

12.2017

mein  
Globus-Magazin

**mio**



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

Gratis  
für Sie

**Frisch gebrüht**  
Kaffeetrends auf der Spur

**Durch dick und dünn**  
Spannendes rund ums Thema Freundschaft

***Festliches für die Feiertage***

Weihnachtliche Rezepte, DIY-Baumschmuck  
und vieles mehr fürs Fest der Liebe

*Schicken Sie  
Ihren Geschmack  
auf Reisen.*



*Genüsse aus aller Welt:  
Die TEEKANNE Ländertees.  
Probieren Sie zum Beispiel  
unseren süß-fruchtigen  
Früchtetee Mediterraner Pfirsich.*



Teekanne macht den Tee  
seit 1882.

Editorial

## Schöne Festtage



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

es ist wieder so weit, das Jahr ist nur so verfliegen: Weihnachten steht vor der Tür und der Jahresbeginn ist nicht mehr fern! Zeit, Plätzchen zu backen, über den Weihnachtsmarkt zu schlendern, Glühwein zu schlürfen, Lebkuchen zu naschen und nicht zuletzt über das vergangene Jahr zu sinnieren und vielleicht gar Vorsätze für das kommende aufzustellen.

Das klingt gemütlich – und doch verfallen wir dabei schneller in Stress, als uns lieb ist. Einige von uns sind vielleicht

schon wochenlang auf Geschenkesuche, anderen mag eventuell so gar keine Idee für die Liebsten in den Sinn kommen. Dennoch ist unser Motto: Nur die Ruhe bewahren! Bleiben Sie ganz entspannt – wir haben viele Tipps für Sie, um Sie bei der Organisation der Feierlichkeiten gut zu unterstützen, damit Sie die freien Tage mit Ihren Liebsten in vollen Zügen genießen können.

Ein köstliches Weihnachtsmenü und viele Anregungen für die Festtage finden Sie in unserer Rezeptstrecke. Dazu passend stellen wir Ihnen gehaltvolle Rot- und Weißweine für die Feiertage vor. Außerdem präsentieren wir Ihnen aktuelle Kaffeetrends und einige Ideen für kreative und leckere Desserts. Und wenn Sie sich mal Abwechslung am Weihnachtsbaum wünschen, basteln Sie doch einfach den selbst gemachten Schmuck unserer Bloggerin Mona nach. Lassen Sie sich inspirieren und haben Sie eine wundervolle, besinnliche Zeit!

Ihr

*Thomas Bruch*





*mio-Gericht*  
..... des Monats .....

Rinderfiletspitzen in  
Cranberry-Soße, dazu  
Stampfkartoffeln und  
Speckrosenkohl

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



## Inhalt

**Mein Dezember**  
**Editorial** | 3  
**Inhalt** | 5  
**Inspirationen** | 6



26  
Wohlfühlen

Freunde fürs Leben: Wie Freundschaften unser Leben bereichern



8

### Genuss

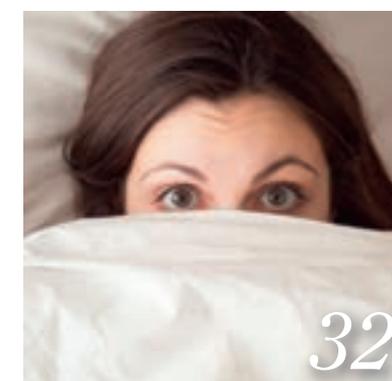
**Rezepte** | 8  
Festessen für die Familie:  
Vier-Gänge-Weihnachtsmenü

**Bewusst genießen** | 16  
Feines für Leckermäulchen

**Foodkolumne** | 18  
Heiße Schokolade

**Globus-Weinwelt** | 20  
Diese Weine passen zum Fest

**Foodtrends** | 24  
Kaffeetrends zum Nachmachen



32

### Wohlfühlen

**Dossier** | 26  
Alles über Freundschaft

### Leben

**Entdecken** | 32  
Jetzt wird's spannend: Krimi und Co.

**Do it yourself** | 36  
Christbaumschmuck aus Kiefernzapfen

**Weihnachten** | 38  
Geschenke aus der Küche

**mio vor Ort** | 40  
Nur das Beste für den Vierbeiner –  
Hundefutter von der Wetina GmbH



44

### Globus

**Globus-Einblicke** | 44  
Zu Besuch in der Globus-  
Fachmetzgerei in Saarlouis

**Globus-Stiftung** | 46  
Nothilfe für Syrien

**Kinder** | 48  
Detektivgeschichte zum Vorlesen

**Rätsel** | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

**Vorschau / Impressum** | 50  
Das erwartet Sie im Januar

„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.



**Schon gewusst?**  
Vom 5. bis zum 10. Dezember findet in Tübingen die ChocoART statt – Deutschlands größtes Schokoladen-Festival!

**Es weihnachtet sehr ...**  
.....  
*Wir zelebrieren die kuschelige Adventszeit mit ganzem Herzen und freuen uns aufs Fest der Liebe. Was uns jetzt glücklich macht, sehen Sie hier!*

**DIY-Geschenktipp**

Mit selbst gemachten Badepralinen machen Sie Wassernixen garantiert eine Freude! Dafür 60 g Kakaobutter oder Kokosfett in der Mikrowelle schmelzen, 1–2 TL Lebensmittelfarbe (Pulver!) einrühren und einige Tropfen ätherisches Öl oder duftendes Körperöl zugeben. 200 g Natron, 100 g Zitronensäure und 50 g Speisestärke einrühren. In eine Eiswürfelform aus Silikon füllen und im Kühlschrank aushärten lassen. Kühl lagern!



**Gourmetplatten nach Wunsch**

Stressfrei schlemmen an Heiligabend – das ermöglicht Ihnen der Globus-Plattenservice. Egal ob Sushi, Käse, Antipasti oder Fisch: einfach auf [www.globus.de/plattenservice](http://www.globus.de/plattenservice) Ihre Partyplatte(n) reservieren und zum Wunschdatum im Globus-Markt abholen. Bei Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiter an den Frischetheken in Ihrem Globus-Markt auch gern weiter!



**Glanz und Gloria**

Zu Weihnachten leuchtet und schimmert es überall – warum dann nicht auch auf Ihren Tellern? Gold- und Silberpulver auf den Plätzchen (oder auch der krossen Weihnachtsgans) macht Ihr Adventsmenü gleich noch eine Prise glamouröser!

**Back & Decor Gold- und Silber-Glimmer,** Lebensmittelfarbe in Pulverform, für glanzvolle Highlights auf Gebäck, Desserts und Konfekt, 7 g

Bei Globus erhältlich.

**Mal anders schenken**

Schenken und dabei etwas Gutes für andere tun? Das geht ganz einfach – zum Beispiel mit OxfamUnverpackt. Die Lieben bekommen eine persönliche Grußkarte sowie einen witzigen Kühlschrankmagneten – und eine Familie in der Dritten Welt beispielsweise eine Ziege oder einen Esel. So leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe und machen in einem Rutsch viele Leute happy.



Weitere Infos:  
<https://unverpackt.oxfam.de>



Mit der App „**Weihnachten-Radio**“ (gratis bei Google Play und im Appstore) kommen Sie garantiert in Festtagsstimmung! Auf über 20 Sendern hören Sie nonstop amerikanische Weihnachtsklassiker. Unsere Empfehlung: 181.FM Christmas Fun.

**Adventssüß**

Sie sind schnell gemacht und zergehen auf der Zunge: Vanille-Schneeflöckchen. Für eine mittlere Plätzchendose 250 g Butter cremig schlagen, 100 g Puderzucker, 3 Päckchen Vanillezucker, 120 g Mehl und 250 g Speisestärke einarbeiten. Teig mindestens 30 min in den Kühlschrank legen. Dann walnussgroße Kugeln formen und mit einer Gabel platt drücken. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 12–15 min backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Rezept: [www.rehleinbackt.de](http://www.rehleinbackt.de)

# Festlich genießen



Weihnachten ist die Zeit der Familie – und für die Liebsten soll es etwas ganz Besonderes geben. Wir haben für Sie ein perfekt abgestimmtes Vier-Gänge-Weihnachtsmenü mit zwei Nachspeisen zur Auswahl kreiert, das Ihr Weihnachtsessen garantiert zum unvergesslichen Ereignis macht. Wir wünschen viel Spaß beim gemeinsamen Genießen!

Im Winter liefern Salate eine Extraportion Vitamine. Wintersorten sind zum Beispiel Endiviensalat, Chicorée, Feldsalat oder Radicchio.

# Weihnachtliche Crostini

mit roten Zwiebeln und Walnüssen zu Wintersalaten

### Einkaufsliste

#### Für die Crostini:

- 4–5 rote Zwiebeln
- 200 ml trockener Rotwein
- 60 ml Portwein
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- schwarzer Pfeffer
- 1 Rosmarinweig
- 2 EL kalte Butter
- 3 EL Walnusskerne
- 1/2 Baguette (8 Scheiben)

#### Für das Dressing:

- 1 EL Honig
- 4 EL Aceto Balsamico
- 2 EL Apfelsaft
- 1/2 TL Schwarzkümmel
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 3 EL Walnussöl
- 3 EL Olivenöl

200 g gemischte Wintersalate



4 Pers. ca. 45 min 437 kcal

### Zubereitung

- 1 ... Für die Crostini die Zwiebeln schälen und in ganz feine Würfel hacken. In eine Kasserolle geben und mit Rotwein, Portwein, Gewürzen und Rosmarin so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Vorsicht: Nicht zu heiß werden lassen, damit die Zwiebeln nicht anbrennen!
- 2 ... Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter zu den Zwiebeln geben und den Rosmarinweig entfernen. Nach Geschmack nachwürzen.
- 3 ... Walnüsse hacken und unter die Zwiebelmasse rühren. Die Masse auf den Baguette-Scheiben verteilen und im Ofen ca. 5 min anrösten.
- 4 ... Für das Dressing alle Zutaten bis auf das Öl in einen hohen Messbecher geben und mit einem Pürierstab vermischen. Das Walnuss- und Olivenöl langsam unter ständigem Mixen zugeben und am Ende noch einmal abschmecken.
- 5 ... Die Salate zupfen oder schneiden, waschen und trocknen. Mit dem Dressing marinieren und anschließend mit den Crostini servieren.

**Tipp:** Super Vorspeise für viele Gäste. Bereiten Sie die Zwiebelmasse schon vorher vor und geben Sie sie erst kurz vorm Servieren auf die Brotscheiben und in den Ofen.



1) **Globus Walnusskerne**, leckere Zutat für Müsli, Gebäck sowie herzhaftere Gerichte, 100 g  
 2) **Sole e Sapore Aceto Balsamico di Modena I. G. P.**, mit hohem Traubenmostanteil von 65 %, 4-Blatt-Qualität, 250 ml

Bei Globus erhältlich.

Dank Orangensaft und Koriander erhalten die Graupen ein feines winterliches Aroma!

## Gebratener Zander auf Kürbis-Orangen-Graupen

### Einkaufsliste

700 g Zander  
etwas Mehl  
Öl zum Braten

**Für die Graupen:**  
2 Schalotten  
3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe  
200 g Graupen  
400 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe  
200 ml Orangensaft  
Salz, Pfeffer  
1 Bio-Orange



4 Pers.



ca. 50 min



308 kcal



### Zubereitung

#### Den Zander zubereiten:

- 1 Den Fisch putzen und portionsweise zurechtschneiden.
- 2 Mit einem scharfen Messer die Haut mehrmals quer einschneiden.
- 3 Die Zanderstücke von beiden Seiten in Mehl wenden.
- 4 In einer heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten, dabei die Hautseite zuerst hineingeben. Mit einem Pfannenwender kurz andrücken, damit sich der Fisch nicht wölbt.

#### Die Graupen zubereiten:

- 1 ... Schalotten schälen, fein würfeln und mit Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei geringer Hitze kurz anschwitzen. Knoblauch schälen, fein schneiden und mit anschwitzen.
- 2 ... Graupen dazugeben und mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Bei niedriger Hitze ca. 10 min unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Leicht salzen und nach Belieben mit Pfeffer würzen.
- 3 ... Die Schale der Orange dünn und ohne das Weiß abschneiden und fein hacken. Den Kürbis waschen und fein würfeln. Beides zu den Graupen geben und nochmals ca. 10 min garen. Mit Koriander würzen. Gelegentlich rühren und mit wenig Wasser auffüllen, wenn die Graupen zu sehr eindicken.
- 4 ... Die Orange auspressen und den Saft ebenfalls hinzugeben. Eventuell nachwürzen. Den Fisch auf den Graupen servieren.

**Tipp:** Statt Hokkaido eignet sich auch Butternut-Kürbis hervorragend zu den Graupen. Butternut am besten schälen, da sich die Schale im Gegensatz zum Hokkaido nicht so gut zum Verzehr eignet.



**Globus Pfannenwender,** hochwertige Verarbeitung aus rostfreiem Edelstahl, mit vollverfülltem Griff und einer praktischen Aufhängeöse, spülmaschineneeignet

Bei Globus erhältlich.



# Gänse- keulen

mit Ingwer-Rotkrautsalat  
und Schneebällchen

## Einkaufsliste

### Für die Gänsekeulen:

- 1 kleine Sellerieknolle
- 6 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 4 Gänsekeulen
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchknolle
- 4 EL Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein
- 300 ml roter Portwein
- 2 Lorbeerblätter
- Wacholderbeeren
- Salz, Pfeffer
- 1 l Wasser

### Für den Rotkrautsalat:

- 1 kleiner Rotkohl
- 1 Schalotte
- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 9 EL Aceto rosato
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 7 EL Olivenöl
- 1 Apfel
- 6 EL Apfelsaft

### Für die Schneebällchen:

- 1,5 kg Kartoffeln, mehligkochend  
oder vorwiegend festkochend
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- etwas Muskatnuss, gerieben
- 4 EL Mehl + etwas zum Arbeiten
- 5 EL Hartweizengrieß



Wer mag, serviert  
das Röstgemüse für  
den Fleischfond (in der  
Küchensprache Mirepoix  
genannt) mit.

## Zubereitung

- 1 ... Sellerie und Karotten gut waschen, grob würfeln und beiseitestellen. Zwiebeln schälen und halbieren. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
- 2 ... Gänsekeulen salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Das restliche Olivenöl in einen großen Topf geben. Knoblauch schälen und in Zehen teilen. Mit Sellerie, Karotten und Zwiebeln bei mittlerer Hitze gut anrösten. Dann die Gänsekeulen, Tomatenmark und Lauch zugeben und mitrösten.
- 3 ... Mit Rotwein und Portwein ablöschen, Gewürze hinzufügen und mit Wasser auffüllen. Den Deckel auf den Topf setzen und das Ganze ca. 1–1,5 h leicht köcheln lassen.
- 4 ... Für den Rotkrautsalat Kohl halbieren, Strunk entfernen und fein hobeln. Schalotte, Chili und Ingwer fein hacken und zum Rotkraut geben.
- 5 ... Essig, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit den Händen vermischen. Dabei das Rotkraut leicht drücken und das Olivenöl hinzugeben. Auf einer feinen Reibe den Apfel dazureiben. Apfel-

- saft zufügen. Den Salat im Kühlschrank mindestens 1 h durchziehen lassen. Nach Bedarf nachsalzen.
- 6 ... Für die Schneebällchen Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ungefähr 20 min kochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und kalt werden lassen.
- 7 ... Eier, Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und esslöffelweise Mehl sowie Grieß untermischen, bis der Teig nicht mehr an den bemehlten Händen klebt.
- 8 ... Mit gut bemehlten Händen Klöße formen und diese in kochendem Salzwasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit Rotkrautsalat und Gänsekeule anrichten.



4 Pers. ca. 45 min +  
ca. 1–1,5 h  
Kochzeit  
+ ca. 1 h  
Zieh- und  
Abkühlzeit

Dazu  
passt

## Ein französischer Klassiker aus Südtirol

Der Cabernet-Merlot der Südtiroler Kellerei Kaltern ist ein echter Klassiker. Er gedeiht in warmen Lagen rund um den Kalterer See auf lehmigem Kalkschotter mit geringem Sandanteil. Da die Anzahl der Sonnenstunden sowie die Vegetation sich nicht vom französischen Bordeaux unterscheiden, kann er sich durchaus mit diesem messen. So ist der Cabernet-Merlot ein intensiv roter, fruchtiger und eleganter Wein mit prägnanter Struktur und guter Länge. Wir empfehlen, ihn bei 16–18 °C zu rotem Fleisch, Braten oder Wild sowie pikantem Käse zu genießen.



ANZEIGE

## DER HERZHAFTE SNACK-GENUSS

# NATURSTÜCKE BIO, PUR UND SNACKIG





## Halbgefrorener Weihnachtsstollen mit Sauerkirschen

### Einkaufsliste für 1 Stollen- oder Kastenform

#### Für den Stollen:

60 g grüne Pistazienkerne  
6 Eier  
80 g Zucker  
3 Prisen Koriander  
1 Zimtstange  
130 g Marzipanrohmasse  
1/2 Bio-Zitrone  
1 Prise Salz  
60 ml Sahne  
40 g Orangeat  
100 g Zitronat  
100 g Rosinen  
50 g Mandeln, gehackt  
1/2 TL Bittermandelaroma

#### Für die Sauerkirschen:

4 EL Rohrzucker  
1 EL Honig  
200 g TK-Sauerkirschen  
2 Tropfen Bittermandelaroma

Puderzucker zum Bestäuben



4 Pers. ca. 50 min + Gefrierzeit über Nacht 857 kcal

**Tipp:** Die Stäbchenprobe zeigt, ob der Kuchen gar ist: Mit einem Holzspießchen in den Kuchen stechen – bleibt Teig kleben, ist er noch nicht fertig.



### Zubereitung

- 1 ... Eier und Zucker mit Espresso und Instant-Kaffeepulver vermischen und mit einem Handrührgerät ca. 3 min aufschlagen. Butter zugeben und ca. 1 min unterrühren.
- 2 ... Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen und mit Mehl, Backpulver, Quark sowie Milch mit dem Handrührgerät vorsichtig unterrühren. Zum Schluss die Haselnüsse einrühren.
- 3 ... Birnen schälen, halbieren und entkernen. Mit einem Messer mehrmals längs einritzen.

## Haselnuss-Kaffee-Auflauf mit Birnen und Vanille

### Einkaufsliste

3 Eier  
90 g Zucker  
1 Espresso, frisch gebrüht  
2 EL Instant-Kaffeepulver  
100 g zimmerwarme Butter + etwas zum Arbeiten  
1/2 Vanilleschote  
170 g Mehl, Type 405 + etwas zum Ausstäuben  
1/2 Päckchen Backpulver

150 g Quark, 20 %  
80 ml Milch  
120 g Haselnüsse, gemahlen  
4 Birnen  
Puderzucker zum Bestäuben



4 Pers. ca. 20 min + ca. 40 min Backzeit 821 kcal

- 4 ... Eine mittelgroße Auflaufform (ca. 15x25 cm) mit Butter ausstreichen und leicht mit Mehl bestäuben. Teig hineingeben und die Birnenhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Masse drücken. Im Backofen bei 170 °C Umluft ca. 40 min backen. Die Stäbchenprobe machen.
- 5 ... Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und den Auflauf warm genießen.

### Zubereitung

- 1 ... Pistazienkerne grob hacken und bereitstellen. Eier in einer Metallschale aufschlagen und Zucker sowie Koriander und die Zimtstange hinzufügen. Das Ganze über einem heißen Wasserbad cremig rühren.
- 2 ... Die Zimtstange wieder entfernen. Marzipan fein hacken und dazugeben. Schale der halben Zitrone abreiben und hinzufügen. Masse salzen und leicht abkühlen lassen.
- 3 ... Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen und mit einem Teigschaber nach und nach unterheben. Die restlichen Zutaten ebenfalls vorsichtig unterheben.
- 4 ... Eine Stollenform mit Klarsichtfolie auslegen und dabei besonders darauf achten, dass die bei Stollenformen typischen Löcher am Boden gut abgedichtet sind. Tipp: Wer keine Stollenform zur Hand hat, kann auch eine andere (Kasten-)Form verwenden.
- 5 ... Die Masse vorsichtig in die Form umfüllen, mit Klarsichtfolie abdecken und im Gefrierschrank über Nacht durchkühlen lassen.
- 6 ... Für die Kirschen Zucker, Honig und TK-Kirschen ca. 5 min aufkochen und mit Bittermandelaroma abschmecken. Vor dem Servieren Stollen mit Puderzucker bestäuben und dazu die noch warmen Kirschen reichen.



**Edora Zimt-Stangen**, Ceylon-Zimt, vielseitiges Gewürz für Kompotte, Süßspeisen oder winterliche Heißgetränke, 5 Stück, 8 cm Länge

Bei Globus erhältlich.

### Warenkunde

Der klassische Weihnachtsstollen besteht meist aus einem Hefeteig mit viel Butter und Zucker. Hinzu kommen, je nach Rezept und Geschmack, Nüsse, Marzipan, Mohn und Orangeat sowie Zitronat. Ebenfalls eine wichtige Zutat: Zeit. Gute Stollen werden einige Wochen vor Beginn der Weihnachtszeit gebacken. Eine Sonderstellung nimmt der traditionelle Dresdner Christstollen ein, der stets nach fester Grundrezeptur hergestellt wird. In Bezug auf die Mehlmenge hat er einen Buttergehalt von mindestens 50 Prozent und enthält besonders viele Rosinen. Und: Nur Stollenbäcker in und um Dresden dürfen ihre Stollen als Dresdner Christstollen bezeichnen.

ANZEIGE



## Süßer Abschluss

*Wenn Gänsekeule, Klöße und Schmorgemüse verspeist sind, fehlt nur noch eines, um das Weihnachtsmenü perfekt zu machen: ein leckeres Dessert! Wir haben einige Trends und Ideen für Ihre Festtafel zusammengetragen.*

### Mirror Glaze Cake

Wer Zeit und Mühe nicht scheut und seinen Gästen etwas mit Wow-Effekt präsentieren möchte, für den könnte der Mirror Glaze Cake der Nachtisch der Wahl sein. Das Geheimnis dieser Glasur ist die enthaltene Gelatine, die im Zusammenspiel mit süßer Kondensmilch, Glukosesirup und weißer Schokolade eine spiegelglatte, glänzende Oberfläche zaubert. Darunter können Sie „verstecken“, was immer Ihnen beliebt: Rotweinkuchen, Bratapfel-Torte, Dominosteine ...

### Cookie-Dough-Trüffel

All jenen, die früher gerne vom rohen Plätzchenteig genascht haben, kommt dieser Trend vermutlich gerade recht: Cookie Dough – also Keksteig – ist in aller Munde und wird beispielsweise in Amerika kugelweise wie Eiscreme verkauft. Was läge also näher, als den ach so leckeren Plätzchenteig einfach mal nicht zu backen und ihn stattdessen roh (ohne Ei) zu servieren? Für die Optik können Sie ihn zu kleinen Kugeln formen, in Kuvertüre tauchen und in gerösteten Nüssen oder Kekskrümeln wenden.

### Trifle und Crumble

Diese Desserts sind ideal, wenn es schnell gehen soll! Beim Trifle werden Kuchenkrümel oder zerbröseltes Gebäck wie etwa Spekulatius, Stollen oder Vanillekipferl mit (in Alkohol eingelegtem) Obst und Sahne dekorativ in eine Schüssel oder kleine Gläser geschichtet. Ein Hauch Bourbonvanille oder Zimt an der Sahne sorgt fürs gewisse Extra.

Für das Crumble einfach das Lieblingsobst in eine Auflaufform geben, mit süßen Streuseln sowie Mandelblättchen bedecken und backen. Noch warm mit einer Kugel Vanilleeis serviert macht es satt und glücklich!

### Rezept



### Lava Cake oder Schoko-Soufflé

6 Soufflé-Förmchen buttern und mit Kakao ausstäuben. 200 g Schokolade mit 150 g Butter schmelzen. 2–4 EL Zucker mit 3 Eiern sowie 3 Eigelben schaumig schlagen und in die Schokobutter rühren. 2 EL Mehl unterheben. Teig auf die Förmchen verteilen und mind. für 1 h in den Kühlschrank stellen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 min backen für Lava Cakes bzw. ca. 20 min für Soufflés.



Ich finde, dieses Jahr sollten wir endlich mal bewusst Zeit schaffen, um vor Weihnachten und dem Jahreswechsel zur Ruhe zu kommen. Ich weiß auch wie: mit selbst gemachter heißer Schokolade!

# Heiße Schoki für die Sinne



Fleur de Sel in Minuten selbst zubereitet und sie hält sich Wochen, um Heißgetränke, Kekse und Croissants zu versüßen. Wer eine Zimtstange und die Vanilleschote mit zu Milch, Kakao und Zartbitterschokolade in den Topf gibt, der wird mit einer noch aromatischeren heißen Schokolade beglückt. Sahne oben drauf, und Weihnachten kann kommen. Eine besinnliche Zeit wünsche ich euch!

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](http://www.lealou.me) Das Rezept und viele weitere Tipps finden Sie online unter [www.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)



# Weine mit Herkunft

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](http://weine-mit-herkunft.de)

Wir empfehlen zum Wildragout trockene Rotweine, z.B. Spätburgunder und Schwarzriesling oder einen kräftigen Weißwein wie Grauburgunder.

# Wildragout mit Spätzle

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg Hirschfleisch (aus Schulter, Hals, Brust, Bauchlappen),
- 400 g Zwiebeln, 400 g Knollensellerie, 400 g Karotten, 400 g Lauch,
- 500 ml Rotwein, 50 ml Weißweinessig, 30 g Mehl, 3 EL Sonnenblumenöl,
- 2 EL Tomatenmark, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 5 Wacholderbeeren,
- 3 Stängel Petersilie, Speisestärke, Salz, weißer Pfeffer a. d. Mühle

## ZUBEREITUNG

- Die Fleischstücke in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Leicht salzen und pfeffern und in einem großen Bräter in Sonnenblumenöl anbraten. Die Fleischstücke sollten nur den Boden bedecken, gegebenenfalls in zwei Portionen anbraten.
- Das Gemüse putzen, schälen, klein schneiden und zu dem angebratenen Fleisch geben. Nach etwa 10 Minuten das Tomatenmark unterrühren und das Mehl darüber stäuben.

- Gut durchrühren und mit Rotwein und Essig ablöschen. Die Gewürze in einem Gewürzsäckchen zugeben. Mit so viel Wasser auffüllen, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Je nach Wildart und -alter sollte das Fleisch in 1¼ Stunden gar sein.
- Die Fleischstücke herausnehmen, das Gewürzsäckchen entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte sie zu dünn geworden sein, mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden.

Dazu empfehlen wir selbstgemachte Spätzle.



# Spätburgunder

Die in Deutschland meistangebaute Rotweinsorte. Fruchtige Aromen von reifen Schwarzkirschen, Erdbeeren oder Brombeeren, eine lebendige Säure und feinste Tannine kennzeichnen diesen ungemein vielseitigen Speisebegleiter.

# Schwarzriesling

Die alte Kulturrebe hat nichts mit Riesling zu tun, sondern stammt aus der Burgunderfamilie. Er macht als fruchtiger Tischwein viel Spaß und erinnert, kräftig ausgebaut, in Aromatik und Komplexität an den Spätburgunder.

# 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.



# Die richtigen Weine zum Fest



*Weihnachten steht vor der Tür und damit die Zeit von Gans, Karpfen, Wild, Käsefondue und Co. Zu solchen Gaumenfreuden darf es ein ganz besonderer Tropfen sein. Damit das Fest nicht nur besinnlich wird, sondern auch kulinarisch in schöner Erinnerung bleibt, sollten Sie sich am besten schon früh Gedanken um die richtige Weinbegleitung machen.*

In den meisten Familien gibt es ein ganz typisches Weihnachtsgeschicht. Damit es perfekt gelingt, beginnt die Vorbereitung dazu häufig schon lange davor: Die Gans oder der Karpfen werden sorgfältig ausgewählt und Aufgaben verteilt. Wer kümmert sich um das Dessert? Wer macht die Vorspeise? Schließlich soll am Weihnachtabend alles perfekt sein. Bei der Weinauswahl lohnt es sich, sich ebenso viel Zeit zu nehmen. Denn viele leckere Gerichte werden erst durch den passenden Wein zum Hochgenuss. Außerdem macht es einfach Spaß, in Ruhe den richtigen Speisebegleiter auszusuchen und dabei verschiedene Weine zu probieren. Und nicht zuletzt sparen Sie sich den Stress, am 23. Dezember zwischen all den kleinen Erledigungen auch noch den Wein auswählen zu müssen. Damit Sie eine gute Orientierung für die Auswahl haben, finden Sie hier ein paar Empfehlungen für Begleiter zu klassischen Weihnachtsgeschichten.

## Gans

Für viele Menschen ist Weihnachten, wenn der Duft einer knusprig gebratenen Weihnachtsgans die Wohnung erfüllt. Da Geflügel und erst recht ein Gänsebraten zu den traditionellsten Weihnachtsgeschichten gehört, darf auch die Begleitung ein echter Klassiker sein: Ein guter Chianti Classico oder ein kräftiger Bordeaux sind zum Beispiel perfekt. Wer es besonders nobel mag, greift zum Barolo aus dem Piemont. Diese Weine mit viel Charakter können dem opulenten Essen die Stirn bieten und sind dabei gleichzeitig nicht zu dominant. Selbstverständlich gibt es viele Alternativen. Der Wein Ihrer Wahl sollte aber auf jeden Fall ein paar Jahre gereift und entwickelt sein. Idealerweise hat er etwas Säure, um den relativ hohen Fettgehalt der Gans und der Soße auszubalancieren. →



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Cabernet Franc  
Valle Secreto Private*

Das Weingut Viña y Cava Valle Secreto liegt am Fuße der Anden im Alto Cachapoal in Chile. Diese Gegend bietet ideale klimatische Bedingungen für das Wachstum großer Weine. Sie werden im Weingut sorgfältig in französischen Eichenfässern ausgebaut und nach ausreichender Reife abgefüllt.

Dieser vollfruchtige Rotwein ist weich und rund. Er besitzt feine Beerenaromen mit einem Hauch von dunkler Schokolade und dem Duft reifer Pflaumen. Rundum ein empfehlenswerter Begleiter für gemütliche Dezemberabende!



Je 0,75l  
12,99 €

Valle Secreto Private  
Cabernet Franc  
1l = 17,32 €

### Käsefondue

Käsefondue wird an Weihnachten immer beliebter. Vielleicht weil man weniger vorbereiten muss und so mehr Zeit zum Dekorieren und Verpacken der Geschenke bleibt? Wahrscheinlich aber in erster Linie, weil das gemeinsame Essen aus einem Topf so gesellig und der geschmolzene Schweizer Käse so lecker ist. Der passende Wein zum Käsefondue ist frisch-fruchtig und darf ruhig etwas Säure haben, dann liegt der viele Käse auch nicht so schwer im Magen. Klassischerweise ist der Wein zum Käsefondue weiß. Mit einem animierenden Chardonnay oder Sauvignon Blanc machen Sie nichts falsch. Wenn der Wein aus Deutschland kommen soll, ist ein Gutedel eine gute Wahl. Etwas Weißwein gehört übrigens auch zum Käse in den Topf und zwar am besten der, der auch getrunken wird, und nicht ein günstigerer „Kochwein“. Im Glas können Sie alternativ einen Rotwein zum Käsefondue reichen. Auch hier sollte der Wein einen Kontrapunkt zum schweren Käse setzen. Daher empfiehlt sich ein leichter Wein, zum Beispiel ein junger Valpolicella oder ein Vernatsch.

### Karpfen

Karpfen wird zu diesem besonderen Anlass häufig blau serviert, also gegart in Wasser mit Salz und Essig. Zwar gilt die eiserne Regel „Zum Fisch immer nur Weißwein“ mittlerweile als überholt, aber zum blauen Karpfen sollte es wirklich ein Weißer sein. Ideal passen Weine aus Deutschland, zum Beispiel ein trockener Riesling aus dem Rheingau oder der Pfalz. Alternativ ist auch ein Grüner Veltliner aus Österreich eine gute Wahl. Falls Sie zu dem Karpfen Buttersoße servieren, passt hingegen ein etwas saftigerer Chardonnay hervorragend.

### Rind und Wild

Ein rosa gebratenes Rinderfilet mit Rosmarin oder ein intensiver Rehrücken samt dunkler Soße verlangen nach einem schweren, komplexen Rotwein, der gleichzeitig fruchtig-elegant sein sollte. Ein Amarone erfüllt diese Anforderungen perfekt. Wer es etwas günstiger mag, kann auch zu einem Merlot aus Chile oder einem Shiraz aus Südafrika greifen. Selbstverständlich gibt es noch andere Möglichkeiten – bei der Auswahl sollten Sie voluminöse und gleichzeitig fruchtige Weine probieren.



Weinliebhaber  
Club

Werden Sie Mitglied im Globus-Weinliebhaber Club und genießen Sie exklusive Vorteile:

Tipps und Informationen für Weingenießer, exklusive Winzerporträts, Rabattcoupons und besondere Weinempfehlungen, Einladungen zu Genuss-Veranstaltungen!

Mehr Infos unter  
[www.globus-weinliebhaber.de](http://www.globus-weinliebhaber.de)

### Die Bühne bereiten

Weihnachten ist etwas ganz Besonderes und wer beim Wein schon etwas mehr Geld als sonst ausgibt, sollte zudem in schöne Gläser investieren und so die richtige Bühne für die edlen Tropfen bereitstellen. Für einen noblen Rotwein sollten Sie außerdem eine Glaskaraffe verwenden. Die sieht nicht nur sehr festlich aus, sondern die große Kontaktfläche mit der Luft intensiviert zugleich das Aroma und lässt den Wein noch runder und geschmeidiger werden.



### Planter's Punch

Punch (deutsch: Punsch, später Punsch) ist eine seit dem 17. Jahrhundert in Nordamerika und Europa verbreitete Bezeichnung für eine Vielzahl von Mixgetränken, also wesentlich älter als der erst um 1800 geprägte Begriff „Cocktail“. Der Planter's Punch war also im ausgehenden 19. Jahrhundert nichts anderes als ein „klassischer“ Rum-Punsch, wie er vermutlich schon seit über 150 Jahren zubereitet und getrunken wurde – schon Benjamin Franklin (1706–1790) erwähnte in einer Ode an das Punsch-Ritual einen Punsch mit Jamaika-Rum.

### Zubereitung:

Den Shaker halb mit Eiswürfeln füllen. Grenadine, die Säfte und den Rum hineingeben. Alles kräftig schütteln. Etwas Crushed Ice ins Drinkglas geben und den Inhalt des Shakers durch das Barsieb dazugießen. Mit Ananas dekorieren.

## Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Apollonio  
Primitivo Terragnolo

**Anbaugebiet:** Lecce, Salento, Italien  
**Trauben:** Primitivo  
**Geschmack:** trocken, fruchtbetont, mit dezenter Tabaknote  
**Speisenempfehlung:** Wildgerichte, Fleischartopf, Gemüselasagne, Kaninchenbraten, Pasta mit Salsiccia und Ricotta, Pecorino- und Taleggio-Käse  
**Serviertemperatur:** 18 °C



Je 0,75l  
**849**  
99  
1l = 11,32 €

\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

### Trinkidee

**Zutaten**  
(für 1 Cocktail):

Eiswürfel  
1–2 cl Grenadine  
3 cl Orangensaft  
3 cl Ananassaft  
1 cl Zitronensaft  
3 cl brauner Rum  
3 cl weißer Rum  
Crushed Ice  
Ananasstücke





## Kaffeetrends: Mit viel Gefühl und Aroma, bitte!

.....

*All die Pad- und Kapsel-Maschinen haben eines gemeinsam: Der Kaffee ist schnell gemacht. Wasser auffüllen, Pad einlegen, Knopf drücken, fertig. Doch die neuen Kaffeetrends zeigen, dass Schnelligkeit nicht alles ist. Jetzt wird wieder mehr Wert auf die Zubereitung und die Wahl der Bohnen gelegt. Ja, das kostet Zeit – aber für den Genuss lohnt es sich!*

Der gute alte Filterkaffee wie bei Oma hat einen neuen Namen bekommen und wird jetzt **Pour Over Coffee** genannt. Die Zubereitung erfolgt besonders sorgfältig und aufgegossen wird per Hand, statt es der Maschine zu überlassen. In den Filter, der häufig aus Glas oder Keramik ist, kommen nur frisch gemahlene Bohnen. Der Kaffee löst sich langsam und tröpfelt in die Tasse, sodass sich das Aroma voll entfalten kann. Wer mag, nutzt zusätzlich noch einen Papierfilter, der Öle und Bitterstoffe zurückhält – so kommen die feinen Aromen besonders zur Geltung. Voraussetzung dafür sind hochwertige, aromatische Bohnen.

Wer eine French Press nutzt, brüht Kaffee nach dem **Full-Immersion**-Prinzip auf: Das Kaffeepulver wird vollständig mit Wasser vermischt und nach der Ziehzeit mit einem Filter wieder getrennt. So schmeckt der Kaffee vollmundig und kräftig.

Der neueste Kaffee-Hype ist perfekt für alle Experimentierfreudigen: **Cold Brew**, also kalt aufgebriehem Kaffee, sollten Sie auf jeden Fall eine Chance geben. Dazu circa 100 Gramm grob gemahlene Kaffeebohnen mit einem Liter kühlem Wasser übergießen, vermengen und mindestens zehn Stunden bei Raumtemperatur (oder kürzer im Kühlschrank) stehen lassen. Durch einen Filter oder ein Sieb gießen und mit Wasser, Eis-

würfeln, kalter Milch oder Zucker genießen. Genusstipp für die Abendstunden: 50 Milliliter Cold Brew mit 100 Milliliter Tonic Water, Eiswürfeln und einer Scheibe Grapefruit servieren. Wer mag, ersetzt das Tonic Water durch Gin.

Ein **Bulletproof Coffee** soll am Morgen viel Energie liefern, lange sättigen und so sogar beim Abnehmen helfen. Dafür besteht er aus Filterkaffee, in den ein großes Stück hochwertige Butter und ein Esslöffel Kokosöl hineingerührt werden. Ist definitiv mal etwas Neues – probieren Sie selbst! 

### Nachhaltige Bohnen

Nicht nur die Art der Zubereitung ist ausschlaggebend für einen guten Kaffee, es kommt auch auf die Wahl der richtigen Bohnen an. Bewusstsein und Nachhaltigkeit spielen eine wichtige Rolle bei den aktuellen Kaffeetrends. Kaffeeliebhaber möchten wissen, wie und wo die Bohnen angebaut wurden – dafür müssen natürlich auch die Kaffeelieferanten und Kaffeebauern mehr Transparenz zeigen. Derzeit entstehen bei uns in Deutschland immer mehr kleine „Mikro-Röstereien“, in denen vor Ort geröstet wird und sich Kunden über alles informieren können.

ANZEIGE

 **Bad Heilbrunner®**

# Liebe ist die beste Medizin.

**JETZT NEU**



Mit Liebe und Sorgfalt entwickelt:  
**Unsere neuen Arznei- und Kräuterteemischungen für Ihr Kind.**

Bad Heilbrunner Bio Husten-Bronchial Tee für Kinder, Anwendungsgebiete: Bei Symptomen der Bronchitis sowie zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege mit trockenem Husten. Bad Heilbrunner Bio Magen-Darm Tee für Kinder, Anwendungsgebiete: Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Alles Gute aus der Natur

[www.bad-heilbrunner.de](http://www.bad-heilbrunner.de)



**E**in Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“, das sangen die Comedian Harmonists bereits 1930. Und sie haben recht: Freundschaft ist das Beste. Schon im Kindergarten schließen wir unsere ersten Bünde – die manchmal sogar ein Leben lang halten.

Doch mit einer langen, erfüllten Freundschaft ist es so wie mit einer Partnerschaft: Das Glück fällt uns nicht in den Schoß, wir müssen auch etwas dafür tun. Zu den wichtigsten Dingen in einer Freundschaft gehört es, ehrlich zueinander zu sein. Nicht beschönigend, aber auch nicht verletzend. Ein guter Freund verdient es, die Wahrheit zu hören. Immer füreinander da zu sein, bedeutet unter anderem, sich zum hundertsten Mal anzuhören, wie anstrengend alles ist – die Kinder, der Mann, der Job –, und auch dann noch geduldig zu sein und Hilfe anzubieten. Freundschaft ist eben auch ehrlich gemeinte Unterstützung – bei der man nachts zur besten Freundin fahren würde, wenn sie einen braucht. Einen guten Freund erkennt man erst recht in Notlagen.

Psychologen sind sich übrigens einig: Freunde halten gesund, Einsamkeit macht krank. Freundschaften wirken sich somit auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Menschen mit guten sozialen Beziehungen sind gesünder und zufriedener als Menschen, die viel allein sind. Zum Beispiel soll das Risiko für Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Freundschaften verringert werden. Freunde helfen uns durch schwere Zeiten und reduzieren etwa in Prüfungssituationen die Ausschüttung von Stresshormonen. So mancher Forscher kommt daher zu dem Schluss, dass belastbare und tiefe Freundschaften die Lebenserwartung steigern.

Freundschaft entsteht aus ähnlichen Interessen, aus gemeinsamen Erlebnissen und geteilten Erfahrungen. Sie kann uns überall treffen: im neuen Job, beim Elternabend oder im Fitnessstudio. Denn auch wenn wahre Freunde ein Leben lang bleiben, verändert sich der Freundeskreis stetig: Neue Bekanntschaften kommen dazu, alte verlaufen im Sande. Mit zunehmendem Alter wird der Freundeskreis kleiner. Wir lassen nicht mehr jeden hinein, lernen nicht mehr so viele neue Leute kennen – aber die, die wir haben, halten wir fest!

„Mit guten Freunden überstehe ich wechselnde Wohnorte und Lebenssituationen. Sie kennen meine Macken und nehmen sie mit Humor. Auch bei seltenem Kontakt spüren wir eine tiefe Verbundenheit. Wir bereichern uns gegenseitig mit unseren Interessen, Erfahrungen und Ansichten, lachen viel und können über (fast) alles reden.“

**Maren Kratz, 36**



„Manche Freunde von früher sind Menschen, die man sich heute vielleicht gar nicht mehr als Freund aussuchen würde. Und wenn man sich jetzt trifft, ist es wie eine Reise in die Vergangenheit. Gemeinsam wird die Zeit unserer Jugend wieder lebendig. Das Schönste daran ist, dass wir ganz sicher auch noch in 20 Jahren Freunde sein werden.“

**Sebastian Fuchs, 27**

„Meine beste Freundin und ich kennen uns seit 28 Jahren. Hand in Hand sind wir in die Kinderkrippe spaziert und in der Schulzeit durch dick und dünn gegangen. Obwohl wir mittlerweile hunderte Kilometer voneinander entfernt wohnen, hält unsere Freundschaft bis heute. Und das Beste: Wenn wir uns treffen, ist es wie früher!“

**Jana Benke, 29**



## Freunde fürs Leben

*Sie stehen uns so nah wie kaum jemand anders, gehen mit uns durch dick und dünn und begleiten uns hoffentlich ein Leben lang: Freunde bereichern unser Leben ungemein. Was Freundschaften ausmacht und wo sie zu finden sind, lesen Sie hier!*

## Freunde gibt es überall

*Das Schöne an Freundschaft ist: Sie folgt keinen Normen, kennt weder zeitliche noch räumliche Grenzen und kann uns im Sandkasten, auf der Arbeit oder direkt vor der Haustür begegnen. Wenn's passt, passt's. Wir stellen verschiedene Freundschaftskonstellationen vor.*

### Frollegen

Mit seinen Kollegen verbringt man in der Regel mehr Zeit als mit der Familie – kein Wunder, dass dadurch hin und wieder freundschaftliche Beziehungen entstehen. Und das tut gut! Wenn Kollegen zu Freunden, sogenannten Frollegen, werden, stärkt das die eigene Motivation und Kreativität, weil man sich am Arbeitsplatz wohler fühlt. Und: Gemeinsam lassen sich stressige Phasen im Job gleich viel leichter meistern.



### Nachbarschafts-Freunde

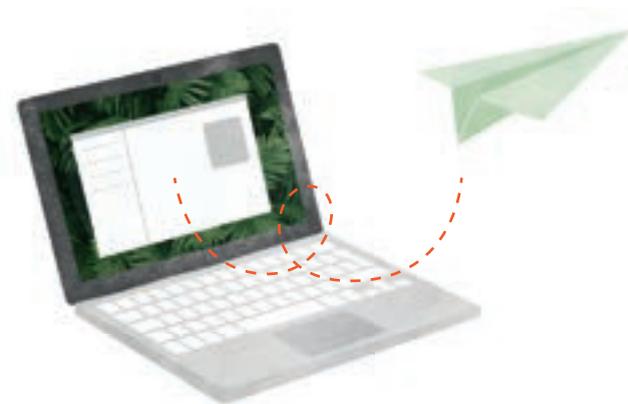
Wer Freunde in seiner Nachbarschaft hat, kann sich glücklich schätzen, immer jemanden zum Reden oder für einen spontanen Filmabend in der Nähe zu haben. Denn leider kann die schönste Wohnung sehr ungemütlich werden, wenn man sich nicht mit den Nachbarn versteht. Viele kennen ihre Nachbarn nicht einmal. Wer das ändern möchte, fängt klein an: Älteren Menschen beim Tragen helfen oder anbieten, in Urlaubszeiten Blumen zu gießen und Katzen zu füttern. Vielleicht folgt darauf ein gemeinsames Fest, bei dem sich alle besser kennenlernen?

**Tipp:** Die Nachbarschaft auf [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de) online treffen.



### Digitale Freundschaften

In der heutigen Zeit machen es uns soziale Medien leichter, über eine weite Distanz hinweg in Kontakt zu bleiben. Wir können genau verfolgen, was die Freundin in Hamburg zu Mittag hatte oder wo unser ehemaliger Mitbewohner aus München seinen Urlaub verbringt. Und das ist toll, denn so fühlen wir uns einander trotzdem nah. Manchmal entstehen durch den Kontakt auf sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram sogar richtige Freundschaften, die auch im „echten“ Leben ankommen.



### Distanzfreundschaften

Freundschaft aus der Ferne? Heute nicht mehr selten. Schulfreunde von einst zerstreuen sich, um zu studieren, eine Ausbildung zu machen oder den Traumjob in einer weit entfernten Stadt zu finden. Es gibt viele Gründe, warum Freunde voneinander Abschied nehmen müssen. Nicht immer ist es einfach, in Kontakt zu bleiben. Doch es geht: mit dem festen Willen, sich nicht aus den Augen zu verlieren. Und umso schöner, wenn man sich dann wiedersieht!



## Tierfreunde

Schäferhund Ingo und Steinkauz Poldi sind Freunde fürs Leben. Sie leben bei Tanja Brandt, Fotografin und Falknerin, zusammen mit anderen Greifvögeln in Remscheid, Nordrhein-Westfalen. Wann sie sich zum ersten Mal begegnet sind und wie ihre tiefe Freundschaft entstand, davon erzählt Tanja Brandt Buch „Wo die Liebe hinfliegt. Ingo und Poldi – die Geschichte einer Freundschaft“, erschienen im Bastei Lübbe Verlag. Weitere Infos unter [www.ingoundelse.de](http://www.ingoundelse.de)

## Neue Freunde finden – so geht's!

*Ein Umzug, der Jobwechsel oder eine Trennung machen es nötig, neue Freundschaften aufzubauen. Doch wo fangen wir eigentlich an, nach neuen Freunden zu suchen?*

### Was sind Ihre Interessen?

Ob lesen, joggen oder kochen – online finden Sie viele Interessensgruppen oder Vereine, die sich auch offline zum gemeinsamen Sporteln oder Kochen treffen. Und ein Gesprächsthema gibt es unter Gleichgesinnten auch gleich. Beim ehrenamtlichen Engagement knüpfen Sie nicht nur Kontakte, sondern tun auch etwas Gutes.

### Gemeinsam verreisen

Ob Sportreise, Wanderreise oder Sprachreise, ob jung oder alt – mittlerweile gibt es für jeden die passende Reise. Und vielleicht entsteht aus dem gemeinsamen Trip eine Freundschaft – aufregende Erlebnisse wurden zumindest schon geteilt. Näheres zum Beispiel auf [www.world-insight.de](http://www.world-insight.de)



### Besuchen Sie Veranstaltungen

Auf Plattformen wie [www.eventbrite.de](http://www.eventbrite.de) können Sie herausfinden, was in Ihrer Stadt geplant ist. Trauen Sie sich, bei Veranstaltungen aktiv auf andere zuzugehen – am besten sofort, gar nicht lange warten und Hemmungen keine Chance geben.

## 5 Tipps, um Freundschaften am Leben zu erhalten

- 1 **Sich regelmäßig melden** Auch ein kleines „Hallo“ und „Wie geht's“ stärken die Freundschaft. Am besten persönlich oder am Telefon.
- 2 **Sich Zeit nehmen** Sie treffen sich mit Freunden? Verbannen Sie Ihr Handy in die Tasche! Facebook, WhatsApp und Co. sind jetzt nicht wichtig. Was zählt, ist, da zu sein – mit dem Kopf und der vollen Aufmerksamkeit.
- 3 **Richtig zuhören** Sprechen Sie nicht nur über sich, sondern hören Sie richtig zu. Schweifen Sie mit Ihren Gedanken nicht ab. So fühlt sich Ihr Gegenüber völlig angenommen.
- 4 **„Quality-Time“ einplanen** Ob einmal im Monat oder einmal die Woche – ein festes Treffen schafft gemeinsame Erlebnisse, die zusammenschweißen.
- 5 **„Weißt du noch, als wir damals...?“** Gemeinsam in Erinnerungen schwelgen oder alte Fotos anschauen sorgt für jede Menge Gesprächsstoff und trainiert die Lachmuskeln.



## Ein Tag für uns

*Sie ist immer für uns da und versteht uns blind: die beste Freundin. Mit unseren Tipps genießen Sie einen wunderbaren Tag zu zweit. Einfach so, um Ihre Freundschaft zu feiern.*

**Vormittags:** Treffen Sie sich zum Frühstück oder Brunchen in Ihrem Lieblingscafé und lassen es sich bei Milchkaffee und Croissants so richtig gut gehen. Wichtig: heute keine Eile, keine Diät – Quality-Time eben.

**Mittags:** Ein Stadtbummel ist immer fein, dabei können Sie Ihren Wohnort mal neu entdecken und unbekannte Wege beschreiten. Oder Sie fahren raus aufs Land und unternehmen eine Schneewanderung. (Unbedingt an passende Kleidung denken!)

**Nachmittags:** Erfrischt vom Winterspaziergang ist es ein herrliches Gefühl, nach Hause zu kommen. Machen Sie es sich drinnen bequem und backen gemeinsam einen leckeren Gewürzkuchen. Dazu gibt es heißen Tee und Klatsch und Tratsch.

**Abends:** Lassen Sie den Abend mit Ihren Lieblingsfilmen und Essen vom Lieferservice ausklingen. Wenn Sie mögen, verbinden Sie das Ganze noch mit ein wenig Schönheitspflege: Mit bunten Gesichtsmasken lassen sich lustige Erinnerungs-Selfies schießen!



## Freundschaftsgeschichten in Filmen

- Ziemlich beste Freunde (2011)**  
Der mittellose Kleinkriminelle Driss pflegt den vermögenden, querschnittsgelähmten Philippe – der Beginn einer besonderen Freundschaft.
- Mary & Max – oder: Schrumpfen Schafe, wenn es regnet? (2009)**  
Ungewöhnliche Fragen treiben die 8-jährige Australierin Mary um. Antworten findet sie bei ihrem Brieffreund Max, einem Amerikaner mit Asperger-Syndrom.
- Oben (2009)**  
Der 78-jährige Rentner Carl und der 8-jährige Pfadfinder Russell reisen nach Südamerika, um endlich die Paradiesfälle zu sehen.

## Buchtipps



**„Wie man Freunde gewinnt. Die Kunst, beliebt und einflussreich zu werden“**  
von Dale Carnegie  
1937 zum ersten Mal aufgelegt und noch immer hochaktuell! Lernen Sie, sich selbst und andere besser zu verstehen, um Ihre Mitmenschen für sich zu gewinnen.

ISBN 978-3596190539  
Fischer Taschenbuch, **9,99 €**



**„Hector und das Wunder der Freundschaft“**  
von François Lelord  
Auf einer abenteuerlichen Reise durch Südostasien geht Psychiater Hector der Frage nach, warum Freundschaft so unglaublich wichtig ist.

ISBN 978-3492273404  
Piper Taschenbuch, **8,99 €**

Bei Globus erhältlich sowie bestellbar unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de)

## Entdecke das natürliche Geheimnis der Kamille.

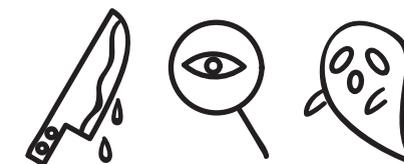




## Gänsehaut garantiert

.....

*Der „Tatort“ am Sonntag ist für Sie Pflichtprogramm und am Feierabend gibt es nichts Schöneres, als sich mit einem packenden Thriller aufs Sofa zu verkriecheln? Dann sind unsere neuen Ideen für Krimifans genau das Richtige für Sie!*



### Krimidinner: Als Vorspeise Mord

Sitzt der Täter mit am Tisch? Bei einem Krimidinner werden Sie selbst Teil einer turbulenten Verbrecherjagd, gehen zwischen Hauptgang und Dessert als Ermittler auf Mördersuche oder beobachten als stiller Augenzeuge. Manche Events haben eher Show-Charakter (zum Beispiel mit Musik und St.-Pauli-Stimmung bei [www.tatort-dinner.de](http://www.tatort-dinner.de)), andere schicken Sie auf eine Zeitreise ins alte Rom oder ins viktorianische England ([www.erlebnisdinner.de](http://www.erlebnisdinner.de)). Minikrimis werden auf Wunsch sogar zu Hause inszeniert ([www.citygames.info](http://www.citygames.info))!



### Einen eigenen Krimi schreiben

Selbst zum Buchautor werden – warum nicht? Bei einer Krimiwerkstatt erlernen Sie die Tricks und Kniffe des Genres, entwerfen lebendige Figuren und einen dramaturgisch stimmigen Plot – am Ende des kreativen Wochenendes steht Ihr eigener Kurzkrimi. Viele Volkshochschulen bieten solche Schreibkurse an, aber auch im Web gibt es Infoseiten, Blogs und Kurse ([www.krimischule.de](http://www.krimischule.de) und viele andere).

### Exit Games: Die Uhr tickt

Adrenalin pur: Sie sind eingeschlossen in einen Raum und Ihre Gruppe hat eine Stunde Zeit, um Hinweise zu entdecken, Codes zu knacken, Schlüssel zu finden. Eine Hintergrundstory liefert das Szenario – aus dem ägyptischen Königsgrab oder der futuristischen Raumstation können Sie nur mit Köpfchen, Geduld und Teamwork entkommen. Live Escape Games gibt es in vielen Städten. (Zum Beispiel [www.escape-game.org](http://www.escape-game.org) und [www.jochen-schweizer.de](http://www.jochen-schweizer.de)) →



**Fundgrube für Leseratten:** das Webportal [www.krimi-couch.de](http://www.krimi-couch.de) mit tollen Suchfunktionen für neue Lieblingslektüre

### Hochkarätige Lektüre: Lesetipps von Profis

Sie brauchen neues Lesefutter? Lassen Sie sich von den Empfehlungen der Experten inspirieren! Für die Krimi-Bestenliste von F.A.S. und Deutschlandradio Kultur wählt eine Fach-Jury jeden Monat zehn aktuelle Kriminalromane aus. Der Deutsche Krimipreis und der Friedrich-Glauser-Preis prämiieren jährlich besonders gelungene Neuerscheinungen – eine Fundgrube für unersättliche Bücherwürmer.

### Spannung auf dem Smartphone

Apps auf dem Handy versorgen Sie auch unterwegs mit Krimikost, ob als klassisches Whodunit-Spiel („Wer ist der Mörder Episode 1“ und andere) oder als Info-Pool wie die „Krimi-App“. Tipp: das packende Grusel-Game „Sara is missing“: Sie stöbern in einem gefundenen Smartphone und erfahren durch darin versteckte Hinweise erst nach und nach, wieso Sara, seine Besitzerin, verschwunden ist...

### Motto-Auszeit im Krimihotel

Die Vulkaneifel ist blutiger Schauplatz vieler Regionalkrimis. Und genau hier liegt auch Deutschlands erstes Krimihotel. Wie wäre es also mit einem Kurztrip im Zeichen des Krimis? Übernachten Sie im James-Bond- oder Sherlock-Holmes-Themenzimmer, lauschen Sie einer Autorenlesung und lernen Sie bei einer kriminalistischen Führung Schauplätze des Verbrechens kennen. Tipp: Gleich um die Ecke im „Kriminalhaus“ können Sie im Archiv mit 27 000 Krimis stöbern. ([www.krimihotel.de](http://www.krimihotel.de), [www.kriminalhaus.de](http://www.kriminalhaus.de))

## Spannendes für die Spielerunde

### Exit – das Spiel

Das Live-Escape-Spiel für zu Hause wurde 2017 zum Kennerspiel des Jahres gekürt.



### Podcasts: Mord aufs Ohr

Ein Krimi zum Hören – Audio-Podcasts hauchen dem klassischen Hörspiel neues Leben ein. Ob beim Bügeln oder in der S-Bahn, online oder als Download: Das akustisch umgesetzte Verbrechen hat seinen ganz eigenen Reiz. Besonders beliebt ist der ARD-Radio-Tatort mit monatlich neuen Folgen ([www.ard.de](http://www.ard.de), Suchbegriff „Radio Tatort“). Weitere Krimi-Podcasts zum Beispiel unter [www.podcast.de/podcasts/krimi](http://www.podcast.de/podcasts/krimi)



trifft sich etwa in München ([www.krimifestival-muenchen.de](http://www.krimifestival-muenchen.de)) oder im östlichen Ruhrgebiet ([www.mordamhellweg.de](http://www.mordamhellweg.de)), teilweise an sehr passenden „Tatorten“ wie Burgruine, Polizei-präsidium oder Justizvollzugsanstalt. Freunde von Regionalkrimis kommen in der Eifel ([nordeifel-mordeifel.de](http://nordeifel-mordeifel.de)) oder an der Nordsee ([www.nordverdaechtig.de](http://www.nordverdaechtig.de)) auf ihre Kosten.

### Citykrimi: Verbrecherjagd durch die Stadt

Erleben Sie Ihre Heimatstadt mit neuen Augen: Eine Krimi-Stadtrallye führt Sie und Ihr Team an verschiedene Schauplätze in der City. Als Agent, Privatdetektiv oder Polizist müssen Sie Fakten kombinieren, verdächtige Personen verhören und so am Ende gemeinsam den Fall lösen. Profi-Schauspieler sorgen für authentische Atmosphäre. (Unter anderem in Hamburg, München, Köln, Dortmund, [www.tatort-citykrimi.de](http://www.tatort-citykrimi.de), [www.citythriller.de](http://www.citythriller.de))

### Bei Krimifestivals Autoren live erleben

Als Krimifan den Lieblingsautor treffen, bei einer Lesung neue Bücher kennenlernen, mit anderen Lesern diskutieren – all das können Sie bei einem Krimifestival erleben. Die Branche



**JETZT AUSPROBIEREN!**  
**NEU** 2X KONZENTRIERT\*  
MEHR WASCHLADUNGEN\*



\*im Vergleich zum bisherigen Ecover Flüssigwaschmittel Lavendel.



# Engel aus Kiefernzapfen



Den Christbaum zu schmücken ist eine der schönsten Weihnachtstraditionen: Egal ob an Heiligabend, am 3. Advent oder schon früher – da kommt so richtig Weihnachtsstimmung auf. Mit unseren DIY-Engeln aus Kiefernzapfen wird Ihr Baum zum wunderbar himmlischen Hingucker!



„Ich bin Mona, stolze Mami, Zeitschriften- und Kaffeesüchtig und blogge auf [ichliebedeko.de](http://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](http://ichliebedeko.de)

### Benötigtes Material:

- Kiefernzapfen
- Holzkugeln
- etwas dickere Schnur oder Kordel
- Filz
- Glitzer- oder Goldpapier
- wasserfester Fineliner
- Schere
- Heißkleber
- evtl. Federn

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

## Und so wird's gemacht:

- 1 Die Schnur durch die Holzkugel fädeln und als Schlaufe verknoten. Die Holzkugel mit Heißkleber auf die flache Seite des Kiefernzapfens aufkleben. Kurz antrocknen lassen.
- 2 Aus dem Filz zwei Engelsflügel ausschneiden und mit Heißkleber am Kiefernzapfen befestigen. Tipp: Als Flügel können zum Beispiel auch Federn verwendet werden.
- 3 Eine kleine Krone aus Glitzer- oder Goldpapier ausschneiden und auf der Holzkugel festkleben.
- 4 Nun nur noch mit dem Fineliner zwei Augen und einen Mund aufmalen. Fertig!



### Mini-DIY

Kiefernzapfen oder Tannenzweige mit kleinen Waldtieren in Plastikugeln arrangieren. Mit Kordeln oder schönen Bändern aufhängen. Fertig!

### Schritt für Schritt



# Hab ich selbst gemacht!

Haben Sie schon alle Geschenke für die Liebsten beisammen? Wir haben einige Ideen für nette, selbst gemachte Kleinigkeiten gesammelt – für Geschenke, die von Herzen kommen.

## Cookie-Backmischung im Glas

Nicht nur lecker, sondern auch praktisch: Wenn der Beschenkte von Weihnachtssessen und Adventsgebäck zu viel hatte, hebt er sich die Cookies zum Später-selbst-fertig-Backen einfach bis Neujahr auf.

160 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 Prise Salz, 60 g braunen Zucker, 60 g weißen Zucker, 80 g Haferflocken und 1 Handvoll M&Ms oder Schokotröpfchen in ein Schraubglas schichten. Verschließen und mit einer Notiz versehen:

„Für etwa 18 Cookies den Glaseinhalt mit 150 g zimmerwarmer Butter und 1 Ei verkneten. Zu walnussgroßen Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen. 20–25 min bei 170 °C Ober- und Unterhitze backen. Guten Appetit!“



Übrigens: Weitere Inspirationen für die Festtage, tolle Angebote sowie Rezeptideen finden Sie im aktuellen Globus Spezial von Globus!

**Würziges Granatapfel-Gelee**  
Hält sich schön lange frisch und versüßt Tag für Tag das Frühstück! Und so geht's: 3–4 große Granatäpfel sowie 1 Zitrone halbieren und jeweils den Saft ausdrücken. 400 ml abmessen und mit 250 g Gelierzucker 2:1 sprudelnd aufkochen. Dabei 1/2 TL Zimt, 1 Prise Kardamom sowie das Mark einer Vanilleschote zugeben. Heiß in 2 kleine Schraub- oder Einmachgläser füllen, verschließen und 5 min auf den Kopf stellen. Dann umdrehen und auskühlen lassen.



## Aus-alt-mach-neu-Keksdose

Geschenke kaufen kann jeder! Folgen Sie doch dieses Jahr dem Upcycling-Trend: Eine alte Zucker- oder Vorratsdose aus Porzellan mit einer dünnen Schicht pastellfarbenem Lack (gibt es im Baumarkt) besprühen – so wird aus jedem Flohmarktteil im Handumdrehen ein hübsches Unikat. Wer mag, streut direkt etwas losen Glitter auf den noch feuchten Lack oder verziert die Dose nach dem Trocknen mit einem Porzellanmaler.

**Tipp:** Passende Keksfüllung gesucht? Dann blättern Sie mal zurück zu Seite 7 oder probieren unsere Cookie-Backmischung links aus!

**Individualisierte Schokolade**  
Ein beliebtes Weihnachtsgeschenk, besonders wenn die Schokolade genau auf die Vorlieben des Beschenkten abgestimmt ist! Nehmen Sie sich dafür einen qualitativ hochwertigen Block weiße, Vollmilch- oder Zartbitterkuvertüre und schmelzen diese sachte im Wasserbad. Mischen ist übrigens auch erlaubt und ergibt tolle Marmormuster! Dann in eine geeignete Form füllen, das kann zum Beispiel eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform sein. Nun mit den Wunschzutaten bestreuen: Nüsse, getrocknete Früchte, essbare Blüten, Gummibärchen, Salzbrezeln, Brause... Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt! **Tipp:** Geben Sie 1–2 TL Kokosfett zur Schokolade, so erhalten Sie leckeres Eiskonfekt!





## Bestes für den besten (Tier-)Freund

*Jeder Hundehalter weiß: Futter ist nicht gleich Futter. Geschäftsführer Frank Fett und seine Mitarbeiter bei der Wetina GmbH achten bei ihrer Produktfamilie Westerwald Beute und Snacks besonders auf Naturbelassenheit, Regionalität sowie ausgewählte Rohstoffe. Zusammen mit Globus-Sortimentsmanager Marco Noreisch haben wir dem mittelständischen Betrieb im Westerwald einen Besuch abgestattet.*

Viele Hunderassen wurden ursprünglich gezüchtet, um den Menschen bei der Arbeit zu unterstützen. Sie sollten beispielsweise die Herden zusammenhalten, Rehe und Rebhühner aus dem Dickicht scheuchen oder das Grundstück bewachen. Heutzutage sind die meisten Hunde jedoch vor allem eins: Haustiere und geliebte Familienmitglieder. Kein Wunder also, dass bei der Ernährung des Vierbeiners oftmals ebenso viel Wert auf gesunde Zutaten gelegt wird wie bei der eigenen. Marco Noreisch, Sortimentsmanager der Tierwelt bei Globus, meint dazu: „Natürlichkeit ist ein Trend, der sich schon seit Jahren abzeichnet. Die Kunden greifen immer öfters zu naturbelassenen Produkten. Auch Regionalität ist ein großes Thema.“

Beides bietet die Wetina GmbH mit ihrer Produktfamilie Westerwald Beute und Snacks. „Bei uns steckt der Regionalitätsbezug ja bereits im Namen“, merkt Geschäftsführer Frank Fett an, während er uns bei Kaffee und Keksen eine Auswahl der Produkte präsentiert. „Rund 75 Prozent unserer Rohstoffe stammen aus dem Westerwald.“ Lediglich für das Wild wird zusätzlich auf andere Regionen in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen oder Hessen zurückgegriffen. „Da wir nur frei lebendes Wild verwenden, bekommen

wir Hirsch, Reh und Wildschwein hier im Westerwald einfach nicht in den Mengen, in denen wir sie bräuchten. Insgesamt beziehen wir aber all unsere Rohstoffe aus Deutschland.“ Ein weiterer Anspruch ist, ausschließlich allergenfreie Produkte anzubieten. Sie enthalten daher weder Getreide, Gluten, Zucker noch künstliche Zusatzstoffe. Stattdessen wird auf einen hohen Fleischanteil und wertvolle Ergänzungen gesetzt. „Wir leben in einer Zeit, in der wir einen bunten Strauß an Möglichkeiten haben“, sagt

Frank Fett. „Unsere Proteinquellen, also das Fleisch, ergänzen wir daher gerne kreativ – zum Beispiel mit Kürbis, Zucchini, Roter Bete, Mangold oder auch dem Superfood Quinoa.“

### Vom Gedankenblitz zur Unternehmung

Gegründet wurde die Wetina GmbH vor rund drei Jahren, erzählt uns Frank Fett, dessen Vertriebsunternehmen Fett Brand Development insgesamt fünf Tochterunternehmen beherbergt. „Anfang 2015 haben wir den Kontakt zu einem Wildproduzenten bekommen, der unsere Vertriebsdienstleistungen brauchte. Dort haben wir festgestellt, dass es im Rahmen der Produktion viele gute Stücke gab, die schlicht entsorgt wurden. Und dachten uns: Mensch, das ist doch was für die Tierernährung!“ Gesagt, getan. Mittlerweile beschäftigt die Unternehmensgruppe sieben Mitarbeiter in der Verwaltung und zehn externe Mitarbeiter in der Produktion.

Die Partnerschaft mit Globus besteht allerdings schon länger, seit etwa 1999. Frank Fett erklärt: „Der Kontakt ist durch unsere Tätigkeit als Markenvertrieb entstanden. Und als wir begannen, selbst zu produzieren, konnten wir die Zusammenarbeit natürlich deutlich ausbauen.“ →

Globus-Sortimentsmanager Marco Noreisch (links) kann sich bei unserem Besuch selbst von der Qualität des Westerwald Beute Trockenfutters überzeugen.



Die Westerwald Snack Kaufellstreifen waren das erste Produkt der Wetina GmbH. „Sie bieten ein bisschen Substanz für die Verdauung des Hundes“, so Geschäftsführer Frank Fett.



Die Hundewurst „Paulas Revier“ ist das neueste Produkt der Wetina GmbH. „Sie ist schnittfest und ideal, wenn es mal schnell gehen muss“, sagt CEO Frank Fett.

Globus ist stets bestrebt, sein Tiernahrungssortiment auszubauen, wie uns Marco Noreisch versichert. „Durch Westerwald Beute und Snacks können wir unseren Kunden etwas Besonderes bieten. Nicht nur Rind und Geflügel, sondern auch eine speziellere Auswahl auf Fachmarktniveau.“

### Snacks sind pures Handwerk

Die Snacks, wie etwa Schweineohren, Kalbssehnen, Rinderlungen oder Pansen, werden in einer ehemaligen Wurstfabrik im Westerwald von Hand veredelt und 24 Stunden luftgetrocknet, wie uns Frank Fett schildert. „Dafür benutzen wir eine Reihe Überseecontainer mit Brennöfen. Danach haben die Produkte eine Restfeuchte von sechs bis sieben Prozent. Nach dem Abkühlen bleiben vier Prozent Feuchte – ideal für eine lange Haltbarkeit.“ Das Portionieren, Abwiegen und Verpacken der getrockneten Snacks erledigen die Mitarbeiter manuell. „Es gibt keine großen Produktionslinien, sondern nur pures Handwerk. Das passt sehr gut zu unserer Firmenphilosophie“, sagt der Globus-Sortimentsverantwortliche Marco Noreisch.

Neben den Snacks stellt die Wetina GmbH Trockennahrung sowie Nassfutter für Hunde in aktuell acht verschiedenen Sorten her. Das Westerwald Beute Trockenfutter ist ein sogenanntes Extrudat: Hierbei werden alle Bestandteile gekutert und die Masse anschließend mit viel Druck und zum Teil hohen Temperaturen durch eine Matrize gepresst. Diese Matrize legt auch die Form der Krokette fest. „Wir haben uns für ein mittleres Kaliber entschieden, damit das Futter problemlos feucht oder trocken von kleinen und großen Hunden aufgenommen werden kann“, erzählt Frank Fett. Aus der Matrize fallen die weichen Krokette auf ein Förderband zum Trocknen. Danach werden sie mit Ölen und essentiellen Fettsäuren besprüht und frisch abgepackt.

### Hohe Ansprüche an die Produkte

Die Entwicklung der Rezepturen sei ein langwieriger Prozess gewesen, verrät uns der Geschäftsführer. „Natürlich hätten wir es uns einfach machen können: Ein bisschen Rind, ein bisschen Reis, noch eine Petersilie obendrauf – aber das kann jeder. Für uns ist es wichtig, auch mal über den Tellerrand zu blicken und zu überlegen, was ernährungsphysiologisch für den Hund Sinn macht.“ Dabei ist die Rezeptentwicklung erst der Anfang, denn im Anschluss folgen Akzeptanztests und Langzeitanalysen, die in Zusammenarbeit mit Tierheimen und Veterinären durchgeführt werden. „Wir schauen uns dann über einen längeren Zeitraum an, wie sich die Tiere verändern, wie Haut und Fell aussehen und wie der Kotabsatz ist.“ Und da müssen dann auch mal die vierbeinigen „Mitarbeiter“ ran: „In unserem Büro hat jeder mindestens einen Hund dabei und die dürfen selbstverständlich alles probieren. Das ist ein wahrer Traumjob für sie!“

Auch der Geschäftsführer kommt morgens mit tierischer Verstärkung zur Arbeit, eine elfjährige Beagle-Dame und die wenige Monate junge Hündin Paula begleiten ihn. Letztere war für das neueste Produkt der Wetina GmbH nicht nur Namensgeber, sondern auch Konterfeispender, wie uns Frank Fett beim abschließenden Rundgang durch das Hochregallager erzählt. „„Paulas Revier“ ist eine Hundewurst in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen. Sie ist schnittfest und ideal geeignet, wenn es mal schnell gehen muss.“ Marco Noreisch berichtet: „Die Paula-Hundewurst haben wir vor wenigen Wochen neu ins Sortiment aufgenommen. Das ist ein sehr gutes Produkt, das wir unseren Kunden auch gerne anbieten wollen.“ Frank Fett fügt hinzu: „Unsere Hundewurst hat absolute Lebensmittelqualität, das heißt, sie ist auch für uns Menschen genießbar – also wenn Sie da noch ein bisschen Salz, Pfeffer und Majoran dran machen, ist sie sehr lecker!“



„Es gibt keinen 100%-Hund und auch kein 100%-Futter – aber wir geben uns große Mühe, möglichst nah ranzukommen“, so Frank Fett über seine Produktreihe Westerwald Beute.

Im Hochregallager erklärt uns Frank Fett das Lager- und Versandsystem. Hier wird alles nach Mindesthaltbarkeitsdatum gelagert und Bestellungen, die bis elf Uhr eingehen, versenden die Mitarbeiter noch am selben Tag.



ANZEIGE

**R.O.C.S.®**  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

SMART ORAL CARE

DIE AUFHELLENDE ZAHNCREME  
**MAGISCHE AUFHELLUNG**

DIE ZÄHNE WERDEN NACH EINER ANWENDUNGSWOCHE  
UM 1,5 NUANCEN AUFGEHELLT\*

Einzigartige Zahncreme R.O.C.S.® Magische Aufhellung. Zärtlich entfernt die Anfarben von Zahnbelag, poliert den Zahnschmelz und gibt ihm den Glanz zurück\*\* Beinhaltet den patentierten enzymatisch-mineralischen BIO-Komplex MINERALIN®. Basiert auf der Multi-Stufen-Reinigungssystem, das spezielle Reinigungs- und Polierperlen enthält. Aufgrund der besonderen Struktur entfernen die Granula in der Anfangsphase des Zähneputzens schnell und sicher den weichen Zahnbelag.

\*Gemäß der VITA Classical® Farbskala. \*\*In klinischen Studien bewiesen.

www.rocs.eu | online.rocs.eu

WDS LABORATORIES

## Qualität aus Leidenschaft

*„Frischer geht's nicht – in der Globus-Fachmetzgerei werden täglich frische Fleisch- und Wurstwaren für den Verkauf an der Theke zubereitet. Was die Fachmetzgerei so einzigartig macht und welche Waren in der Weihnachtszeit besonders gut ankommen, haben wir uns im Globus-Markt in Saarlouis für Sie angeschaut.“*



Georg Bamberger ist seit drei Jahren Metzgereileiter und schon seit 25 Jahren bei Globus tätig.

Viele Kunden wissen gar nicht, dass wir all das hier in der Theke frisch produzieren“, sagt Georg Bamberger, Metzgereileiter im Globus-Markt in Saarlouis, und zeigt auf die prall gefüllten Theken mit Fleisch und Wurst. „Im Gegensatz zur Konkurrenz stellen wir bei Globus die meisten Produkte selbst her.“ Gerade jetzt in der Weihnachtszeit haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hinter der Theke besonders viel zu tun: Sie schneiden Roastbeef zurecht, packen Wiener Würstchen ein und beraten zur Zubereitung der verschiedenen Fleischwaren.

### Handwerk statt Industrie

Auch hinter den Kulissen geht es geschäftig zu: Morgens um sechs Uhr startet der Betrieb. Die angelieferten Schweine und Rinderhälften müssen zerlegt und verarbeitet werden. Damit das reibungslos funktioniert, arbeiten von den insgesamt 94 Mitarbeitern 35 in der Produktion. Pro Tag werden circa 50 Schweine und vier

bis sieben Bullen zu Wurst, Braten, Steak und Co. verarbeitet. „Wir produzieren für den Markt in Völklingen mit, weil dieser keine eigene Produktion in der Metzgerei hat. Daher ist unsere Menge etwas höher als in den anderen Globus-Märkten“, erklärt Georg Bamberger. Er selbst ist mittlerweile im dritten Jahr Metzgereileiter in Saarlouis. Zuvor war er 22 Jahre im Markt in Homburg-Einöd tätig, zuletzt als stellvertretender Metzgereileiter. Gelernt hat er im elterlichen Familienbetrieb – einer kleinen Dorfmetzgerei. An der Tätigkeit bei Globus schätzt der Saarländer vor allem die Möglichkeit, handwerklich zu arbeiten: „Wir als Fachmetzgerei sind kein Industriebetrieb, sondern ein handwerkliches Unternehmen. Zwar im großen Stil und mit höheren Mengen als in einer kleinen Metzgerei, aber alles wird handwerklich und nach alten Rezepturen hergestellt, die sich über die Jahre bewährt haben.“ Auch die hohen Qualitätsansprüche machen seine Arbeit besonders. Die Frische der Produkte ist näm-

lich unschlagbar: Täglich wird frisches Fleisch angeliefert, zerlegt, verarbeitet und das meiste davon am gleichen Tag verkauft.

### Abwechslungsreich

Die Abläufe in der Fachmetzgerei sind zwar täglich gleich, und dennoch ist jeder Tag anders. „Es ist alles, nur nicht langweilig“, verrät uns der Metzgereileiter. Neben der Büroarbeit und Organisation entscheidet er, was aus den frischen Fleischhälften jeweils entstehen soll. Da sich das Sortiment saisonal unterscheidet, ergeben sich immer wieder neue Herausforderungen. „Die Grillbratwurst ist unser Bestseller, egal zu welcher Jahreszeit. Zu Weihnachten sind Rinderbraten, Kalbfleisch und Wild stark nachgefragt“, erklärt Georg Bamberger. Nebenbei findet er außerdem noch Zeit, im Verkauf mitzuhelfen. Dann verteilt er auch gern mal eine Wurst zum Probieren: „Das Schönste ist, wenn ich sehe, dass es unseren Kunden schmeckt!“ ○

Das große Sortiment an Bratenaufschnitt ist bei den Kunden in Saarlouis besonders beliebt.



Das Rindfleisch stammt von Charolais-Rindern aus Frankreich. Anhand des Aufklebers auf den Rinderhälften kann das Fleisch bis zum Bauern zurückverfolgt werden. Auf Tafeln hinter der Theke wird diese Information auch an die Kunden weitergegeben.

## Tipps fürs Weihnachts- oder Silvester-Fondue

Wer an Feiertagen gemütlich zusammensitzen und trotzdem lecker schlemmen möchte, für den ist Fondue genau das Richtige!

- Rinder- und Schweinefilet, Roastbeef oder Putenbrust eignen sich besonders gut.
- Auf Wunsch schneiden Ihnen die Thekenmitarbeiter das Fleisch schon passend in mundgerechte Stücke.
- Rechnen Sie mit 200–250 g Fleisch pro Person.
- Gemüse wie Brokkoli, Champignons oder Paprika bieten sich als Beilage an, da sie auch im Fonduepfopf zubereitet werden können.

# Sinnliche Weihnachten!

Kreieren Sie einen verführerischen Augenaufschlag mit den bezaubernden Wimpern von KISS®



Bring the Salon Home  
**KISS®**

Die Artikel sind nur in ausgewählten Märkten verfügbar.



# Globus-Stiftung: Nothilfe für Syrien

.....

*Hilfe für benachteiligte Jugendliche in Deutschland, insbesondere beim Übergang in den Beruf, sowie Projekte zur Verbesserung der medizinischen Versorgung und zur Bildung in Regionen, wo dies dringend benötigt wird – das sind die Schwerpunkte der Arbeit der Globus-Stiftung. Auf diesen Gebieten fördert sie derzeit mehr als 70 Projekte. Doch auch bei humanitären Notfällen, seien sie durch Kriege oder Naturkatastrophen verursacht, will die Stiftung menschliches Leid lindern.*



Mitarbeiter vor Ort in Syrien nehmen die Nahrungsmittelpakete des Roten Kreuzes entgegen.

In einer Vielzahl von Fällen hat die Globus-Stiftung in den letzten Jahren Unterstützung zur Katastrophenhilfe geleistet – sei es bei der Jahrhundertflut in Pakistan, dem Erdbeben in Nepal oder auf Haiti im Jahre 2010 und der Hungersnot in Ostafrika – aber auch bei den Hochwasserkatastrophen in Bayern oder in Ostdeutschland im Jahr 2013.

Doch die wohl mit weitem Abstand schlimmste menschliche Katastrophe unserer Zeit, verursacht durch kriegerische Auseinandersetzungen, trifft seit Jahren die Menschen in Syrien. In den letzten fünf Jahren wurden dort über 250 000 Menschen getötet und mehr als eine Million Menschen verletzt. Mehr als die Hälfte der Syrer wurden, teils mehrfach, vertrieben. Fast neun Millionen Menschen sind, um nicht zu verhungern, auf regelmäßige Nahrungsmittelhilfe angewiesen, da die Möglichkeiten zur Selbstversorgung völlig zusammengebrochen sind. In diesem und im letzten Jahr hat sich die Situation nochmals dramatisch verschlechtert. Für diese humanitäre Katastrophe hat die Globus-Stiftung in den letzten Jahren in mehr als zehn Projekten fast 400 000 Euro zur Verfügung gestellt – finanziert, wie alle Projekte der Stiftung, aus den Erträgen der Globus-Häuser.

Eine der Organisationen, die sich in besonderem Maße in Syrien engagieren, ist das Deutsche Rote Kreuz mit ihrer Partnerorganisation, dem Syrisch-Arabischen Roten Halbmond.

Längerfristig sollen durch Bildungsmaßnahmen und durch Arbeitsmaterialien die Chancen der Menschen zur Selbstversorgung verbessert werden; kurzfristig werden in erster Linie zur Steuerung der schlimmsten Hungersnot Nahrungsmittelpakete bereitgestellt. Diese enthalten unter anderem Reis, Zucker, Öl, Bohnen sowie weitere Grundnahrungsmittel und sind so zusammengestellt, dass eine Familie davon einen Monat lang leben kann. Des Weiteren werden Hygienepakete verteilt, um die miserablen Sanitär- und Hygienebedingungen zu verbessern. Mit den Maßnahmen soll kurzfristig die ärgste Not der betroffenen Menschen gelindert werden. Durch die intensive Zusammenarbeit mit der örtlichen Partnerorganisation stellt das Deutsche Rote Kreuz sicher, dass die Hilfe dort, wo sie gebraucht wird, auch ankommt.

Die Finanzierung dieser Maßnahmen erfolgt zum Teil durch Mittel des Auswärtigen Amtes, aber auch durch eine Vielzahl von privaten Spendern. Unter diese reihet sich – mit einem hohen fünfstelligen Betrag allein für das Rote Kreuz – auch die Globus-Stiftung ein. ○



Das beste Rezept bei Erkältung –  
die Kraft der Heilpflanzen.

Wenn auch Sie helfen wollen:

### Spendenkonto der Globus-Stiftung

Bank Kreissparkasse St. Wendel  
IBAN DE68592510200120123096  
BIC SALADE51WND  
Stichwort Syrien-Hilfe

Ihre Spende kommt, wie immer, in voller Höhe den Projekten der Stiftung zu Gute, da Thomas Bruch, geschäftsführender Gesellschafter der Globus-Gruppe, alle Verwaltungskosten der Stiftung aus eigenen Mitteln trägt.

Mehr Informationen über die Globus-Stiftung finden Sie unter [www.globus-stiftung.de](http://www.globus-stiftung.de)

# Der verschwundene Wunschzettel



„Ich brauche deine Hilfe!“ Plötzlich stand Luisa in meinem Kinderzimmer. Es war Anfang Dezember und ich hatte gerade begonnen, das Weihnachtsgeschenk für meine Eltern zu basteln. „Was ist denn?“, fragte ich meine beste Freundin aus dem Stockwerk über mir.

„Sie sagen ich bin eine Diebin.“

„Lächerlich!“ Luisa war lieb, freundlich und teilte jede Tüte Gummibärchen – niemals würde sie stehlen!

„Du musst mir helfen, du liest doch ständig diese Krimis, du kennst dich da doch aus“, schluchzte Luisa.

„Was wirft man dir denn vor?“

„Ich soll Jans Wunschzettel gestohlen haben.“

„Wer bitte klaut einen Wunschzettel?“, wunderte ich mich.

Auf dem Weg hoch in ihre Wohnung – denn ich musste natürlich den Tatort begutachten – informierte mich Luisa über die Details des Falles. Ihre Familie warf ihr vor, sie habe den Wunschzettel ihres Bruders an sich genommen, um zu verhindern, dass dieser beim Weihnachtsmann ankommt. Denn sie hatte, so erklärte sie mir, als Hauptwunsch zu Weihnachten einen kleinen Quadrokopter auf ihren Wunschzettel gesetzt. Und ihr Bruder habe daraufhin gesagt: „Coole Idee, will ich auch.“

Auf Luisas Einwände, dass das aber ihr Wunsch sei, habe er geantwortet: „Du darfst gerne mal nach den Feiertagen meinen fliegen. Denn hey, Luisa, du, ich, Mama und Papa, wir alle wissen, dass du noch viel zu klein für so ein Teil bist.“

Oben angekommen, lag tatsächlich nur ihr Wunschzettel auf dem Fensterbrett.

Wie für Luisa typisch, bunt bemalt, mit Muscheln und kleinen Steinen verziert. Der ihres Bruders aber fehlte. Ich untersuchte intensiv den Tatort. Doch es gab keinerlei verräterische Spuren oder sonstige Indizien, die einen Hinweis lieferten. Nach einem kurzen Moment des Nachdenkens entschied ich daher, dass es womöglich hilfreich wäre, den Tathergang zu rekonstruieren.



„So sah der Wunschzettel deines Bruders aus?“, fragte ich verwundert, als Luisa einen DIN A4 großen Zettel auf das Fensterbrett neben ihren legte. „Jan hatte den einfach aus dem Block gerissen“, antwortete sie mir. „Macht er immer so. Er sagt, wieso sich Mühe geben. Ist doch nur ein Bestellzettel.“

Ich schüttelte den Kopf. „Und was geschah dann?“

„Dann sind wir aus dem Zimmer ...“ Luisa zog mich hinter sich her in den Flur. „... und Jan hat die Tür zugezogen und gesagt: Weihnachten kann kommen.“

„Und weiter?“ – „Und dann war der Wunschzettel weg.“

Ich öffnete die Tür zurück ins Zimmer und stockte. Luisa trat neben mich und wiederholte flüsternd: „Und dann war der Wunschzettel weg.“ Fassungslos starrten wir beide auf die Fensterbank. Erneut lag dort nur Luisas bunt verzierter Wunschzettel, das andere Blatt war verschwunden.

„Cool!“ Ich riss mich zusammen. „So arbeiten Detektive. Da wir nun sicher wissen, dass niemand ins Zimmer gekommen ist, muss es eine andere Erklärung für das Verschwinden des Wunschzettels geben.“

Und die gab es tatsächlich: Nach etwas Suchen fanden wir die beiden Blätter unter dem Sofa. Weitere Versuche ergaben, dass das Schließen der Zimmertür einen Luftzug verursachte, der das Papier weggefegt hatte. Und Luisas Wunschzettel war nur deshalb nicht weggeblasen worden, weil die Verzierung als Beschwerer gewirkt hatten.

„Jetzt ist klar: Du bist unschuldig“, verkündete ich abschließend stolz.

„Danke. Und ich lasse dich dann nach den Feiertagen auch mal mit meinem Quadrokopter fliegen.“ Luisa sah äußerst zufrieden aus. „Denn nach der Geschichte werde ich den ja wohl sicher bekommen.“

# mio-Gewinnspiel

Liebhaberei, Steckepferd	gelbliche Farbe	Abk.: Bauaufsichtsamt	Abk.: Berufsschullehrer	best. Herzoperation	slaw. Herrschertitel	wird dem Nikolaus vor die Tür gestellt
→	↘	↘	↘	Geschehenes (ad ... legen)	↘	5
einer der Hl. Drei Könige	↘	↘	↘	↘	Preisnachlass	nicht häufig, rar
→	↘	↘	↘	Wort des Jahres 2002	lat.: Sache, Gegenstand	↘
Gradleiste, Tonleiter	Laubbaum	Vergeltung für Unrecht	↘	↘	↘	↘
→	↘	↘	↘	↘	↘	↘
abgesteckte Straßenerführung	mittelfränk. Stadt	Teil des Hühnerreis	sehr betagt	↘	↘	↘
nordfriesische Insel	↘	↘	↘	Explosionsgeräusch	Kinderbuchfigur (Wunderland)	↘
Kanton der Schweiz	↘	↘	↘	Kohlenwasserstoff	↘	↘
→	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Quantum, Anzahl	Inntal in Graubünden	↘	↘	Vorname d. Rennfahrers Ferrari	Kfz.-Z.: Delmenhorst	Abk.: norweg. Krone
→	↘	↘	↘	↘	↘	↘
ein erhabenes Gefühl	Silvesterkracher	↘	↘	↘	↘	↘

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 01/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im November lautete „WELTREISE“.

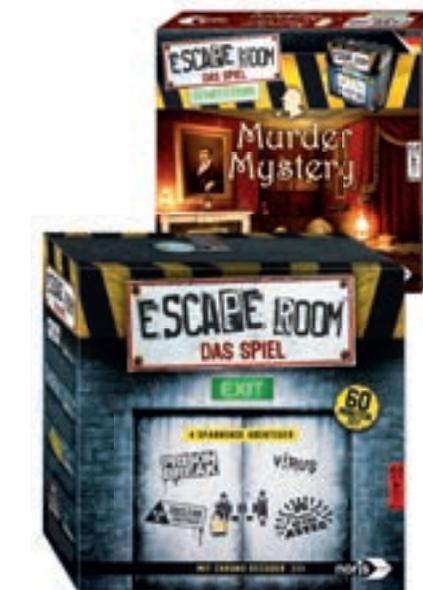
**Teilnahmebedingungen:** Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben bei der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, anderen Globus-Gesellschaften oder von Globus mit der Durchführung von Werbeaktionen Beauftragten für die Durchführung und die Dauer dieser Aktion gespeichert 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 eines von sechs Escape-Room-Spielen von Noris Spiele und holen Sie sich das weltweite Phänomen der Live-Exit-Games ins Wohnzimmer! Ziel ist es, innerhalb einer Stunde gemeinsam die Aufgaben zu lösen. Doch nur durch gutes Teamwork haben Sie eine Chance, die insgesamt vier Abenteuer zu bewältigen! Hinweis: Zwei Gewinner können sich zusätzlich über die Spielergängung „Murder Mystery“ freuen, in der der Mörder eines Eisenbahnmagnaten gefasst werden muss. Für 2–5 Spieler ab 16 Jahren.

### Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.12.2017 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](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)





Nehmen Sie sich oft genug Zeit für sich selbst? Wir geben Tipps für Entschleunigung und Entspannung im Alltag.

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

Im Januar nehmen wir uns Zeit – Zeit für uns selbst! Und dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Angefangen bei einem Abendessen, das schnell zubereitet, dazu aber noch gesund und lecker ist. In nur 30 Minuten machen wir Sie satt und glücklich; da bleibt noch viel Zeit für die Hobbys am Abend. Zudem bekommen Sie viele Tipps für das perfekte Verwöhnprogramm zum Abschalten zu Hause sowie Infos über Auszeiten im Kloster oder das immer beliebter werdende Sabbatical, ein Ausstieg auf Zeit. Lassen Sie sich von uns verwöhnen!



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](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://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](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://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:** Tanja Brandt: 29 Tierfreunde; Freepik: 34 Illustration; Globus: 3 Porträt, 21 Porträt, 23 Trinkidee, 46–47; Claudia Guse: Illustrationen 6, 7, 9, 10, 28, 30, 39, 48; Krimihotel Hillesheim: 35; Lea Lüdemann: 18; mfk: 4, 5 Rezepte, Globus-Einblicke, 8–15 Rezepte, 27, 41–43, 44–45; Oxfam Deutschland: 7 Huhn; rawpixel.com: 50 Uhr; Shutterstock / AnjelikaGr: 38 Backmischung / FamVeld: 1 Cover / fizkes: 5 Entdecken, 32–33 Frau / Flaffy: 3 Plätzchen / Brent Hofacker: 39 Schokolade / Evgeny Karandaev: 22 Steak / Mikhail\_Kayl: 20 / KPG Payless2: 22–23 Fondue / Look Studio: 30 Frauen / MichaelJayBerlin: 33 Schreibmaschine / Nejon Photo: 5 Dossier, 26 / PhotoMediaGroup: 50 Frau / Anna\_Pustynnikova: 16 / Rawpixel.com: 29 Event / Elena Schweitzer: 6 Plätzchen / viennetta: 17 Lava Cake / 5PH: 38 Gelee; Unsplash / mike marquez: 24 / dawid sobolewski: 40 / cater yang: 34 Stuhl; Mona Zimmer: 36–37

**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.

# Schuppen sind nicht gleich Schuppen

Neu



Deshalb sind viele Männer irritiert, wenn ihr Schuppen-Shampoo sie nicht erlöst. Was gut gegen fettige Schuppen ist, muss bei trockenen Schuppen – ein Problem trockener Kopfhaut – nicht die richtige Wahl sein.

Wenn Ihre trockene Kopfhaut für Dauerprobleme mit Jucken und kleinen, feinen Schuppen sorgt, ist die Hybrid-Technologie der Dr. Wolff-Forschung die richtige Lösung: Die milden, feuchtigkeitsspendenden Substanzen beugen lästigem Jucken vor. Und der Kraftstoff Coffein arbeitet für die Haarwurzeln. – Statt gereizter Kopfhaut gestärkte Haarwurzeln gegen erblich bedingten Haarausfall. Das macht Sinn!

Was trockene Schuppen wirklich brauchen



**Trockene Schuppen** sind eher klein und fein. **Wechseln Sie zum Alpecin Hybrid Coffein-Shampoo**



**Fettige Schuppen** sind eher groß und plaqueartig. Die Kopfhaut fettet schnell nach. Normales Schuppen-Shampoo ist geeignet

Das Alpecin Hybrid Coffein-Shampoo ist erhältlich in Drogerieabteilungen, beim Friseur und in der Apotheke für 5,49 € unverbindliche Preisempfehlung

Alpecin

# So einfach ist lecker.



## Hähnchen Süß-Sauer

In ca. 20 Minuten zubereitet.

Besonders leicht zu kochen.

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Packung Uncle Ben's® Express Basmati-Reis (= 250 g)
- 300 g Hähnchenschnitzel
- 300 g Brokkoliröschen
- 150 g Babymais
- 1 Glas Uncle Ben's® Sauce Süß-Sauer, Extra Gemüse (= 400 g)



### Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli und Babymais waschen.
2. Fleisch in erhitztem Öl anbraten. Brokkoli und Babymais dazugeben und ca. 3 Minuten erhitzen.
3. Sauce zu Fleisch und Gemüse in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.
4. Währenddessen den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Hähnchen Süß-Sauer mit Salz abschmecken und gemeinsam mit dem Reis servieren.



**Uncle Ben's**