicht und Dekolleté, mit 48-h-Hydro-Effekt und UVA- sowie UVB-Schutz, für sonnenempfindliche Haut geeignet, 50 ml

Bei Globus erhältlich.

Lifehack: Koffer-Tetris

Begrenztem Stauraum begegnet man am besten mit Köpfchen! So geht mehr in den Koffer:

- 🌀 Shirts, Kleider und Co. rollen statt falten – so gibt's auch weniger Geknitter. Zerbrechliches in Kleidung einwickeln.
- 🌀 Socken, Sonnenmilchflasche und andere kleine Dinge in Ritzen und Hohlräume wie Schuhe stecken, das polstert diese gleichzeitig aus.
- 🌀 Kosmetik- und Pflegeprodukte in kleinere Be-hältnisse umfüllen.



Schon gewusst?
 Am 4. August ist internationaler Tag des Bieres!

Trinkgeld-Knigge

Nicht überall sind die deutschen Trinkgeld-Gewohnheiten (zehn Prozent aufrunden) angebracht. So umgehen Sie Fettnäpfchen:

- Spanien und Griechenland:** Erst den exakten Rechnungsbetrag bezahlen, Trinkgeld (etwa zehn Prozent) beim Gehen auf dem Tisch belassen oder direkt dem Kellner geben.
- Frankreich:** Das Trinkgeld ist bereits in der Rechnung enthalten, wer mag, kann für guten Service dennoch einen kleinen Betrag dalassen (unter zehn Prozent sind üblich).
- Italien:** Hier werden Tischgedeck und Brot als „coperto“ auf der Rechnung ausgewiesen, Trinkgeld ist eher unüblich, aber willkommen.
- Dänemark:** Trinkgeld wird nicht erwartet, daher haben bereits kleine Beträge große Bedeutung. Wichtiger ist, dass man sich für Service und Essen bedankt.

Schnell noch (mal) weg!

- Für Unentschlossene:** Auf kayak.de/explore können Sie Budget, Start-Flughafen und maximale Flugdauer angeben – und erhalten zahlreiche mögliche Reiseziele und -angebote angezeigt. Per Klick gibt es die tollsten Sehenswürdigkeiten.
- Für Sparfüchse:** Fliegen für den schmalen Geldbeutel, das bietet skyscanner.de. Die Seite vergleicht hunderte Airlines und spuckt die besten Billigflüge sowie Sparangebote für Ihre Wunschdestination aus.



Schlemmen wie im Urlaub



Traumhafte Sandstrände, azurblaues Wasser und jede Menge kulinarische Highlights – träumen Sie wie wir vom Urlaub am Mittelmeer? Dann kommen unsere Rezepte gerade recht! Egal ob Fisch oder Fleisch, wir bringen mediterranes Flair auf Ihren Teller und zeigen, wie die Mittelmeerküche auch zu Hause funktioniert!

Als Meeresfrüchte werden alle essbaren Meerestiere bezeichnet, die keine Wirbelsäule haben.

Mediterraner Salat mit Meeresfrüchten

Einkaufsliste

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------------|
| 6 Calamaretti | 3 EL Orangensaft |
| 8 Crevettes roses | Salz, Pfeffer |
| 1 rote Zwiebel | 6 EL Olivenöl |
| 2 Knoblauchzehen | 4 Coquilles Saint-Jacques (Jakobsmuschel) |
| 1/2 Paprika | 1 Handvoll Rucola |
| 1/2 Zucchini | 1 Handvoll Pflücksalat |
| 1 EL heller Balsamicoessig | |
| 1 Zitrone, Saft | |



2 Pers. ca. 40 min 714 kcal

Zubereitung

- 1 ... Die Calamaretti putzen und waschen. In einem kleinen Topf ca. 20 min köcheln lassen. Die Crevettes von der Schale, aber wenn möglich nicht vom Kopf befreien.
- 2 ... Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Paprika und Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden.
- 3 ... Für das Dressing den Essig in ein hohes Gefäß füllen und mit der Hälfte des Zitronensaftes und dem Orangensaft vermischen. Kräftig salzen und pfeffern. Dann langsam mit einem Stabmixer 3 EL Olivenöl unterziehen.
- 4 ... Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Meeresfrüchte und das Gemüse anbraten. Auf die unterschiedlichen Garzeiten achten und die Zutaten nach und nach zugeben und anbraten!
- 5 ... Salzen und pfeffern und mit dem restlichen Zitronensaft ablöschen. Den Salat waschen, mit dem Dressing marinieren und mit den Meeresfrüchten anrichten.

Die Schalen der Jakobsmuscheln nicht wegwerfen – sie lassen sich prima zum Entschuppen von Fischen benutzen.



Pietro Coricelli Natives Olivenöl extra, erste Güteklasse, ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen, 250 ml

Bei Globus erhältlich.



Tipp:
Zu den Involtini
schmecken Pasta oder
Kartoffeln toll.

Involtini vom Kalb mit Salbei, Senf und Parmesan

Einkaufsliste

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 3 TL körniger Dijon-Senf
- 2 TL Feigensenf
- Salz
- 2 TL Feigenmarmelade
- 6 kleine Kalbsschnitzel
(je ca. 80–90 g)
- schwarzer Pfeffer
- 16 Salbeiblätter
- 60 g Parmesan
- 5 EL Butter

- 2 Orangen
- 50 ml roter Portwein
- 300 ml Rinderfond

 6 Involtini
(3 Pers.)
  ca. 1 h
  570 kcal



- 1) **Globus Zwiebel Duo**, verzehrfertig geschnitten, streufähig, leicht dosierbar, passt zu vielen deftigen Rezepten, 150 g
- 2) **Globus Parmigiano Reggiano**, italienischer Hartkäse, 24 Monate gereift, mindestens 32 % Fett i. Tr., ca. 250 g

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

- 1 ... Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne im Butterschmalz anbraten und in einer Schüssel mit den Senfsorten, etwas Salz und der Marmelade vermischen.
- 2 ... Die Schnitzel sehr dünn klopfen, salzen und pfeffern und mit der Senfmischung bestreichen. Salbei waschen, in grobe Stücke zupfen und darauf verteilen. Den Parmesan reiben und ebenfalls verteilen.
- 3 ... Die Schnitzel straff zusammenrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Involtini darin von allen Seiten goldgelb anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- 4 ... Orangen auspressen und den Ansatz in der Pfanne mit dem Orangensaft und dem Portwein ablöschen. Den Fond dazugießen und das Ganze salzen und pfeffern. Vorsicht: Nicht zu viel würzen, da jetzt alles noch mal zur Hälfte einreduziert wird. Dann die übrige Butter (sie sollte sehr kühl sein) zur Soße geben und mit dem Schneebesen aufschlagen.
- 5 ... Involtini kurz zurück in die Soße legen und erhitzen. Danach mit der Soße servieren.



Dazu
passt

Genuss aus Griechenland

Zwölf ausgewählte Kräuter geben dem 12 Hierbos (28 % vol.) seinen Namen. Der griechische Kräuterlikör besticht optisch durch seine lindgrüne Färbung sowie geschmacklich durch ein mildes Anisaroma. Aufgrund der angenehm süßen Note eignet sich der Likör ideal als Digestif nach einem leckeren Essen in geselliger Runde. Unsere Empfehlung: Gekühlt und auf Eis genossen kommen die Kräuteraromen des 12 Hierbos noch mal so gut zur Geltung.

Schon gewusst? Involtino ist das italienische Wort für Roulade.

ANZEIGE

ERLEBEN SIE SCHOKOLADIGE GENUSSMOMENTE!

**Jetzt
verwöhnen**





Weitere leckere MAGNUM
Sorten erhältlich.

Ggf. nicht in allen Globus SBW's verfügbar.

Gegrillte Dorade mit Orange, Chili und Kräutern



Saftiges Fleisch
und kaum Gräten
– zu Recht zählt die
Dorade zu den belieb-
testen Mittelmeer-
fischen!

Einkaufsliste

2 Doraden
1 Orange
1 Bund Petersilie
6 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl
1 Bund Koriander



2 Pers.

ca. 30 min +
1 h Marinier-
zeit

679 kcal

Zubereitung

- 1 Den Fisch waschen und entschuppen. Gegebenenfalls die Innereien entfernen.
- 2 Dann die Flossen zurechtschneiden.
- 3 Die Orange halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian grob hacken und die Hälfte beiseitestellen. Die andere Hälfte mit den Orangenscheiben in den Bauch des Fisches füllen.
- 4 Für die Marinade Knoblauch und Chilis hacken. Den Orangensaft in einem kleinen Topf einkochen. Abkühlen lassen und mit dem Knoblauch und den Chilis mischen. Restliche Petersilie und Thymian hinzugeben. Salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl vermischen. Dann den Fisch mit der Soße ca. 1 h marinieren.
- 5 In einem Fischgitter grillen und vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.

Tipps:

Sie haben kein Fischgitter für den Grill? Einfach Backpapier unterlegen und den Fisch darauf grillen – so bleibt er nicht am Rost kleben.

Saubere Angelegenheit: Damit die Fischschuppen sich nicht überall verteilen, den Fisch am besten im sauberen Waschbecken entschuppen.



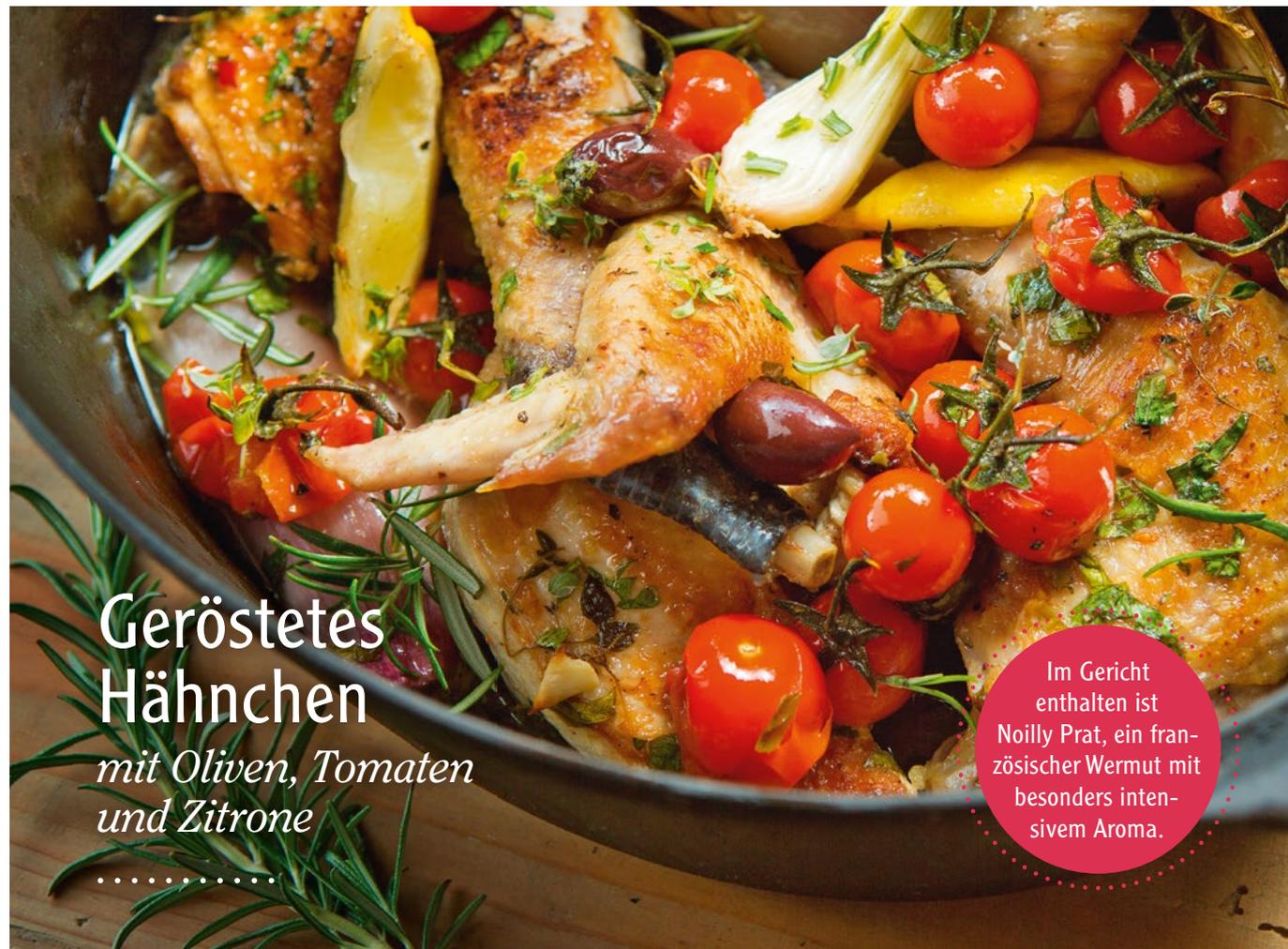
Globus Messer und Globus Messerblock

Die Globus Messer schneiden Gemüse, Fleisch, Fisch, Obst oder Brot. Sie bestehen aus korrosionsbeständigem Spezialklingenstahl, wodurch sie langlebig und schärfbar sind. Tipp: Die Messer von Hand waschen, damit sie scharf bleiben. Bei Aufbewahrung im Globus Messerblock werden die Klingen zusätzlich geschützt.

Alle Spezialmesser sowie der Messerblock bei Globus erhältlich.

Schritt
für
Schritt





Geröstetes Hähnchen mit Oliven, Tomaten und Zitrone

Im Gericht enthalten ist Noilly Prat, ein französischer Wermut mit besonders intensivem Aroma.

Einkaufsliste

- 2 Schalotten
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Hähnchen
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Kalamata-Oliven
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Noilly Prat
- 6 Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- 1 TL Butter
- 1 TL Mehl
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

- 1 ... Schalotten und Knoblauch schälen und die Schalotten halbieren. Zitrone vierteln, das Grün der Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und Knolle halbieren.
- 2 ... Das Hähnchen in Brust, Flügel und Keule zerlegen. Salzen und pfeffern.
- 3 ... Die Hähnchenteile in einer großen Pfanne in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten, bis sie goldgelb sind. Dann in eine Auflaufform geben.
- 4 ... Schalotten, Knoblauch, Zitrone, Frühlingszwiebeln, Oliven und Tomaten nacheinander scharf anbraten und zu dem Hähnchen geben. Brühe und Noilly Prat zum Bratansatz geben, aufkochen lassen und auch in die Form gießen.

- 5 ... Thymian und Rosmarin ebenso hinzufügen. Die Auflaufform mit Alufolie bedeckt im Ofen bei 180 °C ca. 35 min garen.
- 6 ... Den Fond aus der Auflaufform mit dem Gemüse in einen kleinen Topf füllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Butter mit Mehl vermischen und die Soße mit der Mehlbutter abbinden. Die Hähnchenteile in der Soße nochmal erhitzen und mit der frischen Petersilie bestreuen.





4 Pers. ca. 20 min + ca. 35 min Garzeit 682 kcal



Die halb gefrorene Köstlichkeit sollte erst kurz vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank geholt werden.

Zitronen-Orangen-Parfait mit Meringuetupfen und Portweifeigen

Zubereitung

- 1 ... Bei den Zitronen und der Orange die Zesten abziehen.
- 2 ... Zitronen auspressen, den Saft mit dem Orangensaft erhitzen und auf 1/3 reduzieren.
- 3 ... Die Sahne steif schlagen und bereitstellen. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Sirup, dem Zucker, dem eingekochten Saft und den Zesten über dem Wasserbad aufschlagen. Dann die geschlagene Sahne unterziehen, die Masse in Förmchen füllen und einfrieren.
- 4 ... Für die Tupfen das übrige Eiweiß mit dem Zucker ganz steif schlagen und mit dem Spritzbeutel auf ein Backblech spritzen. Bei 80 °C im Ofen ca. 40 min trocknen.
- 5 ... Die Feigen halbieren und den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Rotwein und Portwein zum Ablöschen verwenden. Feigen dazugeben und etwas einkochen lassen. Das Parfait mit den Baisertupfen und den Feigen servieren.

Einkaufsliste

- Für das Parfait:**
- 2 Bio-Zitronen
 - 1 Orange
 - 100 ml Orangensaft
 - 200 g Sahne
 - 1 Eigelb
 - 2 EL Zitronensirup
 - 60 g Rohrzucker

- Für die Portweifeigen:**
- 6 frische Feigen
 - 3 EL Rohrzucker
 - 4 EL trockener Rotwein
 - 4 EL roter Portwein





6 Pers. ca. 20 min + ca. 2 h Gefrierzeit + ca. 40 min Backzeit 283 kcal

ANZEIGE

So wertvoll, wie die Milch, aus der er gemacht wird.

Von Wiesen mit ca. 100 Kräutern. Für den besonderen Geschmack.

Bergader
PRIVATKÄSEREI



Pasta mal anders: Normalerweise herzhaft, kommen die Ravioli hier fruchtig-süß daher.

Ravioli

mit Pfirsich und grünem Pesto

Einkaufsliste

Für den Teig:

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 1 Vanilleschote
- 60 g Butter
- 1 Ei
- 1,5 EL Puderzucker
- 3 EL Ricotta
- 6 Pfirsichhälften (frisch oder aus der Dose)

Für das Pesto:

- 1 EL Pinienkerne
- 1/2 Bund Basilikum
- Saft von 1/2 Zitrone
- Schale von 1/2 Zitrone
- 1 EL Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 5 EL Olivenöl

Zucker, Salz für das Kochwasser



4 Pers.



ca. 30 min + 1 h Ruhezeit



473 kcal

Zubereitung

1 ... Für den Teig: Eier, Mehl, Olivenöl, Wasser und Salz zu einem glatten Nudelteig kneten und mindestens 1h im Kühlschrank ruhen lassen.

2 ... Für die Füllung: Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Die Butter schaumig rühren und nacheinander Ei, Puderzucker, Vanillemark und Ricotta hinzufügen. Die Pfirsiche fein hacken und dazumischen.

3 ... Den Teig aus dem Kühlschrank holen, ausrollen und mit einer Ravioliform ausstechen. Auf die Teigstücke teelöffelgroße Häufchen der Füllung setzen. Die Ränder mit Wasser einstreichen. Eine zweite Teigplatte darauflegen und vorsichtig andrücken. In

einem großen Topf Wasser erhitzen, leicht zuckern und salzen. Die Ravioli ins sprudelnde Wasser geben. Die Hitze reduzieren und die Teigtaschen noch 5 min ziehen lassen.

4 ... Für das Pesto: Alle Zutaten mit dem Stabmixer fein mixen. Wenn das Pesto zu dick ist, noch ein wenig Wasser zugeben. Die Ravioli mit dem Pesto anrichten.

Ein Zweig Minze verleiht dem Pesto noch mehr Frische!



Die Peperonata schmeckt lauwarm und auch kalt.

Einkaufsliste

- 2 gelbe Paprika
- 3 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Balsamico bianco
- Salz, Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Thymianzweige
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- Brot, z. B. Ciabatta
- Fleur de Sel



12 Stücke



ca. 15 min + ca. 30 min Gar- und Röstzeit



265 kcal

Peperonata auf Knoblauch-Röstbrot

Zubereitung

1 ... Paprika entkernen und waschen. Zwiebel schälen, halbieren und in ganz feine Streifen schneiden.

2 ... Paprika und Zwiebeln auf einem Backblech verteilen und bei 160 °C im Ofen ca. 20 min garen.

3 ... Dann mit dem Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe schälen, in sehr feine Würfel schneiden und zu dem Gemisch geben. Die Kräuter ebenfalls hacken und untermischen. 2 EL Olivenöl dazugeben und verrühren.

4 ... Für das Röstbrot das Brot in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die übrigen Knoblauchzehen schälen und das Brot damit einreiben. Im Ofen unter dem Grill goldgelb rösten und mit wenig Fleur de Sel bestreuen. Die Peperonata auf dem Brot verteilen und servieren.

ANZEIGE

EISHELDEN

DEINER KINDHEIT

ALLE NESTLÉ SCHÖLLER MULTIPACKUNGEN NEHMEN TEIL!

2

KAUFEN

FÜR

1

GELD ZURÜCK*

KASSENBN ON AUFHEBEN UND AUF SCHOELLER.DE HOCHLADEN.

* Rückerstattung gilt für die ersten 50.000 Teilnahmen. Aktionszeitraum: 01.02. bis 30.09.2017. Weitere Infos & Teilnahmebedingungen unter www.schoeller.de/aktion.



Zurück zu den Wurzeln

Die sogenannte Steinzeiter Ernährung soll fitter, schlanker und insgesamt gesünder machen! Doch was ist dran am Trend? Wir haben uns das mal angeschaut.

Nudeln, Brot, Bohnen, Joghurt – wer seine Ernährung auf Paleo umstellt, muss auf diese und einige weitere Lebensmittel verzichten. Der Grund: Sie sind zu modern. Paleo gilt auch als „Steinzeiter Ernährung“, da nur auf den Tisch kommt, was unsere Vorfahren im Paläolithikum, der Altsteinzeit, essen konnten. Damals war der Mensch noch Jäger und Sammler und nicht sesshaft, kannte weder Viehzucht noch Ackerbau. Verarbeitete Lebensmittel, Milch- und Getreideprodukte, Zucker und Hülsenfrüchte stehen daher nicht auf dem Speiseplan. Stattdessen darf bei frischem Gemüse, Obst, Fleisch, Eiern, Fisch, Meeresfrüchten, Nüssen sowie Saaten und gesunden Fetten zugegriffen werden.

Der zugrundeliegende Gedanke ist der, dass der menschliche Organismus für die westliche Ernährungsweise nicht geschaffen ist und viele Zivilisationsleiden wie Schlafstörungen, Übergewicht oder Allergien durch den Verzehr von naturbelassenen, ursprünglichen Nahrungsmitteln verhindert, gemildert oder sogar geheilt werden können. Paleo soll also gesünder und fitter machen. Da man bei der Umstellung meist auch abnimmt, wird oft von einer Diät gesprochen. Tatsächlich ist Paleo jedoch eine bewusste und langfristige Ernährungsweise, bei der viel Wert auf die Qualität der Lebensmittel gelegt wird.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist das Konzept jedoch unausgereift: Es ist nicht genau überliefert, was die Steinzeitmenschen in welcher Region tatsächlich gegessen haben, das Angebot an Nahrungsmitteln ist heute ein anderes und kaum ein Produkt nicht durch Züchtung beeinflusst. Zudem belegen Studien, dass sich unser Organismus sehr wohl an die veränderte Ernährungsweise angepasst hat. Auch der hohe Fleischkonsum kann kritisch betrachtet werden. Dennoch ist die Paleo-Ernährung in den Grundzügen gut. Schon eine paleobasierte Ernährung anzustreben, kann einiges bewirken: Viel Frisches aus guter Herkunft und im Gegenzug weniger Fertigprodukte sind ein erster Schritt zu einer gesunden Ernährung. Und wenn Sie dazu doch Milchprodukte genießen möchten, ist das völlig in Ordnung. ○

Klicktipp

Viele wertvolle Informationen zum Thema Paleo sowie Rezepte finden Sie u. a. auf www.paleo360.de und www.urgeschmack.de

Der Paleo-Speiseplan:

✓ Erlaubt sind:

- frisches Gemüse und Obst
- Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier guter Herkunft
- gesunde Fette (z. B. Oliven- oder Kokosöl)
- Nüsse und Samen
- Honig und Ahornsirup

⊘ Nicht erlaubt sind:

- Getreideprodukte (Mehl, Müsli, Brot etc.)
- Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse etc.)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen etc.)
- Sojaprodukte
- Zucker und Zuckerersatzstoffe (Stevia, Agavendicksaft etc.)
- verarbeitete Lebensmittel (Margarine, Wurst, Tütensuppen etc.)



Caviar

Spezialitäten



Diese Caviar-Spezialität aus dem Hause Feinkost Dittmann wird aus dem MSC-zertifizierten Roggen des Seehasen aus dem Nordwestatlantik hergestellt. Hier wird der Fisch gefangen, an Bord entnommen und bis zur Weiterverarbeitung mit Salz konserviert. Mit einem angenehmen Salzgehalt von ca. 5% und mit Gewürzen verfeinert wird der Roggen von Hand in edle Schmuckgläser gefüllt. Das Korn des Seehasen Caviar ist mit einem Durchmesser von ca. 2,2mm übrigens eine der kleinsten Caviar-Sorten.



Reichold Feinkost GmbH · www.feinkost-dittmann.de





Während ihr eure Koffer packt und Sonnenmilch auf Vorrat kauft, bemitleide ich mich selbst: Mal wieder habe ich es verbummelt, den Sommerurlaub zu planen. Das passiert fast jedes Jahr. Jetzt heißt es: Sommergerichte kochen – und dabei vielleicht doch noch schnell „last minute“ buchen!?

„La dolce vita“ zu Hause

Es ist August und Deutschland scheint – bis auf die Ost- und Nordseeküste – wie ausgestorben. Supermarkt: leer. Fußgängerzone: still wie sonst nur am Sonntag. Wo sind bloß alle? Ach ja, im Urlaub! Wieso passiert es mir immer wieder, dass ich verplane, einen Flug in den Süden zu buchen? Ich schwärme doch gefühlt seit Januar von lauen Nächten, dem Meeresrauschen, Apérol Spritz und bergeweise Eiscreme. Der letzte Italienurlaub? Fand statt, als ich ein hockiger Teenager war und Eiscreme (ebenso wie Bikini tragen) keine Option zu sein schien. Spanien? Ist noch länger her. Frankreich? Ach, sieh an, da war ich im letzten Jahr, doch leider meinte ein befreundetes Paar, sich im Urlaub trennen zu müssen, sodass die komplette Woche ins Wasser – oder besser gesagt in ein Meer aus Tränen – fiel.

Wem es so geht wie mir oder wer seinen Urlaub bewusst auf die Nebensaison verschiebt, kann mit ein bisschen Glück ja auch einfach zu Hause die Sonne genießen. Mit saftig-aromatischen Tomaten, frischem Basilikum und kräftigem Olivenöl fühlt es sich ohnehin so an, als sei Italien höchstpersönlich zu Besuch. Ein mediterraner Pasta-Salat schmeckt warm oder kalt. Ich röste Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Tomaten im Ofen, bis sie ganz saftig sind und einen vor Freude mit der Sonne vor dem Küchenfenster um die Wette strahlen lassen. Dann werden al dente gekochte Nudeln in einer großen Schüssel mit dem Gemüse, Oliven, getrockneten

Tomaten, Basilikum, Pinienkernen und Basilikum angerichtet. Noch einen Spritzer hochwertiges Olivenöl darüber und eine Flasche Vino dazu – und ich schwöre euch: Ich buche noch heute meinen Sommerurlaub! 

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

GEWÖHNEN SIE SICH AN DAS AUSSERGEWÖHNLICHE.



MITMACHEN UND EIN
KLEINES GENIESSER-ABO ERHALTEN

* Aktionszeitraum: 01.07.-30.11.2017. Das Mini-Abo besteht aus 3 Ausgaben der essen&trinken und endet automatisch. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.academiabarilla.de/abo

ACADEMIA
BARILLA

ERLEBEN SIE DIE VIELFALT VON PESTO.



GEGRILLTER ZIEGENKÄSE MIT CIABATTA

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:
1 Bio-Zitrone
4 Stiele Thymian
2 Rollen Ziegenkäse (à 150g)
Salz, Pfeffer
1 Ciabatta-Brot
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 EL Barilla Pesto alla Genovese



ZUBEREITUNG: Zitrone mit heißem Wasser waschen. Die Hälfte der Schale abreiben. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Ziegenkäserollen in je 4 Stücke teilen. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C). Ziegenkäse, Thymian und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In Alufolie einpacken und im vorgeheiztem Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Ciabatta in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun anrösten. Knoblauch schälen, der Länge nach halbieren und Ciabatta-Scheiben damit einreiben.

Ziegenkäse aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Auf dem Ciabatta verteilen und das Barilla Pesto alla Genovese darüber geben.

Barilla



Pfälzer Wein



Die Pfalz blickt auf eine lange Tradition im Weinbau zurück. Bereits die Römer bauten am Fuß des Pfälzer Waldes Wein an. Heute ist die Region bekannt für ihre hervorragenden Rieslinge. Auch ihre Rotweine zählen zur absoluten Spitze. Und eine Pfälzer Besonderheit ist die kleine, aber feine Sankt-Laurent-Traube.

Der Weinbau in der Pfalz hat eine lange Tradition. Bereits die Römer kultivierten hier die ersten Weinreben, nachdem sie die gallischen Provinzen, zu denen auch das heutige Weingebiet der Pfalz zählt, erobert hatten. Bis heute ist die Pfalz eine wichtige Region mit großer Anbaufläche: Etwa jede dritte Flasche des in Deutschland gekauften deutschen Weines kommt aus der Pfalz. Mit fast 24 000 Hektar Anbaufläche ist die Pfalz das zweitgrößte Anbaugebiet Deutschlands.

Das liegt unter anderem an dem milden Klima, welches am Fuße des Pfälzer Waldes entsteht. In manchen Jahren zählt die Region mehr als 2 000 Sonnenstunden und macht ihrem Namen „Toskana Deutschlands“ damit alle Ehre. So können neben Weinreben sogar Wärme liebende Feigen, Kiwis, Zypressen, Bitterorangen und Mandeln gedeihen.

Größtes Riesling-Gebiet der Welt

Ob weiße oder rote Trauben, in der Pfalz wachsen viele verschiedene Rebsorten. Trotzdem besitzt der Riesling eine herausragende Bedeutung. Die Anbaufläche der deutschen Ausnahmetraube wächst stetig und die Pfalz ist mit rund 5 700 Hektar das größte Riesling-Gebiet der Welt! Aber nicht nur die Quantität, vor allem die Qualität der Rieslinge ist beeindruckend. Besonders die Spitzenrieslinge begeistern nicht nur Weinliebhaber, sondern auch Weinkritiker. Bei renommierten Preisen wie „mundus vini“ und „Best of Riesling“ gewinnen regelmäßig Weine aus der Pfalz. Neben Riesling ist Müller-Thurgau die zweithäufigste Weißweintraupe der Region und auch Grau- und Weißburgunder genießen das sonnenverwöhnte Klima – sie werden heute in erster Linie modern trocken ausgebaut. Daneben steht die Region für frische Weißherbste. Die lachsfarbenen, reinsortigen Roséweine werden hier meist aus der Portugiesertraube gewonnen und sind wunderbare Sommerweine. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

*RebArena Riesling,
trocken, 2016
Weingut Fitz-Ritter*

Dieser süffige Sommerwein stammt vom Bio-Weingut Fitz-Ritter aus Bad Dürkheim in der Pfalz. Die Rebflächen dieses VDP-Traditionsweingutes werden nachhaltig biologisch bewirtschaftet. Benannt ist der Wein nach dem Hausweinberg „Rittergarten“, in dem sich die Veranstaltungsfläche RebArena befindet.

Ein feiner Riesling, der durch elegante Leichtigkeit, Finesse und seine zarten Apfelnoten besticht.



Je 0,75l
7,99 €

Weingut Fitz-Ritter,
2016er RebArena
Riesling, trocken
1l = 10,65 €



Die Pfalz ist nicht nur ein hervorragendes Weinanbaugebiet, sondern auch eine wunderbare Ferienregion. Das Herzstück ist die Deutsche Weinstraße. Auf ca. 85 Kilometern führt sie von Bockenheim, in der Nähe von Worms, bis nach Schweigen-Rechtenbach an der Grenze zum Elsass. Entlang der leicht hügeligen Straße finden sich viele charmante, kleine Orte in denen unzählige Weinfeste stattfinden.

Tipp: Entdecken Sie die Deutsche Weinstraße mit dem Fahrrad. Der „Radweg Deutsche Weinstraße“ führt über verschiedene Panoramarouten direkt durch die Weinberge und ist überwiegend autofrei.

Rotweine auf dem Vormarsch

Die Pfalz gilt mittlerweile als hervorragendes Rotweingebiet: Knapp 40 Prozent der Rebfläche sind mit roten Sorten bepflanzt, was die Region zum größten deutschen Rotweingebiet macht. Klassischerweise wird hier Dornfelder angebaut, aber in letzter Zeit ist besonders der Spätburgunder ein Botschafter für die absolute Qualität der Pfälzer Rotweine. Viele Winzer bauen ihre Rotweine im Barriquefass aus und orientieren sich an den französischen Vorbildern aus dem Burgund. Die Spitzenklasse beweist zudem der Deutsche Rotwein-Preis, bei dem „Pfälzer Rote“ regelmäßig auf dem ersten Platz landen.



- 1) **Edesheimer Ordensgut**, Gebrüder Anselmann, St. Laurent, trocken, 0,75 l
- 2) **Weinbiet**, St. Laurent Meerspinne, trocken, 0,75 l

Bei Globus erhältlich.

Gütesiegel für besondere Qualität

Wie in einigen italienischen und französischen Anbaugebieten gibt es auch in der Pfalz ein Gütezeichen, das die Herkunft, Qualität und Typizität der Weine garantiert: „DC Pfalz“ steht für Districtus Controllatus Pfalz. Man erkennt es an der markanten Silberkapsel mit dem Schriftzug DC Pfalz am Flaschenhals. Die Qualität und Typizität der Weine wird durch neutrale Verkostungen regelmäßig überprüft. So sind die Weine stets Botschafter und Aushängeschilder dieser besonderen Region. Die Pfalz ist übrigens das einzige deutsche Anbaugebiet mit einem Gütezeichen dieser Art.

Renaissance einer fast verschwundenen Rebsorte

Die kleine, aber feine Rotweintraube Sankt Laurent hat in der Pfalz eine ganz wichtige Bedeutung. Um 1960 wäre die wahrscheinlich letzte Pflanze dieser seltenen Rebe beinahe ausgehackt worden; einem Winzer aus der Südpfalz ist es wohl zu verdanken, dass die Rebsorte überleben konnte. Nach einigen Jahren Erhaltungszüchtung wurde die Rebe wieder auf verschiedene Weinberge gebracht und alleine in der Pfalz sind heute wieder knapp 300 Hektar mit der seltenen Rebsorte bestockt. Aufgrund des hohen Mostgrades und der guten Extrakt- und Säurewerte der Traube lassen sich zugleich kräftige und fruchtig-frische Rotweine herstellen.



Caipirinha/Caipiroska

Caipirinha ist einer der bekanntesten und weltweit beliebtesten Cocktails aus Brasilien und wird mit Cachaça zubereitet. Caipiroska ist eine beliebte Variante, in der Cachaça durch Wodka ersetzt wird.

Zubereitung:

Die Limette wird geachtelt und mithilfe eines Holzstößels direkt im Glas ausgepresst, dabei wird der braune Zucker dazugegeben. Dann das Glas mit Crushed Ice auffüllen und Cachaça (oder Wodka) sowie Lime Juice darübergeben.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- 1 Bio-Limette
- 2 TL brauner Zucker
- Crushed Ice
- 5 cl Cachaça (bei Caipirinha) oder 5 cl Wodka (bei Caipiroska)
- 2 cl Lime Juice



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Villa Rillago
Custoza D.O.C.

Anbaugebiet: Veneto, Italien
Trauben: Trebbiano Toscano, Friulano, Garganega, Malvasia und Cortese

Geschmack: geschmeidig, delikates, ausgewogen

Speisenempfehlung: ideal zu Vorspeisen, Fischgerichten und weißem Fleisch

Serviertemperatur: 8–10 °C



Je 0,75 l
3,99 €
11 = 5,32

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

Haartrends Sommer 2017

Accessoires

So süß: Große Schleifen aus schönen Stoffen, zum Beispiel aus Satin, getupft, kariert oder geblümt, wecken Kindheitserinnerungen.

Glitzer und Glimmer: Haarspangen können gar nicht genug funkeln, sei es in Blumen-, Sternchen- oder Herzform oder als Statements aus Strassbuchstaben.

Stroh auf dem Kopf: Strohhüte in Naturfarben oder Schwarz sind im Trend. Ebenso Cowboyhüte. Warum also nicht gleich einen Cowboyhut aus Stroh tragen?



Sommerfarben

Die Farben dieses Sommers sind **Nude** (natürliche, pudrige Beigetöne), **Tiefschwarz**, **Platinblond**, **Rottöne** von Kupfer bis Rostrot, **Erdbeerblond** (ein Blond mit Orange-Rosa-Stich) oder **Blorange**. Und wer sein Blond noch etwas rötlicher mag, greift zur Trendfarbe **Roségold** (die Färbung ist hier ein softes Pfirsich und Pastellpink). Für ganz Mutige sind noch immer **Pastellfarben** in, am besten in Kombination – schauen Sie sich dazu auf Instagram die Hashtags #unicornhair, #mermaidhair, #succulenthair, #confettihair oder #holographichair an. Ebenfalls zu finden: #geodehair, ein vom Amethysten inspirierter Farbverlauf von lila zu dunkelblau.

Angesagte Färbetechnik derzeit ist **Balayage**: feine, unterschiedlich starke Strähnen, die ohne Folien freihändig und individuell aufgespritzt werden. Das sorgt für natürliche Farbreflexe und funktioniert sowohl bei Rot-, Blond- als auch bei Brauntönen. Insbesondere Blondes verleiht die Methode einen wunderbar sonnengeküssten Look.



Einfach „hairlich“

Langeweile auf dem Kopf? Unser Dossier schafft Abhilfe! Wir zeigen Ihnen die Trends des Jahres: welche Farben und Schnitte neuen Glanz aufs Haupt bringen, wie Sie mit wenigen Handgriffen schicke Frisuren zaubern und wie Sie Ihr Haar schön pflegen.



Schnipp-schnapp

Ein neuer Schnitt bringt frischen Wind ins Haar! Versuchen Sie es doch mal mit diesen angesagten Styles:

Kurzes Haar

Kurze Bobs: Sie sind jetzt asymmetrisch, akzentuiert und mutig mit scharfen Kanten.

Mittellanges Haar

Lob: Der Long Bob (langer Bob) steht jedem und man kann ihn ganz unterschiedlich stylen.
Shag: Der Siebzigerjahre-Trend hat auch diese coole burschikose Frisur zurückgebracht – ähnliche Haarlänge wie der Lob, lässig durchgestuft, dazu noch einen üppigen Pony und am besten alles schön verwuschelt oder lockig.

Langes Haar

Beach Waves: Lässige Wellen mit geraden Spitzen. Sie gelingen mit Glätteisen, Lockenstab oder eben durch einen langen Tag im Meer und am Strand! Schnelle Alltagsalternative bei von Natur aus gewelltem Haar: Salzwasserspray ins feuchte Haar und lufttrocknen lassen.

Langer Pony: Damit verleihen Sie Ihrer langen Mähne französischen Chic.

Ich mache mir mein Haar, widewide wunderbar!

Langes Haar: Upside-Down-Flechtfrisur

Mit diesem umgedrehten französischen Zopf wird jeder Dutt zum Hingucker!

- 1 Haare ordentlich durchkämmen. Über Kopf mit dem Flechten beginnen: Dafür die unterste Haarpartie des Hinterkopfes in drei Stränge aufteilen und einen französischen Zopf flechten.
- 2 Für den französischen Zopf den rechten über den mittleren Strang legen, sodass der rechte Strang in der Mitte liegt. Genauso mit dem linken Strang verfahren. Beim Weiterflechten jeweils zu den rechten und linken Strängen Strähnen vom Außenhaar nehmen und mit einflechten.
- 3 Wenn Sie am Oberkopf angekommen sind, fixieren Sie den französischen Zopf mit einem unsichtbaren Gummi und binden die Haare zu einem Pferdeschwanz zusammen. Zuletzt den Zopf zum Dutt drehen und fixieren.



Mittellanges Haar: Hübsch gedreht

Egal ob für Hochzeit oder Büro – diese Frisur ist schnell gemacht und sorgt für Romantik im Haar!

- 1 Haare gut durchkämmen und einen Mittelscheitel ziehen. Auf beiden Seiten des Scheitels eine Strähne abteilen. Die Strähnen jeweils fest um den Finger eindrehen und mit einem Haargummi zusammenbinden.
- 2 Jetzt jeweils eine breitere Strähne abteilen und genauso verfahren.
- 3 Jeweils eine dritte, eventuell eine vierte, noch etwas breitere Strähne abteilen, wieder eindrehen und zusammen mit den beiden anderen Zopfenden zum Zopf binden.

Kurzes Haar: Wasserfall-Kunstwerk

Was kompliziert aussieht, können Sie mit ein wenig Übung ganz schnell nachmachen – versprochen!

- 1 Haare kämmen und am Vorderkopf auf einer Seite drei Strähnen abteilen.
- 2 Damit der Wasserfallzopf gelingt, die erste (obere) Strähne über die mittlere legen, dann die dritte (untere) über die erste legen. Die erste Strähne fallen lassen und dafür eine neue Strähne von unten aufnehmen.
- 3 Eine neue Strähne von oben aufnehmen und in dieser Technik bis zum Hinterkopf flechten. Das Ende des Zopfes mit Haarnadeln fixieren. Ein wenig Haarspray gibt zusätzlich Halt.



Schritt-für-Schritt-DIY

Haarband mit Twist

Diese hübsche Tuchvariante macht richtig Sommerlaune und passt sowohl zu offenem als auch zu hochgestecktem Haar. Je nach Frisur und Geschmack kann das Band entweder am Haaransatz oder weiter oben in den Haaren sitzen.



- 1 Tuch diagonal oder längs falten und mittig am Hinterkopf anlegen.
- 2 Beide Seiten nach vorne führen und entweder einen einfachen Knoten machen oder die Enden umeinander wickeln, sodass die rechte Hälfte des Tuchs wieder rechts am Kopf zurückführt und die linke links.
- 3 Die Enden entweder am Hinterkopf zusammenknoten oder unter das Tuch stecken. Voilà!

Dos and Don'ts – Tipps für schönes Sommerhaar



Dos

Betucht

Zu viel Sonne kann schädigen – auch unsere Haare. Schuld sind die UV-Strahlen, die die Farbpigmente und schützende Schuppenschicht angreifen. Lösung: Immer eine Kopfbedeckung tragen. Ob Tuch oder Hut – das bleibt dem eigenen Geschmack überlassen.

Gut ausspülen

Raus aus dem Meer und direkt ab auf die Liege? Besser nicht! Lieber kurz unter der Stranddusche das Meersalz aus den Haaren spülen. Oder das Chlor, wenn Sie aus dem Pool kommen. Ihre Haare werden's Ihnen danken!

Erst schneiden, dann Urlaub

Sonne, Salz- und Chlorwasser, Wind – unsere Haare machen im Sommer ganz

schön was mit. Deshalb lohnt es sich, vor dem Urlaub die Spitzen schneiden zu lassen. Trockenenden Enden sagen Sie so Lebewohl, hervor kommt kräftiges Haar.

Sprays für den Schutz

Was die Sonnencreme für die Haut ist, ist das Sonnenschutzspray für das Haar. Die UV-Filter blockieren schädliche Strahlungen und verhindern ein Austrocknen der Haare – vor allem wenn wir gerade ohne Hut oder Tuch unterwegs sind.

Kopfhaut cremen

Schöne Haare haben ihren Ursprung in der Kopfhaut. Deshalb sollten wir diese nicht vergessen und freie Flächen (zum Beispiel Scheitel) eincremen.

natuvel Entwirrbürste, mit dekorativem Holzgriff, entwirrt feuchtes und trockenes Haar ohne Ziepen, pflegt mit Naturborsten

Bei Globus erhältlich.



natuvel Haarschutzspray Klassik, mit UV-Filter, bewahrt die Feuchtigkeit im Haar selbst bei starker Sonneneinstrahlung, für alle Haartypen geeignet, 150 ml

Bei Globus erhältlich.

Don'ts

Färben vor dem Urlaub

Keine gute Idee, wenn Sie Ihr Geld nicht verschwenden wollen. Denn die UV-Strahlen zersetzen die Farbpigmente in den Haaren und hellen sie so auf.

Föhnen und glätten

Im Sommer trocknen unsere Haare quasi von allein. Nutzen Sie das, um Ihrem Föhn eine Pause zu gönnen. Vielleicht auch gleich das Glätteisen öfter im Schrank lassen? Kleiner Trost: Einem Sprung in den Badesee hält sowieso keine Frisur stand.

Harte Haargummis und Metallspangen

In der Hitze binden Sie Ihre Haare lieber zum Zopf oder stecken sie hoch? Eine gute Idee – wenn Sie statt harten Haargummis lieber weiche Exemplare wählen. Lassen Sie Haarklammern aus Metall besser im Schrank: Sie heizen sich in der Sonne auf und schädigen das Haar.

Jeden Tag waschen

Auch wenn's schwerfällt – wenn möglich sollten Sie Ihre Haare nur jeden zweiten Tag waschen, besser noch weniger. Ein Tag ohne Waschen, Föhnen, Stylen gibt den Haaren eine Verschnaufpause. Trockenshampoos reduzieren fettigen Glanz und schenken Volumen.

Ungesund ernähren

Eine schöne Haarpracht beginnt in der Wurzel. Damit diese gesunde und glänzende Exemplare hervorbringen kann, braucht sie Nährstoffe. Wichtig sind Vitamin A (in Karotten oder Milchprodukten), B-Vitamine (in Hefe, Fleisch und Eigelb) und Vitamin C (Zitrusfrüchte). Außerdem sollten Lebensmittel mit Biotin (Milch, Vollkornprodukte, Nüsse), Eisen (Fleisch), Kupfer (Hülsenfrüchte, Trockenobst, Hefe) und Zink (Austern, Eier, Käse) auf dem Speiseplan stehen.



DIY-Haarmaske für schön gepflegtes Haar

Mischen Sie 1 TL flüssigen Honig mit 1 Eigelb, 1 EL Olivenöl und 3 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett) und massieren Sie die Mischung ins trockene Haar. Mit Klarsichtfolie und einem Handtuch umwickeln und ca. 30 min einwirken lassen. Anschließend Haare gründlich mit Shampoo waschen, ausspülen und mit einer Mischung aus 1 l kaltem Wasser und 1 EL Apfelessig spülen. Nicht mehr auswaschen (keine Sorge, der Geruch verfliegt beim Trocknen). Wie gewohnt stylen.

Info: Menge ausreichend für mittellanges bis langes Haar.

Spitze Spitzen: Kneten Sie eine erbsengroße Menge Kokosöl in die handtuchtrockenen Haarspitzen, das pflegt und schützt vor Spliss!



Garnier Wahre Schätze Honig Schätze, nährende Pflegecreme, ohne Ausspülen, kräftigt und schützt das Haar, erleichtert das Styling

Bei Globus erhältlich.

Durstlöscher für die Haut

Sonnenbäder, Sommerausflüge und Schwimmbadbesuche machen Spaß, sind aber auch eine ganz schöne Herausforderung für Ihre Haut. mio verrät, wie Sie diese trotzdem strahlend schön und gepflegt halten.

Im Sommer muss die Haut einiges leisten, denn durch erhöhtes Schwitzen, die heißen Temperaturen, regelmäßiges Baden in See oder Schwimmbad und auch häufiges Duschen trocknet sie schneller aus. Kurzum: Feuchtigkeit muss her!

Um zu vermeiden, dass die Haut austrocknet, können Sie einiges tun. Zunächst natürlich ausreichend trinken, mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich. Bei erhöhter Aktivität oder Anstrengung entsprechend mehr. Meiden Sie heiße oder zu kalte Getränke, die den Körper zu sehr fordern. Mild gekühltes Wasser und Säfte sowie lauwarmer Tee sind ideal an heißen Tagen.

Von außen hilft zusätzlich Feuchtigkeitspflege. Je nach Hauttyp sollte diese nur einen geringen oder gar keinen Fettanteil besitzen, damit das Abschwitzen der Haut nicht erschwert wird. Ideal sind Après-Produkte – selbst wenn Sie sich nicht gesonnt haben. Sie spenden pure Feuchtigkeit und enthalten dabei wenige Irritanzstoffe wie Parfum oder Alkohol, die trockene Haut reizen könnten. Übrigens: Für angenehme Erfrischung zwischendurch sorgen Thermalwassersprays! 

Quark wirkt kühlend und spendet Feuchtigkeit – bei sehr trockener Haut gern eine hohe Fettstufe verwenden.

20-Minuten-Wellness

Für die Extraportion Feuchtigkeit eignen sich Masken hervorragend. Diese hier können Sie mit Zutaten aus Ihrem Kühlschrank schnell selbst anrühren:

4 EL Quark
1 EL flüssiger Honig
+ 2 Gurkenscheiben

Die Maske auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen, die Gurkenscheiben auf die Augen legen. 20 Minuten einwirken lassen und dabei entspannen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen und die gewohnte Pflege auftragen.

Bringt Bewegung in Ihr Leben!



www.doppelherz.de

f Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Magnesium, Vitamin B₆ und B₁₂ unterstützen den normalen Energiestoffwechsel
- Micro-Pellets mit Zitronengeschmack zur bequemen Einnahme – ideal für unterwegs



- 400 mg Magnesium in sinnvoller Kombination mit Vitamin B₁, B₆, B₁₂ und Folsäure
- Magnesium als Beitrag für den Energiestoffwechsel sowie für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Vitamin B₁ trägt zur normalen Herzfunktion bei



- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenerhalt

Urlaub am Wasser

Sonne, Strand und Meer – für viele sind diese drei Komponenten der Inbegriff von Sommer. Doch wo urlaubt es sich am schönsten? Kommen Sie mit auf eine Reise von der Nordsee bis zum Mittelmeer!



Mittelmeerparadies – an der Makarska Riviera in Kroatien kommt Karibikfeeling auf!

Die raue Seeluft im Gesicht spüren, der stürmischen Brandung lauschen und wilde Wellen reiten. Oder doch lieber am Strand die Sonne genießen, die Zehen ins warme Wasser dippen und gemütlich ein paar Runden schwimmen? Ganz gleich, welche Art Urlaub Ihnen zusagt, die Meere im europäischen Raum bieten für jeden das Richtige. Vier an der Zahl sind das im Übrigen: Ostsee, Schwarzes Meer, Mittelmeer und Atlantik.

Die **Nordsee** fehlt nicht etwa in der Auflistung, sie ist Teil des Atlantiks – und die Verbindung zum Ozean ist deutlich spürbar: Die See ist selten ruhig, das Wetter wechselhaft und rau, Windstille gibt es nicht. Ganz klar: Wer an die Nordsee fährt, tut dies nicht für den perfekten Badeurlaub. Nordseeurlauber suchen vielmehr die Nähe zur Natur und das Abenteuer. Wassersportler kommen dort voll auf ihre Kosten – solange der Was-



Die Ostsee ist mit kaum merklichen Gezeiten und wunderschönen Stränden besonders für Badeurlaub mit der Familie geeignet.

serstand es zulässt. Denn was die Nordsee wirklich besonders macht, ist das stete Spiel der Gezeiten, das es so nur dort gibt. Alle sechs Stunden zieht sich das Wasser kilometerweit aufs Meer zurück. Baden oder Segeln ist dann nicht mehr möglich, dafür offenbart sich die faszinierende Welt des Watts und lädt zu



Selten windstill und herrlicher Wellengang: Die Nordsee lässt keine Wassersportler-Wünsche offen.

spannenden Wanderungen ein. Im Nordseewatt, das zum UNESCO-Weltnaturerbe zählt, findet sich eine erstaunliche Artenvielfalt. Das Erkunden macht auch Kindern Spaß.

Die **Ostsee** hingegen unterscheidet sich stark von ihrer nordischen Schwester. Der Sand an den Stränden ist weißer und feiner, das Meer in der Regel ruhig und mit den auf deutscher Seite meisten Sonnenstunden des Landes ist die Ostsee insgesamt ideal für Badeurlaube mit der ganzen Familie. Besonders beschaulich geht es auf ihren Inseln zu – allen voran auf Hiddensee, der einzigen autofreien Insel der Ostsee. Statt Pkw haben die Anwohner dort Pferdekutschen vor den Häusern stehen und kein Verkehrsschild stört das idyllische Panorama. Wer neben viel Ruhe auch Lust auf etwas Kultur verspürt, kann den entspannten Ostseeurlaub gut mit einer Städtetour nach beispielsweise Sankt Petersburg, Helsinki, Tallinn, Riga, Stockholm, Danzig oder Kopenhagen verbinden.

Weiter östlich befindet sich das **Schwarze Meer**, welches von den Ländern Bulgarien, Georgien, Rumänien, Russland, Türkei und Ukraine umschlossen ist. Das Klima ist im nördlichen Teil kontinental, gen Süden wird es subtropischer. Beliebt bei Badeurlaubern ist der Goldstrand in Bulgarien: Drei Kilometer lang und bis zu 100 Meter breit, dazu warmes, klares Wasser. Jenseits der Strände gibt es ebenso viel zu sehen und zu erleben: Wanderfreunde können sich an wildromantischen Berglandschaften erfreuen, und wessen Herz für Geschichte, Kunst und Kultur schlägt, der sollte der ukrainischen Hafenstadt Odessa unbedingt einen Besuch abstatten. Vor gerade mal rund 200 Jahren errichtet, ist sie die jüngste Stadt und zugleich →

die bedeutendste Hafenstadt am Schwarzen Meer. Odessa wurde durch verschiedene Kulturen geprägt und lockt nicht nur mit zahlreichen oberirdischen, sondern auch einer unterirdischen Sehenswürdigkeit: Die Katakomben, ein Labyrinth zur Rohstoffgewinnung für die Stadterbauung in den Stein gehauen, erstrecken sich etwa 2 500 Kilometer weit in mehreren Etagen bis über die Grenzen der Stadt hinaus.

Für viele Deutsche ist das **Mittelmeer** mit seinen vielfältigen Küsten Sehnsuchtsziel Nummer eins. Während man beispielsweise in Kroatien von schroffen Felsen ins klare Nass der Adria tauchen kann, locken unter anderem die Inseln mit feinen Sandstränden. Das mediterrane Klima ist in allen Anrainerstaaten gewährleistet. Wie wäre es mit einem Besuch in der Lagunenstadt Venedig oder einer ordentlichen Portion Dolce Vita in Italiens Hauptstadt? Ein wahrer Geheimtipp ist die spanische Insel Formentera, der waschechte Karibikfeeling nachgesagt wird. Oder Sie begeben sich gleich auf große Mittelmeerkreuzfahrt und klappern einfach alle Highlights in einem Rutsch ab! Über die Straße von Gibraltar ist das Mittelmeer wiederum mit dem Atlantik verbunden. Der nördliche Teil des Ozeans umspült die Westküsten Por-



Kroatien lädt geradezu zum Entspannen ein – Strände mit klarem Wasser und mediterrane Bauten an Land.

tugals, Spaniens, Frankreichs sowie die Inselstaaten Irland, Island und Großbritannien. Hier laden ruhige Buchten, wie etwa La Baule in Frankreich, zum Baden ein. Die wilden Küsten hingegen sind ein Mekka für Surfer. So ist für jeden Geschmack was dabei und Sie haben die Qual der Wahl: Welches Meer ist Ihr Favorit?

Urlaub am Wasser ist auch am See herrlich. Eine Übersicht über die schönsten (Bade-)Seen finden Sie hier: www.seen.de/ratgeber/seen-europa.html

mio-Lieblingsorte



1. Amsterdam Geschichtsträchtig, ver-rucht, malerisch schön. Schwingen Sie sich auf ein Leihrad und erkunden Sie die Grachten auf eigene Faust. Und die Nordsee ist auch nicht weit: In etwa 30 Autominuten ist der Strand erreichbar.



2. Korfu Die nördlichste der griechischen Inseln lockt mit vergleichsweise mildem Klima, ruhigen Buchten auf der Ostküste (z. B. in Moraitika) sowie wilder See auf der Westseite. Am besten erkunden Sie die Insel mit einem Roller.

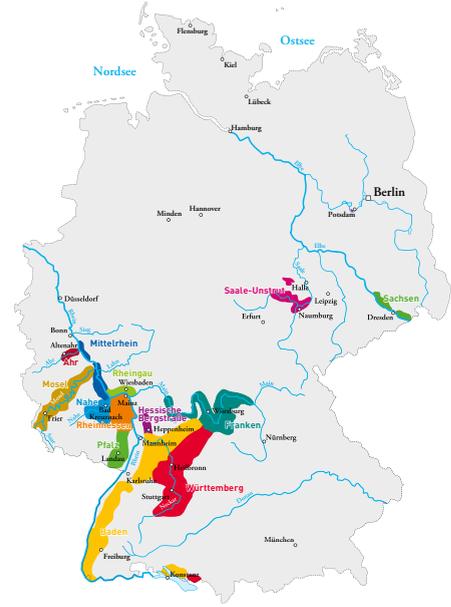


3. Mamaia Die Landzunge zwischen dem Schwarzen Meer und dem See Siutghiol ist Rumäniens Badeort Nummer eins. Flaches Wasser sowie der Aqua-Magic-Park laden zum Plantschen ein, Clubs und Bars sorgen für die Unterhaltung am Abend.



Weine mit Herkunft – Willkommen in besten Lagen

Die 13 Anbaugebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands – mit Ausnahme der beiden Regionen Sachsen und Saale-Unstrut. Verschiedene Bodenarten, deutliche regionalklimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die sprichwörtliche Vielfalt der deutschen Weine.



Die Namen dieser 13 Weinanbaugebiete sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt, dass Weine, die den Namen der Region tragen, nicht nur zu 100 Prozent aus der Region stammen, sondern auch bestimmte Qualitätskriterien erfüllen müssen.

Wer also sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu erwerben, achtet beim Einkauf darauf, dass die Region auf der Flasche steht. Mehr Informationen unter: weine-mit-herkunft.de

Wir empfehlen zu den Ziegenkäse-Zucchini-Päckchen trockene bis halbtrockene Weißweine, z.B. Grauburgunder oder Weißburgunder.

Ziegenkäse-Zucchini-Päckchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Zucchini, 200 g Ziegenkäserolle (ca. 5 cm Ø), 3 Zweige Thymian, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Öl zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit ein wenig Salz einreiben und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zucchinis Scheiben auf jeder Seite ca. 2 Min. braten, bis sie weich sind, aber noch nicht bräunen. Abkühlen lassen. Den Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3. Je 2 Zucchinis Scheiben über Kreuz aufeinanderlegen und 1 Ziegenkäsescheibe in die Mitte setzen. Mit Thymian und Pfeffer bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Überstehende Zucchinis Scheiben darüber zusammenlegen und fest andrücken.
4. Die Zucchini-Päckchen mit dem übrigen Olivenöl einpinseln und auf den Grillrost legen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 3 – 5 Min. grillen, bis der Käse gerade weich wird.



Dornfelder

Der tiefdunkelrote Dornfelder ist einer der beliebtesten Rotweine. Er ist leicht zugänglich, mit Aromen von Kirschen und Johannisbeeren. Ideal für die kühlere Jahreszeit, aber auch zu gegrilltem Fleisch an einem lauen Sommerabend.

Grauburgunder

In der trockenen, frischen Variante ist er ein ausgezeichneter Menüwein, dessen Aromen an Birnen, Mandeln und Nüsse erinnern. In der lieblichen Variante heißt er Ruländer und in Italien ist er als Pinot Grigio bekannt.

Weißburgunder

Leicht, frisch und mit moderater Säure: Der Weißburgunder ist ein idealer Essensbegleiter. Duft und Geschmack erinnern an Zitrusfrüchte, Birnen und Melonen. Auch als Sekt erfreut er sich großer Beliebtheit.



Geschäftsführer Karl-Heinz Dächert im Showroom des Unternehmens

Schöner schenken

Zum liebevoll ausgesuchten Geschenk gehört natürlich auch die richtige Verpackung. Für Geschenkpapier in besonders hochwertiger Qualität und tollem Design steht die Braun + Company Papierwaren GmbH. Ab sofort finden Sie die schönen Papiere, Karten und Co. in Ihrem Globus-Markt – wir haben vorab einen Blick hinter die Kulissen der Produktion geworfen!

Der Boden unter unseren Füßen ist mit Farbsprenkeln übersät. Neugierig folgen wir der Spur aus bunten Punkten und bleiben schließlich vor einer riesigen Druckmaschine stehen. Fasziniert beobachten wir, wie strahlend weißes Papier nach und nach mit verschiedenen Farben bedruckt wird und so eine endlos scheinende Bahn mit fröhlichem Vogelprint entsteht. Später wird dieses Papier einmal ein Geschenk umhüllen.

Wir sind zu Besuch bei Braun + Company, Papierwarenlieferant im hessischen Hochheim. Ganz zentral im Rhein-Main-Gebiet, zwischen Frankfurt am Main und Mainz, befinden sich der Firmensitz und eine der drei Produktionsstätten. Seit mittlerweile 25 Jahren hat sich das familiengeführte Unternehmen mit 170 Mitarbeitern auf Produkte rund ums Schenken und den gedeckten Tisch spezialisiert. „Ein Geschenk ist nur so

viel wert wie die Verpackung außen herum. Unser Anspruch sind erstklassige Papiere, die die Wertschätzung für den Beschenkten ausdrücken“, erzählt uns Markus Patzelt, Leiter Materialwirtschaft bei Braun + Company, begeistert, während er uns durch die Produktion führt.

Qualität zählt

Für die Geschenkpapiere verwendet das Unternehmen ein besonders hochwertiges, 80 Gramm schweres Papier, das speziell für Braun + Company entwickelt wurde und in Deutschland einmalig ist. Es ist extrem reißfest und bleicht nicht aus. „Wir bedrucken das Papier im Tiefdruckverfahren. Dabei wird jede Farbe

In den Globus-Märkten ist die gesamte Kollektion der Geschenkpapiere, Geschenktüten und Bänder ab diesem Monat erhältlich!

über einen eigenen Zylinder einzeln auf das Papier aufgetragen, bis zum Schluss das fertige Muster entsteht“, erklärt Markus Patzelt, der seit 15 Jahren im Unternehmen tätig ist. Sieben verschiedene Farben können für ein Papier verwendet werden. Jedes Geschenkpapier hat sein ganz eigenes Farbzept, nachdem die Farben im Farbraum angemischt werden. Viele Dekore gibt es in unterschiedlichen Farbgebungen: Auf der Druckmaschine haben wir eben noch das Vogelmotiv in Grüntönen gesehen, in der Farbmischmaschine wird jetzt die Farbe für eine rosa Variante vorbereitet. Nachdem das Papier fertig bedruckt ist, wird es in zwei Meter lange Bahnen geschnitten und auf Papphüllen gerollt. Dann ist es auch schon fertig für den Transport. Insgesamt entstehen heute ungefähr 200 Meter Geschenkpapier pro Minute, im Jahr sind das etwa acht Millionen fertige Röllchen.



Die Druckmaschine kann bis zu sieben verschiedene Farben drucken. Auch Metalleffekte sind kein Problem.

Rundum-sorglos-Paket

Neben Geschenkpapieren hat Braun + Company dazu farblich passende Bänder, Geschenktaschen und Glückwunschkarten im Angebot. So können die Kunden die einzelnen Elemente farblich aufeinander abstimmen. Um ein Gefühl für die Produktvielfalt des Unternehmens zu bekommen, führt uns Markus Patzelt in den Showroom. Die sogenannten Musterwände zeigen, wie die Produkte im Handel präsentiert werden. Hier treffen wir Geschäftsführer Karl-Heinz Dächert, der uns ab jetzt begleitet. Der sympathische Hesse erklärt: „Unsere DNA ist Papier, deshalb haben wir hohe Qualitätsansprüche – nicht nur an Papierbeschaffenheit und Design, sondern auch an die Präsentation der Ware!“ Und tatsächlich, die von hell nach dunkel sortierten Produkte ziehen sofort alle Blicke auf sich und wirken ausgesprochen harmonisch. →



In den riesigen Hochregalen lagern die fertig bedruckten Rollen. Pro Dekor sind das zwischen 16 000 und 18 000 Meter.

Perfekt abgestimmt: Mit farblich passenden Produkten macht Ihr Geschenk gleich doppelt so viel her!



Nachdem ein Motiv feststeht, wird die passende Pantone-Farbe für das Dekor ausgewählt und eine Druckvorlage erstellt.



Während des Drucks werden Motiv und Druckqualität immer wieder stichprobenartig kontrolliert und mit der Druckvorlage verglichen.



Auch in den Globus-Märkten sind die Papiere, Tüten und Bänder im Farbverlauf geordnet. Das ist ein toller Hingucker und zudem sehr praktisch: Farblich aufeinander abgestimmte Produkte liegen griffbereit beieinander.



„Ein Geschenk ist nur so viel wert wie die Verpackung außen herum.“

Trendsicheres Design

Nachdem wir so viele schöne Papiere gesehen haben, wollen wir natürlich wissen, wie die Dekorideen für die Produkte eigentlich entstehen. Im hauseigenen Atelier, dem „Herz“ von Braun + Company, sitzen vier Designerinnen und zwei Mediengestalter konzen-

triert vor ihren Rechnern und basteln an Entwürfen. An den Wänden hängen Moodboards, die aktuelle Trends wie Schwarz-Weiß oder Pastellfarben zeigen. „Bevor eine Kollektion entsteht, sammelt das Atelier zunächst Inspirationen und erstellt Moodboards, die sich an Mode- und Interior-Trends orientieren. Als Inspirationsquelle dienen hierbei vor allem Messen, Zeitschriften und Pantone-Farbtrends“, sagt uns Karl-Heinz Dächert. Im nächsten Schritt entwickeln die Designerinnen erste Ideen, die mehrmals überarbeitet werden – vom ersten Entwurf bis zum Andruck dauert es dann circa drei Monate. Besonders stolz ist das Unternehmen, das ursprünglich nur Designs verkaufte und nicht selbst produzierte, auf das sichere Trendgefühl seiner Designabteilung. Gerade wird hier auch schon mit Hochdruck an den Entwürfen für 2018 gearbeitet. „So viel kann ich verraten, das nächste Jahr wird bunt“, plaudert der Geschäftsführer aus dem

Nähkästchen. Bei so viel Kreativität bekommen wir direkt Lust, selbst zu Verpackungskünstlern zu werden – da kann der nächste Geburtstag ja kommen! ○

Leiter Materialwirtschaft Markus Patzelt (rechts) beim Schluss-Check: Das rote „Pop Birthday“-Papier zählt zu den Bestsellern und wird schon seit zehn Jahren produziert.



DREAMWORKS DRAGONS

16682 Flugdrache „Ohnezahn“
ca. 130 x 124 cm, Ripstop-Nylon,
Fiberglasgestänge,
inkl. Drachenschnur 30 m

16681 Flugdrache „Dragons“
ca. 105 x 128 cm,
Ripstop-Nylon,
Fiberglasgestänge,
inkl. Drachenschnur 30 m

16680 Flugdrache „Hicks & Ohnezahn“
ca. 55 x 60 cm, Nylon,
Fiberglasgestänge,
inkl. Drachenschnur 30 m

16683 Flugdrache „Dragons“
ca. 100 x 130 cm, Ripstop-Nylon,
Fiberglasgestänge
inkl. Drachenschnur 30 m



Ab ins Körbchen!



Zum angesagten Ethno- und Folklore-Trend lassen sich mediterrane Körbe ganz prima kombinieren. So sind Lieblingsmagazin und Sonnenbrille auch im Garten praktisch verstaut und immer griffbereit. Noch mehr Sommerfeeling bekommen die Körbe mit DIY-Quasten aus Garn oder Wolle. Wir zeigen, wie's geht!

Tipp

Das hübsche Körbchen eignet sich übrigens auch ganz toll als Mitbringsel zur Sommerparty!



„Ich bin Mona, stolze Mami, Zeitschriften- und Kaffeesüchtig und blogge auf ichliebedeko.de über DIY, Lifestyle und das Mami-sein. 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

Benötigtes Material:

- Korbtablett oder flacher Korb mit nicht zu hohem Rand
- Garn oder Wolle
- Pappe
- Schere

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Und so wird's gemacht:

- 1 Pappe in etwa der Größe einer Visitenkarte als Schablone zuschneiden. Das Garn ca. 40 x um die kurze Seite der Pappe wickeln und den Faden abschneiden. Einen ca. 10 cm langen Faden abschneiden und unter dem aufgewickelten Garn durchführen, fest verknoten. Der Faden hält die Quaste zusammen und dient später zur Aufhängung.
- 2 Jetzt kann die Quaste mit einer Schere unten aufgeschnitten werden.
- 3 Ein zweites Stück Garn von ca. 15 cm zuschneiden. Dieses mit einem Abstand von 1 cm zur Aufhängung fest um die Quaste wickeln. Achtung: Halten Sie ein kleines Stück Faden mit der einen Hand fest, während Sie den Rest um die Quaste wickeln, damit Sie zum Schluss zwei Enden haben, die Sie verknoten können. Zum Schluss das untere Ende der Quasten mit der Schere etwas begradigen.
- 4 Alle fertigen Quasten in gleichmäßigem Abstand am Korb befestigen.

Mini-DIY



Pompons

Statt Quasten können Sie auch Pompons aus Garn oder Wolle basteln und am Korb anbringen. Mit speziellen Pompon-Makern geht das ganz einfach!

Schritt für Schritt





Alle vier Wochen stellt die Abteilung besondere Fische vor. Der Fisch des Monats im August ist der Wolfsbarsch.

Knackige zwei Grad herrschen im Kühlhaus – so bleibt alles frisch. Daniel Castka erklärt: „Frischen Fisch erkennt man am Geruch, an der Festigkeit und der Optik. Die Augen müssen klar sein, Filets sollten einen glasigen Spiegel aufweisen.“

Verliebt in Fisch



Sie heißen Saibling, Dorade, Lachs oder Forelle und haben eines gemeinsam: Sie sind köstlich! Im Markt in Ludwigshafen-Oggersheim befindet sich die umsatzstärkste Fischtheke bei Globus. Wir durften dem Thekenverantwortlichen Daniel Castka und seinen Kollegen über die Schulter schauen!

folgreich umgesetzt. „Wir haben die größte Auswahl an Grillfisch“, berichtet er stolz. Außerdem gibt es eine feste Theke mit Bio-fisch.

Beeindruckende Auswahl

Wir schauen uns nun die Auslage genauer an: Von Räucherfisch über beliebte Klassiker wie Lachs und Thunfisch bis hin zu Exoten wie Riesengarnelen und Pulpo ist alles dabei. Besonders die hausgemachten Grillspezialitäten springen ins Auge. Dazu gibt es fertige Beilagen und Salate. Immer wieder entdecken wir das blaue MSC-Siegel. Daniel Castka erläutert: „Globus legt viel Wert auf Nachhaltigkeit, der Anteil an MSC-zertifiziertem Fisch wird daher immer größer. Und wenn eine Sorte überfischt ist, bestellen wir sie nicht.“

Zum Schluss verrät uns Daniel Castka noch, wie er privat Fisch zubereitet: „Ich mag es einfach. Einen frischen Saibling aus der Pfanne mit Kartoffeln und saisonalem Gemüse oder frisch gegrillte Garnelen über Feldsalat, dazu Baguette aus dem Ofen – lecker!“

Tipp

Gratis Fischgrillbeutel für einfaches und sicheres Grillen!

Wählen Sie aus dem reichhaltigen Angebot der Globus-Fischtheke Ihren Lieblingsfisch aus, den passenden Fischgrillbeutel erhalten Sie gratis dazu.

Die Vorteile auf einen Blick:

- kein Anbrennen
- kein Vertrocknen
- saubere Hände

So gelingt Ihr Fisch garantiert perfekt!

Groß und grau liegt er in der Auslage, ein Seeteufel auf Eis. Dann taucht eine Hand in die Theke, reißt mit geschicktem Griff das beeindruckende Maul des Tiefseemonsters auf und zwei Reihen langer, spitzer Zähne kommen zum Vorschein. Gruselig. Daniel Castka lacht: „So ein Seeteufel ist ein toller Gag für Kinder!“ Anschließend führt er uns um die Theke herum zum Kühlhaus. Dort lagern ganze Fische, Meeresfrüchte und Filets in mit Eis gefüllten Styroporboxen und warten auf ihren Einsatz. Die Eismaschine liefert den Soundtrack: Klirrend fallen die Splitter in große Rollcontainer. „Pro Tag brauchen wir mehrere Tonnen Eis, darum läuft die Maschine rund um die Uhr“, erklärt Daniel Castka.

Qualität vor Quantität

Damit der Fisch frisch bleibt, muss er durchgehend bei maximal zwei Grad Celsius gelagert werden. Wenn morgens die Ware ankommt, ist die Temperatur daher einer der wichtigsten Kontrollpunkte. Daniel Castka ergänzt: „Außerdem überprüfen wir den Zustand der Transportboxen und selbstverständlich die Ware selbst.“ Um die Qualität aufrechtzuerhalten, ist das Sortiment bewusst straff gehalten und es werden stets nur geringe Mengen geordert. „Es kann vorkommen, dass wir mal etwas nicht vorrätig haben. Aber wir können auf Wunsch alles bestellen, selbst exotische Sorten.“

Viel Gestaltungsspielraum

Daniel Castka ist bereits seit elf Jahren bei Globus und seit 2008 Thekenverantwortlicher und Ansprechpartner Fisch im Markt in Ludwigshafen-Oggersheim. Er genießt vor allem die gestalterischen Freiheiten, die er bei Globus hat: „Wir haben großen Einfluss auf unsere Produktauswahl und können zum Beispiel gut auf regionale und saisonale Trends reagieren.“ Für die Pfalz ist es das Thema Grillen, das sein Team angestoßen hat und er-



Der Globus-Markt in Ludwigshafen-Oggersheim hat eine feste Biotheke. Zudem gibt es Fisch von einem Züchter aus der Region.



10x MEHR SCHAUM

100% NATÜRLICHER DUFT

Original Source Foaming Shower Gel verwöhnt Deinen Körper mit einem extrem cremigen Duschschaum und Deine Sinne mit 100% natürlichem Duft. Danach fühlst Du Dich einfach gut.



ANZEIGE
NEU

ORIGINAL SOURCE
#PACKMOREIN

Edel verfeinern

.....
Aromatische Essige und Öle verleihen zahlreichen Gerichten den besonderen Pfiff. Von der Globus-Eigenmarke gibt es eine reichliche Auswahl. mio erklärt die Unterschiede und gibt Tipps, mit welchem Produkt Ihre Speisen am besten gelingen.



Globus Weißweinessig Aceto di Vino Bianco, 500 ml

Ein fruchtig-frischer Essig, der nach traditionellem Verfahren aus italienischem Weißwein hergestellt wird. Er eignet sich hervorragend für die Zubereitung leichter Salate, zum geschmacklichen Abrunden feiner Soßen sowie zum Marinieren von Fisch und Fleisch.



Globus Aceto Balsamico di Modena I. G. P., 500 ml

Sein Geheimnis ist ein hoher Anteil Traubenmost sowie die Reifung in Holzfässern: Balsamessig aus Modena macht sich aufgrund seines weichen Geschmacks äußerst gut zu Antipasti, Salat und Obst, er rundet aber auch dunkle Soßen sowie Fleisch- und Fischgerichte gekonnt ab.



Globus Condimento Bianco Modena, 500 ml

Salate, Dips, Marinaden, helle Soßen sowie Fischgerichte schmecken mit dieser Essigspezialität gleich noch mal so gut. Der Globus Condimento Bianco Modena hat ein mild-fruchtiges Aroma und wird aus Weißweinessig sowie weißem Traubenmost gewonnen.



Globus Condimento Rosato Modena, 500 ml

Die herrliche Farbe entstammt rotem Traubenmost, weiterer Bestandteil ist Weinessig. Diese Komposition zeichnet sich durch eine sehr harmonische Balance zwischen Süße und Säure aus. Dank der fruchtigen Note ist der Globus Condimento Rosato Modena ideal für Salate sowie zum Marinieren und passt gut zu Spargel.



Globus Creme Classico, 250 ml

Die Globus Creme Classico gibt jedem Essen einen edlen Akzent, egal ob Sie sie zu Vorspeisen wie Käse mit Früchten oder Hauptgängen mit Fleisch reichen. Durch die cremige Konsistenz ist die Balsamicocreme zudem ideal zum Dekorieren geeignet. Auch erhältlich in den Sorten Feige und Himbeere.



Globus Natives Olivenöl Extra, 500 ml

Das Native Olivenöl Extra von Globus wird aus sonnengereiften italienischen Oliven kalt extrahiert und ist besonders rund im Geschmack. Es eignet sich zum Kochen sowie Braten und auch für die kalte Küche.



Jetzt in der
500ml Vorteilsgröße!

Für eine gründliche Kontaktlinsenreinigung.

Acumed Kombi-Lösung

Bewährte All-In-One-Lösung zum Reinigen, Abspülen, Desinfizieren und Aufbewahren aller weichen Kontaktlinsen.

Qualität im Blick!

Acumed®

*Acumed Kombi-Lösung nur für kurze Zeit in der 500ml Aktionsgröße mit 38% mehr Inhalt.

Alles über Inseln

Auf der Erde gibt es unzählige Inseln. Sie finden sich in Flüssen, Seen, in allen Meeren und Ozeanen. Inseln können groß sein oder klein, bewohnt oder unbewohnt. Hier haben wir jede Menge Inselwissen für dich!



Inselfakten:

Ein Stück Land, das von Wasser umgeben ist, nennt man Insel.

- Eine Insel ist eine eigene kleine Welt. Unbesiedelte Inseln sind eine Art Erde im Naturzustand: ein wildes, unentdecktes, unerforschte Eiland mitten im Wasser.
- Inseln sind natürliche Festungen. Das war in früheren Zeiten ein wichtiger Grund, warum Menschen auf Inseln siedelten. Angriffe mit Schiffen waren aufwendig und die Angreifer konnten schon frühzeitig entdeckt werden.
- Doch Inseln sind auch natürliche Gefängnisse. Eingeschlossen von Wasser, sind sie ohne Boot oder Floß kaum wieder zu verlassen. Robinson Crusoe, der berühmteste Schiffbrüchige aller Zeiten, hat davon berichtet. Viele Inseln, wie zum Beispiel Alcatraz, wurden tatsächlich als Gefängnis genutzt.
- Sogenannte „schwimmende Inseln“ gibt es nicht. Denn eine Insel braucht Landmasse und ist immer mit dem Boden verbunden.



Inselrekorde:

Die größte Insel der Welt
Grönland: 2 166 000 Quadratkilometer
Das ist sechsmal größer als Deutschland.

Die höchste Insel der Welt
Berg Puncak Jaya in Neuguinea: 4 884 Meter
Die Zugspitze, der höchste Berg Deutschlands, ist nur 2 962 Meter hoch.

Die bevölkerungsreichste Insel der Welt
Java (Indonesien): etwa 141 Millionen
In Deutschland leben nur rund 82 Millionen Menschen.

Mitmachen und gewinnen!

Kurzhaas-giraffe	grob Sand	Verabredung, Vereinbarung	Figur in 'Wiener Blut'	Alarmgerät	Teil des Gedichtes	ital. franz. Küstengebiet
▶	▼	▼	▼	Verban-nungsort	▶	▶
Urein-wohner Spaniens	◉ 10				Pflanzen-spross	Lehre der Dicht-kunst
Zitter-pappel				Kapitän beim Curling	◉ 7	▼
Dreh-impuls			◉ 5	schlechte Luft	griech. Vorsilbe: neu	◉ 8
dt. Auto-mobil-Club (Abk.)	kleine Siedlun-gen, Orte		Frauen-name	▶		◉ 9
▶	◉ 6			Kirchen-galerie	Abk.: Satellit	▶
männl. Rind					abge-steckte Strecke	Welt-geist-licher in Italien
viel Feind, viel...			Exzenti-ker, Fa-natiker	▶	◉ 3	▶
▶			◉ 1	zum Wohl! in Skandi-navien	pers. Für-wort (2. Person, 3. Fall)	franz.: Gesetz
geo-metrische Figur	Ärgernis, Eklat	▶				▶
▶				ebenso, dasselbe		◉ 2
veralt.: 1. Klasse der Ober-schule	kindi-sches Getue	◉ 4				

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 09/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im Juli lautete „Limonade“.

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.



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von zehn süßen Furlocks! Die kleinen flauschigen Monster sind immer auf der Suche nach neuen Spielgefährten und besten Freunden. Sie bestehen aus kuschelweichem Plüsch und kugeln am liebsten eingerollt durch die Gegend. Ist die Luft rein, strecken sie ihre Füße und ihre großen, spitzen Ohren aus. Damit hören die Furlocks den Kindern aufmerksam zu und sind jederzeit für sie da. Die frechen Plüschmonster sind bereits ab den ersten Lebensmonaten geeignet.

Machen Sie mit!

Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse, sowie Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31. 8. 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





Hoch hinaus – wir stellen Ihnen schöne Berg- und Wandertouren für jeden Geschmack und die ganze Familie vor.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem 1. September in Ihrem Globus-Markt!

Der Herbst rückt näher, doch wir genießen noch die letzten schön warmen Tage: In der September-Ausgabe stellen wir spannende Bergtouren für Wanderfans vor, präsentieren herrlichen Federweißer aus der Globus-Weinwelt sowie klassische Rezepte aus Tirol, Österreich und der Schweiz – mit neuem Dreh. Dazu gibt es viele Infos für schöne Zähne und einen exklusiven Einblick hinter die Käsetheke bei Globus.



Haben Sie Fragen oder Anregungen zur mio? Dann schreiben Sie uns gern an [mio@globus.de!](mailto: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: Freepik / bakar015: 19 Gemüse / freepik: 19 Banane, Brot, Donut, Eier, Eis, Honig, Öl, Soja, Tomate / photoroyalty: 19 Fisch, Käse, Milch, Nüsse, Orange; Globus: 3 Porträt, 23 Porträt, 25 Caipirinha; Claudia Guse: Illustrationen 6–7, 27–29, 48; Lea Lüdemann: 20; mfk: 4, 5 Salat, Globus-Einblicke, 8–17, 38–41, 44; Shutterstock / Africa Studio: 50 Käse / Todoran Andrei: 34 Korfu / Radu Bercan: 34 Mamaia / Sebastian Duda: 46 / Vadim Georgiev: 6 Trabi / homydesign: 33 Nordsee / I am Kulz: 7 Reisen / images72: 32 / Kenny10: 24 Trauben blau / LaMiaFotografia: 33 Ostsee / Anna Lurye: 5 Mittelmeer, 32 / MaraZe: 18 / nataliafrei: 50 Wandern / nnattali: 24 Weinberg / Maryna Pleshkun: 31 Haarmaske / Deborah Lee Rossiter: 3 Olivenöl / S-F: 34 Amsterdam / Silberkorn: 22 / silentalex88: 5 Frau, 26 / Svitlana Sokolova: 1, 30 Frau Sonnenhut / xbrchx: 34 Kroatien; Unsplash / Tyler McRobert: 27 Rote Haare / maxx miller: 27 Blonde Haare / Fade Qu: 27 Schwarze Haare / sander: 27 Sonnenhut; Mona Zimmer: 42–43
Gestaltung: Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus
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.



LEERDAMMER® KANN JETZT AUCH

TOAST AND BURGER

NEU
im Kühlregal



Leerdammer Toast & Burger
Die natürliche Alternative zu Schmelzkäse-Scheiben, herzhaft-intensiv oder rauchig-würzig

Sofort-Rabatt-Coupon



€ 0.50

Beim Kauf eines Leerdammer® Toast and Burger Ihrer Wahl und Vorlage dieses Coupons erhalten Sie einen Sofort-Rabatt von € 0,50 an der Kasse. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Gilt nur in teilnehmenden Globus-Märkten. Gültig bis 17.09.2017.





Entdecke das magische Verwöhnaroma

www.jacobs-traum.de