

05.2017



www.globus.de

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie

Kräutergarten
selbst gemacht

Kleines DIY für Balkon oder Küche

Natürlich
wohlfühlen

So viel Kraft steckt in
Pflanzen und Wildkräutern

Außergewöhnlich gut

Köstliche Zutaten neu kombiniert

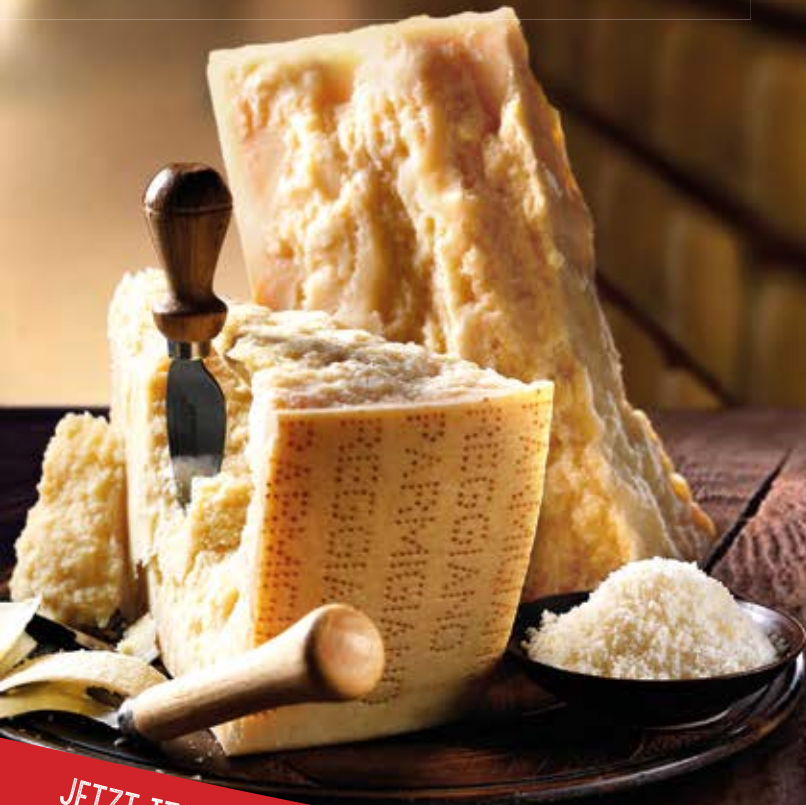
DER FEINE UNTERSCHIED.

Als einzig wahrer und echter Parmesan zeichnet sich der Parmigiano Reggiano durch die perfekte Harmonie von Aromen und Geschmacksnoten aus.

Seine goldgelbe Farbe und seine feinkörnige Konsistenz sind typisch für die bekannteste aller italienischen Käsespezialitäten. Die Mindestreifezeit beträgt 12 Monate. Giovanni Ferrari Parmigiano Reggiano reift ganze 24 Monate für ein unvergleichlich feineres Aroma.



PARMIGIANO REGGIANO



JETZT ITALIEN ENTDECKEN & SCHMECKEN!

Pilzrisotto mit Parmesan und Weißwein

ZUTATEN:

- ▶ 4 Schalotten
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 300 g Risottoreis
- ▶ 250 ml trockener Weißwein
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer, aus der Mühle
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ ca. 500 ml Gemüsebrühe
- ▶ 400 g Pfifferlinge
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 2 Prisen Muskatpulver
- ▶ 40 g Parmesan, frisch gerieben
- ▶ 2 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG:

Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig anbraten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis der Reis den Weißwein aufgesogen hat. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen.

So viel Gemüsebrühe angießen, dass die Brühe etwa einen Fingerbreit über dem Reis steht. Unter häufigem Umrühren 15–20 Minuten köcheln lassen, dabei Flüssigkeitsverlust mit Gemüsebrühe ausgleichen. Die Flüssigkeit soll am Ende der Garzeit fast vollständig vom Reis aufgenommen sein. Der Reis sollte aber noch leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit Pilze putzen und ggf. klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten bei gelegentlichem Wenden braten. Mit Salz und Muskat würzen. Das Risotto mit den Pilzen, dem Parmesan und der Petersilie verrühren, abschmecken und servieren.

Noch mehr leckere Rezepte auf



Editorial

Naturschätze

Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

im Mai sind wir schon voll und ganz auf den nahenden Sommer eingestellt – und wir freuen uns wohl alle darüber, möglichst oft draußen zu sein. Wie verbringen Sie denn Ihre Zeit in der freien Natur? Gehören Sie eher zu den „Natursportlern“, zu den „Naturgenießern“ oder verbinden Sie gar beides miteinander? Für manche von uns ist ein ausgiebiger Spaziergang am Sonntag das Wahre, andere gehen joggen und atmen dabei kräftig durch, wieder andere achten auf eine gesunde

ökologische Ernährung, die nächsten lassen keine chemischen Stoffe mehr an und in ihren Körper. Was auch immer uns beliebt, die Natur kann uns einiges geben und viele Menschen kommen wieder auf den Geschmack, die Ruhe des Waldes zu genießen, einen Garten zu bewirtschaften oder sogar Wildkräuter am Wegesrand zu sammeln.

In dieser mio geht es um das Gute, was die Natur uns bietet. Angefangen bei unserem Dossier, in dem Sie einiges über Heilpflanzen und Kräuter erfahren und vor allem, was Sie damit machen können: zum Beispiel selbst angerührte Pflegeprodukte wie Deodorant. Zudem lesen Sie mehr über das kleinste Nutztier der Welt – die Biene. Und wir überraschen Sie mit köstlichen und teils ungewöhnlichen Kombinationen in unserer Rezeptstrecke – lassen Sie sich diese neuen Aromen auf der Zunge zergehen. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der neuen mio und wunderschöne Naturerlebnisse!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht

..... des Monats

Matjes-Tatar auf Kartoffelrösti mit Feldsalat in feiner Vinaigrette



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



Inhalt

Mein Mai
Editorial | 3
Inhalt | 5
Inspirationen | 6



30
Wohlfühlen

Wie Sie Heilpflanzen für Ihr Wohlbefinden nutzen können.



Genuss

Rezepte | 8
Bekannte Zutaten neu kombiniert

Foodtrends | 16
So geht Foodpairing

Foodkolumne | 18
Food Pops: Kleiner Aufwand, große Wirkung

Globus-Weinwelt | 20
Top-Duo: Weißwein zum Spargel

Bewusst genießen | 24
Spargelrezept zum und mit Wein

mio vor Ort | 26
Zu Besuch in der Antipasti-Manufaktur Halde



Wohlfühlen

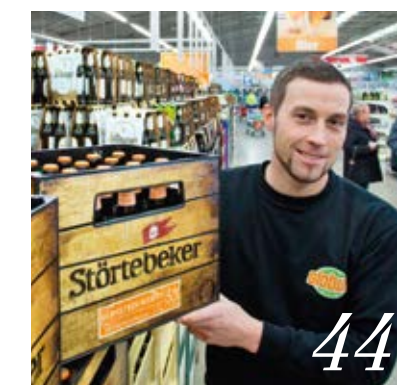
Dossier | 30
Kleine Heilkräuterkunde

Pflege | 36
LSF und Co. – Wissenswertes rund um Sonnenschutz

Leben

Entdecken | 38
Den Bienen auf der Spur

Do it yourself | 42
Mini-Kräutergarten



Globus

Globus-Einblicke | 44
Blick hinter die Kulissen: das Globus-Getränkecenter in St. Wendel

Globus-Stiftung | 46
Interview mit Graciela Bruch zum zwölfjährigen Bestehen

Kinder | 48
Kleine Gärtner, große Ernte

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im Juni

„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.



Willkommen im Mai!

.....
Der Wonnemonat hat begonnen: Die Natur ist wieder reich an Schätzen und draußen sein einfach herrlich! Wir genießen das köstliche Angebot und die Sonne auf unserer Haut – machen Sie mit!

Gärtnern auf Probe

Sie haben Lust aufs Gärtnern, doch weder Balkon noch Garten stehen zur Verfügung? Dann schließen Sie sich doch einem der zahlreichen Urban-Gardening-Projekte an, die es deutschlandweit in immer mehr Städten und Gemeinden gibt! Auf www.gartenpiraten.net finden Sie eine Übersicht sowie Wissenswertes zum urbanen Gärtnern. Auch Globus bietet Gemeinschaftsgärten zum Ausprobieren an. Infos gibt es in Ihrem Markt!

Nach den Eisheiligen (11.–15. Mai) kann die Gartensaison so richtig beginnen und auch empfindliche Pflanzen dürfen jetzt nach draußen gesetzt werden!

DIY-Erdbeertee

Die Erdbeersaison beginnt! Statt die grünen Krönchen der Früchte zu entsorgen, können Sie Tee daraus machen: Einfach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 120 °C ca. 50 min trocknen. Fertig ist der Erdbeertee!



Naturtipp im Mai

Vogelbaby gefunden? Jungvögel sind nicht immer so hilflos, wie sie aussehen. Beobachten Sie aus einiger Entfernung und über zwei bis drei Stunden, ob Altvögel das Junge noch versorgen. Ist das nicht der Fall oder das Vögelchen verletzt, benachrichtigen Sie eine Auffangstation in Ihrer Nähe.

Weitere Infos auf www.nabu.de



Milde Pflege für jeden Tag

Kleine Abenteurer brauchen Duschgel und Shampoo mit Super-Mega-Power! Cooler Aprikosen- und Apfelduft erfrischt, während Bio-Sanddornextrakt und hochwertige Bio-Kamille die Haut umschmeicheln.

Töpfer KidsCare Super Shower Duschgel Girls und Super Power Duschgel & Shampoo Boys, nach COSMOS-Standard zertifiziert, vegan, jeweils 200 ml

Bei Globus erhältlich.

Danke für die Blumen!

Pfingstrosen, Ranunkeln und Lilien blühen jetzt besonders schön!



Nicht vergessen: Am 14. Mai ist Muttertag!

App

Die **Codecheck-App** macht Einkaufen transparenter und einfacher: Produkt-Barcode mit der Smartphonekamera scannen und innerhalb von Sekunden gibt es alle Infos zu Inhaltsstoffen, Hersteller, Herkunft und so weiter auf einen Blick. Über 23 Millionen Lebensmittel- und Drogerieartikel sind aktuell gelistet. Kostenfrei erhältlich bei Google Play und im App Store.

Schmökertipp

Aufgrund von Geldsorgen erklärt sich Ellie bereit, in einer TV-Show das Großstadtdummchen im Dirndl zu mimen. Die Kulisse an der Mosel ist ein Traum – ganz im Gegensatz zu Drehpartner und Sturkopf Tom. Doch warum kribbelt dann ihr gesamter Körper, wenn er lächelt?

„Landliebe“

von Jana Lukas
 ISBN 9783453421950
 Heyne Verlag, 9,99 €

Voraussichtlich ab dem 9. Mai bei Globus erhältlich sowie bestellbar unter www.globus-buchshop.de



Köstlich kombiniert



Getreu dem Motto „Alles neu macht der Mai“ bringen unsere kreativen Rezeptkombinationen Abwechslung auf Ihren Teller. Dank Foodpairing entstehen ganz neue Aromen auf der Zunge: Kombinieren Sie doch mal Avocado mit Erdbeeren oder peppen Ihre Pasta mit Honig und Chili auf – wir garantieren Liebe auf den ersten Biss!

Süßer Holunderblütensirup zu Spargel ergibt ein tolles Aroma!



Einkaufsliste

Für 2 Personen als Hauptmahlzeit oder 4 Personen als Vorspeise

- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- Salz, Zucker
- 1/2 Bio-Zitrone
- 6 EL Holunderblütensirup
- 4 EL Aceto bianco weißer Pfeffer
- 60 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 8 EL Olivenöl
- Schnittlauch
- 1 Schalotte
- Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Schafgarbe, Veilchenblüten)



2 große / 4 kleine Portionen



ca. 40 min



405 kcal pro Person (große Portion)

Spargel mit Holunderblüten-Vinaigrette



Zubereitung

1 ... Den weißen Spargel bis auf den Kopf schälen, den grünen unten anschälen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. 1 EL Salz, 1 EL Zucker und die halbe Zitrone ins kochende Wasser geben und das Wasser nur noch leicht köcheln lassen. Den Spargel dazugeben und 10–15 min gar ziehen lassen.

2 ... Für die Vinaigrette den Holunderblütensirup mit Essig und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, dann die Brühe unterrühren. Das Öl langsam unterschlagen. Schnittlauch fein hacken, Schalotte in feine Würfel schneiden und beides unter die Vinaigrette rühren.

3 ... Wildkräuter waschen und zusammen mit dem Spargel und der Vinaigrette auf einem Teller anrichten.

Dazu passen Kartoffeln oder Brot. Auch toll als Vorspeise!

Holunderblütensirup selber machen

- Erntezeit für Holunderblüten ist Mai bis Juli. Schneiden Sie die Dolden am besten mit einer Gartenschere ab.
- Die Dolden gut ausschütteln, eventuell vorsichtig in einer Schüssel mit Wasser waschen und abtropfen.
- 700 ml Wasser mit 500 g Zucker und etwas Zitronensäure einkochen.
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blütendolden ins Zuckerwasser geben.
- 2 Tage ziehen lassen, abseihen und noch einmal kurz aufkochen. In ausgekochte Flaschen füllen und gut verschließen.

1



1) **Teutoburger Ölmühle**
100 % Reines Rapskernöl, nativ, kaltgepresst, nussig-fein im Geschmack, vielseitig verwendbar, 500 ml

2) **Ortalli Condimento Bianco**
Modena Riserva oro, italienischer Balsamessig aus Traubenmost und Weißweinessig, schmeckt cremig-süß, 250 ml

Bei Globus erhältlich.




2





Safran-Kartoffelsuppe mit Minze

Orientalische Gewürze und Joghurt machen aus dem Klassiker Kartoffelsuppe etwas ganz Besonderes!

 4 Pers.
 ca.1 h
 459 kcal pro Person

Einkaufsliste

- | | |
|---------------------------------|--|
| 860 g mehligkochende Kartoffeln | 1/2 TL Safranfäden + etwas zum Garnieren |
| 160 g Karotten | 1/4 TL Kurkuma |
| 25 g Staudensellerie | 250 ml Sahne |
| 4 Schalotten | 1/4 TL Ingwer, gerieben |
| 2 Zehen Knoblauch | 100 g Joghurt + etwas zum Garnieren |
| 3 EL Olivenöl | Pfeffer |
| 1,2 l Wasser | 1–2 Zweige frische Minze |
| Salz | |

Solivellas Olivenöl nativ extra DOP, aus Mallorca, ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen, mildes Aroma, 500 ml

Bei Globus erhältlich.



Zubereitung

- 1 ... Kartoffeln und Karotten schälen und in etwa gleich große Würfel schneiden. Den Sellerie gut waschen und ebenfalls klein schneiden. Alles beiseitestellen.
- 2 ... Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf in dem Olivenöl bei niedriger Hitze glasig andünsten. Dann Kartoffeln, Karotten und Sellerie hinzugeben und mit 1 TL Salz würzen. Das Wasser zugeben und die Hitze erhöhen. Safran und Kurkuma hinzugeben und die Suppe abgedeckt ca. 20 min kochen lassen.
- 3 ... Mit dem Stabmixer alles fein pürieren. Sahne, Ingwer und Joghurt dazugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit etwas Joghurt, Safran und fein gehackter oder ganzer Minze garnieren.

Schon gewusst? Safran ist eine Krokus-Art, deren rote, aromatisch duftende Blütenfäden geerntet, getrocknet und als Gewürz verwendet werden.

Rosmarin-Zitronen-Limonade

100 g Zucker in 500 ml Wasser einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Zweige Rosmarin dazugeben. Den Topf mit Deckel verschließen und die Rosmarinadeln 30 min im Zuckerwasser ziehen lassen. Dann den Rosmarin aus dem Topf sieben und noch 1 l Wasser und 120 ml Zitronensaft zum Gemisch geben. Gut verrühren und abkühlen lassen. Gekühlt und mit Rosmarinzweigen garniert servieren.



Dazu passt

PERFEKTER GESCHMACK mit jedem Biss!

Pringles Original

Pringles Perfect Flavour

Pringles Sour Cream & Onion

Pringles Perfect Flavour

Pringles Original

JEITZ! NEU! auch in 40g!

ANZEIGE

Pasta

mit Chili, Honig, Tomaten und wilder Rauke

Tipp: Statt wilder Rauke können Sie natürlich auch gekauften, aber etwas weniger aromatischen Rucola verwenden.

Info

Jetzt wird's scharf: Die Schärfe von Chili und Co. wird in Scoville-Einheiten angegeben. Je höher der Capsaicin-Anteil in der Frucht, desto schärfer wird sie. Die Scoville-Scala reicht von 0 für milde Gemüsepaprika bis zu 1 569 300 Scoville-Einheiten für Carolina Reaper, die schärfste Chili der Welt.

Einkaufsliste

Für die Nudeln:
300 g Weizenmehl Type 405
3 Eier
1/2 TL Salz

1 Dose Tomaten in Stücken
15 Kirschtomaten
Salz
1 Handvoll wilde Rauke

Für die Soße:
1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
5 EL Olivenöl
2-3 EL Honig
1 EL Tomatenmark
1/2 rote Chilischote (je nach Schärfe und Geschmack)



4 Pers.



ca. 1 h + ca. 1 h Ruhezeit



485 kcal pro Person

Zubereitung

1

Mehl auf die Arbeitsfläche sieben (ausreichend Platz einrechnen!), anhäufen und mit einem Esslöffel eine Mulde in der Mitte formen. Die Eier in die Mulde geben, anschließend das Salz dazugeben. Mit einer Gabel die Eier gut verquirlen. Nach und nach immer mehr von dem Mehl mit verrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

2

Mit den Händen weiterarbeiten. Das Mehl von außen über die Mitte ziehen. Alles gut miteinander verkneten und bei Bedarf 1-2 EL Wasser einarbeiten. Zum Glattkneten die Handballen verwenden. Ca. 10 min weiterkneten, den Teig anschließend in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank 1 h ruhen lassen. Die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz ausrollen. Die Teigstärke sollte ca. 3 mm betragen.

3

Den ausgerollten Teig ca. 10 min leicht antrocknen lassen. Dann dünn mit Mehl bestäuben und 2-mal zusammenklappen. Die Teigrolle mit einem Messer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

4

Die Nudeln ca. 3 min in kochendes Wasser geben. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch hacken und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Honig, Tomatenmark und gehackte Chili mit anrösten. Dosentomaten hinzufügen und alles gut verrühren. Die Kirschtomaten halbieren und auch dazugeben. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Rauke unterziehen. Alles zusammen mit den Nudeln anrichten.



Globus Geschälte Tomaten, stückig, in Tomatensaft, aus sonnengereiften italienischen Tomaten, ideal auch als Suppenbasis, 400 g

Bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt



Süße Avocado-Mascarpone-Creme mit Erdbeeren

Einkaufsliste

1/2 Avocado
Saft von 1/2 Zitrone
3,5 EL Puderzucker
1/2 Vanilleschote
160 g Mascarpone
75 g Schmand
140 g Quark (40 % Fett)
250 g Erdbeeren
1 EL Rohrzucker



4 Pers.



ca. 30 min



375 kcal pro Person

Warenkunde Avocado

Der Avocado-Baum stammt ursprünglich aus Südmexiko, mittlerweile werden Avocados auch in vielen anderen Ländern angebaut. Unter der harten Schale verbirgt sich ein wahres Powerpaket: Das weiche, grüne Fruchtfleisch enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren und gilt daher als besonders gesund. Ob eine Frucht reif ist, erkennen Sie am Drucktest: Eine reife Avocado gibt leicht nach, ist aber nicht zu weich. Tipp: Lieber eine festere Frucht kaufen und zu Hause 1–2 Tage nachreifen lassen!



Die Creme schmeckt auch mit anderen Früchten hervorragend: Versuchen Sie es doch mal mit Rhabarber oder Mango!

Zubereitung

- 1 ... Avocado schälen und entkernen, eine Hälfte mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerdrücken und mit dem Zitronensaft verrühren. Puderzucker unterrühren.
- 2 ... Die Vanilleschote auskratzen und das Mark zur Creme geben. Mascarpone, Schmand und Quark ebenfalls hinzufügen und alles mit einem Schneebesen gut vermischen.
- 3 ... Die Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Vierteln und mit Rohrzucker in einer Schüssel marinieren. Die Creme in Gläser füllen und mit den Erdbeeren garnieren.

Tipp: Die übrige Avocado mit Zitronensaft bestreichen und am nächsten Tag als Brotaufstrich verwenden.



Weißer Mousse au Chocolat mit rosa Pfeffer

Zubereitung

- 1 ... Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne aufschlagen und kühl stellen.
- 2 ... Die Eier und das Eigelb mit dem Zucker im Wasserbad unter ständigem Rühren eindicken. Gelatine dazugeben und darauf achten, dass sie sich vollständig auflöst.
- 3 ... Schokolade hacken und zur heißen Eimasse geben. So lange mit dem Schneebesen rühren, bis sich die Schokolade vollständig aufgelöst hat. Die geschlagene Sahne mit einem Teigschaber vorsichtig unterziehen. Die Mousse so lange kalt stellen, bis sie fest ist.
- 4 ... Den rosa Pfeffer in einem Mörser leicht zerstoßen und die Mousse kurz vor dem Servieren damit bestreuen.

Einkaufsliste

2 Blatt weiße Gelatine
450 ml Sahne
2 Eier
1 Eigelb
75 g Zucker
180 g weiße Schokolade
rosa Pfeffer

Wichtig:
Unbedingt frische Eier verwenden!

Tipp: Ganz Mutige garnieren die Mousse mit kandierten Baconstücken: Baconscheiben in einer Auflaufform mit braunem Zucker bestreuen, schwarzen Pfeffer darübermahlen und bei 200°C ca. 15 min kandieren.



4 Pers.



ca. 30 min + mind. 1 h Kühlzeit



709 kcal pro Person

ANZEIGE

Fuego

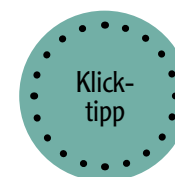
Caramba! Snacken auf Mexikanisch!

Mexican Cantina Style

www.fuego.eu

Isst du noch oder kombinierst du schon?

.....
Würziges Käsebrot mit fruchtiger Marmelade oder salzige Brezel mit süßer Schokocreme – schmecken Ihnen diese nicht ganz alltäglichen Kombinationen? Jetzt können Sie Ihren besonderen Geschmack sogar wissenschaftlich begründen: mit Foodpairing!



Außergewöhnliche Rezepte und Anregungen, um selbst kreativ zu kochen:
<http://cookin.eu>

Sieben Aroma-Gruppen nach der Foodpairing-Methode:

- fruchtig, säuerlich
- blumig, frisch
- zitrusartig, kräuterig
- holzig, herb
- vanilleartig, rauchig
- würzig, zimtartig
- röstartig, erdig

Foodpairing für Einsteiger ☆

- Gebratene Garnelen mit Zimt und Zitrone
- Mozzarella mit Mango
- Frisch gepresster Wassermelonensaft mit Rosmarin
- Erdbeeren mit Balsamico
- Ziegenkäse mit Honig
- Datteln im Speckmantel

Foodpairing für Mutige ☆☆

- Schokoladenmousse mit Röstzwiebeln
- Blumenkohl mit ungezuckertem Kakaopulver
- Steak mit Popcorn
- Crème brûlée mit Malzbier
- Kartoffelpüree mit Aprikosenmarmelade
- Kaviar mit weißer Schokolade

Haben Sie schon mal von Lachs im Lakritzmantel oder von Schokoladenmuffins mit Blauschimmelkäse gehört? Solche Leckereien werden im englischen Restaurant „The Fat Duck“, einem mit drei Michelin-Sternen ausgezeichneten Gourmet-Tempel, serviert. Er ist weltweit bekannt für seine gewagten Foodpairing-Menüs. Trotz der ungewöhnlichen Kreationen muss ein Tisch im Restaurant von Chefkoch Heston Blumenthal Monate vorher reserviert werden – es scheint also zu schmecken.

Foodpairing ist die Kunst, verschiedene Aromen so zu kombinieren, dass ein harmonischer neuer Geschmack entsteht. Aber woher weiß man, dass Schokolade und Steak zusammenpassen? Sind das nur Einfälle verrückter Küchenchefs? Tatsächlich ist nicht alles Zufall: Forscher haben herausgefunden, dass die Anzahl gemeinsamer Aromastoffe von Lebensmitteln der Schlüssel zum Geschmackserfolg ist. Gleiches wird mit Gleichem kombiniert – auch wenn es auf den

ersten Blick nicht so scheint. Kaffee und Rind haben zum Beispiel 102 gemeinsame Aromastoffe; das sind Spitzenwerte.

Mit allen Sinnen schmecken

Jede Zutat enthält Hunderte Aromen. Foodpairing-Spezialist Bernard Lahousse aus Belgien destilliert seit Jahren Aromen aus den Lebensmitteln heraus, um ihre verschiedenen Geschmacksstoffe zu bestimmen. Daraus erstellte er „Foodpairing Trees“: Aromabäume, die mit ihren Ästen zeigen, welche Lebensmittel miteinander kombiniert werden können. Je kürzer der Ast, desto besser die Kombination.

Wir nehmen Aromen mit all unseren Sinnen wahr: Zunge, Nase, Augen und Ohren beeinflussen, ob uns ein Gericht gut schmeckt oder nicht. Je sensibler unsere Nase ist, desto mehr Aromen schmecken wir heraus. Mit der Zunge können wir süß, salzig, sauer, bitter und umami (fleischig, herzhaft) unterscheiden. Dazu kommen noch die Augen für den optischen Eindruck und die Ohren für

die Akustik beim Kauen. Fehlt eine dieser Komponenten, merken wir das gleich – probieren Sie doch mal Zucker und Zimt mit zugehaltener Nase. Können Sie den Zimt noch schmecken?

Probieren und Neues erleben

Foodpairing ist aber keineswegs nur eine Wissenschaft für Spitzenköche – ganz im Gegenteil! Mit verschiedenen Zutaten und Geschmacksrichtungen zu experimentieren macht einfach Spaß. Foodpairing kann den Geschmackshorizont erweitern und gerade für die vegetarische und vegane Küche kann es sich lohnen, neue Obst- und Gemüsekombinationen zu entdecken. Sogar Küchenklassiker können durch Foodpairing-Elemente neu entdeckt werden: Geben Sie in die Tomatensoße für die Nudeln frischen Zitronenabrieb und in die Panade des gebratenen Fisches eine Prise Zimt. Laden Sie doch Ihre Freunde zum Testessen ein und veranstalten Sie Ihren eigenen Foodpairing-Abend voller außergewöhnlicher Kombinationen. ○

ANZEIGE

NEU

LISTERINE® ENTFERNT BIS ZU 97% DER NACH DEM ZÄHNEPUTZEN VERBLIEBENEN BAKTERIEN

GREIFEN SIE ZUR Nr. 1*!

FÜR EXTRA KARIESSCHUTZ

2 x am Tag angewendet bietet LISTERINE® KARIESSCHUTZ extra Kariesschutz im Vergleich zu Zähneputzen allein – mit ätherischen Ölen, Fluorid, mildem Grüntee-Extrakt und ohne Alkohol.

LISTERINE

SEI BEREIT

FÜR ALLES

* Nr. 1 Meistverkaufte Mundspülung Deutschlands; Quelle: AC Nielsen, Markenranking, Mundspülungen National, LH + DFH inkl. H/L, Value MAT inkl. KW 43, 2016. ¹ Zahn- & Zahnfleischschutz, Zahnsteinschutz, Total Care.



Cake Pops waren gestern, jetzt sind Food Pops angesagt! Das Essen am Stiel wirbelt Feiern mit Gästen neu auf – egal ob vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch.

Essen am Stiel

Die besten Partys finden in der Küche statt, heißt es. Persönlich kann ich das nur bestätigen: Ich erinnere mich noch gut daran, wie Kindergeburtstage erst richtig spannend wurden, als wir uns vor dem Backofen versammelten, neugierig darauf wartend, dass der Käse auf den Hawaii-Toasts langsam schmilzt. Oder nehmen wir Einladungen zum Waffelessen bei den Großeltern: Mit zehn Mann in der Küche, alle heiß darauf, die nächste Waffel ihre eigene nennen zu dürfen, war die Stimmung oft ausgelassener als bei mancher Jubiläumsfeier.

Auch in der Studienzeit feierten wir die wildesten Partys in der Küche. Weniger Kulinarisches, dafür umso mehr Hochprozentiges, ohrenbetäubende Musik, zum Schneiden dicker Zigarettenrauch und rund fünf Leute pro Quadratmeter lassen mich heute verwundert fragen, warum diese Abende immer die besten waren. Vielleicht gibt es keine plausible Erklärung dafür.

Mit 27 ist mein Interesse an solchen Trinkgelagen nicht mehr allzu groß: Dinner-Partys sind viel mehr mein Ding. Damit landen wir also schon wieder in der Küche – anscheinend wahrhaftig der Ort zum Feste feiern!

Food Pops, die sich an den Cake Pops (Kuchen am Stiel) orientieren, können sowohl als Teil eines Büffets als auch beim gesetzten Essen serviert werden, drinnen oder draußen. Zu Obatzda am Salzstangen-Stiel, Wassermelone-Feta-Pops, Melone und Parmaschinken am Stiel sowie Laugenbrötchen mit Lachscreme bieten sich Salate als Menü-Ergänzung an. Je

mehr Gäste kommen, desto mehr „Pops“ sollten serviert werden, die Beilagen ebenso entsprechend vielfachen. Der Vorteil der Food Pops: Sie sind im Nu zubereitet und haben trotzdem einen „Wow“-Effekt. Kleiner Aufwand, große Wirkung – und noch mehr Spaß sowie Zeit für die Gäste! Habt einen frohen Mai!



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. Die Rezeptideen und viele weitere Tipps finden Sie online unter www.globus.de/blog

QUORN - GESUND, NACHHALTIG & LECKER



REICH AN HOCHWERTIGEM EIWEIß

NACHHALTIG

FETTARM

SOJAFREI

NEU!
JETZT AUCH VEGAN





Trockene, filigrane Weißweine harmonieren wunderbar mit Spargel.

Spargelzeit ist Weißweinzeit



Der Spargel ist da! Endlich gibt es die feinen, teils leicht bitteren Stangen wieder überall. Besonders heimischer Spargel steht bei uns hoch im Kurs – am besten aus regionalem oder lokalem Anbau. Dazu schmeckt deutscher Wein wunderbar: Hier erfahren Sie, welche Weine mit dem saisonalen Gemüse eine perfekte Liaison eingehen!

Bei der Kombination von Essen und Wein ist es immer gut, wenn beides aus der gleichen Region kommt. Genauso ist es bei Spargel und Wein. Das saisonale Gemüse ist in Deutschland in erster Linie ein lokales Produkt. Nur sehr wenig Spargel wird importiert. Deutscher Wein passt daher als Begleiter perfekt. Idealerweise wachsen der Spargel und die Reben sogar in unmittelbarer Nachbarschaft, wie zum Beispiel in der Pfalz, Baden oder Rheinhessen.

Allerdings kommt nicht jeder Wein in Frage, selbst wenn er aus dem gleichen Ort kommt. Spargel hat eine leicht bittere Geschmacksnote und gleichzeitig relativ wenig Eigengeschmack. Das macht ihn sehr wählerisch, was den passenden Begleiter angeht.

Filigrane Weißweine schmeicheln dem Spargel

Ein intensiver Rotwein würde den Spargel vollkommen erschlagen. Und auch fruchtbetonte weiße Rebsorten mit einem starken Säuregehalt sind nicht optimal. Es braucht vielmehr einen dezenten Partner, der das Beste aus dem schlanken Gemüse herauskitzelt: Trockene, filigrane Weißweine harmonieren wunderbar mit Spargel. Der klassische Spargelwein ist Silvaner. Außerdem eignen sich Weißburgunder, Grauburgunder und Müller-Thurgau (Rivaner) hervorragend. Teilweise können auch Riesling oder sogar Rosé, als verbindende Brücke bei Spargelgerichten mit Fleisch, mit dem dünnen Gemüse harmonieren. Den einen Spargelwein für alle Gerichte gibt es nicht, dafür aber je nach Zubereitung und Spargelart perfekte Kombinationen. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

Hofmann Sauvignon Blanc

Die Weine des Winzers Jürgen Hofmann aus Rheinhessen werden mit viel Handarbeit in teils sehr steilen Lagen und mit einer spannenden Kellertechnik produziert. Durch die kräftigen Muschelkalkböden sind sie besonders mineralisch-expressiv.

Die Kritiker von Gault Millau belohnen das Weingut mit drei Trauben und nennen den immer fröhlichen Winzer einen „wahren Tausendsassa“. So versteht es sich, dass sein 2016er Sauvignon Blanc – mit dem kleinen Kiwi-Vogel auf dem Etikett – so spritzig ist und mit kräftiger, voller Frucht von Stachelbeere, Holunder und Kiwi ausgestattet ist.

Ein wunderbarer Sommerwein, der auch hervorragend zu diversen Spezialitäten der Grillsaison passt!



Je 0,75 l
8,99
9,99

2016er Hofmann Sauvignon Blanc, trocken, 1l = 11,99



Weißer Spargel ist mit seinem milden Geschmack und der leicht bitteren Note in Deutschland besonders beliebt. Dazu passt ein zurückhaltender Wein, der dem Spargel viel Freiraum bietet, besonders gut. Ein Müller-Thurgau (Rivaner) aus Baden oder ein Silvaner aus Franken sind gute Alternativen.



VDP Weingut Bürgerspital, Silvaner Gutswein, DQW trocken



Violetter Spargel ist im Geschmack intensiver als weißer Spargel. In Deutschland eher unbekannt, gilt er wegen seiner stärkeren bitteren Note in Frankreich als Delikatesse. Als Begleitung eignet sich ein frischer Weißburgunder, wie aus der Pfalz.



Grüner Spargel. Mit seiner intensiven Farbe fällt er nicht nur dem Auge sofort auf, auch der Gaumen bemerkt beim Essen schnell das kräftige Aroma und die feste Struktur. Dazu passt ein druckvoller

Begleiter: Ein intensiver Grauburgunder, Chardonnay oder ein halbtrockener Riesling eignen sich perfekt.



Soßen – Ob Sauce hollandaise, zerlassene Butter oder Remouladensoße, oft wird Spargel mit einer fettigen Soße kombiniert. Wenn diese auf dem Teller dominiert, darf ein markanter Riesling mit intensiver Säure gereicht werden, um die reichhaltige Soße auszubalancieren. Als Faustregel gilt, je kräftiger die Soße, umso kräftiger darf der Wein sein.

Fleisch – Das Fleisch zum Spargel sollte nicht zu kräftig sein. Feine Kalbs- oder Schweineschnitzel lassen dem Gemüse genügend Freiraum, um sich zu entfalten. Der Wein dazu: markant und druckvoll. Ein Chardonnay aus dem Barrique-Fass oder ein Rosé, als Brücke zum Fleisch, können dem etwas kräftigeren Geschmack Paroli bieten.

Rezeptidee



Sauce hollandaise selbst gemacht

250 g Butter vorsichtig in Topf oder Mikrowelle zerlassen, abkühlen lassen. 3 Eigelbe, 1 EL frischen Zitronensaft und 3 EL Weißwein in ein hohes Gefäß geben. Flüssige Butter zugießen. Einen Stabmixer auf dem Boden des Gefäßes aufsetzen, auf maximale Stufe stellen und langsam nach oben ziehen. Soße mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und sofort servieren.

Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Valerio Zenato
Lugana Riel

Anbaugebiet: Lugana, Italien
Trauben: Trebbiano di Lugana
Geschmack: fruchtig, frisch, mit Aromen von Birnen und Pfirsichen
Speisenempfehlung: Aperitifwein zu leichten Vorspeisen und Meeresfrüchten
Serviertemperatur: 8–10 °C



Je 0,75l
749
99¢
1l = 9,99

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

Trinkidee

White Russian

In den 1960er-Jahren war zunächst der Black Russian aus Kaffeeликör und Wodka bekannt in den Discos und Bars. Der mildere White Russian, welcher mit Sahne serviert wird, kam erst etwas später in den 1970er-Jahren auf.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- 2 cl Kaffeeликör
- 4 cl Wodka
- 2 cl Sahne
- 4 Eiswürfel

Zubereitung: Kaffeeликör und Wodka auf Eiswürfeln verrühren, in Tumbler oder Sourglas abseihen, Sahne anschlagen und darübergerben. (Leichtere Alternative: Milchschaum.) Die Eiswürfel gehören nicht ins Getränk.





Spargel und Wein – eine himmlische Liaison

Weißwein ist nicht nur ein wunderbarer Begleiter zu klassischen Spargelgerichten, auch für die Zubereitung eignet er sich hervorragend. Gerade Pasta und Reisgerichten mit Spargel verleiht er mit seiner unaufdringlichen Säure das gewisse Etwas. Für das Kochen mit Wein und Spargel gilt: Grundsätzlich eignen sich trockene Weißweine. Je kräftiger und fetthaltiger das Gericht, umso ausdrucksstärker darf auch der Wein sein. Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie den Wein, den Sie gerne trinken, auch zum Kochen verwenden. Manche Köche behaupten sogar, dass der Wein im Glas gerade gut genug für den Topf ist...

Unser
Rezepttipp:

Tagliatelle mit Lachs und grünem Spargel in Sahne-Weißwein-Soße

Zutaten für 4 Personen:

10 Stangen grüner Spargel
20 g Butter
Zucker
Salz
250 g Lachsfilet
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
400 g Bandnudeln
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein, z. B. Grauburgunder
250 g Sahne
frische Kräuter zum Garnieren

Ein weit verbreiteter Irrtum ist übrigens, dass der Alkohol im Wein beim Kochen komplett verdampft. Wenn die Kleinen mitessen, sollten Sie daher auf Wein als Zutat verzichten.

Zubereitung

- 1 ... Den Spargel waschen, am dickeren Ende schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf 1 l Wasser mit Butter, je 1 TL Zucker und Salz aufkochen. Den Spargel 8 min garen, dann abgießen und beiseitestellen. Parallel dazu den Lachs in mittelgroße Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 ... Die Bandnudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben und nach Packungsangabe bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Den Lachs dazugeben und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und die Sahne dazugießen. Etwas reduzieren lassen und den Spargel hinzufügen. Noch einmal 2–3 min ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 ... Die Soße mit den Bandnudeln vermengen und anrichten. Nach Geschmack mit frischen Kräutern zum Beispiel mit Basilikumblättern verfeinern.

Unser milder Ziegenkäse

für Kenner & Entdecker



Noch mehr leckere
Rezept-Ideen unter
www.gruener-altenburger.de



Antipasti – kleine Köstlichkeiten mit Pfiff

Cremitig gefüllte Kirschkaprika, würzige Oliven, aromatisch eingelegte Auberginen – klingt lecker und schmeckt auch hervorragend. Zum Beispiel zu einem saftigen Steak. Passend zur anstehenden Grillsaison haben wir die Antipasti-Manufaktur Haldy im Saarland besucht und für Sie einen Blick hinter die Kulissen geworfen.



Das Knoblauchöl für Schafskäse und Co. stellt Haldy aus gepresstem Knoblauch und reinem Rapsöl selbst her.



Haldy verwendet nur feinste griechische Oliven, in der Hauptsaison werden täglich circa 1 000 Kilogramm verarbeitet.



Der Klassiker: Per Hand werden die kleinen Kirschkaprika mit der hausgemachten Frischkäsemischung gefüllt.

Voller Begeisterung für seine Produkte – so lernen wir Ralf Haldy kennen. Gut gelaunt führt er uns am frühen Morgen durch die Produktion des gleichnamigen Feinkostunternehmens. Schon beim Betreten der Manufaktur weht uns ein aromatischer Duft entgegen – frischer Knoblauch vermischt sich mit wohlriechenden Gewürzen. „Jetzt, wo es draußen immer wärmer wird und der Sommeranfang näher rückt, beginnt bei uns die Hochsaison der Antipasti-Produktion“, erklärt uns der Geschäftsinhaber. Hier in Völklingen, in der Nähe der saarländisch-französischen Grenze, stellt Haldy seit Ende 2010 die unterschiedlichsten Antipasti her. Die leckeren Vorspeisen stammen ursprünglich aus Italien und sind mittlerweile von deutschen Tellern nicht mehr wegzudenken. Wie die kleinen Köstlichkeiten entstehen, lassen wir uns heute zeigen.

Egal wohin wir schauen, es gibt viel zu entdecken: Routiniert wird Schafskäse in Scheiben geschnitten, Oliven werden gewürzt, Garnelen mit selbst hergestelltem Knoblauch-Kräuter-Öl beträufelt und alles sorgsam in weiße Schalen verpackt, die sich am Rand der Arbeitsfläche

akkurat türmen. Fasziniert betrachten wir das Befüllen der Kirschkaprika. Die kleinen roten Früchte werden mit einer eigens verfeinerten Frischkäsecreme sorgfältig per Hand und mithilfe einer umfunktionierten Wurstfüllanlage gefüllt. Während wir neugierig durch die Produktion laufen, begrüßt Ralf Haldy seine Mitarbeiter mit einem fröhlichen „Hallo“ und bleibt auch mal für einen kurzen Plausch stehen – die Stimmung ist super. „Ich habe eine klasse Mannschaft! Und mir ist es wichtig, dass sich meine Mitarbeiter hier wohl fühlen – das macht doch ein Familienunternehmen aus“ betont er, der jeden seiner 55 Angestellten beim Vornamen kennt.

Familienunternehmen im Wandel

Wir treffen seine Schwester Andrea Haldy-Hermes. Der sympathische Saarländer leitet gemeinsam mit ihr das Familien-geschäft in zweiter Generation. Alles begann mit einem kleinen Großhandels-unternehmen für Wurst- und Fleisch-

waren, das der Vater des Geschwister-paars im November 1966 gründete. Seit der Eröffnung vor 50 Jahren hat sich einiges getan. Haldy ist zwar immer noch Großhändler und bekannt für die feine Auswahl an internationaler Feinkost wie Serrano-Schinken oder Leber-pasteten, doch hat sich das Angebot seit dem Tod des Vaters stark verändert. Statt Antipasti nur zu vertreiben, stellt das Haldy-Duo sie nun selbst her. „Die Umstellung geschah zunächst langsam. Wir haben mit einer Person angefangen, die ein kleines Sortiment an eingelegten Oliven, gefüllten Champignons und anderen typischen Antipasti für uns pro-duziert hat“, erklärt uns Andrea Haldy-Hermes. Das kam so gut an, dass das Sortiment stetig wuchs und Haldy heute, nach knapp sieben Jahren, eine große Produktauswahl anbietet. Aber warum ausgerechnet Antipasti? Nach jahre-langem Handel mit fertig zubereiteter Ware wollten die Haldys eigene Krea-tionen verkaufen. Ralf Haldy verrät: →

„Eigentlich wollte ich schon immer Antipasti machen.“ Wenn es nach ihm gegangen wäre, hätte Haldy schon vor 20 Jahren mit der Produktion angefangen, ergänzt seine Schwester lachend. Es macht Spaß, dem Geschwisterpaar zuzuhören – man merkt, dass beide mit ganzem Herzen dabei sind. Und davon zeugen auch die Produkte.

Das Auge isst mit

Zum perfekten Produkt gehört eine ansprechende Optik. Die Rohstoffe für die Antipasti werden daher streng kontrolliert: Nach dem Waschen sortieren die Mitarbeiter mangelhafte Rohware aus. Dafür nehmen sie jede Frucht einzeln in die Hand und begutachten sie. So kommen nur optisch einwandfreie Antipasti in den Verkauf. Und auch das schöne Grillmuster auf Champignon, Zucchini und Co. entsteht hier im eigenen Grillraum. Schon beim Betreten kommt bei uns dank des leckeren Grillaromas richtiges Sommerfeeling auf. Nachdem die rohen Zutaten gewaschen und geschnitten wurden, legen die Mitarbeiter sie für einige Minuten auf einen der Kontaktgrills. Pro Tag verlassen dann ungefähr 150 Kilogramm gegrilltes Gemüse den Raum.

Hohe Qualitätsansprüche

Auch neue Kreationen gibt es im Hause Haldy, wie zum Beispiel die hübsch geformten Quiches, ein Herzensprodukt der Geschwister, zeigen. Von der Idee bis zum verkaufsfertigen Endprodukt hat die Entwicklung circa ein Jahr und einige Hundert Probeläufe gedauert. Dafür hat es sich gelohnt: Die herzhaften Mürbeteigtorten kommen bei den Kunden so gut an, dass neben klassischen Sorten wie Quiche Lorraine ebenso Trendkreationen wie Stratta Americana, mit Lauchzwiebeln und schwarzen Oliven, oder die pikante Carne Picada Mexicana produziert werden.

Während auf der Arbeitsfläche vor uns Mürbeteig kunstvoll in Quiche-Formen geknetet wird, erklärt uns Andrea Haldy-Hermes: „Unser Mürbeteig besteht nur aus Mehl, Wasser, Butter, Zucker und Ei.

Uns ist wichtig, dass er so natürlich wie möglich ist. Das gilt aber für all unsere Waren – egal ob Quiche oder Antipasti.“ Daher tragen die Haldy-Produkte, soweit möglich, das Clean Label, das auf den Verzicht von Farb- und Zusatzstoffen hinweist. Überhaupt gelten höchste Qualitätsansprüche. Die Geschwister arbeiten nur mit feinsten Rohstoffen und suchen lieber etwas länger nach einem geeigneten Lieferanten, als am Produkt Abstriche zu machen.

„Wir wollen unsere Kunden geschmacklich verzaubern und setzen uns daher hohe Maßstäbe“, fasst Ralf Haldy sein Konzept am Ende unseres Ausflugs in die Welt der Antipasti zusammen. Das glauben wir dem saarländischen Unternehmer sofort – wer so begeistert bei der Sache ist, dem kann das nur gelingen! ○



Mit Leidenschaft dabei: Ralf Haldy und seine Schwester Andrea Haldy-Hermes sind stolz auf ihre Produkte. Besonders die Quiches, deren Entwicklung ein Jahr gedauert hat, liegen ihnen am Herzen.



Im Sommer haben Antipasti Hochsaison, dann verlassen circa 2.500 Schälchen der kleinen Köstlichkeiten das Werk.



Mit Liebe gemacht: Jede Quiche wird von Hand geformt und befüllt.



Feinkost vom Feinsten – bei Haldy zählt neben der hochwertigen ultrafrischen Rohware auch die leckere Optik.



Verzehrtipps

Egal ob pur zum Grillsteak oder als Zutat im Salat – typische Antipasti wie Oliven, gefüllte Champignons oder eingelegte Auberginen gehen immer! Schafs- und Ziegenkäse machen sich toll im griechischen Salat oder in einer Aluschale als vegetarische Grillvariante. Auf Spießen können auch die Garnelen super gegrillt werden.

Haldy bei Globus

Seit circa fünf Jahren beliefert Haldy auch Globus. Was mit einigen Märkten im Saarland begann, hat sich zur Erfolgsgeschichte entwickelt. Mittlerweile bekommen Sie Haldys Antipasti deutschlandweit in Ihrem Globus-Markt: das komplette Antipasti-Programm an der Salatbar sowie Quiches und Antipasti an der Käsetheke.

ANZEIGE

NEU

REPARIERT¹ ZUCKERSÄURE-SCHÄDEN IN DER NACHT

GRATIS TESTEN!²


CHDE/CHOD3/0001/17 KW 01

Was ist eine Heilpflanze?

Als Heilpflanzen werden allgemein solche Gewächse bezeichnet, die medizinisch wirksame Inhaltsstoffe aufweisen und dank dieser zum Heilen oder Lindern von diversen Beschwerden und Krankheiten verwendet werden können.

Grün, grün, grün...

Bio, ökologisch, unverarbeitet, natürlich: Ob Lebensmittel oder Pflege- und Kosmetikprodukte, der Trend geht in Richtung Ursprung. Denn was früheren Generationen guttat, tut auch heute gut – und das ganz ohne chemische Inhaltsstoffe. mio zeigt, welche Kräfte in Heilpflanzen schlummern und wie Sie diese für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Haben Sie während eines Spaziergangs schon einmal unter die Lupe genommen, was so am Wegesrand wächst, und sich gefragt, wofür es gut ist? Es lohnt sich, den Blick zu senken, denn so manches unscheinbare Kraut kann wahre Wunder wirken. Schon seit Jahrtausenden werden die Schätze von Mutter Natur vom Menschen genutzt und das Wissen um heilende und wohltuende Wirkstoffe erweitert. So nutzten bereits die alten Ägypter Aloe-vera-Gel zur Hautpflege und die berühmte Gletschermumie „Ötzi“ trug Pilze gegen Magenbeschwerden bei sich. Im Mittelalter wuchs das Interesse an natürlicher Medizin: In zahlreichen Klöstern wurden Heilpflanzen gezüchtet, untersucht und die Erkenntnisse niedergeschrieben. Einige Rezepturen von damals haben noch immer Bestand. Selbst heute werden regelmäßig neue Heilpflanzen entdeckt und für die Entwicklung moderner und zugleich natürlicher Kosmetik- und Pflegeprodukte genutzt. Kein Wunder: Aufgrund von Lebensmittel-skandalen, sich häufenden Allergien und undurchsichtigen Zutaten- sowie Inhaltsstofflisten wird die Nachfrage nach naturbelassenen Produkten stetig größer. Dabei rückt nicht nur die pflanzliche und biologische Ernährung in den Fokus, auch Naturkosmetik wird immer beliebter. Darüber hinaus schauen viele bei der Auswahl ihrer Produkte generell genauer hin, suchen sich beispielsweise ein Deo ohne Aluminium aus oder verzichten bewusst auf chemische und hormonell wirksame Stoffe. Das aufmerksame und bewusste Einkaufen ist ein Weg, mehr Einfluss darauf auszuüben, was dem Körper zugeführt wird. Alternativ können Sie viele Produkte selbst herstellen. So sind Sie dann auch völlig sicher, was enthalten ist. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen einige Heilpflanzen vor und geben Tipps, wie Sie daraus mit simplen Mitteln wertvolle Wohlfühlartikel zaubern können. In diesem Sinne: Augen auf beim nächsten Ausflug in Wald und Wiese! 



„Die Natur-Apotheke: 500 Rezepturen für die ganze Familie“
von Liesel Malm

Welches Kraut hilft wogegen, wo finde ich es und wie wird es angewendet? Diese und weitere Fragen zum Thema Heilen, Schützen und Stärken mithilfe von Pflanzen bündelt das Werk der „hessischen Kräuter-Liesel“. Dabei vereint die Autorin altbewährtes Wissen ihrer Großmutter mit ihrem ganz persönlichen Erfahrungsschatz.

ISBN 978-3809436492,
Bassermann Verlag, **14,99 €**

Bestellbar unter www.globus-buchshop.de

Die können was!

Oft als Unkraut verkannt, schlummern in vielen Wildkräutern und Pflanzen ungeahnte Talente. Wir stellen Ihnen hier unsere Top Ten vor!



Johanniskraut
Zerreibt man die sonnengelben Blüten, tritt Rotöl aus, welches trockener Haut guttut. Haupteinsatzgebiete der Pflanze sind jedoch psychische Leiden wie Depressionen, Unruhe- oder Angstzustände. Hier ist allerdings ärztlicher Rat notwendig, da Johanniskraut die Wirkkraft anderer Medikamente reduzieren kann!

Frauenmantel
Die lindernde Wirkung dieses Krauts war schon im Mittelalter bekannt. Frauenmantel soll, wie der Name vermuten lässt, bei Regelschmerzen helfen und sich positiv auf Beschwerden in den Wechseljahren auswirken. Auch Kopfschmerzen können mit Frauenmantel gemildert werden.



Ringelblume
Die leuchtend gelben und orange-farbenen Blüten sind nicht nur eine Zierde in jedem Garten: Ringelblumenextrakt oder -tinktur wirkt antiseptisch und hilft äußerlich angewendet zum Beispiel bei Schürfwunden, Blutergüssen oder Muskelkater.



Rose
Sie gilt als Botschafterin der Liebe, dabei kann die Rose viel mehr: Ihre Stoffe sollen unter anderem das Gemüt beruhigen und blutreinigend wirken. Rosenöl und -wasser pflegen die Haut und helfen bei leichten Reizungen. Verwenden Sie jedoch nur ungespritzte Blütenblätter, am besten aus dem eigenen Garten oder in Bioqualität.

Tipp: Sammeln Sie nicht an Straßen oder gespritzten Äckern. Möchten Sie tiefer in die Materie einstiegen? Dann schauen Sie sich am besten nach geführten Wildkräuterwanderungen in Ihrer Nähe um. Oder besorgen Sie sich ein Bestimmungsbuch, das Zeichnungen und Fotos der Pflanzen enthält.



Gewöhnlicher Löwenzahn
Seine harntreibende Wirkung hilft beim Entschlacken. Frisch im Salat oder getrocknet als Tee eignet er sich daher besonders als Unterstützung bei Fastenkuren.



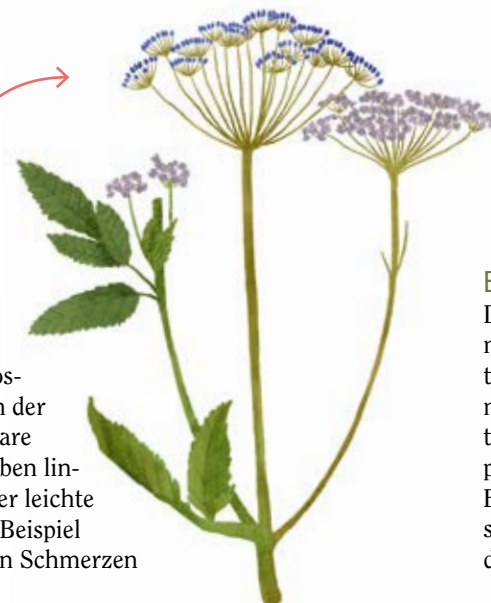
Spitzwegerich
Die Blätter des Wildkrauts enthalten antibakterielle und adstringierende Stoffe. Unterwegs kann ein zerkleinertes Blatt daher Pflaster und Desinfektionsmittel bei kleineren Wunden, Blasen oder Insektenstichen ersetzen.



Katzenminze
Früher fester Bestandteil in Kloostergärten, wird der aromatisch duftenden Pflanze eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Bei Einschlafproblemen wirkt eine Tasse Tee aus getrockneter Katzenminze Wunder.



Schafgarbe
Das etwas unscheinbare Wildkraut findet sich auf fast jeder Wiese und enthält ein ätherisches Öl, das entzündungshemmend und entkrampfend wirkt. Daher ist Schafgarbe vor allem bei Frauenbeschwerden ein zuverlässiger Helfer.



Giersch
Das Kraut mit dem dreikantigen Stiel hat schon so manchen Gärtner zur Verzweiflung getrieben – einmal im Garten, ist Giersch nämlich schwer wieder loszuwerden. Dabei gilt er in der Naturheilkunde als kostbare Heilpflanze. Frisch zerrieben lindert er Insektenstiche oder leichte Verbrennungen wie zum Beispiel Sonnenbrand. Auch gegen Schmerzen bei Gicht hilft er.



Bärlauch
Das Zwiebelgewächs erkennt man leicht an seinem markanten Knoblauchgeruch. Die Volksmedizin schreibt der Pflanze positive Wirkungen bei Verdauungsproblemen wie Durchfall und Blähungen zu. Achtung beim Wildsammeln: Bärlauchblätter ähneln dem Laub des giftigen Maiglöckchens!



Gesund mit Globus: Entdecken Sie viele Aktionen und nützliche Tipps rund ums Thema Gesundheit in der mio und Ihrem Globus-Markt!

Natürlich wohlfühlen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Deo, Tee und Co. ganz einfach selbst machen. So können Sie nicht nur richtig sparen, sondern wissen auch ganz genau, welche Inhaltsstoffe enthalten sind.



Salbei-Deo

Ideal für alle, die auf Aluminium, Alkohol und andere Substanzen verzichten möchten. Dafür 1–2 TL Stärke in 100 ml Wasser geben und aufkochen. Abkühlen lassen, dann 2 TL Natron einrühren. Mit wenigen Tropfen ätherischem Salbei-Öl (aus der Apotheke) verfeinern. Salbei hemmt die Schweißbildung und wirkt zudem antibakteriell. Mischung in eine saubere Deo-Roller-Flasche füllen. Hält sich etwa 1 Monat.

Gänseblümchen-Guten-Morgen-Tee

Starten Sie frisch und gut gelaunt in den Tag! 2 EL frische Gänseblümchenblüten und 2 Blätter Zitronenmelisse in Teeei oder Teefilter geben und mit 250 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen. 10–15 min ziehen lassen. Die frisch gepflückten Blüten halten sich circa 1 Tag im Kühlschrank, alternativ können Sie auch 1 EL getrocknete Gänseblümchen verwenden.

Waldmeister-Aromasäckchen

Es muss nicht immer Lavendel sein – auch der Duft von Waldmeister beruhigt, entspannt und hilft gegen Kopfschmerzen. Für ein Aromakissen fürs Kopfkissen schneiden Sie aus Leinen- oder Baumwollstoff 2 10x10 cm große Quadrate plus 2 cm Nahtzugabe zu. Stoffstücke auf rechts legen und an 3 Seiten zunähen, dann wenden. Mit getrocknetem Waldmeister füllen und die letzte Seite zunähen.

Durch Drücken des Kissens werden die Pflanzenteile gebrochen, der Duft wird intensiver. Nur komplett durchgetrocknete Kräuter zum Befüllen verwenden!



Tea friends Teefilter, zum einfachen Zubereiten von lossem Tee, erhältlich in drei Größen, jeweils 100 Stück

Bei Globus erhältlich.

Ringelblumensalbe

Pflegt die Haut und unterstützt die Wundheilung. Zunächst einen Extrakt herstellen: Frische oder getrocknete Blütenblätter in einen Topf geben und so viel Sonnenblumenöl zugießen, bis alles bedeckt ist. Etwa 30 min leicht (!) erwärmen, durch ein Sieb abschütten. Auf 2 EL Extrakt etwa 5 g Bienenwachs geben, gering erhitzen, bis die Masse homogen ist. In kleine, ausgekochte Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Nach Anbruch circa 1–3 Monate haltbar.

Brennnessel-Haarspülung

Hilft bei regelmäßiger Anwendung zum Beispiel gegen trockene oder fettige Kopfhaut und Schuppen. 1 l Wasser erhitzen, 8–10 EL gehackte Brennnesselblätter zugeben und 5 min köcheln lassen, dann abseihen. Nach dem Haarewaschen unverdünnt auf Kopfhaut und Haare geben, kurz einmassieren, dann ausspülen. Achtung: Leicht färbend, nicht auf blondem Haar anwenden!

„Er liebt mich, er liebt mich nicht“ – wer muss da nicht an Gänseblümchen denken? Die auf unseren Wiesen weit verbreitete Blume wurde zur Heilpflanze des Jahres 2017 gekürt.

Wildkräuter richtig trocknen

- Die Kräuter an trockenen Tagen sammeln und in kleinen Büscheln an einem luftigen und schattigen Ort aufhängen. Blätter und Blüten können auch im Backofen bei niedriger Temperatur (ca. 70 °C) getrocknet werden.
- Erst verpacken, wenn alles komplett durchgetrocknet ist, da die Kräuter sonst schimmeln können. Trockene Kräuter zerbröseln beim Reiben zwischen den Fingern.
- Lichtgeschützt und trocken lagern. Je weniger die Kräuter zerkleinert werden, umso länger halten sie.

The Life
DELIZIOSA

Spritzig italienisch wie das Leben!



PROBIEREN SIE JETZT

SANBITTÈR,

DEN ITALIENISCHEN KULTAPERITIF!

Ideal für feine Mix-Getränke und Cocktails, z.B. Sanbittèr Aranciata

ZUTATEN

- 1 Flasche Sanbittèr
- 1 Dose Sanpellegrino Aranciata
- Weißwein
- 1/2 Orangenscheibe

ZUBEREITUNG

- 5/10 Sanpellegrino Aranciata mit 2/10 Sanbittèr und 3/10 Weißwein verrühren. Mit Sanbittèr auffüllen. Mit einer halbierten Orangenscheibe garnieren.

Weitere Cocktailrezepte finden Sie unter: sanpellegrinofruitbeverages.com



Find us on

Von der Sonne geküsst

Spielplatz, Biergarten, Wanderweg: Der Sommer steht vor der Tür und die zunehmenden Sonnenstunden locken uns immer öfter ins Freie. Dabei ist gewissenhafter Sonnenschutz besonders wichtig. Wir zeigen, wie Sie von Kopf bis Fuß gut geschützt durch den Sommer kommen.



Tipp

Je kürzer Ihre Eigenschutzzeit ist, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnenschutzmittel sein!

Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Eigenschutzzeit der Haut. Diese gibt an, wie lange man ohne jeglichen Schutz in der Sonne bleiben kann. Darüber hinaus sollte ein Sunblocker in Form von Accessoires, Kleidung und Sonnencreme her. Nach dem Winter ist es ratsam, die Haut langsam an die Sonneneinstrahlung zu gewöhnen. Denn dann ist die sogenannte Lichtschwiele, die schützende oberste Hautschicht, noch zu dünn und somit sehr lichtdurchlässig. Kurze, regelmäßige Sonnenbäder lassen die Lichtschwiele andicken, gleichzeitig bildet sich nach und nach Melanin in den tieferen Hautschichten – die Haut wird praller, gewinnt eine gesunde Bräune und ist dadurch besser gegen UV-Strahlung gefeit.

Eincremen: Viel hilft viel

Tragen Sie stets ein für Ihren Hauttyp passendes Sonnenschutzmittel auf und vermeiden Sie zu lange, direkte Sonnenbäder. Besonders die intensive Mittags-sonne zwischen 11 und 15 Uhr ist kritisch. Wer empfindliche Haut hat oder zu Allergien neigt, sollte die Sonne weitestgehend meiden und Creme oder Spray mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden

(LSF 30 bis 50). Beim Cremen gilt generell: Viel hilft auch viel! Ist die Cremeschicht zu dünn, ist der Schutz unzureichend.

Besonders bei Kindern ist reichliches Eincremen wichtig, da sich der Eigenschutz der Haut erst im Teenageralter voll entwickelt hat. Kinderhaut braucht daher einen besonders hohen Licht-

schutzfaktor, idealerweise LSF 50. Sie sollten häufig nachcremen, vor allem dann, wenn die Kleinen in Wasser oder Sand unterwegs sind oder beim Spielen viel schwitzen. Zusätzlichen Schutz bieten Kopfbedeckungen und lange Kleidung. So gut ausgestattet steht einem sorgen- und sonnenbrandfreien Sommer nichts im Wege! ☺

Hauttypen

Bestimmen Sie Ihre persönliche Eigenschutzzeit – also die Zeit, die Sie ohne Sonnenschutzmittel in die Sonne gehen können – anhand Ihres Hauttyps.



Hauttyp 1: Blondes bis rotes Haar, helle Augen, sehr helle Haut, gegebenenfalls Sommersprossen. Eigenschutzzeit: maximal 10 Minuten. Idealer LSF: mindestens 30, eher 50.



Hauttyp 2: Dunkelblondes bis mittelbraunes Haar, helle oder braune Augen, mittlerer Hautton. Eigenschutzzeit: etwa 20 bis 30 Minuten. Idealer LSF: 30.



Hauttyp 3: Dunkelbraunes bis schwarzes Haar, braune Augen, dunkle bis sehr dunkle Haut. Eigenschutzzeit: zwischen 30 und 60 Minuten. Idealer LSF: 15.



- 1) natuvelle Sonnenmilch LSF 20, bietet Sofortschutz und ist wasserfest, mit Vitamin E und Pro-Vitamin B5, 400 ml Familiengröße
- 2) natuvelle Sonnenmilch LSF 30 sensitiv, frei von Duftstoffen, getestet und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V., 200 ml
- 3) natuvelle Haarschutzspray, mit UV-Filter, bewahrt die Feuchtigkeit im Haar, für alle Haartypen geeignet, 150 ml
- 4) natuvelle Kids Sonnenmilch LSF 50, wirkt sofort und ist wasserfest, mit UVA- und UVB-Schutz, ohne Duftstoffe, mit Vitamin E und Aloe vera, 200 ml
- 5) natuvelle Après Lotion, erfrischt und beruhigt, sorgt für 24 h Feuchtigkeit, mit Panthenol und Allantoin, 400 ml Familiengröße

Bei Globus erhältlich.



ANZEIGE

Attends®



Manche Dinge ändern sich nicht...

...und seit ich die zuverlässigen und diskreten Produkte von Attends entdeckt habe, genieße ich den Sommer wie früher.

Attends bietet ein komplettes Sortiment an diskreten Einlagen und Einmalhöschen für leichte bis starke Blasenschwäche. Zuverlässig und diskret - auch unter leichter Kleidung.



www.attends.de



Bienenschatz

.....

Fleißig, perfekt organisiert und lebenswichtig für Artenvielfalt und Pflanzenwachstum – Bienen sind faszinierende Wesen. Und sie versorgen uns mit leckerem Honig, der seit Jahrtausenden als Süßungs- und Heilmittel geschätzt wird.

Rund 560 Bienenarten gibt es hierzulande. Sie fliegen blühende Pflanzen an, um sich an deren Nektar und Blütenpollen zu bedienen. Die Pflanzen werden dabei bestäubt – so kann sich die Blume fortpflanzen und der Apfelbaum reichlich Früchte entwickeln. Bienen sind also unverzichtbar für den Erhalt der biologischen Vielfalt und Voraussetzung dafür, dass Tier und Mensch genug Nahrung finden.

Kluge Sammlerin

Natürlich denken wir auch gleich an Honig, wenn es um den Beitrag der Bienen zu unserer Ernährung geht. Doch der wird bei uns nur von einer einzigen Gattung produziert. Die Honigbiene ist ein staatenbildendes Insekt und stellt den Honig als Futtermittel für den Winter her. Das Bienenvolk ist perfekt organisiert, es herrscht genaue Aufgabenverteilung zwischen der Königin, den wenigen männlichen Drohnen und den rund 40 000 Arbeiterinnen, die je nach Lebensalter unterschiedliche Aufgaben vom Larvenfüttern bis zum unermüdlichen Nektarsammeln übernehmen. Mithilfe von Duftstoffen geben sie Informationen über Gefahren oder zur Orientierung weiter und teilen gute Futterstellen in einer Art Tanzsprache mit.

Reiche Ernte

Aber was sammelt die Biene denn nun eigentlich von den Pflanzen: Nektar, Pollen oder Honigtau? Alles wird genutzt! Die proteinreichen Blütenpollen dienen vor allem der Ernährung der Larven im Stock. Der zuckerreiche Pflanzennektar ist für alle Bienen wichtiger Kraftstoff und sofort verfügbare Energie. In baumreicher Umgebung sammelt die Biene auch Honigtau. Das sind klebrige Ausscheidungen von Pflanzenläusen, Blattlaus-Pipi gewissermaßen, die Basis für Wald- oder Tannenhonig, der im Ruf steht, besonders gute antioxidative Eigenschaften zu haben. Die Honigbiene



entzieht dem Nektar oder Honigtau dann in vielen Arbeitsschritten Wasser und mischt ihm verschiedene Enzyme bei – so reift schließlich Honig heran.

Wertvolles Naturprodukt

Seine Farbe kann von weiß oder hellgelb bis dunkelbraun oder grünschwarz variieren. Sie ist ebenso wie der Geschmack abhängig von den besuchten Blüten. Ob der Honig dünnflüssig, cremig oder fest ist, hängt von seinem Glucose-Fructose-

Verhältnis ab. Auskristallisierter Honig kann aber durch vorsichtiges Erwärmen wieder verflüssigt werden.

Es gibt sortenreine Honige, wie Akazien- oder Rapshonig, sowie Mischhonige aus dem Nektar verschiedener Pflanzen. Zu 75 bis 80 Prozent besteht Honig aus Frucht- und Traubenzucker, außerdem enthält er circa 20 Prozent Wasser. Daneben finden sich geringe Mengen von Pollen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Enzymen, Aminosäuren und Vitaminen. Bei Halsschmerzen gilt er als bewährtes Hausmittel und Ärzte setzen medizinischen Honig zur Wundheilung ein – er ist eben ein echter Schatz der Natur. ○



Pflanzennektar ist für alle Bienen wichtiger Kraftstoff und sofort verfügbare Energie.



Bienen-Rekorde

- Das Sammelgebiet eines Bienenvolkes erstreckt sich auf annähernd 50 Quadrat-kilometer.
- Für 500 Gramm Honig fliegt ein Bienen-volk umgerechnet dreimal um die Erde.
- Eine einzige Biene bestäubt täglich bis zu 1 000 Blüten.
- Der wirtschaftliche Nutzen der Bienen-bestäubung beträgt in Deutschland zwei Milliarden Euro jährlich. Damit ist die kleine Honigbiene das dritt wichtigste Nutztier hinter Rind und Schwein.



„Urban beekeeping“: Imkern in der Stadt

In den Metropolen der Welt boomt die Bienenhaltung. Die Bienenstöcke stehen in Gärten, auf Dächern oder sogar auf dem Balkon. Und von wegen graue Stadt: Hier finden die Bienen sogar ein besonders vielfältiges Nahrungsangebot. Ob im Schrebergarten, Stadtpark, auf Brachflächen, dem Friedhof oder einem Grünstreifen neben der Straße – irgendetwas blüht immer.
Einsteiger-Tipps unter www.die-honigmacher.de (Online-Kurse des Deutschen Imkerbundes), www.stadtbienen.org (Bienenbox, Imkerkurse)



Kostenlose „**Bienen-App**“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft mit Pflanzenlexikon, Imker-Infos und mehr.

Interview

mit Petra Friedrich, Imkerin und Pressesprecherin beim Deutschen Imkerbund

Sie sind Imkerin – wie viele Bienenstiche haben Sie pro Jahr?

Bienenstiche lassen sich nie ganz vermeiden, sind beim richtigen Umgang und etwas Know-how aber selten. Auch sind die in Deutschland gehaltenen Bienenrassen durch Züchtung sehr friedfertig – Grundvoraussetzung für die Imkerei in einem dicht besiedelten Land wie unserem. Imkerneulingen rate ich am Anfang zum Tragen eines Schutzanzuges, um erste Berührungängste zu nehmen. Der lockere Umgang kommt dann mit der Erfahrung von ganz allein.

Was kann ich selber für die Bienen tun?

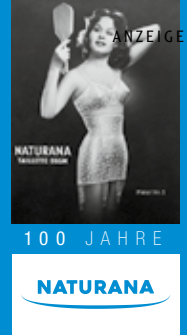
Sie können dafür sorgen, dass Gärten, Balkone und Terrassen nicht grün, sondern bunt gestaltet werden. Ein englischer Rasen ist eine Wüste für alle Insekten. Bei der Auswahl der Pflanzen sollte auf die Blühzeit geachtet werden. Optimal ist ein Blühangebot vom zeitigen Frühjahr bis zum Herbst. Außerdem muss es sich um bienenfreundliche Pflanzen handeln. So schön die Balkonkästen mit Geranien auch ausschauen, sie bringen kein Futter für Insekten. Und wenn Sie die Möglichkeiten haben, sollten Sie



Nisthilfen für Wildbienen etablieren. Dazu genügt schon eine einfache Baumscheibe aus Hartholz mit Bohrungen. Auch sollte man in seinem Garten auf insektengefährdenden Pflanzenschutz verzichten und biologische Alternativen wählen. ○

1917 - 2017

Seit 100 Jahren Dessous für jede Figur



Carl Dölker wurde 1876 in Heubach geboren, einem kleinen Ort am Albtrauf, der schon damals als **Zentrum der deutschen Korsettfabrikation** galt. Den vorgezeigten Weg zum Bierbrauersohn schlug er nicht ein, da er dafür keinerlei Neigung und Talent verspürte und gründete folgerichtig im Juli 1917 die Korsettfabrik Carl Dölker in Gomaringen.



Schon bei der Firmengründung hatte Carl Dölker **eine Vision**: Er wollte Frauen zu einer modischen Silhouette verhelfen, ohne sie in konventionelle Korsetts zu schnüren. So entwickelte man für den Stuttgarter Mediziner Dr. Richard Haehl den Korsettsatz „Natura“, der den Körper stützen sollte, ohne ihn einzuengen. Aus diesem Zeitgefühl heraus entstand ebenfalls der heutige Firmenname **NATURANA**.



Stoffe waren in der Nachkriegszeit Mangelware. **NATURANA** machte aus der Not eine Tugend und ließ Büstenhalter aus ehemaligen Schürzen oder Tischdecken anfertigen. Nach der Währungsreform 1948 brachte **NATURANA** den Büstenformer für schlanke Figuren auf den Markt und war damit wieder am „**Puls der Zeit**“.



Nach den Entbehrungen des Krieges und der Nachkriegszeit steigerte das wachsende Bedürfnis der Frauen, wieder „**schön zu sein**“, den Bedarf an Mode-Artikeln. **NATURANA** ging auf Expansionskurs, um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden.



Der **Minimizer** von **NATURANA** verringert die Cupgröße um ein Cup. Er findet damit seit 1998 weltweit die Zustimmung modischer Frauen, die sich ein kleineres Dekolleté wünschen. Der Minimizer ging bis heute **25 Millionen** mal über den Ladentisch.



100 Jahre nach Firmengründung ist **NATURANA** immer noch ein **Familienunternehmen – in vierter Generation** – im besten Sinne. Nach wie vor steht der Name **NATURANA** für erschwingliche Miederwaren von höchster Qualität mit erstklassiger Passform. Überzeugen Sie sich gleich bei GLOBUS!



Von der ausrangierten Holzkiste zum Mini-Kräutergarten!



Ab ins Freie: Mit Beginn der Outdoor-Saison freuen wir uns vor allem auf Grillen, Picknicken und selbst Geerntetes. Frische Kräuter dürfen da auf keinen Fall fehlen. Immer griffbereit warten sie im DIY-Hochbeet aus einer alten Weinkiste auf ihren Einsatz!



Statt einer alten Weinkiste können Sie auch prima einen Wäschekorb oder eine andere ausrangierte Kiste benutzen.



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

Mona,
ichliebedeko.de

Benötigtes Material:

- alte Holzkiste, z. B. eine Weinkiste
- feste Müllbeutel
- Handtacker
- Blumenerde
- verschiedene Kräuter im Topf, z. B. Basilikum, Thymian, Schnittlauch
- für die Kräuterschilder: kleine Karteikarten, Buchstabenstempel, Draht oder kleine Wäscheklammern als Befestigung

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Schritt für Schritt



Und so wird's gemacht:

- 1 Die Holzkiste mit dem Müllbeutel auskleiden und die Ränder mit einem Handtacker rundherum festtackern. Dafür den Müllsack am besten doppelt nehmen, damit er auch schön dicht bleibt. Die Größe hängt von der gewählten Kiste ab, zur Not einfach mit einer Schere zurechtschneiden. Danach mit Erde befüllen und die Kräuter einpflanzen. Tipp: Mit Gartenhandschuhen und kleiner Schaufel bleiben die Hände schön sauber!
- 2 Auf die kleinen Karteikarten mit den Buchstabenstempeln die Namen der Kräuter schreiben. Das darf auch gerne nicht ganz perfekt aussehen, so passt es besser zum rustikalen Look der Holzkiste. Jetzt nur noch ein Stück Draht in gewünschter Länge abschneiden und an einem Ende dreimal um einen Stift wickeln. In der entstandenen Schlaufe die Karteikarte befestigen und in das Kräuterbeet stecken.



Mini-DIY

Kräutergarten für die Fensterbank

Kräuter in Einmachgläser pflanzen und kleine Karteikarten mit Holzklammern befestigen. Fertig!



Teamleiter Alexander Bellmann trinkt persönlich am liebsten bayerische Biere, doch das beste Weizenbier kommt für ihn aus dem Norden: „Das Bernstein-Weizen von Störtebeker ist eine absolute Geschmacksexplosion!“

Mehr als Limo, Wasser und Co.



.....
Ein Getränkecenter wie jedes andere? Mitnichten: Das Fachmarktzentrum im saarländischen St. Wendel ist als Standort dieser Art bei Globus einzigartig. Wir haben Teamleiter Alexander Bellmann ein paar Stunden lang bei der Arbeit begleitet und herausgefunden, was dieses Center so besonders macht.

Meter um Meter reihen sich Bierkästen, Limonadenflaschen und Saftkartons aneinander, stehen auf Paletten und in Regalen teilweise übermannshoch gestapelt. Wir entdecken Alexander Bellmann im hinteren Bereich der Halle, wo er gerade Kisten platziert. Er trägt einen schwarzen Pullover mit Globus-Logo, dazu eine farblich abgestimmte Arbeitshose und robuste Schuhe. Zur Begrüßung schenkt er uns ein herzliches Lächeln und einen festen Handschlag, dann führt er uns über die Fläche.

Das Fachmarktzentrum in St. Wendel ist ein eigenständiger Standort und befindet sich 2,5 Kilometer entfernt vom Haupthaus. Auf 5 000 Quadratmetern Verkaufsfläche gibt es Wasser, Säfte, Softdrinks und Biere zahlreicher Marken sowie eine kleine Weinauswahl. Besonders die internationalen Biere und das Craft Beer werden stark nachgefragt: „Viele Sorten sind im Umkreis von 80 Kilometern nur bei uns erhältlich – darunter auch regionale Marken“, berichtet Alexander Bellmann stolz. „Uns ist es sehr wichtig, die Region zu unterstützen. Darum führen wir Produkte lokaler Hersteller und bieten Vereinen Rabatte an.“ Die Getränke nehmen jedoch nur 80 Prozent der Fläche ein. „Stand-alone-Getränkecenter gibt es bei Globus einige, doch wir decken hier noch weitere Bereiche ab“, so der Teamleiter. Ein saisonaler Nonfood-Bereich, ein großes Tchibo-Modul sowie ein gut ausgestattetes Tierfachmarktsortiment ergänzen das Angebot. Zudem gibt es eine Mall mit Imbiss, Bäckerei und einem AlphaTecc-Elektro-Fachmarkt.

Hinter den Kulissen sehen wir, was mit Pfandartikeln passiert, nachdem man sie in den Leergutautomaten gegeben hat. Der Arbeitsaufwand ist enorm: Leergut, das die Maschinen nicht automatisch komprimieren, muss von Hand veräumt werden, ebenso alle Getränkeboxen. „Die Kisten laufen hier durch wie auf der Autobahn, darum ist beim Leergut immer das meiste Personal eingesetzt“, erklärt Alexander Bellmann. Er selbst ist als Teamleiter verantwortlich für die gesamte Planung sowie die Ertrags- und Umsatzsicherung, unterstützt aber die meiste Zeit die Kollegen auf der Fläche. Seine Karriere bei Globus begann als Praktikant im Markt in



Trotz großem Warenumsatz und stets regem Treiben: Im rund 3 000 Quadratmeter großen Getränkelager steht immer alles am rechten Platz. Im Schnitt lagern hier Getränke im Wert von etwa 800 000 Euro.



Im Leergutbereich ist immer viel zu tun, am Wochenende arbeiten hier täglich acht Mitarbeiter. Da sind regelmäßige Absprachen wichtig.

Einöd, später ergatterte er eine Stelle in der Getränkeabteilung. Um sich weiterzuentwickeln wechselte Alexander Bellmann erst als Teamleiter nach Völklingen und im Anschluss nach St. Wendel. „Hier gefällt es mir sehr gut und ich habe die Perspektive, zum Bereichsleiter aufzusteigen. Die Arbeit und auch die Zusammenarbeit mit unserem Sortimentsmanagement machen einfach Spaß“, sagt der 32-Jährige. Dann schmunzelt er und fügt hinzu: „Außerdem ist es nicht schlecht, sozusagen an der Quelle zu sitzen. Ich konnte mir mein Lieblingsbier ins Sortiment holen: Hacker-Pschorr Hefe Weisse – natürlich in Absprache mit der Unternehmenskoordination.“

Biergenuss mal anders!

Ein lauer Abend im Freien und dazu ein kühles Bier? Wir haben Tipps, die erfrischende Abwechslung bringen und selbst Nicht-Bierfans begeistern!

- Eine echte Überraschung ist das Schlenkerla Rauchbier aus Bamberg, das geschmacklich an geräucherten Schinken erinnert und sich deshalb besonders gut zu einer deftigen Brotzeit macht.
- So manchem sagt Bier aufgrund des Hopfens nicht zu. Helles Bier ist süffiger, schmeckt süßlich und trifft oftmals eher den Geschmack, wenn herbe Noten unerwünscht sind. Das Fachmarktzentrum in St. Wendel führt eine große Auswahl heller Biere.
- Wer auf seine Linie achten, aber dennoch ein Bier genießen möchte, kann es mit kohlenhydratarmen Sorten versuchen, zum Beispiel mit dem D-Pils von Henninger. Diese Biere werden gern als „Diätbiere“ bezeichnet, doch vorsichtig: Kohlenhydratreduziertes Bier enthält dennoch Alkohol.

ANZEIGE

U BY CAMELIA PERFORMT, DAMIT DU ES AUCH KANNST.

#NICHTAUFZUHALTEN



Probiere unseren bequemsten Schutz mit der 3 in 1-Lösung: Protection, Comfort and Fit. www.ubycamelia.com

MORE THAN JUST PROTECTION.





12 Jahre Globus-Stiftung

Soziale und gesellschaftliche Verantwortung hatten und haben bei Globus einen hohen Stellenwert. So engagiert sich die Globus-Stiftung seit über einem Jahrzehnt für Jugendliche und junge Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen Unterstützung benötigen. Wir haben mit Graciela Bruch, Vorstandsvorsitzende, über die Stiftungsarbeit gesprochen.

Frau Bruch, wie ist die Globus-Stiftung entstanden?

Graciela Bruch: Globus hat sich schon immer für soziale Zwecke und gemeinnützige Projekte engagiert. Um das Engagement zu bündeln, gründete mein Mann 2005 die Globus-Stiftung. Die Idee entstand in unserem privaten Umfeld. In unserem Reitstall arbeitete ein fleißiger junger Mann mit Lernbehinderung. Mich beschäftigte es sehr, dass es Menschen gibt, die körperlich gesund sind, im Alltag jedoch nicht alleine zurechtkommen. Aus meiner Sicht werden diese Menschen bis heute nicht ausreichend gefördert. Deshalb unterstützen wir Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen mit dem Schwerpunkt der Eingliederung ins Berufsleben.

Warum ist es für Globus – und auch für Sie persönlich – wichtig, soziale Verantwortung zu übernehmen?

Es geht weit über die soziale Verantwortung hinaus. Für mich ist das eine

Lebenseinstellung und hat mit Nächstenliebe zu tun: Den Schwächeren unterstützen, ob jung oder alt. Es liegt uns am Herzen, Kindern und Jugendlichen, die aus den unterschiedlichsten Gründen in ihrem Alltag benachteiligt sind, zu unterstützen. Schwerpunkt der Förderfähigkeit sind nachhaltig angelegte Projekte. Staatliche Maßnahmen sollen nicht ersetzt, sondern die Entwicklung von neuen Initiativen und Konzepten angeregt werden.

Die Globus-Stiftung wird aus Erträgen der Globus-Gruppe, aber auch durch Spenden finanziert. Sämtliche Verwaltungskosten, wie Gehälter, übernimmt mein Mann persönlich, sodass 100 Prozent der Stiftungsmittel und Spenden direkt den Projekten zugutekommen.

Wie viele Projekte laufen aktuell und wie sind die Schwerpunkte gelagert?

Derzeit fördern wir über 70 Projekte – die meisten davon in Deutschland. Hier stehen grundsätzlich die Jugendlichen und ihre

Bedürftigkeit im Vordergrund. Wir helfen auf verschiedenen Wegen: Wie schon gesagt, fördern wir insbesondere den Übergang Schule-Beruf. Doch innerhalb dieses Schwerpunkts werden die unterschiedlichsten Projektansätze gefördert. Die jungen Menschen sollen ermutigt werden, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen; es wird ihnen Hilfe gewährt, sich auf das spätere Berufsleben vorzubereiten.

Im Ausland unterstützen wir Projekte für die Verbesserung der medizinischen Versorgung sowie Bildungsprojekte in Regionen, in denen Menschen unsere Unterstützung benötigen.

Sehr nachhaltig beeindruckt hat mich zum Beispiel ein Projekt in Sri Lanka. Die Krankenschwester Angelika Riedlinger hatte 2005 nach dem verheerenden Tsunami in Sri Lanka geholfen. Aus Dankbarkeit schenkte ihr eine einheimische alte Dame im Herbst 2007 ein Grundstück von einem halben Hektar. Dort wollte Angelika Riedlinger ein Kinderheim er-

richten, da durch die Katastrophe viele Kinder zu Waisen wurden. Heute gibt es neben dem Kinderheim eine Krankenstation, einen Kindergarten sowie einen Kuh- und Hühnerstall. Schwester Angelika lebt inzwischen selbst vor Ort. Wir halten stetigen Kontakt zu ihr. Das ist nur ein Beispiel von vielen schönen Projekten.

Gibt es ein Projekt, das Ihnen zurzeit besonders am Herzen liegt?

Momentan liegt mir die Hilfe für Syrien sehr am Herzen. Die Gesundheitsversorgung hat sich dort sehr verschlechtert. Wir helfen über den Verein Deutsch-Syrische Ärzte für humanitäre Hilfe e. V. Ich habe mich persönlich mit einem der Ärzte getroffen und er hat mir die tragische Situation vor Ort geschildert. Da die Spendengelder nicht einfach nach Syrien gesendet werden können, fliegen die Ärzte regelmäßig dorthin, um die Krankenhäuser vor Ort mit Blutkonserven, Nahrung und weiteren Mitteln zu versorgen. Inzwischen hat der Verein eine Krankenpflege- und Hebammenschule in Daraa, Syrien, gegründet, die wir mit Spenden unterstützen.

Wie gewährleisten Sie, dass das Geld in Ihrem Sinne verwendet wird?

In Deutschland besuchen unsere Stiftingsmitarbeiter oder ich die Projektträger. Wir erhalten Fotos sowie regelmäßige Berichte, die über den Projektstand und die Verwendung der Förderbeträge informieren.

Für Auslandsprojekte haben wir immer eine vertrauensvolle Bezugsperson, die in Deutschland tätig ist und für uns den Kontakt hält. Zum Beispiel Schwester Angelika in Sri Lanka oder das Ehepaar Hartmann aus Saarbrücken. Die Eheleute leiten den Verein Guarani e. V., der das argentinische Dorf El Serbio unterstützt. Beide sind oft vor Ort und senden uns Fotos von den Kindern und berichten über den Fortschritt des Projektes.

Können die Globus-Kunden der Stiftung Projekte zur Unterstützung vorschlagen?

Projektanfragen sind bei uns immer willkommen. In einem Telefongespräch können wir Fragen klären, bevor ein Projektantrag gestellt wird. Wir freuen uns sehr

über jeden Anruf. Die Anfragen sollten jedoch unseren Förderschwerpunkten entsprechen.

Wie wählen Sie die Projekte aus?

Auf unserer Webseite kann ein Projektantrag gestellt werden. Voraussetzung für eine Förderung ist die Gemeinnützigkeit des Antragstellers. Bevorzugt werden Projekte in der Nähe von Globus-Märkten.

Wir müssen bei der Fülle der Projektanfragen immer eine Auswahl treffen. Zusätzlich zu den Rahmenbedingungen höre ich bei der Entscheidung gerne auf mein Bauchgefühl.

Wie geht es weiter, wenn ein Projekt von Interesse ist?

Wenn wir einem Projekt zustimmen, kommt ein Fördervertrag zustande. Darin verpflichtet sich die Globus-Stiftung, eine bestimmte Summe zu bezahlen, und der Projektträger versichert, die Förder-

bedingungen einzuhalten. Zum Beispiel hat der Projektträger die Mittel sparsam zu verwenden und dies später nachzuweisen. Zudem hat er Projektfotos an uns zu schicken, die wir dann teilweise auf unserer Website einstellen, um die Projektbeschreibung zu untermalen. Zwischendurch besuchen unser Geschäftsführer Günter Thoma oder ich einige Projektträger, um uns über den Projektstand zu informieren.

Frau Bruch, vielen Dank für das interessante Gespräch!



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

Kontakt
Ute Dillscheider
Telefon 06851 909-3315

Die Globus-Stiftung freut sich über Ihre Anregungen!



Kinder beim Unterricht in der Guarani-Schule in Andresito, Uruguay.

Säen, gießen, warten, essen!

Auch wer keinen eigenen Garten hat, kann ganz leicht zum Gärtner werden. Auf dem Balkon oder der Fensterbank lassen sich nicht nur Blumen pflanzen, sondern auch prima Gemüse züchten. Das schmeckt lecker und sieht cool aus. Einfach mal ausprobieren!

Möhren, Zucchini, Paprika oder Tomaten eignen sich toll zur Aufzucht auf der Fensterbank: Das nötige Saatgut bekommt ihr im Gartencenter. Außerdem braucht ihr leere Eierkartons, Blumentöpfe und Gartenerde. Falls es draußen noch kalt ist, lassen sich große Samen (zum Beispiel Zucchini) ganz einfach auf dem Fensterbrett züchten. Dafür füllt ihr Erde in die Eierkartons und drückt jeweils einen Samen in eine Kammer.



Schon gewusst: Eierkartons sind kompostierbar.

Wenn die Sämlinge sich zeigen und etwas gewachsen sind, können sie zusammen mit der Erde und der Papierschale in größere Blumentöpfe nach draußen auf den Balkon oder die Terrasse gepflanzt werden. Aber Vorsicht: Die Kästen und Töpfe auf dem Balkon gut gegen Herunterfallen sichern! Die getriebenen Sämlinge – oder falls ihr die Samen direkt in Beet oder Töpfe im Freien ausbringt – sollten in einem Abstand von vier bis fünf Zentimetern gepflanzt werden. Wenn ihr zu dicht sät, ist das aber kein Problem. Denn wachsen zu viele Pflanzen, dünnt ihr später einfach etwas aus.

So geht's: ein Treibhaus für die Fensterbank Pflanzen mögen es warm, feucht und hell – deshalb eignet sich zur ersten Anzucht am besten ein selbst gebautes Treibhaus. Das geht ganz einfach, indem ihr eine transparente Plastikschüssel über eure Keimlinge stülpt oder die Pflanzschale mit einer Plexiglasscheibe abdeckt, beziehungsweise Klarsichtfolie darüber spannt.

Wichtig ist, dass ihr die Erde feucht haltet, aber es darf sich auch keine Staunässe bilden. Die Blumentöpfe müssen unten eine Öffnung haben, durch die das Wasser ablaufen kann. Gerade wenn die Pflänzchen noch klein und zart sind, dürfen sie nur ganz vorsichtig gegossen werden. Mit wenig Schwung und nicht direkt von oben. Dann heißt es nur noch: gießen, warten, auf viel Sonne hoffen und den Pflanzen beim Wachsen zusehen. Später im Jahr kann geerntet werden – meist mehrfach. Und versprochen, Selbstgezüchtetes schmeckt viel, viel besser als Gekauftes!

Mitmachen und gewinnen!

Knochen-gerüst	Mono-gamie	Gut-schriften	8	Chromo-somen-satz einer Zelle	Distanz	Körper-reinigung	Kinder-sprache: Bett
elektrisch ge-ladenes Teilchen	Abk.: Nord-nordost	9	asiat. Völker-gruppe	Leid, Schmerz	engl. Koseform für Vater	Spitzen-schläger (Mz.)	häufiger Fluss-name in Bayern
Sehn-sucht nach Zu-hause	persön-liches Fürwort	Haupt-stadt Ar-meniens	1	US-Schau-spieler (Tom)	Anstoß, Anregung	vertraut	scherz-haft: Bei-fahrerin
Bestands-vermin-derung	Kurzform von Ursula	Nest-gelege	Schlaf-phase (Abk.)	Priester im A.T.	ehemali-ger türki-scher Titel	5	Kfz.-Z.: Süd-korea
niederl. Violinist (André)	7	Lehr-ling	ver-nebelte Flüssig-keit	großer Strom in Ostasien	dreist, frech	2	griech. Göttin der Morgen-röte

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 06/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im April lautete „Osterbrot“.

Teilnahmebedingungen: Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben bei der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, anderen Globus-Gesellschaften oder von Globus mit der Durchführung von Werbeaktionen Beauftragten für die Durchführung und die Dauer dieser Aktion gespeichert und verwendet werden. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Globus-Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen ab 18 Jahre. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss innerhalb von 6 Wochen nach Gewinnbenachrichtigung abgeholt werden, ansonsten verfällt der Gewinnanspruch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von drei Spiralschneidern von Emerio! Leckere Gemüsenukeln und ansprechende Salate sowie Beilagen lassen sich

damit ganz automatisch und im Handumdrehen zubereiten. Zwei verschiedene Klingenaufsätze ermöglichen unterschiedlich breite Schneideergebnisse. Das Gerät steht rutschfest auf glatten Oberflächen und verfügt über eine Kindersicherungsfunktion. Zudem können Sie alle abnehmbaren Teile schnell und einfach in der Spülmaschine reinigen.

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. 5. 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





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

Im Juni zieht es uns nach draußen – darum gibt es in der mio leckere Picknick-Ideen, alle Infos zum Thema Grillen sowie stylische Modetrends für den Sommer. Außerdem führen wir Sie an außergewöhnliche Orte in Deutschland, die einen Kurztrip wert sind, und geben Buchtipps für verregnete Tage. Plus: DIY-Bloggerin Mona zeigt, wie Sie schnell ein hübsches Windspiel basteln können. Lassen Sie sich überraschen!



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

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0

Koordination/Anzeigen (Globus): Sabine Gutendorf

Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 96960-00

Koordination (mfk): Melanie Doll

Redaktion (mfk): Jana Benke, Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau

Schlusslektorat: Monika Klingemann

V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH

Fotos: Bassermann Verlag: 31 Buch; Deutscher Imkerbund e.V.: 40 Imkerin; Globus: 3 Porträt, 21 Porträt, 23 Trinkidee, 47; Claudia Guse: Illustrationen 6–7, 22, 32–33, 37, 39, 48; Heyne Verlag: 7 Buch; Lea Lüdemann: 18; mfk: 1, 4, 5 Pasta, Globus-Einblicke, 8–15, 26–29, 44–45, 46; Shutterstock / Africa Studio: 5 Korb, 30–31 Korb / Tatiana Bralnina: 22 Spargel grün / Dagmar Breu: 22 Spargel weiß / Elisabeth Coeffen: 22 Spargel violett / Kamila i Wojtek Cyganek: 24 / ElenaBukharina: 40 Imker / fothunter: 50 Korb / hphoto: 20 / holbox: 16–17 Käse / images72: 34 / Monkey Business Images: 6 / Muamu: 16 Brot / Ildi Papp: 23 Sauce holländaise / Praweena style: 39 Bienenstock / Reluk: 39 Bienen-schwarm / unverdorben jr: 3 Kräuter; Unsplash / Dixit Motiwala: 38 / Meg Sanchez: 36 / Nils Stahl: 50 Burger; Mona Zimmer: 5 Kräuterkiste, 42–43

Gestaltung: Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus

Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt

Druck: Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

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

DAS **BESTE** GESCHENK FÜR **PAPA**





N°1 IN ITALIA*

*Nach Absatz.

TRIFF DIE MÜLLERS BEIM PESTO-DUELL!

Bereite sommerliche Gerichte mit **Barilla Pesto und Pesto Rustico** zusammen mit den Müllers zu, für ein perfektes Dinner im Freien!



1x
KAUFEN
UND
KASSENBN
HOCHLADEN



=

Jedes Glas gewinnt einen

5 EURO
GUTSCHEIN

von design3000.de

Startplatz beim
Barilla Pesto-Duell
mit den Müllers
gewinnen!