

01.2017

mein  
Globus-Magazin



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

**mio**

Gratis  
für Sie

Foodtrends

Gemeinsam essen

Januarküche

Lecker-leichte Rezepte

**Winterfreuden**

Outdoor-Tipps für die ganze Familie

# Kochen MIT Köpfchen

**PIZZAKIPFERL MIT ZWEIERLEI FÜLLUNG UND MEHR IM GRATIS REZEPTHEFT**  
AUF [WWW.TANTEFANNY.AT](http://WWW.TANTEFANNY.AT) BESTELLEN

**TANTE FANNY FRISCHTEIGE MACHEN'S EINFACH!**

- ✓ schnell kochen, lange genießen
- ✓ alles verwerten, nichts verschwenden
- ✓ wenige Zutaten, großer Geschmack
- ✓ frische Rezepte, einfaches Gelingen

**VEGAN**

**VEGAN**

**Tante Fanny**

Editorial

## Gut ins neue Jahr



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

nachdem Sie hoffentlich frisch und fröhlich in das neue Jahr gestartet sind, beginnt dieses etwas anders, als Sie es von uns kennen – zumindest was das Erscheinungsbild der mio betrifft. Ab diesem Monat erscheint unser Globus-Magazin mio in einem neuen Kleid. Sie kennen das: Ab und zu ist es einfach mal schön, sich herauszuputzen, um dann strahlend vor seine Liebsten zu treten. Und so ist es auch mit der mio.

Wir sind immer bemüht, Ihnen noch mehr Tipps und Inspirationen zu bieten sowie diese liebevoll und ansprechend zu präsentieren. Natürlich bleiben die Inhalte weiterhin erhalten – zum Beispiel die Rezepte. Allerdings möchten wir Ihnen – dem monatlichen Thema entsprechend – noch mehr Tipps und Kniffe an die Hand geben, die Sie direkt bei den Gerichten finden. Und es gibt neue Rubriken: Auf unseren Do-it-yourself-Seiten stellen wir Ihnen, passend zum aktuellen Megatrend, in jeder Ausgabe tolle Inspirationen vor, die Ihren Alltag noch schöner gestalten und leicht nachzumachen sind. In der Rubrik Globus-Einblicke zeigen wir Ihnen die verschiedenen Bereiche im Globus-Markt mit ihren Besonderheiten und Highlights. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der „neuen“ mio!

Ihr

*Thomas Bruch*





*mio-Gericht*

..... des Monats .....

# Lübbenauer Apfelmulasch vom Rind mit Meerrettichklößen und Blattsalat

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



## Inhalt

Mein Januar

Editorial | 3  
Inhalt | 5  
Inspirationen | 6



32  
Wohlfühlen

Entspannung, Stärkung für das Immunsystem und vieles mehr – so bleiben Sie fit im Winter!



8



44



46

### Genuss

Rezepte | 8  
Leckere Winterküche

Foodtrends | 16  
Ein-Topf-Wunder

Erlebnisküche | 18  
Immer beliebter: gemeinsam essen – mit Freunden und Fremden

Bewusst genießen | 20  
Was die Birke uns Gutes gibt

Foodkolumne | 22  
Vegan genießen im Winter

Globus-Weinwelt | 24  
6 Fragen rund um Wein

mio vor Ort | 28  
Wie die Globus Jumbo Küchentücher entstehen

### Wohlfühlen

Dossier | 32  
Glücksgefühle im Winter – Tipps für gute Laune und Gesundheit

Kosmetik | 38  
Schön mit natürlicher Pflege

### Leben

Entdecken | 40  
Spaß im Schnee – Tipps für die ganze Familie

Do it yourself | 44  
Frische Deko für Ihr Zuhause

### Globus

Globus-Einblicke | 46  
mio zu Besuch in Rüsselsheim: die Globus-Gastronomie

Kinder | 48  
Tiere im Eis

Rätsel | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau | 50  
Das erwartet Sie im Februar

# „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.



# Hallo, neues Jahr!

*Beschwingt und motiviert im neuen Jahr gelandet? Dann kann es ja losgehen: Wir versüßen uns die Zeit bis zum Frühling und malen uns den Januar, und zugleich unsere Laune, kunterbunt! Immer daran denken – die Tage werden jetzt schon wieder länger!*

## Energiekick

Die **Kurkuma Latte** oder auch *Goldene Milch* sieht nicht nur super aus und schmeckt fantastisch, sie ist dank der Inhaltsstoffe des Kurkuma ein echter Immunbooster! Dafür zunächst aus 1/2 Tasse Wasser und 1/4 Tasse Kurkumapulver eine Paste kochen. (Diese ist im Kühlschrank übrigens etwa zwei Wochen haltbar.) Für die Goldene Milch 1 TL der Paste mit 1 Tasse Getreide- oder Nussmilch aufkochen und etwas abkühlen lassen. 1 TL Kokosöl zugeben und nach Belieben mit Honig, Dicksaft oder Sirup süßen. Für einen besonderen Kick gemahlene schwarze Pfeffer, Zimt oder Kardamom zugeben. Und genießen!



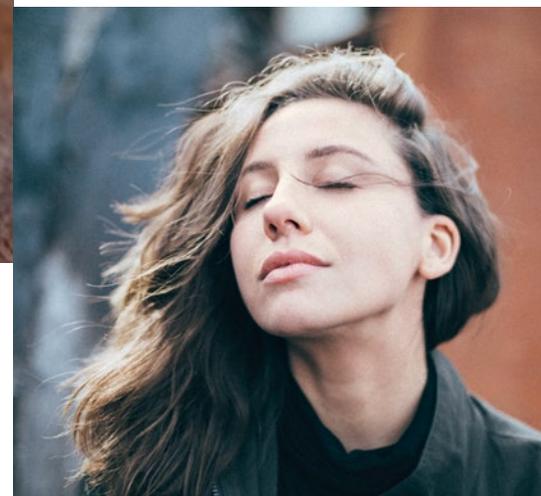
## Gute-Laune-Songs

- Peter Fox** – Haus am See
- Usher** – Yeah!
- Queen** – Don't stop me now
- Carly Rae Jepsen** – Call me maybe
- Pharrell Williams** – Happy

## Eeeentspaaaannt!

*Kaum ist das neue Jahr angelaufen, geht der Stress schon wieder los?*

Ruhig bleiben! Wie? Einfach atmen: Atmen Sie etwa drei bis vier Sekunden in den Bauch ein und genauso lang wieder aus. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich der Bauch einatmend nach außen wölbt, ausatmend wieder zurückgeht. Funktioniert im Liegen, Sitzen und Stehen – und schon sind wir die Ruhe selbst!



## Schmökern erwünscht!

**„Ein Tag für ein neues Leben“**  
von Ali Harris  
Auf dem Weg zum Traualtar stürzt Bea – und lebt nach dem Erwachen zwei Leben parallel. Eine romantische Geschichte, die der ewig bohrenden Frage nachgeht: *Was wäre wenn?*

Blanvalet Taschenbuch,  
16. Januar 2017, **9,99 €**

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

## Wohlfühl-Schaumbad

Lassen Sie sich fallen und versinken Sie in cremig-weichem Schaum mit natürlichen Aromaölen, deren Düfte Sie sanft umhüllen.

t: by tetesept Schaumbad Pflege mit Andenbeere und Feigenmilch, 420 ml

t: by tetesept Schaumbad Glück mit Mandarine und Grapefruit, 420 ml

**Diese und weitere Varianten sind bei Globus erhältlich!**



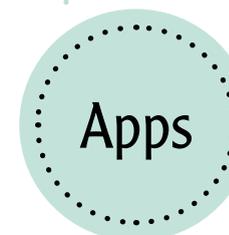
App **„Water Drink Reminder“** – motiviert dazu, regelmäßig Wasser zu trinken, und dokumentiert das persönliche Trinkverhalten.



App **„Twilight“** – dämpft automatisch die Intensität der Smartphone- oder Tabletbeleuchtung und filtert aktivierende Farbtöne heraus, um das entspannte Einschlafen zu fördern.



**„Die Achtsamkeit App“** – erinnert Sie im Alltag daran, sich Auszeiten und Ruhemomente zu gönnen, um Ihre Achtsamkeit zu steigern.



## Schon gewusst?

**Am 21. Januar** ist internationaler Weltknuddeltag und internationaler Tag der Jogginghose!

# Lecker-leichte Winterküche



*Kaum ist die Plätzchendose leer und das Silvestermenü vorbei, wird es Zeit für eine Veränderung auf dem Speiseplan: Jetzt gehören knackige Wintersalate, sanft gegartes Wurzelgemüse und luftige Desserts auf den Tisch! Wir haben ein paar köstliche Wintergerichte vorbereitet – garantiert schnell nachzumachen. Viele Tipps gibt es obendrauf: Werden Sie kreativ und lassen Sie es sich schmecken!*

### Gojibeere

Diese kleine Frucht zählt zu den Nachtschattengewächsen und wird vorrangig in Asien angebaut, wo sie bereits seit Jahrtausenden für medizinische Zwecke genutzt wird. Die Beere enthält eine Vielzahl an Mineralien, Aminosäuren und Antioxidantien. Sie gilt als Superfood und soll unter anderem das Immunsystem stärken und unsere Zellen schützen. Gojibeeren sind als frische oder getrocknete Frucht, als Saft oder auch Pulver erhältlich.



## Feldsalat



.....  
mit Gojibeeren-Senf-Dressing

### Zubereitung

- 1 ... Für das Dressing Senf, Knoblauch, Aceto bianco, Öl und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Nach Belieben mit 1 EL Wasser verdünnen.
- 2 ... Dressing mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel abschmecken. Schalotte putzen, schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Mit den Gojibeeren zum Dressing geben.
- 3 ... Salat waschen und zupfen oder von den Stielen befreien. Rotkohl fein hobeln. Mandarinen schälen und Stücke herauslösen. Alles vermischen und kurz vor dem Anrichten das Dressing auf dem Salat verteilen.

### Einkaufsliste

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| <b>Für das Dressing:</b> | 1 EL Gojibeeren       |
| 2 EL Senf                | 1/2 Schalotte         |
| 1 Knoblauchzehe          | Schwarzkümmel         |
| 3 EL Aceto bianco        | <b>Für den Salat:</b> |
| 5 EL Olivenöl            | 200 g Feldsalat       |
| 1 TL Honig               | 100 g Rotkohl         |
| Salz, Pfeffer,           | 4 Mandarinen          |



4 Pers.



ca. 20 min



211 kcal/  
Person



# Authentisch. Typisch. Italienisch.



DIE ITALIENISCHE  
BALSAMICO-MARKE  
**NR. 1**  
IN DEUTSCHLAND\*

Leckere Balsamico-Rezepte unter: [www.mazzettioriginale.de](http://www.mazzettioriginale.de)

# Winterminestrone

## Zubereitung

1 ... Wasser zum Kochen bringen, salzen und Nudeln darin bissfest garen. Anschließend abschrecken und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und würfeln. Wurzelgemüse putzen, schälen und in etwas größere Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden.

2 ... Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Wurzelgemüse leicht mit anbraten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz mitbraten.

3 ... Tomatenstücke aus der Dose sowie 1 l Wasser hinzufügen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und ca. 20 min leicht köcheln lassen.

4 ... Bohnen und gekochte Pasta dazugeben und 3 min weiterköcheln lassen. Alles noch einmal gut abschmecken. Nach Belieben mit frisch geriebenem Käse und Petersilie garnieren und servieren.

**Tip:** Wer es scharf mag, gibt im letzten Schritt frisch gehackten Chili dazu.



Wurzelgemüse ist ideal, um sich im Winter vitaminreich, saisonal und frisch zu ernähren.

## Einkaufsliste

- Salz
- 80 g Penne
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Sellerie
- 100 g Pastinaken
- 100 g Karotten
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 7 EL Olivenöl
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Zucker

- 1 Dose Tomatenstücke, 400 g
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose weiße Bohnen, 400 g
- 40 g italienischer Hartkäse

 4 Pers.
  ca. 45 min
  485 kcal/ Person



- 1) **Globus Geschälte Tomaten**, stückig, in Tomatensaft, 400 g, der Allrounder für Suppen, Soßen, Eintöpfe und Co.
- 2) **Baktat Weiße Bohnen**, Dose, 400 g, ideal als nahrhafte Beilage für vielerlei Gerichte

Bei Globus erhältlich.

Dazu passt

**Mezzacorona Merlot**  
Trentino DOC  
Diese internationale Rebsorte wird von den Genossenschaftswinzern am Gardasee im Trentino angebaut. Weichheit, Ausgewogenheit und Eleganz vereinen sich zu einem trockenen, komplexen Wein mit weichem Tannin und granatroter Farbe.



Bei Globus erhältlich.



... Geflügel ist unsere Leidenschaft



FairMast – die Produktlinie von Geflügel aus besonders tierfreundlicher Aufzucht

Frischgeflügel – für Grill, Pfanne oder Backofen

Geflügelwurstprodukte in großer Vielfalt



Alles aus einer Hand

Für die einwandfreie Qualität unserer Produkte sorgen strenge Kontrollen unabhängiger Institute und unsere hauseigene Qualitätssicherung.

Newsletter und tolle Rezepte unter [www.friki.de](http://www.friki.de)



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





# Wirsingrouladen

mit Paprika-Feta-Gemüse und Dinkel

### Einkaufsliste

#### Für den Dinkel:

- 1 Zwiebel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl, z. B. Raps-Olivenöl
- 240 g Dinkel
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Geflügelfond
- 3 EL Crème fraîche
- Pfeffer, Salz

#### Für das Gemüse:

- 4 Paprika
- 60 g Feta
- Kräuter, frisch oder getrocknet, z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, Pfeffer

#### Für die Rouladen:

- 4 große Wirsingblätter
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 400 g Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika



4 Pers.



ca. 80 min



641 kcal/ Person

### Zubereitung Dinkel und Gemüse

1 ... Für den Dinkel Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, beides darin anbraten. Dann Dinkel zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und Geflügelfond hinzugeben.

2 ... Dinkel bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 35–45 min gar köcheln lassen. Dabei ab und zu kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist, und wenn nötig etwas Wasser angießen.

3 ... Für das Gemüse Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Schalotte putzen und klein schneiden. Feta würfeln, Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte glasig andünsten und Paprika hinzugeben.

4 ... Bei schwacher Hitze und mit Deckel Paprika ca. 8 min gar ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Feta hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 ... Zum Schluss Crème fraîche unter den Dinkel rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Gehackte Kräuter erst kurz vor dem Anrichten unterrühren.

### Zubereitung Wirsingrouladen

- 1 Ofen auf 175 °C Heißluft vorheizen. Wirsingblätter abzupfen und eventuell vom harten Strunk befreien oder diesen zurechtschneiden. In Salzwasser ca. 2 min blanchieren und sofort in eiskaltes Wasser geben.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Karotte putzen, schälen und würfeln. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- 3 Zusammen mit den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen.
- 4 Eine kleine Menge auf jedes Wirsingblatt geben, einrollen, die Seiten umschlagen und die Rouladen mit der offenen Seite nach unten eng nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Alufolie abdecken und ca. 35 min im Ofen garen. Mit Gemüse und Dinkel servieren.

**Tipp:** Für eine vegetarische Variante zerbröselten Tofu statt Hackfleisch sowie Gemüsfond statt Geflügelfond verwenden.



#### Globus Schüsseln aus Edelstahl

Praktisch und vielseitig verwendbar: Die Schüsseln aus rostfreiem Stahl sind mit Literkala, Schüttrand sowie rutschfestem Silikonboden ausgestattet. Dank der Kunststoffdeckel bleiben Speisen frisch. Spülmaschinengeeignet.

In verschiedenen Größen bei Globus erhältlich.

### Dinkel

Dinkel stand lange im Schatten seines nahen Verwandten, des Weizens – allem voran, weil der Weizenanbau schlicht ertragreicher ist. Nun aber ist der Dinkel auf der Überholspur und besonders aus der vegetarischen und veganen Küche kaum mehr wegzudenken. Kein Wunder: Nicht nur, dass sein Vitamin- und Mineralstoffgehalt deutlich höher ist, Dinkel ist für viele Menschen auch besser verträglich als Weizen. Und der nussige Eigengeschmack des Korns macht es zu einer interessanten Zutat für süße wie auch deftige Speisen. Im unreifen Zustand geerntet nennt man Dinkel übrigens Grünkern.



Alnatura Dinkel Bio, 1 kg, nussig-mild im Geschmack, aus ökologischer Landwirtschaft

Bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt





## Karotten-Kartoffel-Puffer

### mit Apfel-Birnen-Mus

#### Einkaufsliste

##### Für das Mus:

- 3 Äpfel
- 2 Birnen
- 1/2 Vanilleschote
- 1 EL Zucker

##### Für die Puffer:

- 2 Zwiebeln
- 650 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 2 Eier
- 45 g Haferflocken, kernig
- Muskat, Salz, Pfeffer
- Olivenöl, zum Anbraten



4 Pers.



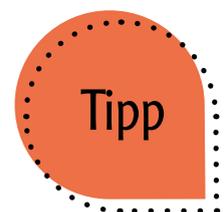
ca. 30 min



364 kcal/  
Person

#### Zubereitung

- 1 ... Äpfel und Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in Stücke schneiden. Beiseitestellen. Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Beides aufheben.
- 2 ... Zucker im Topf erhitzen, bis er leicht schmilzt. Obst, 3 EL Wasser sowie Vanilleschote und ausgekratztes Mark dazugeben. Abgedeckt ca. 15 min köcheln lassen. Zum Schluss Vanilleschote entfernen und Früchte mit dem Stabmixer nach Belieben stückig oder cremig pürieren.
- 3 ... In der Zwischenzeit für die Puffer Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten putzen und schälen. Karotten und Kartoffeln fein reiben, Zwiebel fein würfeln. Eier aufschlagen und zusammen mit den Haferflocken unter das Gemüse mengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine heiße Pfanne geben, Puffer darin ausbacken, bis sie goldbraun sind.



Damit überschüssiges Fett entweicht, die Puffer nach dem Backen stapeln, jeweils ein doppelt gelegtes Blatt Küchentuch dazwischenlegen und leicht andrücken. Größere Mengen im ca. 100 °C warmen Ofen warmhalten.



**Bekanntes Gericht mit neuen Zutaten:** Dank Karotten und Birnen bekommt der Klassiker den gewünschten Pfiff. Anstelle der Karotten können Sie auch Pastinaken, Sellerie oder Zucchini verwenden.



## Vanille-Quark-Mousse

### mit Zitrusfruchtsoße

#### Einkaufsliste

##### Für die Mousse:

- 1 Vanilleschote
- 2 Blatt Gelatine
- 300 g Sahne
- 300 g Magerquark
- 60 g Zucker
- 1 EL Chiasamen

##### Für die Soße:

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 3 EL Rohrzucker



4 Pers.



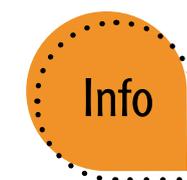
ca. 35 min  
+ ca. 2h  
Kühlzeit



484 kcal/  
Person

#### Zubereitung

- 1 ... Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und mit 1 EL Sahne und ausgekratztem Vanillemark in einem kleinen Topf erhitzen. Dabei ständig rühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat.
- 2 ... Restliche Sahne aufschlagen. Quark in einer großen Schüssel mit Zucker vermischen und davon 3 EL unter die heiße Gelatine rühren. Masse rasch zum restlichen Quark geben und schnell verrühren. Geschlagene Sahne unterheben und alles mindestens 2 h gut durchkühlen.
- 3 ... Für die Fruchtsoße Zitrusfrüchte schälen, putzen, Kerne entfernen und filetieren. Fruchtsaft dabei auffangen. Zucker in einem kleinen Topf leicht karamellisieren lassen, Früchte und Fruchtsaft dazugeben, aufkochen und erkalten lassen.
- 4 ... Mousse auf Gläser verteilen und Zitrussoße darübergießen. Mit Chiasamen bestreut servieren.



Wer keine Gelatine verwenden möchte, ersetzt sie durch einen halben Teelöffel pflanzliches **Agar-Agar**. Für eine weniger stichfeste Variante einfach auf das Bindemittel verzichten.



**Globus Echte Bourbon-Vanille**, 2 Schoten im Aromaröhrchen, verfeinert Desserts und Gebäck, handverlesen aus Madagaskar

Bei Globus erhältlich.

## Gestatten, One-Pot!



*Einfach, schnell und lecker – so gehen One-Pots. Der Trend aus den USA hat sich auch bei uns in kürzester Zeit zum Liebling unter den schnellen Rezepten gemauert. Wir stellen Ihnen die Ein-Topf-Wunder vor und zeigen, warum sie so beliebt sind!*

Sie lieben unkomplizierte Rezepte und wollen nicht viel Zeit in der Küche verbringen? Zu viel Kochgeschirr und der Abwasch danach sind nicht Ihr Ding? Dann sind One-Pots genau das Richtige für Sie. Zunächst ein Geheimtipp, hat sich diese charmante Art zu kochen zum absoluten Liebling von Foodbloggern gemauert. Und auch in den Kochbuchregalen ist der Trend mittlerweile angekommen, denn es erscheinen immer mehr wunderschön anzuschauende Bücher mit genial einfachen Rezepten.

Das Prinzip der One-Pots? *Denkbar einfach:* Alle Zutaten werden in einem

Topf gegart. Die Idee ist, zugegebenermaßen, nicht ganz neu. Auch für Eintöpfe und Suppen brauchen wir nur einen Topf. Das Besondere am One-Pot sind die Zutaten, denn hier kochen wir

*„Eine dankbare Abwechslung...“*

Pasta oder Reis zusammen mit den Zutaten für die Soße in einem Topf. So fällt nicht nur weniger dreckiges Geschirr an, das Gericht wird zudem besonders aromatisch. Dadurch, dass die Nudeln oder der Reis nämlich zusammen mit Gemüse und Gewürzen

in einem Topf garen, nehmen sie deren Geschmack intensiver an und die verschiedenen Aromen vermischen sich besser. Außerdem sind die Rezepte unglaublich vielfältig – unzählige Kombinationen verschiedenster Zutaten sind möglich. Statt Pasta und Reis können Sie zum Beispiel auch Quinoa oder Graupen ausprobieren.

*Hier gilt:* Erlaubt ist, was schmeckt! Lediglich auf die richtige Menge an Flüssigkeit kommt es an. Hier ist ein wenig Fingerspitzengefühl und Ausprobieren gefragt. Eine Faustformel für das Mengenverhältnis ist 2:1, also zwei Teile Flüssigkeit auf einen Teil Nudeln,

Reis oder anderes Getreide. Außerdem bleibt der Deckel beim Garen auf dem Topf – so sparen Sie Energie. Ab und zu sollten Sie alles umrühren und überprüfen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden oder nachzugießen ist. *Aber:* Anfangs lieber mit weniger Wasser starten, damit die Soße nicht zu flüssig wird.

Für ungeduldige Köche ist der One-Pot eine dankbare Abwechslung, denn er ist extrem schnell fertig. Ein bisschen Gemüse schnippeln, zusammen mit Nudeln oder Reis und Gewürzen in einen Topf geben, mit Flüssigkeit wie Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Nach circa zehn Minuten können Sie das Ein-Topf-Wunder genießen – versprochen!

## One-Pot-Pasta

### Einkaufsliste

1/2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 g Cocktailtomaten  
150 g Spaghetti  
525 ml Wasser  
Salz, Pfeffer, Oregano  
frischer Basilikum

Zwiebel und Knoblauch klein hacken, Cocktailtomaten vierteln. Spaghetti in der Hälfte durchbrechen und alles zusammen mit den Gewürzen und dem Wasser in einen Topf geben. Deckel drauf und ca. 10 min köcheln lassen – fertig!



Lust auf außergewöhnliche Zutaten?

Am **28. Januar** beginnt das chinesische Neujahrsfest. Eine gute Gelegenheit, in Ihrem Globus-Markt das asiatische Sortiment sowie viele Angebote zu entdecken! Stöbern Sie in den Länderregalen in Ihrem Globus-Markt!

# 28 BLACK

## Der Energy Drink.

### Jetzt neue Sorte

## Sour Mango-Kiwi

Mitmachen & gewinnen  
[28black.de](http://28black.de)





# Iss mit uns!



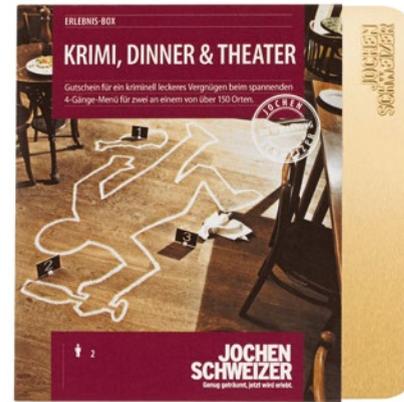
*Essen ist nicht nur Essen – es ist Gemeinschaft und verbindet. Die Zeiten, in denen wir alleine vor dem Fernseher Tiefkühlpizza gegessen haben, sind glücklicherweise vorbei – heute treffen wir uns am großen Tisch oder in der Küche!*



Mehr Infos über Supper Clubs in Deutschland:  
[thyme-supperclub.com/blog/german-supperclubs-de-DE/](http://thyme-supperclub.com/blog/german-supperclubs-de-DE/)

## Supper Club

Wer gern für andere kocht und zu Hause viel Platz hat, für den ist ein **Supper Club** genau das Richtige. Über Facebook, Blogs und Mundpropaganda wird eingeladen – nicht nur die Freunde, auch Unbekannte kommen zu einem selbst gekochten Abendessen in gemütlicher Atmosphäre. Gutes Essen, nette Menschen, schöne Gespräche, das fehlt oft nach der Arbeit, wenn sich keine Großfamilie um den Tisch versammelt. Supper Clubs sind mittlerweile so beliebt, dass sie nicht nur privat zu Hause gegen ein Trinkgeld angeboten werden, es gibt sie auch als Event mit professionell ausgebildeten Köchen, die Restaurantpreise verlangen.



\* Um teilzunehmen, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de) mit dem Betreff „Krimi-Dinner“. Viel Glück!

## Theater- und Show-Dinner

Ein Abendessen im Dunklen, bei dem bekannte Geschmäcker neu entdeckt werden, oder ein deftiges Festmahl auf einer Burg? Beim **Theater- und Show-Dinner** ist alles möglich – Essen wird zum Erlebnis und immer neu in Szene gesetzt. *Tipp:* Ideal als Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk für Menschen, die alles haben oder sich nichts wünschen.

[www.jochen-schweizer.de/geburtstagsgeschenke/erlebnis-dinner,default,pd.html](http://www.jochen-schweizer.de/geburtstagsgeschenke/erlebnis-dinner,default,pd.html)

## Traveling Spoon

Unterwegs am anderen Ende der Welt, das Essen schmeckt exotisch und am liebsten würden Sie es mit nach Hause nehmen? Mit Hilfe des Online-Dienstes **„Traveling Spoon“** können Sie es jetzt nachkochen: Die Plattform bringt Reisende in die Küchen der Einheimischen. Wie wäre es mit einem Marktbesuch in Bangkok, gefolgt vom Zubereiten typischer Thai Gerichte mit der ganzen Familie?

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



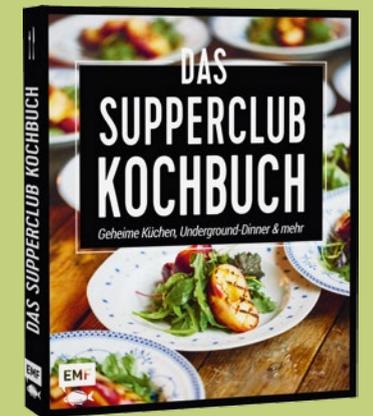
### Mordsvergnügen bei Gaumenfreuden

Ob „Bei Verlobung: Mord!“ oder „Mord au Chocolat“ – die Jochen Schweizer Erlebnis-Box „Krimi, Dinner & Theater“ enthält garantiert ein mörderisch gutes Krimi-Dinner! Genießen Sie jeweils ein Vier-Gänge-Menü für zwei Personen mit Krimi-Theater und intensiver Spurensuche an mehr als 150 möglichen Erlebnisorten. Für alle, die ihr Dinner mit einer Extraportion Spannung und Nervenzügel würzen möchten, verlosen wir 1 x diese kulinarische Erlebnis-Box\*.

## Dinner Hopping

Wer viele neue Leute kennenlernen möchte, der bleibt nur für einen Gang beim Gastgeber und hüpft dann weiter – beim **Dinner Hopping**. Im Zweierteam wird gekocht, die Gäste werden zu Hause empfangen und beim nächsten Gang geht es auch schon zum nächsten Team. In vielen Städten Deutschlands ist das nicht nur für Singles ein Geheimtipp, sondern einfach für alle, die Lust auf Essen und Gespräche haben. Am Ende des Abends treffen sich die Gäste auf der gemeinsamen Abschlussparty wieder.

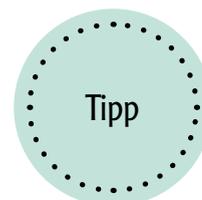
[www.jumpingdinner.de](http://www.jumpingdinner.de)



## Buchtipp:

Weil jeder Koch seinen Gästen nur das Beste bieten möchte, sind die Menüs der Supper Clubs oft besonders kreativ. In diesem Buch sind neben Geschichten zu den Gastgebern 40 kulinarische Highlights versammelt.

*Das Supperclub-Kochbuch: Geheime Küchen, Underground-Dinner & mehr*  
 ISBN 978-3863554835, 24,99 €  
**Bestellbar unter**  
[www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de)



Mit der App und dem Online-Dienst **„Eat with“** wird es ganz einfach, Gäste einzuladen: Dinner online einstellen, mit Fotos und Menü Lust auf den Abend machen und angeben, wie viel es kosten soll. Auch die Gäste melden sich ganz unkompliziert online bei Ihnen an.



**Birkenprodukte bei Globus:**  
 Birkenzucker bekommen Sie in Ihrem Globus-Markt als Kristall-, Gelier- oder Puderzucker sowie in Würfel- oder Granulatform.

*Die Birke kann mehr als Maibaum und Alleebegrü-  
 nung: Der aus ihr gewon-  
 nene Birkenzucker gilt als  
 gute kalorienarme Alter-  
 native zu Industriezucker.  
 mio hat alle süßen Infos  
 hier für Sie gesammelt.*

weniger Kalorien. Darüber hinaus wird der Stoff insulinun-  
 abhängig verstoffwechselt und ist somit aufgrund des gerin-  
 geren Glukose-Anstiegs im Blut besonders für Diabetiker in-  
 teressant. Zu Beginn ist allerdings Zurückhaltung geboten,  
 denn Xylit kann bei erhöhtem Verzehr zu Blähungen führen  
 und abführend wirken. Gewöhnt sich der Körper an den Bir-  
 kenzucker, vergehen diese Nebenwirkungen aber schnell wie-  
 der und dem genussvollen Schlemmen mit besserem Gewis-  
 sen steht nichts mehr im Wege. ○

Der Begriff Xylit (englisch Xylitol) setzt sich zusammen  
 aus dem griechischen Wort für Baum, „Xylon“, und der  
 chemischen Endung -ol. Übrigens: Auch andere Pflan-  
 zen, wie etwa die Buche, Mais sowie verschiedene  
 Früchte, eignen sich für die Xylit-Gewinnung. Jedoch  
 wurde das Verfahren zuerst an einer Birke angewandt,  
 weshalb man den Extrakt Birkenzucker nennt.

## Süße von der Birke

**B**ereits seit Jahrhunderten kennen und schätzen viele  
 Völker auf der ganzen Welt die wertvollen Stoffe der  
 Birke. Während man dieses Wissen im westlichen Teil  
 Europas bisher nahezu hat verstauben lassen, weiß man  
 besonders in Skandinavien und Osteuropa noch immer  
 um die wohltuende Wirkung auf den menschlichen  
 Körper. Doch nun wird auch hierzulande das Inte-  
 resse an der Birke neu entfacht, da Alternativen  
 zum klassischen weißen Zucker aus Zuckerrohr  
 oder -rübe, besonders aufgrund des gesundheitli-  
 chen Aspektes, immer gefragter sind. Deshalb fin-  
 den sich nun auch in deutschen Supermärkten ver-  
 mehrt Birkenprodukte.

Allen voran ist dabei der Birkenzucker (Xylit) zu nennen.  
 Er wird aus dem Holz sowie der Rinde des hübschen Laub-  
 baumes gewonnen. Dabei handelt es sich um einen natür-  
 lichen Zuckeralkohol, der optisch dem normalen Haushalts-

zucker ähnelt und sich auch nahezu genauso gut zum Zu-  
 bereiten von warmen sowie kalten Speisen eignet. Die ange-  
 gebene Zuckermenge kann dabei 1:1 durch Xylit ersetzt  
 werden. Die Süße hat, anders als zum Beispiel Stevia, keinen  
 störenden Beigeschmack, sorgt jedoch beim Auflösen im  
 Mund für einen kühlenden Effekt, sofern das Gericht  
 nicht zuvor erwärmt wurde. Selbst beim Backen  
 liefert Birkenzucker gute Ergebnisse. Einzig Hefe-  
 teige gelingen damit nicht, da die Hefekulturen  
 das Xylit nicht verarbeiten können. Mit einem  
 Teelöffel normalem Zucker als „Futter“ für die  
 Hefe sind dann aber auch solche Gebäcke über-  
 haupt kein Problem mehr.

Xylit bietet drei große Vorteile gegenüber der Saccharose,  
 die in zahlreichen Studien belegt wurden: Zum einen kann  
 es die Karies- sowie Zahnsteinbildung aktiv reduzieren, zum  
 anderen hat es bei nahezu gleicher Süße ganze 40 Prozent



## Genießen Sie die Sortenvielfalt von Jacobs Krönung!



**Jacobs Krönung**  
 versch. Sorten  
 500g Packung

Bei der Auswahl des Gemüses sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt! Von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel könnt ihr verwenden, was der Wochenmarkt, Supermarkt oder Kühlschrank hergibt. Anstelle von Spinat kann das Curry zum Schluss auch mit Mangold oder Grünkohl, beides grob gehackt, abgerundet werden.



## Vegan genießen im neuen Jahr

Für viele sind „vegan“ und „genießen“ miteinander unvereinbar. Schade – denn wie vielfältig und abwechslungsreich die vegane Küche ist, erschließt sich einem recht schnell nach einem sorgfältigen Blick in die vegane Speisekammer. *Mein Vorsatz fürs neue Jahr:* mehr pflanzlich genießen!

Dass ich einmal komplett vegan leben werde, glaube ich nicht. Zu gern esse ich Käse, Joghurt, Fisch und Eier. Nichtsdestotrotz finde ich die vegane Lebensweise inspirierend und einen löblichen Ansatz, um unserem Planeten etwas Gutes zu tun. Es muss ja nicht gleich voll und ganz sein! In meinem Freundeskreis sind viele „Flexigänger“: Menschen, die in der Regel vegan leben, aber zur gelegentlichen Kugel Eis, zum Käse auf der Pizza im Italien-Urlaub oder zum Honig im Kuchen bei Freunden nicht „Nein“ sagen. Mir gefällt dieser Ansatz: keine Verbote, kein Extremismus, und Kommentare à la „Boah, wie langweilig bist du denn?!“ bleiben einem auch erspart.

*Mein Tipp:* Wem es aus Prinzip schwerfällt, sich für die Lebensweise zu begeistern, der wird seine Meinung beim Besuch im veganen Restaurant schnell ändern. Vorweg eine Rote-Bete-Suppe mit Kokos-„Sahne“-Häubchen, gefolgt von Kichererbsen-Curry mit Tofu und zum Dessert ein Stück Himbeer-Cashew-„Käse“-Torte überzeugen selbst den hartnäckigsten Anti-Veganer, da bin ich sicher!

Besser als mit einem kunterbunten, dampfenden und duftenden Kichererbsen-Curry lässt es sich in den kalten

und dunklen Januar kaum starten, finde ich. Dass das Curry vegan ist? Schmeckt man nicht! Kurkuma verleiht dem Eintopf Farbe, knackiges Gemüse Konsistenz und zarte Spinatblätter, die kurz vor dem Servieren untergerührt werden, runden das Curry ab. Eine Schale (Vollkorn-)Reis dazu, und fertig ist der vegane Gaumenschmaus!

Einen gesunden und glücklichen Start ins neue Jahr 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.globus.de/blog](http://www.globus.de/blog)



Der preisgekrönte  
Gruyère Premier Cru.  
Eine Klasse für sich.

World Champion Cheese 2015  
**Best cheese in the world**  
World Cheese Awards 2015-16

Cremo SA, von Mühlenen  
Postfach  
CH-1701 Freiburg  
Schweiz  
T +41 (0)26 492 93 30  
F +41 (0)26 492 93 39  
[www.vonmuhlenen.ch](http://www.vonmuhlenen.ch)

Eine Marke der Cremo SA



Je jünger und süßer, umso kälter sollte der Wein sein.

# 6 Dinge, die Sie über Wein wissen sollten



*Kann man Weißwein lagern? Heißt Schraubverschluss gleich billig? Und was bedeutet eigentlich Barrique? Wein hat so viele Facetten wie unterschiedliche Sorten. mio beantwortet die wichtigsten Fragen und räumt mit einigen Irrtümern auf.*

### Was ist die richtige Trinktemperatur?

Die Faustregel, dass Rotwein bei Zimmertemperatur getrunken werden soll, stammt aus einer Zeit, als die Wohnungen auch im Sommer kühl waren. Selbst schwere Rotweine schmecken bei einer Temperatur von höchstens 18 Grad Celsius am besten, während junge und leichte Rotweine sogar bei nur 14 bis 16 Grad brillieren. Für Weißwein ist 9 bis 14 Grad die ideale Trinktemperatur.

### Kann man Weißwein lagern?

Grundsätzlich haben rote Weine mehr Lagerpotenzial als weiße. Das liegt an den Tanninen (Gerbstoffen). Je mehr davon im Wein enthalten sind, desto länger macht er Freude. Aber auch Weißwein kann mit dem Alter reifen. Helle Tropfen mit viel Säure und Süße haben eine gute Lagerfähigkeit – allen voran der Riesling.

### Rot zu Fleisch, weiß zu Fisch?

Diese Regel wurde früher streng befolgt. Orientierung bietet sie noch heute, aber sie darf auch gern mal gebrochen werden: Ein Grüner Veltliner zum Wiener Schnitzel? Perfekt! Gegrillte Meeresfrüchte oder Fisch mit einem Sangiovese aus Italien? Aber sicher!

### Schraubverschluss gleich billig?

In manchen Köpfen wird der Schraubverschluss mit Billigwein assoziiert. Dabei verwenden ihn heute viele Spitzenweingüter aus praktischen Gründen: Der Wein bleibt absolut luftdicht verschlossen und kann nicht mehr korken, auch wenn das schöne „Plopp“ beim Öffnen entfällt.

### Sollte Rotwein immer dekantiert werden?

Dekantieren, das vorsichtige Umfüllen von Rotwein in eine Glaskaraffe, ist nicht immer notwendig. Nur wenn sich durch lange Lagerung ein bitteres Depot, auch Weinstein genannt, am Flaschenboden gebildet hat, sollten Sie den Wein davon trennen.

### Was bedeutet Barrique?

Barrique ist die französische Bezeichnung für Eichenfass. Ursprünglich wurde darin Bordeaux gelagert. Das Eichenholz verleiht dem Wein einen leicht nussigen Geschmack, der zu Karamell und Kaffee tendieren kann. Heute werden neben vielen Rotweinen auch Weißweine, wie Chardonnay, im Barrique ausgebaut. ○



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Escudo Rojo Cuvée*

Vor vielen Jahren als Newcomer entdeckt, ist Escudo Rojo (spanisch: „rotes Schild“) für mich auch heute noch eines der Aushängeschilder des chilenischen Weinbaus und seit Langem einer meiner Favoriten.

Mit der Cuvée Escudo Rojo setzte die Erbin der französischen Rothschild-Weindynastie vor fast 20 Jahren ihre Pläne um, das außergewöhnliche Terroir in Chiles Valle Central mit dem Know-how der Weinfamilie Rothschild zu verbinden. Der Ursprungswein, die Cuvée aus den traditionellen französischen Rebsorten Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Carménère und Syrah, war der erste Wein, den Baronin Philippine für einen außergewöhnlichen Weingenuss auf höchstem Niveau vinifizierte – genauso wie die „großen Brüder“ aus den französischen Weinbaugebieten Bordeaux und Languedoc.

Escudo Rojo Cuvée, 9,99€  
Der Wein besticht durch seine harmonische Art und das gute Preis-Leistungs-Verhältnis!

Bei Globus erhältlich.



## Das Weinporträt: Escudo Rojo Cuvée

### Weingut

Das Aushängeschild des chilenischen Engagements der berühmten Familie Rothschild aus dem Bordeaux ist der Escudo Rojo. 2002 investierte man in das Weingut am Fuße der Anden und baute einen neuen, modernen Weinkeller. Seitdem vinifiziert die Familie Rothschild dort diesen wunderbaren Rotwein, mitten im sonnenverwöhnten Weinbaugebiet „Valle Central“.

### Charakteristika

Im Glas findet sich dichtes, dunkles Rubinrot. Die Nase wird betört von Noten dunkler Beeren, schwarzen Kirschen sowie rauchigen Tönen von geröstetem Kaffee. Dem Gaumen schmeicheln elegante Tannine (Gerbstoffe) und Aromen von Waldbeeren. Im Abgang überraschen schwarzer Pfeffer und Mokka und runden die Fruchtaromen harmonisch ab.

### Name

Das Wappenzeichen der Familie Rothschild ist – wie könnte es anders sein – ein rotes Schild. Und nichts anderes bedeutet Escudo Rojo auf Spanisch. Das Etikett trägt natürlich das Wappen der berühmten Weindynastie.

### Ausbau im Holzfass

Dieser Rotwein ist eine Cuvée. Das heißt, er wird aus mehreren Rebsorten komponiert. In diesem Wein finden sich der Saft der Trauben Cabernet Franc, Carménère und Syrah. Diese werden zunächst getrennt im Tank ausgebaut, um anschließend im Holzfass für zwölf Monate weiterzureifen und veredelt zu werden.



### Klima/Terroir

Das Valle Central befindet sich südlich der Hauptstadt Santiago in Chile. Auf etwa 1 000 Meter Höhe finden die Reben optimale Wachstumsbedingungen: hohe Temperaturschwankungen bei Tag und Nacht, kühlende Einflüsse des nahen Pazifiks, viel Sonne und die Schwemmlandböden der Anden, welche sich in dem Charakter des Weines wiederfinden.



## Lieblingswein

*Die Globus-Kunden haben  
ihren Favoriten gewählt*

Faunus Primitivo di Manduria DOC,  
trocken

**Anbaugebiet:** Apulien, Italien  
**Trauben:** Primitivo  
**Geschmack:** kräftig, fruchtig und vollmundig, Aromen von wilden Beeren, Rose, mediterranen Kräutern und Eukalyptus  
**Speisempfehlung:** Rind, Wild und Lamm  
**Serviertemperatur:** 18–20 °C  
**Preis:** 4,99 €



### Trinkidee

## Winter Sun

Unser Cocktail-Tipp bringt Licht und Farbe in die dunkle Jahreszeit. Fruchtige Aromen wärmen die Gemüter von innen.

### Zutaten (1 Cocktail):

1,5 cl Cointreau  
10 cl Orangensaft  
1,5 cl Mandelsirup  
2,5 cl Lime Juice (Rose's)  
2 cl Wodka

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Shaker auf Eiswürfeln schütteln und in ein Longdrinkglas auf Eis abseihen. Mit einem Früchtespieß oder einer Orangenscheibe dekorieren.





## Kleine Helfer im Haushalt

*Bei Missgeschicken in Küche oder Haushalt schnell zur Hand und dazu noch dekorativ: die Küchentücher von Globus. In Deutschland zählt der internationale Konzern SCA zu den Marktführern im Bereich der Hygienepapierproduktion. Über eine halbe Million Tonnen Tissue-Papier werden hier jährlich produziert. Wir waren zu Besuch in Mannheim und haben uns angeschaut, wie die Globus Jumbo Küchentücher entstehen.*



**E**s ist kalt an diesem Morgen, aus den Schornsteinen und Rohren über uns dampft es, ein angenehmer Holzgeruch kitzelt in der Nase und begleitet uns, während wir über das ein Quadratkilometer große Werksgelände – das sind knapp 140 Fußballfelder – von SCA in Mannheim laufen. „SCA steht für Svenska Cellulosa Aktiebolaget, doch viele kennen uns eher wegen der Marken Zewa und Tempo, die wir produzieren“, schmunzelt Annette Schönleber, Communications Manager in dem Unternehmen für Hygiene- und Forstprodukte. Sie und ihr Kollege Winfried Mischke, Leiter des Verarbeitungsbereichs, lassen uns heute einen Blick hinter die Kulissen des größten Tissue-Werks Europas werfen.

### Am Anfang war das Holz

Seit 1884 wird am Standort Mannheim Papier produziert. Zunächst unter dem Namen Zellstofffabrik Waldhof, woraus sich auch die Bezeichnung Zewa ableitet, die 1915 als Marke eingetragen wurde. 1995 übernahm das schwedische Unternehmen SCA die Produktion und baute sie weiter aus. Neben Küchen- und

Taschentüchern werden außerdem Toilettenpapiere, Papierhandtücher und Servietten hergestellt. „Das Besondere an unserem Werk ist die integrierte Produktion“, erklärt Winfried Mischke. Das bedeutet, dass hier der gesamte Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt stattfindet. Unsere



Reise ins SCA-Universum beginnt beim Anfangsprodukt: dem Holz. Ausgerüstet mit Sicherheitsschuhen, gelb leuchtender Warnweste und Schutzkappe spazieren wir auf den vorgegebenen Fußwegen durchs Werk. Hier herrscht emsiges Treiben: Arbeiter grüßen, ein Schaufellader kreuzt unseren Weg. Wie Berge türmen sich riesige Mengen an Holzresten, sogenannte Hackschnitzel, vor uns auf. Annette Schönleber drückt uns eine kleine Menge Hölzer in die Hand. „Kaum zu glauben, dass aus diesen harten Schnipseln mal weiche Papiertücher werden, oder?“

### Nachhaltig auf ganzer Linie

Die Hackschnitzel bestehen aus FSC- oder PEFC-zertifizierten Durchforstungshölzern, zu einem größeren Teil sind es allerdings nicht verwertbare Holzreste aus Sägewerken der näheren Umgebung. Diese Reste werden dann mit zu hochwertigen Tissue-Produkten verarbeitet. So wird ein wichtiger Grundsatz der Unternehmensphilosophie deutlich: die Vereinbarkeit von Ökonomie und Ökologie. Dazu erklärt uns Winfried Mischke: „Nachhaltigkeit ist bei uns kein leeres Versprechen, in jedem Produktionsschritt gehen wir verantwortungsvoll mit Ressourcen um und recyceln, wo es geht. 85 Prozent des Energiebedarfs decken wir zum Beispiel durch ein standort eigenes Dampfturbinen-Kraftwerk.“ SCA ist außerdem der größte private Forsteigner Europas. Die 2,6 Millionen Hektar große Waldfläche in Schweden absorbiert jährlich mehr CO<sub>2</sub>, als bei der weltweiten Produktion des Unternehmens entsteht. Dafür wurde der Hersteller unter anderem 2012 mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. Und auch in sozialen Bereichen engagiert sich SCA regelmäßig. Seit 2013 ist das Unternehmen Unterzeichner der Charta der Vielfalt und unterstützt eine Vielzahl sozialer und pädagogischer Einrichtungen rund um die fünf Standorte in Deutschland. →



„Nachhaltigkeit ist bei uns kein leeres Versprechen, in jedem Produktionsschritt gehen wir verantwortungsvoll mit Ressourcen um und recyceln, wo es geht...“

### Papier entsteht

Weiter geht es durch die Produktion: Die Hackschnitzel kochen in einem überdimensional großen Topf weich, anschließend werden sie gewaschen, der entstandene Zellstoff gebleicht. Statt der Bleiche mit Chlor verwendet SCA die umweltfreundlichere Sauerstoffbleiche.

Wir sind auf dem Weg zur Papiermaschine. Diese ist so riesig, dass sie in einem eigenen Gebäude steht. Auf dem Gelände gibt es insgesamt fünf davon. Wir setzen die Schutzbrille auf, legen den Gehörschutz an und betreten das Gebäude. Es ist überraschend warm. Kein Wunder, denn hier wird dem breiigen Zellstoff das Wasser entzogen, er wird getrocknet, gepresst und geglättet und dann auf gewaltige Rollen, auch Mutterrollen genannt, gewickelt. Diese Mutterrollen sind das Ausgangsmaterial für alle produzierten Tissue-Erzeugnisse. Sie sehen ein bisschen aus wie riesenhafte Toilettenpapierrollen. Auf eine Rolle passen übrigens 58 Kilometer Papier – damit könnte man Nord- und Ostsee an der dünnsten Stelle Schleswig-Holsteins verbinden!

**Tipp:**  
Verwenden Sie die Küchentücher doch auch als Serviette.

### Globus Jumbo Küchentücher im neuen Design

„Jetzt wird es besonders spannend“, erklärt Annette Schönleber, wir betreten nämlich die Produktionshalle, in der heute zum ersten Mal die Globus Jumbo Küchentücher im neuen Design



Die Mutterrollen sind das Ausgangsmaterial für die produzierten Küchentücher (links). Fertig zum Versand in die 47 Globus-Märkte: die neuen Küchentücher im bunten Design (unten).



### Qualitätsprüfung

Damit die Küchentuchrollen den hohen Qualitätsanforderungen entsprechen, werden sie genauestens geprüft: Dafür messen die Mitarbeiter Papierdicke und Gewicht und testen, wie schnell das Tuch reißt. Auch Saugfähigkeit und das Verhalten in nassem Zustand werden begutachtet.

produziert werden. Hier treffen wir auch Vanessa Carpitella, bei SCA zuständig für die Betreuung der Globus-Produkte. „Globus hat sich für ein auffälliges Muster entschieden, das sich auch sehr gut zur Dekoration eignet. Das neue Design gibt es bislang exklusiv nur bei Globus“, verrät sie stolz.

Das bunte, fröhliche Vogelmotiv ist in der Tat ein richtiger Hingucker. Zwischen lauter ratternden Maschinen und automatisch fahrenden Verladern sind wir nun ganz nah dran an der Produktion. Für das dreilagige Küchentuch laufen drei Mutterrollen in einer Maschine zusammen. Nach dem Stempelprinzip wird die obere Bahn des weißen Papiers mit dem neuen Design bedruckt, bevor die Bahnen fest aufeinandergepresst und mithilfe von Walzen geprägt werden.

Auf Papierrollen gewickelt und zu rechtgeschnitten, müssen die fertigen Küchentücher dann nur noch verpackt und verladen werden. Aus den drei Mutterrollen entstehen an diesem Tag

circa 30 000 Rollen Globus Jumbo Küchentücher – und wir können uns jetzt sehr gut vorstellen, wie aus rauem, kantigem Holz flauschig-weiches Papier wird! ○



# Mein Wohlfühlwinter

*Wir haben uns entschieden, dieses Jahr dem Winter mit bester Laune und Gesundheit entgegenzutreten und ihn so richtig zu genießen. Machen Sie mit? Wie es geht, können Sie auf den nächsten Seiten lesen.*

Eine friedvolle Stille herrscht über allem, wenn es geschneit hat. Das glitzernde Weiß lässt die Welt schön und rein aussehen, wie im Märchen. Beim Einkaufsbummel oder Schlittschuhlaufen trinken wir heißen Punsch, zu Hause warten die kuschelige Wolldecke und ein prasselnder Kamin, dessen Feuer alles in warme Farbtöne taucht. Das ist der Winter.

Wirklich? Naja, leider sieht das dann doch meistens anders aus: Es ist kalt und nass, die Bäume sind kahl, aber kein Schnee will sie mit seinem hübschen Schleier bedecken. Durch Temperaturschwankungen zwischen nassem Draußen und überhitztem Drinnen, eher von banalen Heizkörpern als romantischen Kaminen, kämpfen wir ständig gegen Erkältungen. Aber damit ist nun Schluss! Gegen miese Winterstimmung und ein schwaches Immunsystem können wir aktiv etwas tun. Genau der richtige Vorsatz für das neue Jahr, das gerade begonnen hat!

Damit Sie bestens gewappnet sind gegen die alljährlichen Erkältungswellen, haben wir einige Tipps zusammengestellt: Von Ernährung über Bewegung bis zu Sauna, frischer Luft und Tageslicht finden Sie alles, was Sie brauchen, um jeden Tag mit neuer Energie anzugehen. Werden Sie kreativ, um schlechtem Wetter ein Schnippchen zu schlagen: Laden Sie Freunde zum Fondue oder Filmabend ein, machen Sie ein Fitness-Video im Wohnzimmer, wenn Joggen einfach zu viel Überwindung kostet. Hauptsache, Sie bleiben in Bewegung, das sorgt nämlich für Glücksgefühle, hält fit und verhindert den Teufelskreis der Trägheit und des Winterblues.

Wenn der Winter eher mausgrau als märchenweiß ist, müssen Sie eben eigene Farbakzente setzen: Ein neuer Vorhang, eine bunte Tischdecke oder gar ein pinker Pulli können die Laune heben – probieren Sie aus, was Ihnen guttut. Zeigen Sie dem Winter Ihre starke Seite! ☺



# Die Top 5 fürs Immunsystem

## Regelmäßige Bewegung

Durch Sport werden Stresshormone abgebaut und die Muskeln gestärkt. Im Winter gilt jedoch: Weniger ist mehr! Denn während ein moderates Ausdauertraining die Abwehrkräfte fördert, bewirkt ein Zuviel an Belastung das Gegenteil. Kleine Einheiten Schwimmen oder Joggen reichen bereits aus.

## Vitamin D

Unverzichtbar zur Vorbeugung gegen Erkältungen ist Vitamin D. Das „Sonnenvitamin“ wird vor allem in der Haut gebildet, wenn UV-Strahlen sie treffen. Daher ist es gerade jetzt wichtig, oft vor die Tür zu gehen. Vitamin D steckt übrigens auch in fetten Fischarten, wie Lachs, Hering oder Makrele.



## Ausgewogene Ernährung

Nüsse sowie Zitrusfrüchte, Kohlgemüse, Paprika und Granatapfel genießen. Sie enthalten viel Zink sowie Vitamin C, die das Immunsystem unterstützen.

## Wechselduschen

Wechselduschen stärken, mehrmals die Woche angewendet, das Herz-Kreislauf-System. Dafür den Körper zunächst warm, im Anschluss von den Füßen beginnend nach oben kalt abbrausen, dann wechseln. Immer kalt beenden!

## Booster

Für einen richtigen „Immun-Boost“ gibt es zahlreiche Rezepte – beispielsweise heiße Zitrone, Ingwertee oder Rohkostsalat. Sehr beliebt: Smoothies mit frischem Obst und Gemüse, zum Beispiel ein Mix aus Orange und Roter Bete. Hier dürfen Sie gern kreativ werden und Ihr Getränk mit Gewürzen, Samen oder Getreideflocken verfeinern.

## Erkältung – SOS-Soforthilfe

Wenn alle Vorsorge nichts genützt und es Sie doch einmal erwischt hat, helfen diese Tipps dabei, schnell wieder fit zu werden:

- **Warm halten!** Das angegriffene Immunsystem reagiert nun empfindlich auf Temperaturschwankungen. Deshalb dick einpacken, vor allem den Hals sowie den Brustbereich. Kurze Spaziergänge an der frischen Luft sind okay, doch bei Fieber unbedingt im Bett bleiben.
- **Ausreichend trinken!** Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag und am besten warme Kräutertees und Mineralwasser. Das hilft, die Schleimhäute trotz austrocknender Heizungsluft dauerhaft feucht zu halten. Gleichzeitig unterstützt das Extra an Flüssigkeit die Nieren dabei, Krankheitserreger auszuschleiden.
- **Dampfbäder machen!** Dafür eignet sich ein Sud aus Kamille, Salbei oder Thymian besonders gut. Die ätherischen Öle befreien die Atemwege und wirken gleichzeitig entzündungshemmend. Nach dem Dampfbad etwas Eukalyptusbalsam auf die Brust reiben.
- **Viel schlafen!** Guter Schlaf kann bekanntlich wahre Wunder bewirken, denn so kommt der Körper zur Ruhe und kann sich ungestört regenerieren.



### Tipp

**Hustensirup selbst gemacht:** Eine große Zwiebel in Ringe schneiden, in ein Schraubglas füllen und so viel Honig zugeben, dass die Zwiebelringe gerade so bedeckt sind. Über Nacht ziehen lassen und mehrmals täglich 1-2 TL des Saftes pur einnehmen. Der Honig bekämpft Entzündungen und die ätherischen Öle der Zwiebel wirken hustenlindernd. Zudem enthält sie reichlich Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.



## Winter? Sport indoor!

Sich regelmäßig zu bewegen hält fit, weswegen Sie auch im Winter nicht auf der faulen Haut liegen sollten. Zudem haben Joggen und Co. vor winterlicher Kulisse einen ganz besonderen Reiz. Falls Sie doch vor den Temperaturen zurückschrecken, ist jetzt die richtige Gelegenheit, um sich einmal an einer der zahlreichen Indoor-Aktivitäten zu versuchen! Wie wäre es zum Beispiel mit feurigem Zumba, entspannendem Yoga oder anspruchsvollem Klettern? Alternativ können Sie sich auch an einer Kampfsportart oder klassischem Tanz versuchen.

Und selbst Sportmuffel können mit wenig Aufwand etwas für ihre Gesundheit tun: Einfach ein paar Mal öfter Strecken zu Fuß gehen, statt immer in Auto, Bahn oder Bus zu steigen. ☺



## Wachmacher

Trübes Wetter und zu wenig Sonnenlicht können uns aufs Gemüt schlagen – da fällt ein wacher, frischer Start in den Tag manchmal schwer. Hier sind unsere **Top 3**, die sofort für gute Laune sorgen!



1. Starten Sie den Tag mit einem **Koffein-Kick**. Egal ob Lieblingskaffee, Mate-Tee oder Guaranapulver zum Aufgießen – in Maßen wirkt das enthaltene Koffein anregend und fördert die Konzentration.
2. Im Nachmittagstief gefangen? Kopfhörer aufsetzen, Lieblingssong abspielen und zehn Minuten **spazieren gehen**. Wirkt wahre Wunder!
3. Wenn gar nichts hilft und man Ihnen die trübe Winterstimmung am Gesicht ablesen kann, dürfen Sie getrost mit Make-up schummeln. **Rosa Rouge** auf den Wangen sorgt für bezaubernd frische Apfelbäckchen!



## Wellness im Winter

### Heißer Dampf fürs Wohlbefinden

Sie wird heiß geliebt, besonders wenn es kalt ist: die Sauna. Kein Wunder, denn ein Saunabesuch ist ein wahrer Segen für Körper und Geist. Der Alltagsstress hat Pause und Sie dürfen einfach mal die Seele baumeln lassen, während sich alle Muskeln entspannen. Gleichzeitig wirkt die Hitze wie ein entgiftender Fieberschub, bei dem überflüssige Stoffwechselprodukte herausgeschwitzt werden – das stärkt auch Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Nicht zuletzt ist es natürlich schlicht angenehm, den Minusgraden für eine Weile entfliehen zu können. Für Einsteiger eignet sich das feuchtere

Dampfbad, da dort die Hitze geringer ist. Später darf es dann schon eine (nicht allzu heiße) Sauna sein. Für die klassische finnische Sauna (80–100 Grad Celsius) sollten Sie schon ein wenig saunaerprobt sein.

### *Zu heißes Wasser beansprucht den Kreislauf sehr und reizt die Haut.*

### So baden Sie richtig

Zum Winter gehört ein heißes Wannenbad wie die Sonnencreme zum Sommer. Damit das Bad zur Wohltat wird, ist es wichtig, einige Punkte zu

beachten. Die Temperatur des Wassers sollte 38 Grad Celsius nicht übersteigen. Zu heißes Wasser beansprucht den Kreislauf sehr und reizt die Haut. Besonders entspannend wird das Bad mit einem Badezusatz. Achten Sie nur darauf, dass der Zusatz auch Pflegestoffe enthält. Pflegende Öle oder sogenannte rückfettende Stoffe geben der Haut die Feuchtigkeit zurück, die das Wasser ihr entzieht. Auch wenn es noch so schön ist, baden Sie am besten nicht länger als eine Viertelstunde, sonst wird die Haut zu sehr strapaziert. Anschließend mit klarem Wasser abspülen, aufs Sofa kuscheln und die Wärme nachwirken lassen. ○



1

2

- 1) **Frosch Oase Raumerfrischer**, Granatapfelblüte, 90 ml, natürliche Aromaöle sorgen für Wohlfühl-Atmosphäre zu Hause  
 2) **Air Wick life scents Duftwachs-Gerät**, Sommervergnügen, 3 Duftwachsstäbchen, bietet bis zu 20 Stunden Dufterlebnis pro Duftwachsstäbchen – ganz ohne Flamme

Bei Globus erhältlich.



## Gute-Laune-Tipps

### Fingermudras

Auch wenn Sie kein Yogi sind, können diese meditativen Fingerübungen neue Energie spenden und die Selbstheilungsprozesse aktivieren. Sie können die Mudras im Sitzen oder Liegen machen. Als Beispiel hier das Prana-Mudra für Energie und Kraft: die Spitzen des kleinen und des Ringfingers beugen, bis sie die Daumenkuppe berühren, sanft gegeneinanderdrücken. Zeige- und Mittelfinger bleiben gestreckt. Einige Minuten halten. Ruhig und tief atmen, mit allen Sinnen auf die Übung konzentrieren.

### Winteraromen

Aromen und Düfte haben Einfluss auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Gönnen Sie sich von Duschgel über Öl bis Parfüm Ihre ganz persönlichen Winteraromen, die Sie entspannen und in wohlige Duftwelten entführen: Zitrusdüfte beleben, würzige Düfte regen die Energie an und helfen so gegen Winterkälte. Ätherische Öle können Sie entweder durch eine Duftlampe oder mit einem Emulgator vermischt in einem heißen Bad auf sich wirken lassen. Die entspannende Wir-

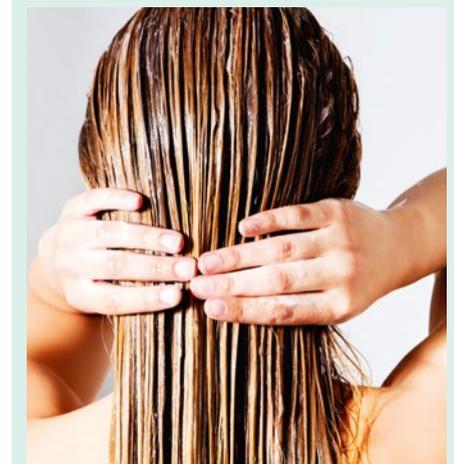
kung von Lavendel beispielsweise ist wissenschaftlich erwiesen.

### Lichtquellen

Wenn wir zur Arbeit fahren, ist es noch dunkel, wenn wir heimkommen, auch schon wieder. Versuchen Sie, auch bei grauem Wetter, mindestens einmal täglich nach draußen zu gehen. Mittags ist es am effektivsten – nutzen Sie also am besten Ihre Mittagspause für einen kleinen Spaziergang. Zusätzlich kann eine Tageslichtlampe helfen, die Lebensgeister zu wecken. Sie sollte mindestens 3 000, bestenfalls 10 000 Lux haben. Zum Vergleich: Ein trüber Tag spendet Licht mit immerhin noch 7 000 Lux.

### Farbtupfer

Farben beeinflussen unsere Wahrnehmung: In einem roten Raum wird Wein als süßer empfunden; in einer in Baker-Miller-Pink gestrichenen Zelle beruhigt sich ein aggressiver Häftling, diese Farbe senkt nämlich kurzfristig den Blutdruck. *Wir sind sicher*: Ein Pulli in ihrer Lieblingsfarbe oder ein neuer knalliger Lidschatten hebt ganz bestimmt Ihre Laune!



### Trockene Haare? Das hilft!

**Tip**

- Heizungsluft, häufiger
- Wechsel zwischen Warm
- und Kalt sowie Mützen
- beanspruchen im Winter
- unsere Haare. Gönnen
- Sie Ihrem Haupt regelmäßige
- Feuchtigkeitskuren und zwischen-
- durch auch mal eine intensive
- Maske. SOS-Tipp gegen trockene,
- fliegende Haare unterwegs: einen
- Klecks Handcreme in den Hand-
- flächen verreiben und in die Haare
- kneten.



## Natürlich schön

*Die Nachfrage nach Naturkosmetik steigt stetig und so auch das Angebot an Produkten. Doch welche sind wirklich rein natürlich und wie unterscheiden sich diese Cremes, Shampoos und Lotionen von „normalen“? Unser Guide klärt auf!*

### Was ist Naturkosmetik?

Dem Grundgedanken von Naturkosmetik nach handelt es sich um natürliche Produkte, die für Mensch und Umwelt gleichermaßen verträglich sind. Daher werden diese auf Basis organischer Rohstoffe gefertigt. Sie enthalten pflanzliche, oftmals auch mineralische oder tierische Inhaltsstoffe, niemals jedoch

chemische beziehungsweise synthetische, wie man sie in konventioneller Kosmetik finden kann. Die Hauptbestandteile von naturkosmetischen Produkten sind vor allem Öle, Wachse, Pflanzenbutter und -extrakte. Viele Hersteller legen Wert darauf, nur Rohstoffe aus nachhaltigem Bioanbau oder Wildsammlung zu verwenden.

### Woran erkennt man natürliche Kosmetik?

Natürliche Pflege ist Trend, doch wo „Natur“ draufsteht, ist leider nicht immer ausschließlich Natur drin. Da der Begriff „Naturkosmetik“ gesetzlich nicht geschützt ist, sollten Sie auf den Zusatz „zertifiziert“ oder „kontrolliert“ achten. Noch einfacher geht es mit

entsprechenden Gütesiegeln, die klar ausweisen, ob ein Produkt den Ansprüchen an natürliche Kosmetik entspricht. Dies sind unter anderem BDIH, demeter, Ecocert, NCCO und NaTrue. Die Vereinigungen folgen dabei unterschiedlich strengen Qualitätsstandards, die Hersteller von naturkosmetischen Produkten bei einer Antragstellung erfüllen müssen. Echte Naturkosmetik garantieren jedoch alle Siegel.

### Selbst gemacht: Maske für samtweiche Haut

1 TL pürierte Avocado, 1 TL Naturjoghurt und 1/2 TL Honig zu einer cremigen Masse verrühren. Aufs Gesicht auftragen und nach etwa 10 min mit lauwarmem Wasser abwaschen.

kalien wie Silikonen, Mineralölen, Parabenen oder künstlichen Duft- und Konservierungsstoffen. Darüber hinaus sind naturkosmetische Waren ökologisch wertvoll: Sie werden umweltfreundlich hergestellt sowie verpackt, die Inhaltsstoffe sind biologisch abbaubar und viele Marken verzichten auf Tierversuche.

### Wo finde ich Naturkosmetik bei Globus?

In der Drogerieabteilung Ihres Globus-Marktes finden Sie über 500 naturkosmetische Produkte verschiedener namhafter Hersteller. Die geschulten Mitarbeiter stehen Ihnen bei der Wahl der für Sie richtigen Haut- und Haarpflege gern zur Seite und haben auch bei allen anderen Fragen immer ein offenes Ohr. ○

### Was sind die Vorteile?

Mit zertifizierter Naturkosmetik tun Sie in erster Linie sich selbst etwas Gutes, denn diese ist im Vergleich zu herkömmlicher Kosmetik in der Regel weniger allergen und irritierend, was sie besonders für empfindliche Hauttypen interessant macht. Dank der rein natürlichen Wirkstoffe belasten sie Ihren Organismus nicht mit Chemi-



**alviana Lippenpflegestift Bronze**, mit Bio-Arganöl, Bio-Sheabutter und Bio-Macadamianussöl, verleiht den Lippen einen zarten Schimmer und pflegt sie natürlich schön, 4,5 g.

Bei Globus erhältlich.

Diese Naturkosmetik-Marken finden Sie bei Globus:

Weleda, Lavera, Alviana, Dr. Scheller, Sante, Nonique, Benecos und viele mehr!



Gute Vorsätze waren noch nie so köstlich!



Diese und weitere leckere Rezeptideen unter:  
[leicht-und-cross.de](http://leicht-und-cross.de)

# Wintervergnügen



*Sobald draußen der erste Schnee fällt, kann das warme Zimmer noch so gemütlich sein. Dann zieht es uns mit Rodelschlitten oder Skiern an die frische Luft. Und wenn die weiße Pracht auf sich warten lässt? Auch dann gibt es tolle Aktiv-Ideen für die ganze Familie.*

Der See ist zugefroren!“, hörten wir überall auf den Straßen, als vor einigen Jahren unser innerstädtischer Badesee zum Schlittschuhlaufen freigegeben wurde. Für unsere Kinder gab es natürlich kein Halten mehr. Mit Kufen an den Füßen zogen sie, zunehmend mutiger werdend, ihre Kreise, während wir Erwachsenen entspannt über die Eisfläche flanierten.

### Aufs Eis wagen

Nicht immer meint es Väterchen Frost so gut mit uns. Dass größere Gewässer komplett zufrieren, ist eher die Ausnahme. Doch zum Glück gibt es Alternativen. Im darauffolgenden Winter war bei uns vor dem Bahnhof eine Kunsteisfläche aufgebaut – hier konnten wir sogar Schlittschuhe ausleihen und uns bei Tee und Glühwein aufwärmen. Dank Inliner-Erfahrung stellten sich bei den Kindern auf dem Eisparkett schnell Erfolge ein. Für Kleinere gibt es Gleitschuhe mit zwei Kufen, die man einfach über die Stiefel schnallt und die viele von uns aus der eigenen Kindheit kennen.

Wohl am komfortabelsten skatet es sich in einer Eislaufhalle inklusive Schlittschuhverleih, immerglatter Eisfläche und besonderen Events wie Eisstockschießen oder Kinderdisco – oft sogar bis ins Frühjahr hinein. Ganz besonders lieben wir aber das Eislaufen unter freiem Himmel auf einer gefluteten Wiese. Viele Gemeinden präparieren bei Minusgraden passende Freiflächen. Meist ist der Zugang kostenlos – und bei wenigen Zentimeter Wassertiefe ist brechendes Eis keine Gefahr.

Überhaupt, die Sicherheit: Es sollte selbstverständlich sein, ein zugefrore-



Eislaufen unter freiem Himmel

**Wer regelmäßig seine Bahnen übers Eis zieht, schult Gleichgewichtssinn und Koordination, stärkt Herz und Kreislauf.**

unter einer watteweichen Schneedecke verschwinden, heißt es: nichts wie Schneeanzug an, Rodelschlitten aus dem Keller geholt und raus. Ab zum Hügel im Stadtpark, zur Fußgängerbrücke mit ihrem sanften Gefälle oder einfach eine Runde „Pferdchen und Kutsche“ spielen, bevor die Schneeräumer kommen!

Schlittenfahren ist wohl *das* Wintervergnügen schlechthin. Nicht nur Kinder haben einen Riesenspaß, wenn die ganze Familie in Teams um die Wette den Hang hinuntersaust. Was sich bei Rodelausflügen bewährt hat, sind Schuhe mit rutschfestem Profil für →

nes Gewässer nur zu betreten, wenn es offiziell freigegeben ist. Für rasante Nachwuchs-Skater können Knie- und Ellenbogenschoner und ein Fahrradhelm das Risiko von Blessuren reduzieren. Mindestens genauso wichtig: feste Handschuhe – weniger gegen die Kälte, sondern damit bei einem Sturz keine fremden Kufen die Finger verletzen.

Insgesamt kann unsere Gesundheit beim Schlittschuhlaufen eigentlich nur profitieren. Wer regelmäßig seine Bahnen übers Eis zieht, schult Gleichgewichtssinn und Koordination, stärkt Herz und Kreislauf.

### Riesenspaß Rodeln

Wenn dicke Flocken vor dem Fenster tanzen und die letzten Grashalme



den unvermeidlichen Wiederaufstieg, wasserfeste Kleidung für den absehbaren Schneekontakt sowie heißer Tee und warme Würstchen in Isolierkannen, denn auch Rodel-Champs müssen zwischendurch mal Pause machen. Wer auf Nummer sicher gehen will, erinnert sein Team noch mal an die wichtigsten Rodel-Regeln: nicht bäuchlings mit Kopf voran abfahren und auf genügend hindernisfreie Auslauffläche achten. Bewegung an frischer Luft – klar, dass Schlittenfahren die Fit-



"Einsteiger beginnen am besten mit der klassischen Lauftechnik und bekommen damit ein gelenkschonendes Ausdauertraining..."

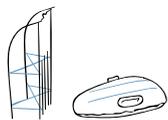


Schneebedeckte Berge sind perfekt für Skifahrer und Winterwanderer. Für den Anfang tun es natürlich auch kleinere Hügel.

ness steigert. Vor allem aber macht es richtig gute Laune! Viele Mittelgebirge sind perfektes Rodler-Revier, hier haben sich die Schlittenfahrer die Hänge zurückerobert, nachdem die alten Skilifte abgebaut worden sind.

#### Auf Skiern durch die Landschaft

Auch auf Langlaufskiern kann man auf sportlich-gesunde und naturverträgliche Weise die weiße Winterwelt genießen. Loipen erschließen oft Gebiete, die anders gar nicht zugänglich sind. Einsteiger beginnen am besten mit der klassischen Lauftechnik und bekommen damit ein gelenkschonendes Ausdauertraining, das den Kreislauf ankurbelt, viele Muskelgruppen aktiviert und dabei noch Kalorien verbrennt. Im eigenen Tempo sanft dahingleiten, die abwechslungsreiche Winterlandschaft auf sich wirken lassen – das tut aber zudem der Seele gut und ist ein wohltuender Gegenentwurf zum Alltag. Wir jedenfalls drücken schon jetzt die Daumen, dass uns dieser Winter wieder viele Schnee- und Frosttage für Draußen-Aktivitäten schenkt! ○



### Guten Rutsch: Schlitten-Variationen

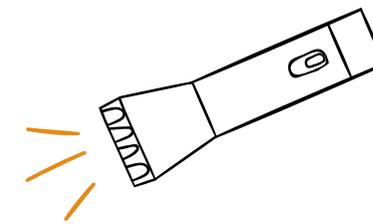
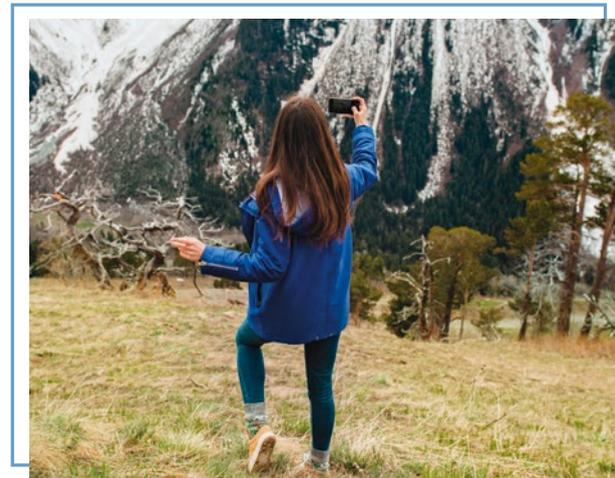
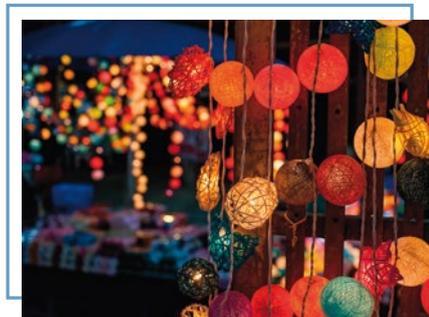
**Holzschlitten Davos:** Der Klassiker mit Platz für mindestens zwei Kinder. Rückenlehne als Zubehör für die Jüngsten. Ähnlich: **Hörnerrodel** mit rund auslaufenden Holzstreben und leicht schräg stehenden Kufen.

**Bob:** Sorgt für direkten Kontakt mit der Schneepiste. Je nach Modell wird mit seitlichen Griffen oder Steuerrad gelenkt.

**Popo-Rutscher:** Kunststoff-Sitzfläche plus Griff – so ein Schneeflitzer ist schnell eingepackt und funktioniert sogar auf Gras und Sand.

**Schnee-Scooter:** Kufen statt Räder – mit diesem winter-tauglichen Roller geht es den Hügel hinunter, dank höhenverstellbarem Lenker sogar über mehrere Jahre.

**Klappschlitten, aufblasbarer Schlitten:** Zusammenfalten oder Luft rauslassen – und dann ab in den Kofferraum für den Winterurlaub oder die Tagestour zum Rodelberg.



### Kein Schnee? Wie Sie die Familie trotzdem nach draußen locken:

**Taschenlampen-Nachtwanderung** durch den Winterwald: Nicht nur für Kinder eine spannende Sache. Vielleicht sehen Sie äsendes Wild oder hören ein Käuzchen?

**Winter-Gartenparty:** Warm eingepackt mit den Nachbarn ums Lagerfeuer oder die flackernde Feuerschale zu Punsch und Würstchen treffen – daraus kann sich eine richtige Tradition entwickeln.

**Foto-Session** – so kriegt man auch Teenies: Bewaffnet mit Smartphone oder Digitalkamera geht es hinaus. Wer findet die interessanteste Perspektive? Küren Sie mit der ganzen Familie das schönste Bild.

## Feine Suppeneinlagen für jeden Tag.



Spezialitäten für die feine Küche

Neu! Vegetarisch.

Ja, bei Leimer da bleim'ner.

Guten Appetit!

# Filztablett

Jetzt im neuen Jahr haben wir wieder Luft für eine neue Gestaltung unseres Zuhauses. Unser Vorschlag: ein DIY-Filztablett mit schönen Blumen und Zweigen in recycelten Smoothieflaschen! Die perfekte Kombination für einen Hauch Frische in Ihren vier Wänden.

Übrigens:  
Alle Materialien  
finden Sie in Ihrem  
Globus-Markt.



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

**Mona,**  
ichliebedeko.de

## Benötigtes Material:

- 2 Tischsets aus Filz (Hauswaren)
- 1 Autoledertuch
- Musterbeutelklemmen
- 9 Smoothieflaschen
- Schere
- Lochnadel oder anderer spitzer Gegenstand, alternativ auch eine Lochzange
- Lineal
- Bleistift

## Und so wird's gemacht

- 1 Die erste Filzunterlage an der kurzen Seite um ca. 9 cm kürzen. Danach von jedem Rand aus ca. 5 cm abmessen und mit einem Bleistift eine dünne Linie auf den Filz zeichnen. An den Überschneidungspunkten die Filzunterlage zusammendrücken, sodass sich der Rand nach oben stellt und eine Schlaufe entsteht. Unterhalb der Schlaufe mit der Lochnadel oder der Lochzange ein Loch durchstechen. Dann durch das entstandene Loch eine Musterbeutelklemme stecken und auf der Rückseite durch Auseinanderdrücken der „Beinchen“ befestigen. An allen 4 Ecken der Filzunterlage wiederholen.
- 2 Als Unterteilung für die Vasen aus der zweiten Unterlage 2 Filzteile in der Länge des Tablett-Inneren und 2 Filzteile in der Breite des Tablett-Inneren zuschneiden. Die Höhe sollte die gleiche sein wie die des Tablett-Rands. Dabei darauf achten, dass die beiden kürzeren Teile um ca. 0,5 cm höher sind als die längeren. In die beiden kürzeren Teile dann noch jeweils 2 Schlitze schneiden, die so hoch sind wie die beiden längeren Filzteile. Dann nur noch die 4 Einzelteile zu einer Art Gitter zusammenstecken.
- 3 Als Henkel des Tablett einfach 2 gleich lange Streifen aus dem Autoleder ausschneiden (ca. 2 x 13 cm). Dann ungefähr 0,5 cm vom Rand auf beiden Seiten mit der Lochnadel einstecken und eine Musterbeutelklemme durchstecken. Auf Höhe der beiden Gitterstreifen auf den kurzen Seiten des Tablett ebenfalls je 2 Löcher machen und dort die Musterbeutelklemmen mitsamt den Lederstreifen einstecken. Musterbeutelklemmen auf der Rückseite verschließen und so die Schlaufen befestigen.
- 4 Smoothies genießen (stärken das Immunsystem in dieser Jahreszeit), Flaschen gut auswaschen, mit Wasser füllen und Blumen arrangieren. Je nach Stimmung können entweder schlichte Blumen und Äste in zarten Tönen verwendet werden. Wer eher etwas Farbe auf dem Tisch möchte, greift zu bunten Blumen, wie Rosen, Nelken oder Tulpen. Die fertig bestückten „Vasen“ in die einzelnen Fächer des Tablett stellen. *Fertig!*

Schritt  
für  
Schritt





## Pizza, Pasta und noch mehr

*Gleich und doch einzigartig: Der Gastronomiebereich bei Globus ist in jedem Markt ein wenig anders. Besonders die neueren Häuser trumpfen mit zahlreichen Innovationen auf. Wir sind heute im Globus-Markt Rüsselsheim bei Gastroleiter Bastian Emmel, um einen Blick in die Töpfe des aktuell modernsten Globus-Restaurants zu werfen.*

Es zischt, dann steigt eine große Dampf Wolke auf. Dahinter zeichnet sich ein Gesicht ab: konzentrierte Gesichtszüge, gleichzeitig ein amüsiertes Lächeln auf den Lippen. Bastian Emmel trägt ein weißes Kochhemd und eine Kappe mit dem Globus-Logo darauf. Er brät Fleisch an, löscht mit Brühe ab, gibt Gemüse hinzu, nebenbei wird mit dem Kollegen und den Kunden geplaudert – auch das gehört zum Show-Cooking am Wok dazu.

Jetzt zur Mittagszeit ist das Restaurant im neuen Globus-Markt gut besucht. Seit der Eröffnung im Herbst herrscht hier täglich starker Andrang. „Zwischen 12 und 14 Uhr ist am meisten los“, verrät uns der Gastroleiter, während er uns herumführt.

Das Restaurant befindet sich direkt am Eingang. *Unser erster Eindruck:* groß und einladend. Eine Glasfront lässt viel natürliches Licht hinein und im Sitzbereich dominieren helle Farben

und Holztöne. Ein bunter Mix verschiedener Lampenmodelle, Tische und Stühle unterstreicht die moderne Gestaltung. Und natürlich duftet es verführerisch nach allerlei Gerichten. An der ersten Station gibt es Steinofen-Pizza aus eigener Herstellung, danach folgen selbst gemachte Pasta, traditionelle Küche, Gemüse, Asia-Wok, Fisch, Fleisch, Suppe und Salat. „Nachmittags kommt Kuchen dazu“, ergänzt Bastian Emmel. Die Be-



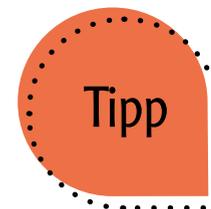
sonderheit in Rüsselsheim: Hinten schließt sich die Sushi-Bar an. An keinem anderen Globus-Standort wird den Kunden eine solche Vielfalt geboten.

In der Genuss-Manufaktur finden Kunden die frisch von Hand zubereiteten Speisen abgepackt, die sie mitnehmen können, zum Beispiel Nudeln mit verschiedenen Soßen, portioniertes Obst, Suppen oder Desserts. Der Gastroleiter zeigt uns eines der *Highlights*: die Pizza-Kühltheke, aus der man belegte Pizzen zum Fertigbacken zu Hause mitnehmen oder sich frische Zutaten für die Lieblingspizza selbst zusammenstellen kann.

Dann soll der Rundgang weitergehen, doch zuvor hilft Bastian Emmel kurz einer Kollegin dabei, Pastaschalen mit Tomatensoße zu befüllen. Als Leiter der Gastronomie ist er zwar vor allem dafür verantwortlich, Prozesse zu überwachen, Bestellungen zu machen und Personalpläne zu erstellen, doch mittags erweitert er seinen Aufgabenbereich großzügig. „Dann gehe ich an den Stationen herum und spiele Feuerwehr, helfe dort, wo es gerade brennt“, sagt er und lacht.

### Selbstständig arbeiten

Bevor er bei Globus angefangen hat, war er Gastronomieleiter bei einem anderen Unternehmen, das dann an einen Franchiser verkauft wurde. Daran hatte Bastian Emmel aber kein Interesse und ergriff die Chance, bei Globus zu arbeiten. Hier fühle er sich wie ein selbstständiger Gastronom, meint er. „Es redet mir niemand rein.“ Ein weiterer Vorteil: Er muss nie hungrig nach Hause gehen. Nach der Arbeit genehmigt er sich gern mal einen kleinen Snack und unterhält sich dabei mit den Kollegen. „Ich esse sehr gerne hier – wenn ich Zeit dafür finde“, scherzt er und genießt den ersten Bissen seines Feierabend-Sushis. ○

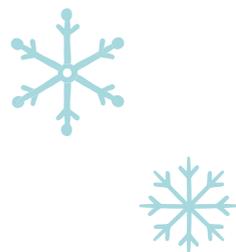


### Pizza-Tipps von Bastian Emmel:

„Besonders knusprig gelingt die Pizza, wenn Sie sie nur sparsam belegen und gleichzeitig den Teig schön dünn ausrollen – damit aber der Rand nicht zu hart wird, muss dieser etwas dicker sein. Mit einer Gabel ein paar Löcher in den Teig pieken, so wird er luftiger. Heizen Sie das Backblech mit im Ofen auf und legen die Pizza erst kurz vorm Backen darauf. Und: Verwenden Sie kein Backpapier, nur etwas Mehl auf dem Blech.“



# Tiere im Eis



## Ein weißer Riese: der Eisbär

Bis zu 2,50 Meter lang und bis zu 800 Kilo schwer, wird er als der „König des Eises“ bezeichnet. Genau genommen ist sein Fell gar nicht weiß, sondern durchsichtig und die Haare innen hohl. So wird das Sonnenlicht durch das Fell hindurch an die Haut geleitet und dort als Wärme gespeichert. Um ihn in der Kälte warm zu halten, hat der Eisbär unter seinem Fell eine bis zu zehn Zentimeter dicke Fettschicht.

Das Klima in den Polargebieten ist rau und lebensfeindlich – dort herrschen Temperaturen von bis zu minus 70 Grad Celsius. Trotzdem finden sich in der Arktis (Nordpol) und in der Antarktis (Südpol) Tierarten, die sich perfekt an diese Lebensbedingungen angepasst haben!



Frage:

Warum fressen Eisbären keine Pinguine?

Eisbären leben am Nordpol, Pinguine am Südpol.

## Adeliges Federvieh: der Kaiserpinguin

Sie sind die bekanntesten Bewohner der Antarktis. Unter ihrem dichten Gefieder haben die bis zu 1,30 Meter großen Kaiserpinguine eine dicke Fettschicht, die sie vor dem Auskühlen schützt. In der Brutzeit kuscheln sie sich in riesigen Kolonien monatelang aneinander, um sich vor eisigem Wind zu schützen. Dabei stehen sie nicht still, sondern tauschen tippelnd ihren Platz, damit jeder einmal in die warme Kolonie-Mitte kommt. Pinguin-Tetris sozusagen!



## Gut getarnt: der Polarfuchs

Dieser besondere Fuchs wird etwa einen halben Meter groß, wiegt bis zu fünf Kilo und kann über 50 km/h schnell rennen. Damit er nicht so viel Körperwärme verliert, hat der Polarfuchs kurze Beine, eine schmale Schnauze und kleine Ohren. Sein Fell besteht zu mehr als zwei Dritteln aus super-warmer Unterwolle – er trägt sozusagen warme Unterwäsche. Um sich zu tarnen, wechselt der Fuchs die Farbe seines Fells: im Winter schneeweiß, im Sommer graubraun.



## Mitmachen und gewinnen!



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eine von drei Tageslichtlampen von Sanitas! Wenn in den Wintermonaten Sonnenlicht rar ist, reduziert der Körper die Produktion des für die Gesundheit sehr wichtigen D-Vitamins. Die Tageslichtlampe STL 35 von Sanitas simuliert das Sonnenlicht mit einer Lichtstärke von 10 000 Lux und passt dank des kompakten Designs prima auf jeden Schreibtisch. Zusätzlich glänzt das Gerät durch leichte Bedienbarkeit: Die Extraportion Sonne gibt es mit nur einem Knopfdruck.

Machen Sie mit! Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.1.2017 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)

südostasiat. Staaten-gem.	Nach-zügler	unbest. Fürwort	gegen-wärtig, vor-handen	große Wider-stands-fähigkeit	Stadt in Frank-reich
			Schul-festsaal		
Abk.: Compact Disc		Fragewort	1	Abk.: Europäische Zentral-bank	Urgrund des Seins (chin. Philos.)
			Über-bleibsel		
Schank-tisch	Abk.: Military Police	Stuhl-platte			gewalt-same Weg-nahme
Verhält-niswort		anders machen	Strom in Spanien	2	
			Epoche, Zeitalter	einige	positiver Charak-terzug
Spanien in der Landes-sprache	Hoch-herzigkeit				6
			schmaler Weg	arabisch: Vater	
draht-looses Netzwerk (Kw.)	3	Abk.: Dt. Presse-Agentur		mit ... und Krach	Abk.: Religion
Vor-gesetzter			engl. Flächen-maß		
Markt-bude	vergeltten, strafen				4
			Vorbild		9

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 02/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im Dezember lautete „Tannenbaum“.

**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.

SANITAS





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

Der Februar ist unser Familienmonat! Wir stellen Ihnen leckere Gerichte mit Variationen vor, die Groß und Klein schmecken. Zudem ist es ganz leicht, Kinder beim Kochen mit einzubeziehen, wir geben dazu Tipps. Im Februar ist auch Fasching – und Sie haben noch keine Kostümidee für die Kleinen? Auf unserer Do-it-yourself-Seite zeigt Bloggerin Mona, wie Sie blitzschnell eine Verkleidung zaubern!

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 (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):** Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** EMFVerlag: 19 Buch; Globus: 3 Porträt, 7 Buch, 25, 27 Trinkidee, 49 Gewinn, Logo; Claudia Guse: Illustrationen 14, 33–35, 42, 47, 48; Lea Lüdemann: 22; mfk: 3 Einblicke, 4, 5 Salat, Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 28–31, 46–47; Jochen Schweizer: 19 Krimi-Box; Shutterstock / Pelikh Alexey: 20 Birke / AlexMaster: 5 Füße, 32–33 / Evgeny Atamanenko: 50 Mädchen/ BestPhotoStudio: 38 / Alex Brylov: 41 Familie Ski / FamVeld: 40 / grafvision: 21 Xylitol / KatarinaVe: 19 Gericht / Natalia Klenova: 8 Gojibeeren / Katie LaRue: Cover Frau Schnee / Little Perfect Stock: 43 Lichter / Mona Makela: 6 / Piotr Marcinski: 37 Haarkur / margouillat photo: 16 One-Pot / Maria Markevich: 43 Mädchen Natur/ mikolaj: 26 Weingut / mythja: 17 Pasta gekocht / Pixsoo: 26 Rotwein / Pressmaster: 18 gedeckterTisch / Alexander Raths: 50 Kameval / Rawpixel.com: 19 Menschen, 24 / Subbotina Anna: 37 Frau Schnee / Syda Productions: 35 FrauYoga, 41 Schlittschuh / Lukasz Sz waj: 26 Weinreben / wavebreakmedia: 36 Sauna; Unsplash / Eli DeFaria: 7 Frau entspannt / Gabriel Garcia Marengo: 18 Hühnchen / Milo McDowell: 3 DIY, 5 DIY, 42 Winterlandschaft; Mona Zimmer: 3, 44–45  
**Gestaltung:** Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertypografie, Darmstadt  
**Druck:** Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

**JETZT probieren**



das Bonbon mit dem Frischekick





**WELEDA**

Seit 1921



Hülle Dich in die  
Wärme der Natur.

Dein Öl. Dein Moment. Echte Energie.



100%  
Zertifizierte  
NATUR-  
KOSMETIK