

mein  
Globus-Magazin

**mio**

Gratis  
für Sie

## *Kulinarisch um die Welt*

Leckere Highlights aus New York,  
London und Tel Aviv

### Lebensmittelschätze

Foodtrends aus anderen Ländern

### Es weihnachtet schon

Vom Nikolaus zum Häkeln bis hin zu  
vielen Aktionen bei Globus





# JETZT NEU HERINGSFILETS IN 3 LECKEREN SAUCEN



Thomas Bruch  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus



*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

der Winter steht vor der Tür und damit auch kaltes, nasses Wetter sowie die entsprechende wetterfeste Kleidung. Wie schön wäre es, die Wintersachen gegen Badehose und Bikini einzutauschen und sich die winterliche Zeit mit einer Reise in wärmere Gefilde oder an schöne Orte zu verkürzen? Wunderbar wäre das, aber nicht immer möglich. Falls es nicht klappen sollte, können wir uns in der Heimat

Editorial

## Einmal um die Welt

die Tage versüßen und zumindest in Gedanken an ferne Ort fliegen oder uns das Flair anderer Länder auf den heimischen Teller holen.

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise um die Welt: Dabei lassen wir Sie an exotischen Gewürzen schnuppern und stellen Ihnen zudem angesagte Lebensmittel aus anderen Ländern vor, die hierzulande teils noch nicht so bekannt sind. Außerdem macht es großen Spaß, sich auf Reisen in der Landessprache mit den Einheimischen zu unterhalten: Wir haben viele Tipps, wie Sie Sprachen ganz einfach zwischendurch lernen können. Und wir entführen Sie in die Welt der Aromen und Parfüms und zeigen Ihnen, wie Sie den optimalen Duft für sich entdecken. Ob in der Ferne oder in der Heimat, ich wünsche Ihnen einen eindrucksvollen Monat!

Ihr

*Thomas Bruch*



# Backfisch mal anders!

Jetzt  
probieren



NORDSEE  
Wir sind Fisch

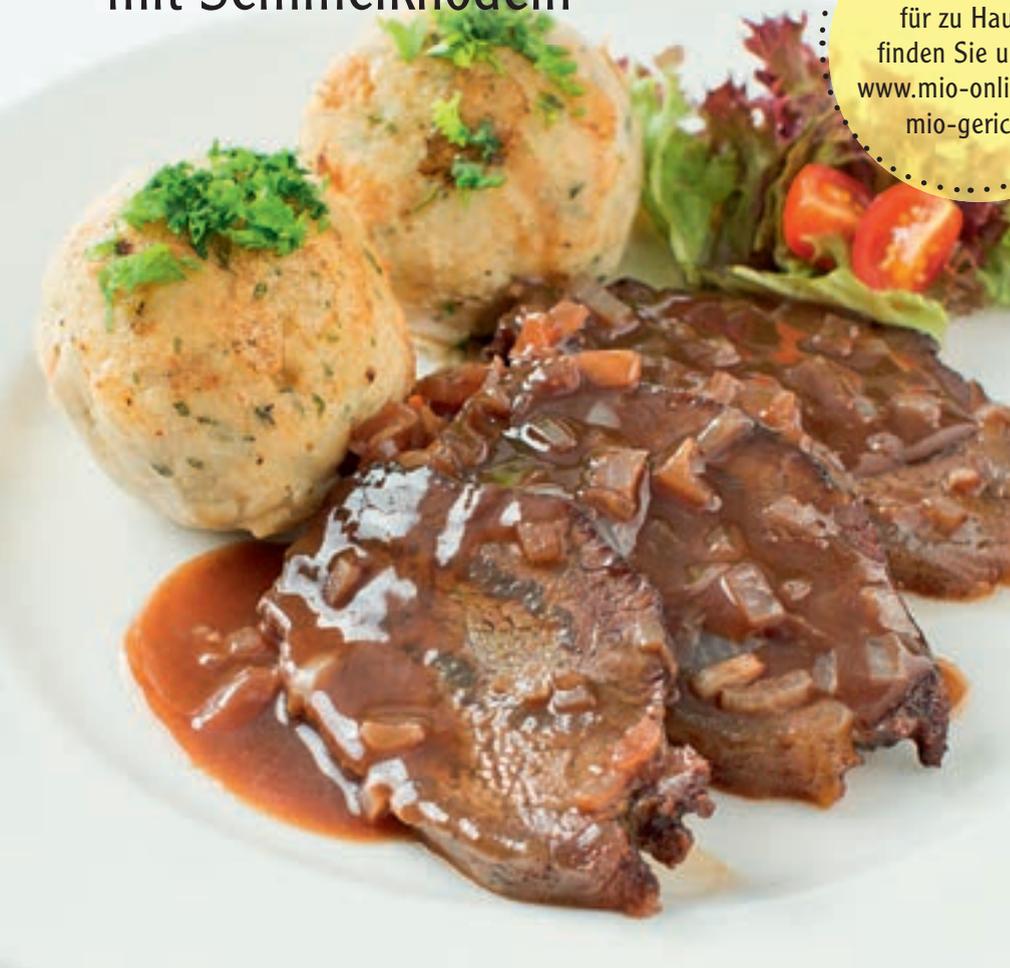


*mio-Gericht*

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

## In Zwiebel und Rotwein geschmorte Ochsenbackerl mit Semmelknödeln

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



## Inhalt

Mein November

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



26  
Wohlfühlen

Echt dufte: Wie Sie den richtigen Duft für sich finden



8

Genuss

Rezepte | 8

Köstliches aus aller Welt

Foodtrends | 16

Leckere Exoten

Foodkolumne | 18

Die „neue“ englische Küche

Bewusst genießen | 20

Kleine Gewürzkunde

Globus-Weinwelt | 22

Dessertweine



36

Wohlfühlen

Dossier | 26

Alles über Parfüm und Co.

Leben

Do it yourself | 32

Originelle Geschenkverpackung  
in Sternform

Häkeln | 34

Gehäkelter Nikolaus-Türstopper aus  
Filzwohle

Entdecken | 36

Ganz easy eine Fremdsprache lernen

mio vor Ort | 40

Futter für den Stubentiger –  
zu Besuch bei saturn petcare



44

Globus

Globus-Einblicke | 44

Die Schreibwarenabteilung im  
Globus-Markt Lahnstein

Neues von Globus | 46

Eddy Brummchen erfüllt  
Herzenswünsche

Kinder | 48

mio erklärt die Steinzeit

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im Dezember

# „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.



**Webtipp**  
Ein wenig Fernluft schnuppern? Auf [www.justtravelous.com](http://www.justtravelous.com) können Sie sich schon mal für den nächsten Urlaub inspirieren lassen.

## Von der Ferne träumen

.....

*Dunkle und ungemütliche Tage wecken in uns „Wanderlust“, wie der Engländer sagt. Doch auch zu Hause lässt es sich im November sehr gut aushalten. Entfliehen oder warm einkuscheln? Wir lieben beides!*

## Foodtrend Poké Bowls

Poké Bowls sind eine hawaiianische Spezialität und seit Neuestem auch bei uns schwer im Kommen! Basis der Bowls sind zum Beispiel Reis oder Zucchiniudeln, dazu kommen Gemüse wie Edamame-Bohnen oder Rote Bete und eine würzige Soße. Die Hauptzutat der leckeren Schüsselgerichte ist roh mariniertes Fisch. Für den deutschen Gaumen darf es auch Geflügel oder Tofu sein. Poké-Bowls können Sie sich unter anderem in Berlin ([www.maloe.com](http://www.maloe.com)) oder München ([www.aloha-poke.com](http://www.aloha-poke.com)) schmecken lassen.



## 3 Bücher gegen Fernweh

„Das große Los: Wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr“ von Meike Winnemuth ISBN 978-3-442-74805-1, **9,99 €**

„Der Weltensammler“ von Ilija Trojanow ISBN 978-3-423-13581-8, **9,90 €**

„Der große Trip: Tausend Meilen durch die Wildnis zu mir selbst“ von Cheryl Strayed ISBN 978-3-442-15812-6, **9,99 €**



## Adventskalender-Überraschungen



Der 1. Dezember naht – höchste Zeit, sich um den Adventskalender für die Liebsten zu kümmern! Es muss nicht immer Schokolade sein, wir haben drei originelle Geschenkideen für Sie:

- 1 ... **Liebe Worte:** Schreiben Sie für jeden Tag ein schönes Zitat, ein Kompliment oder eine persönliche Botschaft auf.
- 2 ... **Fotoalbum:** Digitale Bilder schlummern viel zu oft unangestastet auf der Festplatte. Machen Sie von den 24 schönsten Fotos zum Beispiel unter [www.globus-fotoservice.de](http://www.globus-fotoservice.de) Abzüge.
- 3 ... **Lecker:** Für Kochfans sind 24 selbst gestaltete Rezeptkarten genau das Richtige.

## November-Facts

- Der November beginnt immer mit demselben Wochentag wie der März.
- November-Babys wurden meist im Februar gezeugt.
- Der November gilt als der Monat des Nebels.
- November taucht häufig in Songs auf: „November Rain“ von Guns N' Roses ist einer der bekanntesten.
- Aus Australien kommt der „Movember“: Hier lassen sich Männer im November einen Bart wachsen und sammeln Spenden für die Bekämpfung von Prostata- und Hodenkrebs.



## Erfrischt und erquickt

Braucht Ihre Haut eine schnelle Aufmunterung? Beleben Sie sie mit der erfrischenden Mischung aus Aloe-vera-Saft und frisch gepflücktem grünem Tee. Ein absoluter Wachmacher, der Ihre Haut zugleich beruhigt und reinigt.

**Montagne Jeunesse Tuchmaske Aloe Vera**, 5-Minuten-Kur für die Gesichtshaut, mit grünem Tee, einfache Anwendung

Bei Globus erhältlich.



## Schon gewusst?

Vom **1. bis zum 30. November** finden die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V. unter dem Motto „Das schwache Herz“ statt. Ab dem **15. November** finden Sie einen Beitrag zur Herzgesundheit auf [www.mio-online.de](http://www.mio-online.de)

# Kulinarisch um die Welt



Sie leiden an akutem Fernweh und der nächste City-Trip ist noch in weiter Ferne? Bevor der Novemberblues einsetzt, haben wir genau das Richtige: In unseren Rezepten warten typische Gerichte aus beliebten Urlaubszielen auf Sie. Lassen Sie sich Leckeres aus nah und fern jetzt zu Hause schmecken – wir wünschen guten Appetit!

## Frühstück in Paris

# Schoko-Croissants

### Einkaufsliste (für 12 Croissants)

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 EL backfeste Schokolade
- 2 EL Nuss-Nougat-Creme
- etwas Milch zum Bestreichen
- 1 EL Haselnüsse



6 Pers.



ca. 15 min +  
ca. 10–15 min  
Backzeit



239 kcal

### Zubereitung

- 1 ... Blätterteig ausrollen und in sehr spitz zulaufende Dreiecke schneiden.
- 2 ... Für die Schoko-Füllung die backfeste Schokolade grob hacken und mit der Nuss-Nougat-Creme vermischen. Dann ein wenig auf die breite Seite der Blätterteig-Dreiecke geben und zum Croissant einrollen.
- 3 ... Die Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit ein wenig Milch bepinseln. Haselnüsse hacken und darüberstreuen.
- 4 ... Bei 190 °C Heißluft je nach Größe ca. 10–15 min goldgelb backen.

Schoko ist Ihnen zu langweilig? Hier haben wir noch zwei weitere Croissant-Varianten für Sie!

**Marzipan-Croissant:** 60 g Marzipan, 1 EL Magerquark und 3 Tropfen Bittermandelaroma vermischen und auf die Blätterteig-Dreiecke geben. Einrollen, mit etwas Milch bestreichen und mit Mandelstiften bestreuen.

**Käse-Schinken-Croissant:** 3 Scheiben Kochschinken und 3 Scheiben Emmentaler in schmale Streifen schneiden. Die Blätterteig-Dreiecke mit je 1 Streifen Schinken und Käse belegen und zusammenrollen. Mit etwas Milch bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen.

In Frankreich fällt das Frühstück, wie der Name petit déjeuner schon sagt, eher klein aus. Viele Franzosen beginnen ihren Morgen nur mit einem Croissant und einer Tasse Milchkaffee.



**Gepa Cocoba Nuss Nougat Creme**, bio, Brotaufstrich mit Haselnüssen und Kakao, schokoladig-nussiger Geschmack, aus fairem Handel, 400 g

Bei Globus erhältlich.

Mittagessen  
in New York



# Honey-Mustard-Burger

## Einkaufsliste

### Für die Burger-Buns:

- 220 ml Milch + etwas zum Bestreichen
- 70 g Butter
- 1 Würfel frische Hefe
- 300 g Weizenmehl Type 405 oder 550
- 230 g Dinkelmehl Type 630
- 1 EL Rohrzucker
- 2 Eier
- Salz
- 1 TL Zuckerrübensirup
- 2 EL Sesam zum Bestreuen

### Für die Honey-Mustard-Soße:

- 5 EL Honigsenf
- 2 EL Mayonnaise
- 4 EL flüssiger Honig
- 1 EL grober Senf
- Salz, Pfeffer

### Für den Belag:

- 2 Tomaten
- 8 saure Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 1 weiße Zwiebel

- 1,5 kg Hackfleisch
- etwas Bratöl
- 8 Scheiben Speck
- 8 Salatblätter
- 8 Scheiben Scheibenkäse



8 Pers.



ca. 1 h + ca. 65 min Gehrzeit + ca. 10–15 min Backzeit



954 kcal

Keine USA-Reise ohne Besuch im Burger-Restaurant – wir holen den Burger-Genuss für Sie nach Hause!

## Zubereitung

1 ... Für die Burger-Buns die Milch mit der Butter in einem Topf leicht erwärmen und in eine Schüssel füllen. Die Hefe zerbröckeln und hinzugeben. Die Mehlsorten, Zucker, Eier, Salz und Sirup dazugeben und mit dem Knethaken des Handrührers verkneten.

2 ... Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 45 min gehen lassen. 2 Bleche mit Backpapier auslegen und den Teig mit bemehlten Händen zu 8 Brötchen formen. Mit einem trockenen Handtuch bedecken und noch einmal 20 min gehen lassen. Dann mit etwas Milch bepinseln und mit Sesam bestreuen. Die Buns bei 180 °C Umluft ca. 15–20 min goldgelb backen.

3 ... Für die Honey-Mustard-Soße alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 ... Tomaten, Gurken und Zwiebeln in Scheiben schneiden und bereitstellen. Aus dem Hackfleisch 8 Patties formen und in einer Pfanne in wenig Öl scharf anbraten. Danach den Speck in derselben Pfanne kurz anbraten.

5 ... Brötchen aufschneiden, jeweils mit 1 Salatblatt, 1 Patty, 1 Scheibe Käse, Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Speck belegen. Die Honey-Mustard-Soße darübergeben und den Brötchen-deckel aufsetzen.

**Tipp:** Für die vegetarische Variante ersetzen Sie einfach das Hackfleisch-Patty durch die Falafel von Seite 14.

Dazu passt

Wer mag, serviert zum Burger **selbst gemachte Pommes**: Dafür die gewünschte Menge festkochende Kartoffeln schälen, in schmale Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen. Bei 200 °C Umluft ca. 30–40 min backen.



ANZEIGE



Autentico Italiano

Auf den besten Böden Italiens gewachsen.  
Unter der italienischen Sonne gereift.  
Mit Liebe gepflegt und geerntet.  
Höchstens 24 Stunden nach der Ernte verarbeitet.  
Hundertprozentig italienisch!



 [www.cirio1856.com](http://www.cirio1856.com)

Eventuell sind nicht alle Artikel in jedem Haus verfügbar.



Teatime in London

Zur wasch-echten Teatime gehört eine Tasse schwarzer Tee!

# Scones

## mit Orangen-Ingwer-Marmelade und Crème double

Einkaufsliste (für 15–20 Scones und 4 Gläser Marmelade (1,5 kg))

- Für die Scones:**  
 500 g Mehl  
 1 Päckchen Backpulver  
 50 g Rohrzucker  
 1 Prise Salz  
 2 Eier  
 120 g Sauerrahmbutter  
 200 g Schmand  
 1 Eigelb  
 5 EL Milch
- 200 ml Orangensaft  
 1 Ingwerknolle (ca. 90 g)  
 500 g Gelierzucker 2:1  
 125 g Crème double

8 Pers. ca. 1 h + ca. 15–20 min Backzeit + ca. 6 h Gelierzeit 543 kcal

- Für die Marmelade:**  
 1 kg Orangen mit essbarer Schale

### Zubereitung

- 1 ... Für die Scones alle Zutaten außer Eigelb und Milch miteinander vermischen und mit der Küchenmaschine oder dem Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- 2 ... Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche relativ dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher die Scones ausstechen. Diese dann vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Heißluft ca. 10 min backen.
- 3 ... Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Scones damit bestreichen. Je nach Größe die Scones noch 5–10 min weiterbacken.
- 4 ... Für die Marmelade die Orangen gut waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer schälen und die Schale fein hacken. Achtung: Je mehr von dem Orangenweiß mit abgeschnitten wird, desto bitterer wird die Marmelade! Das restliche Weiß der Orangen entfernen und entsorgen. Fruchtfleisch hacken und mit der gehackten Schale und dem Saft in einen Topf geben.

- 5 ... Ingwer schälen, fein hacken und zu den Orangen geben. Gelierzucker hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 5 min aufkochen. In ausgekochte Gläser abfüllen. Die Marmelade ist nach ca. 6 h fest.
- 6 ... Die Scones mit Crème double und Marmelade bestreichen und genießen.

**Tipp**

Traditionell werden Scones mit Clotted Cream serviert. Ein toller Ersatz ist Crème double, eine besonders cremige Variante, süßer Rahm mit hohem Fettgehalt.



**Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405**, hohe und gleichmäßige Backqualität, für alle Teigarten bestens geeignet, 1 kg  
**Bei Globus erhältlich.**



Zwischenmahlzeit in Bangkok

# Thai-Nudelsuppe mit Hühnchen und Garnelen

Einkaufsliste

- 1 Zwiebel  
 1/2 Chilischote  
 1 kleines Stück Ingwer (ca. 10 g)  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Erdnussöl  
 1 TL brauner Zucker  
 1 Stängel Zitronengras  
 100 g Shiitake-Pilze  
 1 EL Fischsoße  
 1 EL Austernsoße  
 400 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe  
 200 ml Kokosmilch

- 2 Hühnerbrüste  
 12 Garnelen, gekocht  
 200 g asiatische Eiernudeln  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 1 Limette  
 Salz

4 Pers. ca. 50 min 475 kcal

Wer die Suppe schärfer mag, verarbeitet auch die Kerne der Chilischote.

### Zubereitung

- 1 ... Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken.
- 2 ... Erdnussöl in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chilischote und Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Zucker einrühren.
- 3 ... Zitronengras andrücken und mitdünsten. Pilze würfeln und dazugeben. Mit Fisch- und Austernsoße ablöschen. Brühe eingießen und alles ca. 3 min aufkochen lassen.
- 4 ... Kokosmilch hinzugeben und gut verrühren. Die Hühnerbrust in Streifen

- schneiden und in der Suppe garen. Eventuell Garnelen pulen und dazugeben.
- 5 ... Zum Schluss die Nudeln zufügen und in der Suppe erhitzen. Die Lauchzwiebeln fein hacken und dazugeben. Limette auspressen und die Suppe mit dem Saft sowie Salz abschmecken. Das Zitronengras vor dem Anrichten entfernen.

**Schon gewusst?** Anders als zum Beispiel in China oder Japan isst man in Thailand vorrangig mit Löffel und Gabel. Allerdings: Suppen und Nudelgerichte werden mit Stäbchen gegessen.

65 Jahre Rotbäckchen

Bei Regen, Wind und großen Pfützen, kann guter Saft die Abwehr schützen.

Das Beste weitergeben.

Abendessen  
in Tel Aviv

## Avocado-Orangen-Mandel-Salat mit Oliven, Falafeln und Minzdip

### Einkaufsliste

#### Für die Falafeln:

250 g Kichererbsen  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1/2 Bund frische Petersilie  
1/2 Bund frischer Koriander  
1 EL Semmelbrösel  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Paprika edelsüß  
1 TL Salz  
Öl zum Ausbacken

#### Für den Minzdip:

1 Zweig Minze  
1 Zitrone mit essbarer Schale  
4 EL Joghurt  
3 EL Crème fraîche  
Salz, weißer Pfeffer

#### Für den Salat:

2 Avocados  
Salz  
3 Orangen  
2 EL Mandelstifte

3 EL Kalamata-Oliven  
2,5 EL Balsamico bianco  
4 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer  
1 EL gehacktes Basilikum

**Tipp:** Falafeln sind ein Highlight der arabischen Küche und ganz einfach selbst gemacht. Wenn es mal schnell gehen muss, gibt es fertige Falafel-Mischungen zu kaufen.



6 Pers.



ca. 35 min  
+ 12 h Einweichzeit



616 kcal

### Zubereitung

#### Die Falafeln zubereiten:

- 1 Kichererbsen in eine Schüssel füllen und mit kaltem Wasser übergießen. Mit einem Tuch abdecken und über Nacht quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die eingeweichten Kichererbsen abtropfen lassen.
- 2 Kichererbsen zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Kräutern und Semmelbröseln in einen Cutter geben und fein hacken. Zum Schluss die Gewürze hinzugeben und noch einmal kurz cuttern.
- 3 Aus der Kichererbsenmasse Bällchen formen.
- 4 In einen Topf mit breitem Boden etwa 3 cm hoch Öl eingießen und erhitzen. Die Falafeln darin ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Den Salat zubereiten:

- 1 ... Für den Minzdip die Minze fein hacken. Zitronenschale abziehen und fein hacken oder die Zitrone mit einer Reibe abreiben. Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen.
- 2 ... Joghurt, Crème fraîche, gehackte Minze und 1 TL Zitronenschale in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 ... Für den Salat die Avocados halbieren, entkernen und mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale holen. In grobe Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone beträufeln, leicht salzen und in eine Schüssel füllen.
- 4 ... Orangen häuten, klein schneiden und zu den Avocados geben. Mandeln und abgetropfte Oliven zugeben und mit Essig und Öl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehacktem Basilikum garnieren und den Salat mit Falafeln und Minzdip servieren.

Schritt  
für  
Schritt



### Alleskönner

Die Töpfe aus rostfreiem Edelstahl sind spülmaschinengeeignet und verfügen über einen Impactboden zur besseren Energienutzung. Durch den Glasdeckel mit Edelstahlrand und -griff bleiben die Speisen zudem länger warm. Außerdem sind die Töpfe auf allen Herdarten, auch Induktion, verwendbar. Ein weiteres Plus: Literskala und Schüttrand erleichtern das Dosieren und Umfüllen von Flüssigkeiten. In verschiedenen Größen im Angebot.

Bei Globus erhältlich.





# Lebensmittel- schätze ferner Kulturen

.....

*Was bei uns die Kartoffel, ist anderswo die Kokosnuss oder Jackfrucht. Lebensmittel, die schon seit Generationen zur täglichen Ernährung in fremden Kulturen zählen, schwappen nach und nach zu uns als Trendfood herüber. mio stellt die angesagtesten vor.*



### Jackfrucht

Sie ist „die“ Neuentdeckung für viele Veganer und Vegetarier, denn die Jackfrucht oder auch Jackfruit hat unreif eine Konsistenz, die gegartem Hühnerfleisch sehr ähnlich ist – und keinen Eigengeschmack. Gekocht, gebraten und gewürzt kann sie daher als gesunder Fleischersatz verwendet werden. Reife Jackfrucht schmeckt süß-fruchtig nach einer Mischung aus Banane und Ananas. Sie kann roh genossen sowie in Süßspeisen und Kuchen verarbeitet werden. Sie erhalten die exotische Frucht im Asia- oder Onlinehandel in der Dose, gut sortierte Biomärkte oder Obst- und Gemüsehändler führen hin und wieder auch frische Früchte.

### Baobab

Hinter dem exotisch klingenden Namen verbirgt sich der afrikanische Affenbrotbaum, dessen Früchte bereits seit Jahrtausenden von indigenen Völkern als Nahrung sowie auch Medizin genutzt werden. Bei uns ist Baobab als Pulver erhältlich und verleiht zum Beispiel Smoothies, Müsli, Gebäck oder auch Eiscreme einen Nährstoffkick. Die Affenbrotbaumfrucht enthält unter anderem hohe Mengen Vitamin B1, B6 und C sowie Kalium. Sie soll nicht nur die Immunabwehr sowie die Verdauung unterstützen, sondern auch gegen freie Radikale schützen und das Hautbild verbessern.



### Lucuma

Lucuma gilt als ein Wundermittel für schöne Haut; die Inhaltsstoffe der subtropischen Steinfrucht sollen sogar zur schnelleren Heilung von Wunden oder Sonnenbrand beitragen. Die Lucuma stammt aus den Anden und zeichnet sich durch eine intensive Süße sowie ein starkes Karamellaroma aus. Sie besitzt einen niedrigen glykämischen Index und liefert gleichzeitig reichlich Vitalstoffe und Antioxidantien, weswegen sie – auch aufgrund ihres sonnengelben Fruchtfleisches – den Beinamen „Gold der Inka“ trägt. In Deutschland ist sie bisher nur als Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform zu haben.

### Maca

Maca entfaltet den Großteil ihrer wertvollen Wirkstoffe erst bei der traditionellen Zubereitung, wie sie seit Jahrtausenden in Südamerika durchgeführt wird. Getrocknet und gemahlen kann Maca dann jedem Gericht beigegeben werden. Hierzulande ist sie auch in Kapselform erhältlich. Maca gilt als natürliches Aphrodisiakum, soll Depressionen entgegenwirken sowie Körper und Geist resistenter gegen Stress machen. Nicht zuletzt enthält die Wurzelknolle einer peruanischen Kressepflanze eine große Anzahl Mineralstoffe.



### Kokosnuss

Produkte aus Kokos gibt es zahlreiche: unter anderem Mehl, Milch, Zucker, Wasser, Mus, Chips, Raspel und Öl. Letzteres kann nicht nur zum Kochen und Backen, sondern auch zur Körperpflege genutzt werden. Dass Kokos so vielseitig verwendbar ist, ist vermutlich einer der Gründe, weshalb der Hype um die tropische Südfrucht nicht abreißt. Zudem enthält die Kokosnuss viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Natrium oder Kupfer sowie wertvolle mittelkettige gesättigte Fettsäuren und Laurinsäure, die antibakteriell wirkt. Eine frische Kokosnuss öffnet man übrigens am besten wie folgt: In zwei der drei „Augen“ der Nuss mithilfe eines Schraubenziehers Löcher bohren und das Kokoswasser abfließen lassen. Dann die Nuss auf einer festen Unterlage mit einem Hammer rundherum mittig aufschlagen.





Fisch ist in der englischen Küche weit verbreitet – sowohl auf traditionellen Pub-Speisekarten als auch in moderneren Gerichten. Mein Lieblingsgericht sind Fish Cakes: Fischburger, hier serviert mit cremigem Pastinakenpüree.

## London calling: Fish Cakes



Ich würde gerne ein zweites Kochbuch schreiben: „My London Kitchen“. Jaja, ich weiß schon, was ihr denkt – die Reaktionen sind meist ähnlich: „Igit, matschiger Kartoffelbrei mit Pie oder Black Pudding!? Nein, danke!“ Nun, abgesehen davon, dass diese Gerichte, sofern richtig zubereitet, in einem gemütlichen Pub am Sonntagmittag durchaus sehr lecker sein können, ist es keineswegs meine Idee, ein Buch mit Rezepten zu schreiben, über die es bereits seit Jahren Bücher gibt.

In meiner Zeit in London habe ich über Essen, Ernährungstrends und internationale Küchen so viel gelernt wie nie zuvor und festgestellt, wie modern und vielfältig die „neue“ englische Küche ist. Indische Einflüsse mischen sich mit Superfood-Trends aus Südamerika, libanesische Streetfood-Stände reihen sich neben japanische Spitzenrestaurants und die Supermärkte verstehen sich darauf, „To-go-Food“ so gesund und frisch wie möglich anzubieten.

Ich könnte wahrhaftig ein ganzes Buch darüber schreiben, warum und wie ich mich in diese neue Form der britischen Küche verliebt habe: weil sie gesund, bunt, vielfältig, schnell und einfach ist.

Fish Cakes sind ein traditionelles Gericht, das ich hier mit Kräutern und Zitronensaft verfeinert habe. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus Pastinaken – ein Gemüse, das in der englischen Küche nicht wegzudenken ist. Für die Fischküchlein

wird Seelachs gedünstet und dann mit gekochten Kartoffeln, Eigelb, Zitronenabrieb und -saft, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dill verrührt und in Fett ausgebraten. Für das Pastinakenpüree Knoblauch, Zwiebeln und Pastinaken in Gemüsebrühe kochen und mit Muskatnuss und etwas Sahne cremig pürieren. Ein bunter Salat dazu – und keiner wird mehr behaupten, die englische Küche sei fad oder gar ungesund! 

Eure  
Lea Lüdemann



Lea Lüdemann wurde bereits als Kind im Einkaufswagen durch den Globus-Markt geschoben. Heute schätzt sie besonders die riesige Auswahl, die Globus zu bieten hat. Außerdem mag sie gutes Essen, schöne Cafés, Mode und das Reisen. Ihr eigener Blog heißt [www.lealou.me](http://www.lealou.me). Das Rezept und viele weitere Tipps finden Sie online unter [www.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)

# SCHÜTTELN, TRINKEN STARTKLAR! PROBIERE JETZT DIE NEUEN SORTEN!





„Geh doch dahin, wo der Pfeffer wächst!“ Unleidliche Mitmenschen wünscht man gerne mal weit, weit weg. Doch wo wächst er eigentlich, der Pfeffer? Die Antwort: in Südasien!

## Schätze aus Fernost

.....

*Sie geben Gerichten das gewisse Etwas und machen oftmals den Unterschied zwischen fad und köstlich aus: Gewürze. Wir haben einige interessante Infos über die feinen Aromenwunder für Sie gesammelt!*

Seit Jahrtausenden nutzt der Mensch Gewürzpflanzen, sei es als Heilmittel oder zum Abschmecken und Konservieren von Lebensmitteln. Grabungsfunde haben gezeigt, dass selbst in der Jungsteinzeit schon wilde Kräuter und Samen bei der Speisenzubereitung verwendet wurden. Über den Land- und Seeweg – während der großen Völkerwanderungen sowie über entstehende Handelsrouten – kamen die ersten exotischen Gewürze aus Fernost nach Europa. Damals wurden Ingwer, Piment, Chili oder Vanille mit Gold aufgewogen und Speisen damit zu verfeinern war nur äußerst betuchten Bürgern möglich.

Heutzutage sind die meisten Gewürze dank des offenen Welthandels und einfa-

cherer Transportmöglichkeiten in jedem Supermarkt zu haben und für vergleichsweise kleines Geld auch für jedermann erschwinglich. Selbstverständlich gibt es aber auch hier Ausnahmen: Safran etwa ist das aktuell teuerste Gewürz der Welt, denn seine Herstellung ist sehr aufwendig. Bei den kostspieligen roten Fäden handelt es sich um die Stempelfäden einer speziellen Krokusart, die nur unter gewissen Bedingungen gedeiht. Jede Blüte enthält lediglich drei dieser Stempelfäden, für ein Gramm Safran müssen rund 200 Blüten geerntet werden – und das von Hand. Hundert Gramm des Gewürzes kosten mehrere hundert Euro. Mit diesem Hintergrundwissen wird jeder Bissen Safranrisotto zum königlichen Genuss. ○



- 1) **Edora Curry Orient**, exotische Premiumgewürzzubereitung in praktischer Streudose, 35 g
- 2) **Saphir Bunter Pfeffer, bio und fair gehandelt**, ganze Körner in wiederverwendbarer Mühle, 45 g
- 3) **Globus Bourbon-Vanilleschoten**, zum Verfeinern von Kuchen, Desserts, Eis und Getränken, 2 Stück

Bei Globus erhältlich.

## mio-Gewürzliebinger

Auch wenn Gewürze nicht mehr dieselbe Wertigkeit haben wie noch vor einigen Jahrhunderten, sind sie doch unabdingbar in unseren Küchen. Dies sind unsere mio-Favoriten:

### Curry

Die weltweit verwendeten Rezepturen für die Curry-Gewürzmischung sind schier unzählbar, doch jede enthält mindestens Kurkuma, Bockshornklee, Koriander, Kreuzkümmel, schwarzen sowie Cayenne-Pfeffer. Curry schmeckt nicht nur in der Bratwurstsoße oder dem traditionellen indischen Gericht – versuchen Sie es doch auch mal im Salatdressing.

**Tipp:** Kurz in heißem Fett geröstet, entfaltet Curry seine Aromen übrigens am besten!

### Vanille

Sie verleiht (meist süßen) Speisen ein samtig-zartes Aroma. Die Bourbonvanille aus Madagaskar ist eine der hochwertigsten. Aufgrund von Missernten ist Vanille stark im Preis gestiegen. Beim Backen wird häufig auf Vanille- oder Vanillinzucker zurückgegriffen. Achten Sie bei Letzterem auf den Zusatz „mit natürlichem Vanillearoma“, sonst hat das Produkt nicht viel mit dem echten Gewürz gemein.

### Pfeffer

Er ist ein Allrounder und findet aufgrund seiner angenehm scharfen Note in nahezu jedem Rezept Verwendung. Übrigens handelt es sich bei grünem, schwarzem und weißem Pfeffer nicht um verschiedene Sorten. Die Farben entstehen durch das Abernten unreifer (grün) oder reifer (weiß) Früchte, die im Anschluss unterschiedlich behandelt werden. Rosa Pfeffer ist kein Pfeffer im botanischen Sinne, die beerenartigen Früchte sind wegen ihrer dezenten Schärfe besonders beliebt.

ANZEIGE

**R.O.C.S.**<sup>®</sup>  
REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

SMART ORAL CARE

DEIN LÄCHELN IST FANTASTISCH

WEIßE UND GLANZENDE ZÄHNE

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



Zahncreme R.O.C.S.<sup>®</sup> Sensationelle Zahnaufhellung. Hellt die Zähne sicher und effektiv auf, gibt ihnen ihr natürliches Weiss und ihren Glanz zurück. Die Zahncreme enthält spezielle Körnchen und funktioniert nach einem neuen mehrstufigen Reinigungssystem.

\*Gemäß der VITA Classical<sup>®</sup> Farbskala.

www.rocs.eu | www.online.rocs.eu





## Süße Versuchung



*Viele Dessertweine, wie zum Beispiel eine Trockenbeereauslese, gelten als Hochgenuss, den man sich nur an besonderen Tagen gönnt. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise in die Welt der edelsüßen Weine.*

**W**elcher Wein passt zu süßen Nachspeisen? Zum Beispiel zu einer Crème brûlée oder einer Mousse au Chocolat? Wie der Name schon sagt, eignen sich Dessertweine hervorragend, um ein mehrgängiges Menü abzurunden. Diese Weine weisen einen sehr hohen Restzuckeranteil auf und harmonisieren dadurch wunderbar mit Pudding, Süßgebäck und Co. Denn eine Grundregel bei der Kombination von Wein und Essen ist, dass das Gericht niemals süßer sein sollte als der Wein. Oder umgekehrt, dass der Wein mindestens genauso süß sein sollte wie die Speise. Ein Dessertwein ist in der Regel der letzte Wein des Abends und bleibt daher nachhaltig in Erinnerung. Deswegen sollte er mit Bedacht gewählt werden.

### Überreife Trauben und Edelfäule

Warum werden Dessertweine eigentlich so süß? Die bekannteste Methode ist die sogenannte Spätlese. Dabei werden die Trauben sehr lange – bis kurz vor dem ersten Frost – an der Rebe gelassen. Die dadurch sehr reifen, teilweise sogar überreifen Trauben bilden durch die lange Zeit im Weinberg einen sehr hohen Zuckeranteil. Die Konzentration im Traubensaft ist dann so hoch, dass dieser selbst nach dem Gärungsprozess zu Wein noch ein hohes Maß an Süße aufweist; man spricht bei Weinen von der Restsüße. Manche Winzer gehen sogar noch weiter und hoffen darauf, dass die sogenannte Edelfäule die Rebstöcke in den nassen Spätherbsttagen befällt. Dadurch wird nämlich die Haut der Trauben porös und das Wasser verdunstet. So bleiben alle anderen Inhaltsstoffe, also Aroma, Säure und Zucker, in einer stärkeren Konzentration zurück. Diese Weine werden als Trockenbeereauslesen bezeichnet. →



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Pago Aylés „Y“, 2014  
Barrica Vino de Pago*

Dieser kräftige Rotwein ist eine Gutsabfüllung des Produzenten Pago Aylés aus der spanischen Region Cariñena (Aragonien). Aus den kalkhaltigen Böden ist dort eine wunderbare Cuvée aus Garnacha, Tempranillo, Merlot und Cabernet Sauvignon entstanden.

Der „Y“ hält eine Vielzahl von fruchtig-würzigen Aromen bereit und duftet nach frisch gemahlenem Pfeffer, roten Waldbeeren sowie einer feinen Note von dunklem Kakao. Anhaltend weich und sehr ausgewogen im Geschmack, stellt er den idealen Begleiter für die kalten Winterabende dar.



Je 0,75l  
9,99 €

Pago Aylés „Y“ Barrica Vino de Pago  
1l = 13,32 €



### Gefrorene Trauben

Eine weitere Sonderform der Dessertweine ist der Eiswein. Bei der sehr aufwendigen Herstellung dieser Weine wartet der Winzer den ersten Frost ab und presst die gefrorenen Beeren sofort aus. Dabei bleibt viel Flüssigkeit als gefrorenes Wasser zurück und die Konzentration der Inhaltsstoffe in dem wenigen Saft, der so gewonnen wird, ist sehr hoch. Bei dieser Methode kommt es neben Erfahrung besonders auf Schnelligkeit und Timing an. Wie bei Trockenbeerenauslesen handelt es sich somit um ganz besondere, aufwendige, sehr seltene und entsprechend teure Weine. Aber gerade für einen speziellen Anlass, etwa als krönender Abschluss zum Weihnachtsmenü, darf es durchaus auch ein ganz besonderer Wein sein.

Ebenfalls zu den Dessertweinen zählen Weine, bei denen mithilfe der Zugabe von Alkohol die Gärung frühzeitig abgebrochen wird. So verbleibt ebenfalls eine höhere Restsüße bei einem gleichzeitig höheren Alkoholgehalt. Dazu zählen zum Beispiel die leicht likörartigen Weine Moscatel, Madeira oder auch Portwein.

### Die richtige Kombination

Die Grundregel, dass ein Wein zum Dessert zumindest ebenso süß wie die Nachspeise sein sollte, bietet eine gute Orientierung. Bei nicht ganz so süßen Nachspeisen, wie Nüssen oder Gebäck, bietet eine fruchtige Note oft das gewisse Etwas. Außerdem sollten Sie auf das Zusammenspiel von Süße und Säure achten: Bei Nachspeisen auf Milch- oder Sahnebasis rundet die im Wein enthaltene Säure die Süße zusätzlich ab. Sind jedoch Früchte im Dessert enthalten, muss genau abgewogen werden, wann die Kombination zusammen zu sauer wird, und im Zweifel sollten Sie bei der Weinauswahl auf einen geringen Säureanteil achten. Eine sichere Kombination sind dagegen kakaohaltige Desserts wie Mousse au Chocolat und Portwein. Traditionell wurden die meisten Dessertweine übrigens als Aperitif getrunken. Und auch heute können diese Weine ebenso gut als verführerische Versuchung in einen verheißungsvollen Abend leiten. ○

Dessertweine werden zum Abschluss einer Mahlzeit häufig in nur halb vollen Gläsern serviert. Wegen ihrer hohen Konzentration werden sie nämlich meist nur genippt und nicht getrunken. Und selbst wenn man sie als Aperitif reicht, genügt ein kleines Glas, gerade bei Weinen mit höherem Alkoholgehalt, beispielsweise Portwein.



Eiswein ist ein ganz besonderer Tropfen; er wird aus aus gefrorenen Weintrauben hergestellt.

## Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Edmond de Rothschild

La Gloriette

Puisseguin Saint-Émilion AOP

**Anbaugebiet:** Bordeaux, Frankreich  
**Trauben:** Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc

**Geschmack:** trocken, würzig, mit Aromen von dunklen Beeren

**Speisenempfehlung:** ideal zu Wildgerichten

**Serviertemperatur:** 18–20 °C



Je 0,75l

**799**  
12<sup>99</sup>

1l = 10,65

\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

### Sidecar

Der Sidecar kann wirklich als ein echter Cocktailklassiker bezeichnet werden, den man in nahezu allen guten Bars der Welt auf der Karte finden kann. Angeblich wurde er zum ersten Mal 1931 in „Harry's New York Bar“ serviert – für einen genussfreudigen Pariser Lebenskünstler, der sich im Sidecar eines Motorrads von Bar zu Bar fahren ließ.

#### Zubereitung:

Die Zutaten in einem Shaker mit Eiswürfeln mixen und anschließend in ein Cocktailglas abgießen – die Eiswürfel bleiben im Shaker.

#### Zutaten (für 1 Cocktail):

2 cl Cognac  
2 cl Cointreau oder Triple Sec  
2 cl Zitronensaft  
Eiswürfel

Trinkidee



## Alles dufte

*Ein guter Duft unterstreicht unsere Persönlichkeit – und den passenden auszuwählen, ist gar nicht so einfach. In unserem Dossier erfahren Sie, wie Sie das richtige Parfüm finden und welche Düfte zu Ihnen passen. Und wenn Sie in der Parfümabteilung nicht fündig werden, kreieren Sie doch einfach Ihr eigenes Parfüm – wir zeigen Ihnen, wie's geht!*

Ich konnte ihn nicht gut riechen, die Chemie hat einfach nicht gestimmt“ – springt der Funke zwischen zwei Menschen nicht über, wird das gerne mal so dahingesagt. Dabei ist an dieser Aussage tatsächlich etwas dran: Wir passen besser zusammen, wenn wir einander riechen können. Denn ein harmonischer Eigengeruch ist Voraussetzung für Freundschaft und Liebe.

Über unsere Nase gelangen Düfte und Gerüche nämlich direkt ins Gehirn und beeinflussen innerhalb von Sekunden unsere Stimmung. Oft gehen wir jedoch allzu leichtfertig mit Düften um: Eine duftende Bodylotion, ein blumiges Deo, dazu ein paar Spritzer Parfüm. Eigentlich viel zu viel, wenn man bedenkt, dass der richtige Duft unser Gegenüber ebenso anziehen wie abstoßen kann. Das Parfüm ist daher unser vielleicht wichtigstes Accessoire – und so sollten wir es auch behandeln.

Wie wertvoll Düfte sind, wussten schon die Ägypter: Kostbare Duftstoffe wurden verbrannt und den Göttern geopfert, die Toten wurden mit wohlriechenden Salben einbalsamiert. In Indien wurden duftende Pflanzenbestandteile schon früh für medizinische Zwecke und zur Reinigung des Körpers benutzt.

Parfüm als Gemisch aus Alkohol und ätherischen Ölen, wie wir es heute kennen, entwickelte sich aus diesen Bräuchen und kam im Abendland ab dem Mittelalter auf. Es verbreitete sich durch die Kreuzzüge bei uns – im Orient war das Wissen um die Duftwässer schon länger bekannt.

Parfüm war zunächst nur der elitären Oberschicht vorbehalten. Im Versailles des 18. Jahrhunderts wurde es dann so maßlos und verschwenderisch genutzt, dass der Hof von König Louis XV als „Hof des Parfüms“ bezeichnet wurde. In der Zeit, als Wasser als unrein und Baden als ungesund galt, überdeckten Parfüm und Puder auch den unangenehmen Körpergeruch.

Es sollte trotzdem noch bis Ende des 19. Jahrhunderts dauern, bis sich die Parfümindustrie entwickelte und vermehrt synthetische Duftstoffe zum Einsatz kamen.

1921 brachte Coco Chanel „Chanel N° 5“ auf den Markt – und bis heute ist es der erfolgreichste Damen-duft aller Zeiten. Dazu beigetragen hat sicherlich auch Marilyn Monroe mit ihrem Ausspruch: „Zum Schlafen trage ich nur ein paar Tropfen Chanel N° 5!“

→

## Welcher Dufttyp bin ich?

Mit dem richtigen Parfüm können Sie Ihrem Charakter Ausdruck verleihen und Ihre Persönlichkeit positiv unterstreichen. (Natürlich gibt es auch Mischtypen!)

### Exotisch

Diese Düfte sind eher schwer und warm, in ihnen dominieren stark süße und holzige Noten, orientalische Gewürzaromen sowie Vanille. Sie verleihen der Trägerin etwas Geheimnisvolles und stehen für Sinnlichkeit und Leidenschaft.

### Romantisch

Blumig, fruchtig, verspielt und süß kommen diese Düfte daher. Man assoziiert mit ihnen Lebensfreude, Natürlichkeit und Romantik.

### Sportlich

Sportliche Düfte beleben das Gemüt mit zitrischen, maritimen und frischen Noten. Sie vermitteln ein Gefühl von Leichtigkeit, Freiheit und wecken Tatendrang.

### Elegant

Wer genau weiß, was er will, greift zu eleganten Düften. Das sind meist Klassiker, die für Extravaganz und Luxus stehen und wahlweise dezent pudrig oder herb duften.

### Tipp

Nach einigen Schnüffeltests riecht meist alles gleich. Viele Parfümerien bieten daher Kaffeegläser an, deren Aromen das Näschen wieder neutralisieren!



## Die Qual der Wahl – so finden Sie Ihr perfektes Parfüm!

### Augen auf

Schon die Gestaltung des Flakons sowie die Farbe des Parfüms selbst geben Rückschlüsse auf die Duftart:

- Exotische Düfte werden meist mit dunklen Farben wie Purpur, Violett oder auch Schwarz und Gold versehen und kommen in optisch schweren Flakons daher.
- Romantische Düfte finden sich in der Farbwelt von hellem Rot, Rosé und Apricot, die Flakons sind häufig leicht und verspielt gestaltet.
- Sportliche Düfte sind meist transparent, hellblau oder frisch-grün, ebenso die verwendeten Flakons.
- Elegante Düfte haben Puderfarben oder einen leichten Goldton, die Flakons haben in der Regel ein edles und schnörkelloses Design.

### Richtig testen

Nutzen Sie zum Testschnuppern die Pappstreifen, die in jeder guten Parfümerie ausliegen. Favorisierte Düfte danach unbedingt auf der Haut, zum Beispiel an den Handgelenken, testen und ein paar Minuten verstreichen lassen. Nur so zeigt sich, ob die Duftnuancen mit Ihrer Haut harmonieren und Ihnen wirklich zusagen.



## Die Duftpyramide

Der Duft eines Parfüms hängt vom individuellen Träger sowie von der Körperstelle ab, auf die es aufgetragen wurde. Doch auch die Tragedauer ist entscheidend für das wahrgenommene Aroma, denn jedes Parfüm besteht aus drei Noten, die nacheinander „klingen“.

### Kopfnote

Sie ist der Auftakt einer jeden Komposition und soll Interesse wecken. Die Kopfnote verfliegt bereits nach wenigen Minuten.

### Herznote

Sie ist, wie der Name schon sagt, das Herz des Parfüms und der eigentliche Duft. Die Herznote verweilt mit einigen Stunden Haltbarkeit sehr lange auf der Haut.

### Basisnote

Sie stabilisiert die beiden anderen Noten, rundet den Duft ab und lässt ihn langsam ausklingen. Die Basisnote kann sich bis zu 24 Stunden halten.



## So hält Ihr Parfüm länger

Statt „viel hilft viel“ lieber clever sprühen: Geben Sie das Parfüm zum Beispiel auf den Haaransatz, denn Haare speichern die Aromen besser als die Haut. Verreiben Sie das Parfüm nicht mit den Handgelenken, tupfen Sie diese lediglich sachte aneinander, um die Duftmoleküle nicht zu zerstören. Und: Eine dünne Schicht fetthaltige Creme auf der Haut verlängert die Haltbarkeit zusätzlich.



### James Bond 007 for Women

Orientalisch-blumiger Duft für den Abend, ausgezeichnet mit dem Duftstar 2016



### James Bond 007 for Women II

Frisch-fruchtiges Parfüm für den Tag, ausgezeichnet mit dem Duftstar 2017



### James Bond 007 Seven

Holzig-orientalischer Duft für den Mann, ausgezeichnet mit dem Duftstar 2016

In verschiedenen Flakongrößen bei Globus erhältlich.

## Wissen, was drin ist: Parfüm selbst kreieren

Parfüms lassen sich ganz einfach selbst herstellen – das macht Spaß und das Ergebnis ist ein individueller und einzigartiger Duft.

Für einen selbst kreierten Duft reichen zwei Zutaten völlig aus: Alkohol und naturreine ätherische Öle. Wer Alkohol auf der Haut nicht gut verträgt, kann auch ein neutrales Pflanzenöl wie Jojobaöl nutzen. Die ätherischen Öle können nach Lust und Laune gemischt werden – bei den ersten Versuchen sollten aber besser nicht mehr als zwei bis drei Öle zum Einsatz kommen, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Als Test können auch ein paar Tropfen zusammen auf der Hand verrieben werden, um herauszufinden, wie sie harmonisieren.

**Tipp:** Vanille passt zu vielen Düften gut, sollte aber nicht die Hauptkomponente sein.



## DIY-Parfüm

### Sie brauchen:

- ein paar Tropfen verschiedener ätherischer Öle
- hochprozentigen Alkohol (aus der Apotheke oder z. B. qualitativ hochwertigen 40- bis 50-prozentigen Wodka oder Weingeist)
- einen leeren Flakon oder Zerstäuber

### So geht's:

Ätherische Öle tröpfchenweise in den Flakon geben. Für ein optimales Duftergebnis etwa 30 Tropfen Öl mit etwa zehn Milliliter Alkohol mischen und kräftig schütteln. Mindestens eine Woche lang stehen lassen und regelmäßig schwenken, damit sich die Duftstoffe mit dem Alkohol verbinden.

### Unsere liebsten Duftmischungen:

**Romantisch:** 15 Tropfen Iris, 10 Tropfen Jasmin und 5 Tropfen Patschuli

**Sommererinnerungen:** 15 Tropfen Lavendel, 10 Tropfen Zitrone, 5 Tropfen Vanille

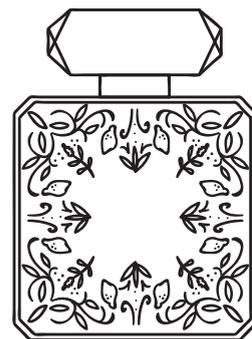
**Kräftig-herb:** 15 Tropfen Sandelholz, 10 Tropfen Bergamotte, 5 Tropfen Rose

**Fruchtig-frisch:** 15 Tropfen Zitrone, 10 Tropfen Lavendel, 5 Tropfen Bergamotte

## „Mann, riechst du gut!“

Das richtige Parfüm zu finden ist für Männer ebenso wichtig wie für Frauen – und auch die Auswahl ist ebenso groß: Sind Sie eher der Typ für schwere, würzige Duftnoten oder bevorzugen Sie eine leicht süßliche, blumige Note? Klassische Männerparfüms haben oft eine holzige oder moschusartige Kopfnote und duften würzig-frisch. Auch Patschuli, Zedernholz oder Weihrauch sind beliebte Bestandteile der männlichen Parfümklassiker, die schon immer schwerer sind als weibliche Düfte.

**Tipp:** Für Männer wie für Frauen ist es ratsam, eine kleine Auswahl von Düften zu haben, je nachdem, was ansteht: ein Tag im Büro, eine Verabredung oder ein Familienausflug.



## Düfte und ihre Wirkungen

*Wir merken uns jeden Duft und verbinden etwas mit ihm – Kindheitserinnerungen, den ersten Kuss mit unserem Partner oder den Urlaub am Meer. Klar, dass Gerüche auch unsere Stimmung beeinflussen. Wir stellen Ihnen fünf unterschiedliche Duftnoten vor und erklären Ihnen ihre Wirkung.*

### Sandelholz

Ein warmer, samtiger und exotischer Duft, der typisch männlich ist. Der orientalische Sandelholzdüfte soll eine aphrodisierende Wirkung haben, vermittelt aber auch Ruhe, Zufriedenheit und wirkt entspannend.

### Rose

Als Königin der Blumen ist der Rosenduft besonders weiblich. Er duftet süßlich und warm und wirkt sinnlich und betörend. Rosenöl ist eines der teuersten Öle und hat positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden.

### Moschus

Der herbe und trotzdem leicht süße Duft ist ein Parfümliebling. Früher aus den Drüsen des asiatischen Moschushirschs gewonnen, wird er heute synthetisch hergestellt. Moschus ist besonders in Männerdüften beliebt, da ihm eine aphrodisierende und anziehende Wirkung nachgesagt wird.

### Jasmin

Die kleinen Blüten verströmen einen intensiven süßen und blumigen Duft und bereichern feminine Parfüms. Jasmin wirkt betörend und wird als sinnlich und fantasieanregend empfunden. Die verführerische, süßliche Honignote harmoniert besonders gut mit Vanille, Patschuli und Rose.

### Bergamotte

Das Öl der Zitrusfrucht ist in weiblichen Düften ebenso beliebt wie in männlichen. Der vielseitige Duft ist lebhaft und frisch, mit süßen bis säuerlichen Nuancen. Insgesamt finden sich in dem ätherischen Öl, das aus der Fruchtschale gewonnen wird, etwa 350 verschiedene Aromen, weshalb Bergamotte aufmunternd bis beruhigend wirken kann.

ANZEIGE

**bella**  
Control  
Hygieneeinlagen  
für die  
sensible Blase

**New** bella Control lady  
**New** bella Control lady  
**New** bella Control lady

Perfektion in Saugleistung und Design

www.bella-control.de

# Mit Liebe verpackt



Im November wird es so langsam, aber sicher weihnachtlich. In den Läden türmen sich die Spekulatiuspackungen, Deko wird aufgestellt und auch die ersten Geschenke gekauft. Wie wäre es in diesem Jahr mit einer kreativen Geschenkverpackung in Sternform? Mit unserer Anleitung werden kleine Geschenke zum Highlight im Adventskalender oder unterm Weihnachtsbaum!

**Tipp**

Eine Schlaufe aus Bäcker-garn an einer der Sternspitzen einnähen, statt die Verpackung zu füllen – fertig ist ein individueller Weihnachtsbaumanhänger!



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

 **Mona,**  
[ichliebedeko.de](http://ichliebedeko.de)

## Benötigtes Material:

- ein Stück Pappe für die Schablone
- Stift
- Schere
- Geschenkpapier oder Packpapier
- Nähmaschine
- Geschenkband
- verschiedene Geschenkanhänger oder Etiketten

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Schritt für Schritt



## Und so wird's gemacht:

- 1 Auf das Stück Pappe einen Stern aufzeichnen und ausschneiden. Tipp: Vorlagen gibt es im Internet zuhauf unter dem Stichwort „Sternvorlage“. Die Vorlage beim Ausdrucken auf die Größe des Geschenks anpassen. Mit Hilfe der Pappschablone zwei Sterne pro Geschenk auf das Geschenkpapier zeichnen und ausschneiden.
- 2 Zwei Geschenkpapiersterne mit der Nähmaschine links auf links am Rand zusammennähen.
- 3 Dabei zunächst eine Öffnung lassen, durch die das Geschenk gesteckt wird.
- 4 Nachdem das Geschenk verpackt ist, den Stern fertig zunähen. Mit Geschenkband und Anhänger verzieren. Fertig ist die originelle Geschenkverpackung!

**Mini-DIY**

Mit einer einfachen Blanco-Klappkarte, Washi-Tape, selbstklebenden Buchstaben und Kreideaufklebern lässt sich ganz einfach und schnell eine Weihnachtskarte zaubern!



# Nikolaus vor der Tür

Hübsch anzusehen und äußerst praktisch – mit ein wenig Häkel-erfahrung gelingt der Nikolaus-Türstopper an einem Nachmittag!



Mit Bastelwatte gefüllt wird der Nikolaus zum niedlichen Kuscheltier!

### Größe:

ca. 33 cm hoch, Ø Boden ca. 13 cm

### Das brauchen Sie:

Grundl Filzwolle uni, 100 % Schurwolle, 50 g / 50 m  
Verbrauch: ca. 100 g Fb. 09 (signalrot) und je 50 g Fb. 01 (creme), Fb. 51 (beigebraun) und Fb. 06 (schokolade)

Häkelnadel Stärke 6,0–7,0  
kleine Plastiktüte (z. B. Gefrierbeutel) ca. 1000–1500 g Vogelsand (wahlweise ca. 750 g Kunststoffgranulat oder getrocknete Erbsen)

### Abkürzungen:

Fb. = Farbe(n)  
M = Masche(n)  
Rd. = Runde(n)  
fM = feste Masche(n)  
KM = Kettmasche(n)  
verd. = verdoppeln  
zun. = zunehmen  
Zun. = Zunahmen  
Abn. = Abnahmen  
zus. abm. = zusammen abmaschen

### Muster:

fM in Spiralarunden: Die fM werden in Spiralen über den Rundenbeginn hinweg fortlaufend gehäkelt. Die 1. M jeder Rd. mit einem Kontrastfaden oder Maschenmarkierer markieren.  
Farbwechsel: Beim Farbwechsel die letzte M bereits in der neuen Fb. abmaschen.

### Maschenprobe:

13 M x 15 Rd. = 10 cm x 10 cm

Grundl Filzwolle uni, 100 % reine Schurwolle, hohes Wärmerückhaltevermögen, für zahlreiche Handarbeitsprojekte geeignet, kann in der Waschmaschine gefilzt werden, 50 g / 50 m

In vielen Farben bei Globus erhältlich.

### Anleitung:

**Körper:** Der Türstopper wird am Boden begonnen. In einen Fadenring in Fb. schokolade 8 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralarunden häkeln:  
2. Rd.: jede M verd. (= 2 fM in 1 Einstichstelle) (= 16 M)  
3. Rd.: jede 2. M verd. (= 24 M)  
4. Rd.: jede 3. M verd. (= 32 M)  
5. Rd.: jede 4. M verd. (= 40 M)  
6. Rd.: jede 5. M verd. (= 48 M)  
7.–9. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
Mit Fb. creme weiterarbeiten:  
10.–12. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
Mit Fb. signalrot weiterarbeiten:  
13.–23. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
24. Rd.: jede 15. + 16. M zus. abm. (= 45 M)  
25. Rd.: fM ohne Abn. häkeln  
26. Rd.: die 7. + 8. M und jede weitere 14. + 15. M zus. abm. (= 42 M)  
27. Rd.: fM ohne Abn. häkeln (noch 6 weitere M in Fb. signalrot häkeln, damit der Farbübergang auf der Rückseite senkrecht verläuft, die folgende M in Fb. beigebraun als Rundenbeginn markieren)  
Mit Fb. beigebraun weiterarbeiten:  
28. Rd.: jede 13. + 14. M zus. abm. (= 39 M)  
29. Rd.: fM ohne Abn. häkeln  
30. Rd.: die 5. + 6. M und jede weitere 12. + 13. M zus. abm. (= 36 M)  
31. Rd.: fM ohne Abn. häkeln  
32. Rd.: jede 11. + 12. M zus. abm. (= 33 M)  
33. Rd.: fM ohne Abn. häkeln  
34. Rd.: die 3. + 4. M und jede weitere 10. + 11. M zus. abm. (= 30 M)  
Jetzt eine Plastiktüte (z. B. einen Gefrierbeutel) in den Körper einsetzen und den Vogelsand einfüllen. Die Tüte gut verschließen.  
35. Rd.: jede 5. + 6. M zus. abm. (= 25 M)  
36. Rd.: jede 4. + 5. M zus. abm. (= 20 M)  
37. Rd.: jede 3. + 4. M zus. abm. (= 15 M)  
Den Körper mit Filzwolle in creme und beigebraun fertig ausstopfen, dabei ca. 5 g beigebraun für die Nase und 10 g creme für den Bart und die Haare übrig lassen.

38. Rd.: jede 2. + 3. M zus. abm. (= 10 M)  
Die Öffnung mit dem Arbeitsfaden zusammenziehen und schließen.

**Nase:** In einen Fadenring in Fb. beigebraun 6 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralarunden häkeln:  
2. Rd.: jede M verd. (= 2 fM in 1 Einstichstelle) (= 12 M)  
3.–5. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
6. Rd.: je 2 M zus. abm. (= 6 M)  
Die Nase mit Wollresten ausstopfen, die Öffnung schließen. Die Nase vorne im Gesicht annähen, sodass die Rd. waagrecht verlaufen.

**Füße (2 x):** In einen Fadenring in Fb. schokolade 6 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralarunden häkeln:  
2. Rd.: jede M verd. (= 2 fM in 1 Einstichstelle) (= 12 M)  
3. Rd.: jede 2. M verd. (= 18 M)  
4.–6. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
7. Rd.: jede 2. + 3. M zus. abm. (= 12 M)  
Die Füße mit wenig Filzwolle ausstopfen, flach zusammenlegen und unten am Boden festnähen.

**Zipfelmütze:** Oben an der Spitze beginnen: In einen Fadenring in Fb. signalrot 4 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralarunden häkeln:  
2. Rd.: jede 2. M verd. (= 6 M)  
3. Rd.: jede 2. M verd. (= 9 M)  
4. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
5. Rd.: jede 3. M verd. (= 12 M)  
6. Rd.: fM ohne Zun. häkeln  
7. Rd.: jede 4. M verd. (= 15 M)  
Weiter sinngemäß in jeder 2. Rd. je 3 M zun. und nach der 24. Rd. (= 39 M) mit 1 KM schließen.

**Fertigstellen:** Die Augen in Fb. schokolade aufsticken, die Haare und den Bart in Fb. creme einknüpfen (siehe Bild). Die Mütze aufsetzen und entlang der Unterkante am Kopf annähen. Oben an die Mütze einen kleinen Bommel in Fb. creme anbringen.



## Sprachen lernen leicht gemacht

.....

*Als Erwachsener noch einmal eine Sprache komplett neu lernen – wieso nicht? Das Erlernen einer Fremdsprache bringt nicht nur Ihre grauen Zellen auf Zack, sondern macht auch unheimlich viel Spaß. Hier unsere Tipps und Tricks, wie und wo das Lernen von Englisch, Französisch und Co. garantiert prima gelingt!*



**M**it 30, 50 oder 70 noch einmal zurück auf die Schulbank und eine Sprache lernen? Was für Schulkinder alltäglich ist, fällt Erwachsenen oft nicht so leicht. Doch Forschungen zeigen: Im menschlichen Gehirn bilden sich ein Leben lang Nervenverbindungen. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ muss also nicht stimmen. Auch im Erwachsenenalter lassen sich Sprachen gut lernen, es kommt lediglich auf die Lernbedingungen an. Da Kinder sich beim Lernen oft auf nichts anderes konzentrieren müssen, gelingt es ihnen schneller, sich Sprachen einzuprägen. Babys wiederum sind sogar darauf angewiesen, permanent Neues zu lernen. Erwachsene hingegen sind seltener mit Neuem konfrontiert und haben weniger Zeit fürs Lernen. Nichtsdestotrotz lohnt sich die Mühe: Das Erlernen einer fremden Sprache hält nicht nur fit im Kopf, sondern bringt auch ganz neue Möglichkeiten mit sich. Mit der Sprache eröffnet sich dem Lernenden eine andere Kultur mit reichlich Spannendem. Das Reisen macht noch mehr Spaß, wenn man die Landessprache beherrscht. Und wer mehrere Sprachen spricht, hat meist im Beruf bessere Chancen.

### Jeder lernt anders

Ältere Lernende haben beim Sprachenlernen so manchen Vorteil: Erwachsene profitieren von ihrer Lernroutine und können dank ihrer Erfahrung leichter Querverbindungen herstellen. Der Lernprozess ist zudem sehr individuell: Visu-

elle Menschen lernen schneller, wenn sie etwas vor sich sehen. Andere prägen sich Vokabeln besser ein, wenn sie sie hören. Und wieder andere konzentrieren sich leichter, wenn sie sich bewegen. Wer also weiß, wie er sich Dinge besser merken kann, hat schon viel gewonnen. Ob Vokabeln und Grammatikregeln allerdings vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis wandern, hängt außerdem von der Motivation ab: Denn das Gehirn macht nur Platz für das, was als bedeutsam erachtet wird. Besonders wichtig ist daher die Wiederholung des Gelernten. Je häufiger die Sprache trainiert wird, desto eher wird sie langfristig gelernt. Um eine Sprache zu festigen, sollten die Wiederholungen zudem abwechslungsreich gestaltet werden. Sich Vokabeln immer wieder vorbeten, führt meist nur zu Langeweile. So bieten etwa DVDs und Streaming-Angebote die Möglichkeit, Filme oder Serien in der Originalsprache zu sehen, wodurch die Sprache in immer neuen Zusammenhängen erlebt werden kann. Allerdings sollten Untertitel, wenn überhaupt, nur in der Fremdsprache zugeschaltet werden: Studien zeigen nämlich, dass es kaum Lerneffekte gibt, wenn die Untertitel in der Muttersprache mitlaufen.

Auch das Auffrischen einer bereits gelernten Sprache ist ein gutes Training fürs Gehirn. Oft kann längst verloren geglaubtes Wissen nämlich relativ schnell wieder zugänglich gemacht werden und das scheinbar vergessene Schulspanisch entpuppt sich als gar nicht so eingerostet wie gedacht. →



..... Entdecken



Laut Umfragen ist Englisch die am häufigsten gesprochene Fremdsprache in Deutschland, dicht gefolgt von Französisch und Holländisch.

### 5 beliebte Lernmethoden

Wie Sie sehen, gibt es viele Gründe, es mit der neuen Sprache einmal zu probieren. Doch welche Art des Sprachenlernens ist die beste? Wir haben fünf Methoden genau unter die Lupe genommen:

#### 1. Sprachkurs mit Buch und CD

Die wohl klassischste Methode, eine Fremdsprache auf eigene Faust zu lernen, ist der Sprachkurs mit Buch und CD. In fortlaufenden Lektionen werden Vokabeln, Grammatik und Landeskunde vermittelt und Aufgaben gestellt. Die CD dient dem Hörverständnis. Anhand der gängigen Sprachlevel des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens wird der passende Kurs ausgewählt. Level A1 und A2 stehen hier für Anfänger, B1 und B2 für fortgeschrittene Anfänger und C1 und C2 für sichere Sprachanwender.

#### 2. Online-Kurs

Wer „seine“ Sprache etwas moderner und interaktiver lernen möchte, ist bei Online-Kursen richtig. Die Einstufung des Levels findet hier meist über einen kleinen Test statt. Je nach Anbieter kann in Fünf-bis-zehn-Minuten-Häppchen pro Tag gelernt werden. Meist werden alle Inhalte auch vorgelesen, um die Aussprache zu erlernen. Dank der zugehörigen App kann immer und überall gelernt werden. Online-Kurse finden Sie zum Beispiel hier: [www.duolingo.com](http://www.duolingo.com) oder [www.babbel.com](http://www.babbel.com)

#### 3. VHS-Kurs

In nahezu jeder Stadt finden Volkshochschul-Kurse zum Erlernen der gängigen Fremdsprachen wie Englisch, Französisch oder Spanisch statt. Auch diese

Kurse orientieren sich am Sprachlevel des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Wer sein Level schlecht einschätzen kann, legt im Vorfeld einen kurzen Einstufungstest ab. Ein großer Vorteil am VHS-Kurs ist das Lernen mit Lehrer. Fragen können schnell beantwortet und Lernprobleme individuell besprochen werden. Wer gern gemeinsam mit anderen und zu einem festen Termin lernt, ist hier genau richtig!

#### 4. Sprachtandem

„Sprachen lernt man am besten, indem man sie spricht!“ So könnte man das Prinzip des Sprachtandems zusammenfassen: Es bietet die Möglichkeit, sich mit jemandem in dessen Muttersprache zu unterhalten, um die eigenen Kenntnisse dieser Sprache zu verbessern. Hierfür sollten schon Grundkenntnisse vorhanden sein, um den Einstieg zu erleichtern. Über die Plattform [www.tandempartners.org](http://www.tandempartners.org) findet man Tandempartner in ganz Deutschland. Toll, um neue Leute kennenzulernen und gleichzeitig die Fremdsprache zu festigen!

#### 5. Sprachreise

Sprachenlernen soll in erster Linie Spaß machen – und wie sollte das besser klappen als im Urlaub? Wer gezielt eine Sprachreise bucht, lernt die Sprache und das Land hautnah kennen. Sprachkurse in der Sprachschule vor Ort wechseln sich hier mit Ausflügen in die Umgebung ab. Sprachreisen finden Sie zum Beispiel hier: [www.esl.de](http://www.esl.de) oder [www.sprachreisen.de](http://www.sprachreisen.de) Tipp: Prüfen Sie, ob Sie für Ihre Sprachreise Bildungsurlaub beantragen können!

# Genießen Sie unseren Schwarzen Tee wie noch nie.



TEEKANNE Origins sind klassische Schwarze Tees mit besonderer Herkunft. Das Klima in den unterschiedlichen Regionen und die Lage der einzelnen Teegärten sind entscheidend für den besonderen Geschmack.

**100% HERKUNFTSGARANTIE**



Teekanne macht den Tee seit 1882.

# Tierisch lecker

*Neueste Studien beweisen: Haustiere machen glücklich! Und damit es den vierbeinigen Familienmitgliedern an nichts fehlt, müssen sie ausgewogen und artgerecht ernährt werden. Dafür sorgt der Bremer Tierfutterhersteller saturn petcare. mio war für Sie vor Ort und hat einen Blick hinter die Kulissen einer der modernsten Nassfuttermittelproduktionen Europas geworfen.*

**Y**outube-Katzenstar Grumpy Cat, der Comic-Kater Sylvester, Bob der Streuner oder Karl Lagerfelds Choupette – Katzen sind beliebte Weggefährten und seit jeher gern gehaltene Haustiere. Mit der Kombination aus starkem Charakter und niedlichem Aussehen haben sie sich als Familienmitglieder in die Herzen ihrer Halter geschlichen. Allein in deutschen Haushalten leben über 13 Millionen Stubentiger – damit ist die Katze mit einigem Abstand zum Hund das beliebteste Haustier. Selbstverständlich wollen diese auch gesund und artgerecht ernährt werden. „Wer glaubt, Tierfutter unterliege weniger strengen Standards als Lebensmittel, der irrt“, erklärt uns Olaf Sawicki, Key Account Manager bei saturn petcare. Das bestätigt sich bei unserem Rundgang durch die Produktion: Eingehüllt in Schutzanzüge dürfen wir weder Spiralblock noch Kugelschreiber mitnehmen, da diese nicht vollständig metalldetektierbar sind und eine Gefahr darstellen, würden sie ins Futter gelangen.

## Das A und O der Katzenernährung

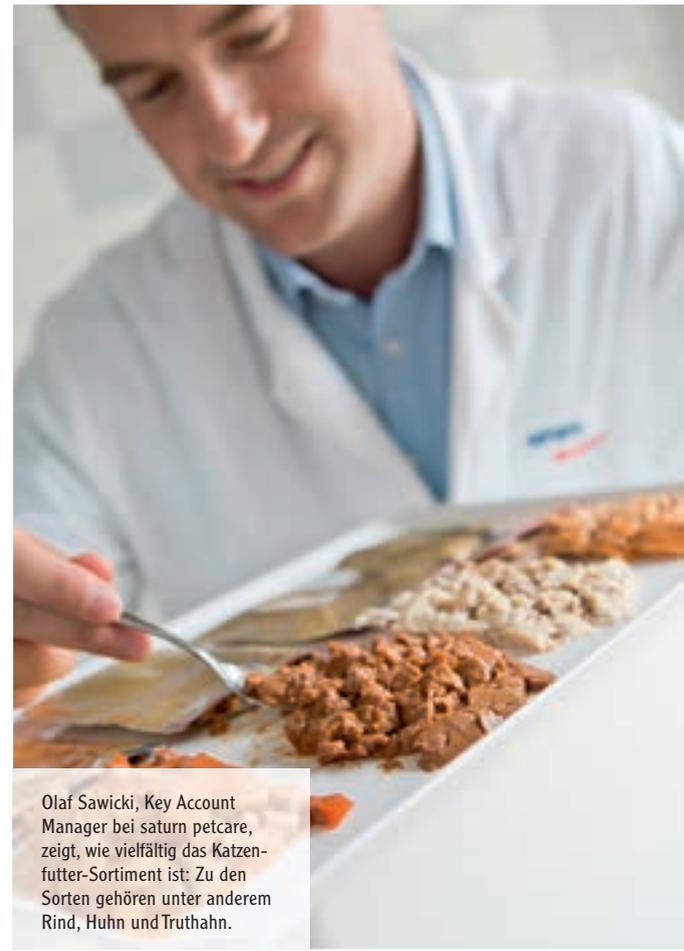
„Wir tragen dem Tier gegenüber eine große Verantwortung, unser Grundsatz lautet daher: Sorgfalt wie für Babynahrung“, sagt Olaf Sawicki, bei dem ein Hund, ein Pferd und mehrere Meerschweinchen zur Familie gehören. Er selbst ist mittlerweile seit neun Jahren in dem Bremer Unternehmen tätig und stellt sich gern in den Dienst der Tiere: „Was gibt es Schöneres als ein glückliches und gesundes Haustier?“

Wie alle Lebewesen stellen Katzen ganz besondere Ansprüche an ihre Nahrung. Genau wie ihre Vorfahren sind unsere Hauskatzen heute Beutetierfresser, das heißt, ihr Stoffwechsel ist auf die Verwertung tierischer Eiweißstoffe ausgerichtet. Dementsprechend brauchen sie eine eiweißreiche Ernährung. Ebenso wichtig sind Fette, Mineralstoffe und Vitamine. Nur in einer ausgewogenen Kombination dieser Nährstoffe können unsere Stubentiger ein Leben ohne Mangelerkrankungen und gesundheitliche Störungen führen. „Ein Alleinfuttermittel wie von saturn petcare garantiert diese ausgewogene Nährstoffkombination und somit eine artgerechte und gesunde Ernährung“, erklärt Olaf Sawicki. Darüber hinaus hat das Unternehmen spezielles Futter für jede Lebenslage im Angebot: Ältere Katzen neigen zum Beispiel zu Übergewicht, da sich ihr Energiebedarf verringert, und brauchen aus diesem Grund ein ihren Bedürfnissen angepasstes Futter.

## Modernste Nassfutterherstellung nach hohen Ansprüchen

Während wir durch die Produktion laufen, wird eines klar: Hier wird vor allem Fleisch verarbeitet. Das sind zum großen Teil Schlachtnebenprodukte aus der Lebensmittelproduktion wie beispielsweise Innereien. Alles hier ist genusstauglich, das heißt die verwendeten Rohstoffe stammen ausschließlich von Tieren, die von Veterinären für den menschlichen Verzehr freigegeben wurden. „Für eine ausgewogene Vollnahrung braucht es hochwertige Rohware, die Qualitätsstandards sind dementsprechend hoch“, erklärt Olaf Sawicki. Die Produktionsvorgänge sehen hier nicht sehr viel anders aus als in einer Fleischerei beim Wurstmachen: Nachdem das Fleisch zerkleinert ist, wird es mit →

Schon gewusst?  
Laut Guinness-Buch der Rekorde ist der in Michigan lebende Kater Arcturus Aldebaran mit 48,3 cm Länge die größte Hauskatze der Welt.



Olaf Sawicki, Key Account Manager bei saturn petcare, zeigt, wie vielfältig das Katzenfutter-Sortiment ist: Zu den Sorten gehören unter anderem Rind, Huhn und Truthahn.

Wasser und Zutaten wie Öl, Vitaminen und Mineralstoffen zu Feinbrät vermischt und später gegart. Je nachdem, welches Produkt daraus entstehen soll, wird es weiterverarbeitet. Damit gewährleistet ist, dass das Futter den hohen Qualitätsansprüchen genügt, gibt es neben der späteren stichprobenartigen Laboruntersuchung ein Drei-Punkte-Kontrollsystem: die Metalldetektion am Fließband, die Stichprobenkontrolle beim Verschließen des Produkts und die Sterilisation zum Schluss. „Unsere Produkte sind nicht umsonst immer wieder bei unabhängigen Tests mit ‚sehr gut‘ bewertet“, verrät Olaf Sawicki stolz.

**Produktive Zusammenarbeit mit Globus**

Seit 1987 produziert der Futtermittelhersteller aus Bremen Hunde- und Katzenfutter für Handelsmarken und kann so auf mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Branche bauen. Seit mehr als 20 Jahren ist saturn petcare unter den Hausmarken Globus und korrekt bei Globus im Sortiment vertreten. „Wir schätzen die gute Zusammenarbeit mit dem Warenbereich sehr. Im Austausch miteinander entstehen immer wieder tolle Produkte“, sagt Olaf Sawicki. Ein Beispiel dafür sind die sogenannten Pouches. Das Nassfutter im Beutel ist so entwickelt, dass es genau einer Portion entspricht. Die Portionsgröße ist im Vergleich zur Dose kleiner. Zudem lässt sich der Beutelinhalt ganz bequem in den Napf schütten. Im Preis-Leistungs-Verhältnis bleibt die Dose allerdings unschlagbar – vor allem wenn mehr als eine Katze in der Familie lebt. Für die Produktentwicklung spielen darüber hinaus auch Trends auf dem Tierfuttermarkt eine große Rolle. Neben den verschiedensten Geschmacksrichtungen, wie Tomate oder Joghurt, wird zudem die Herkunft der Rohstoffe immer wichtiger. Genau wie in der Lebensmittelindustrie geht der Trend beim Tierfutter hin zur bewussten Ernährung. Inhaltsstoffe aus Bio-Betrieben oder Nachhaltigkeitssiegel wie zum Beispiel das MSC-Siegel für umweltgerechte Fischerei sind auch im Tierfutterbereich gefragt.

**Am Anfang war das Labor**

„Eigentlich haben wir zwei Kaufadressaten: den Halter und das Tier“, sagt Olaf Sawicki. „Dem Tierhalter sind abgesehen von der Verträglichkeit und der gesunden Ernährung auch Aspekte wie Produktdesign und Handhabung wichtig.“ Entscheidend für den Erfolg eines Produktes ist letztendlich aber die Katze und nicht ihr Besitzer. Das bestätigt uns dann auch Dr. Klaus Tesch, seit 29 Jahren Lebensmitteltechniker bei saturn petcare. Wir treffen ihn in seinem Labor neben der Produktion. Hier forscht

er an neuen Rezepturen und führt stichprobenartige Qualitätskontrollen der Produkte durch.

„Anders als wir Menschen haben Tiere nicht verlernt, auf ihren Körper zu hören – sie wissen ganz genau, welche Nährstoffe sie brauchen, und wählen dementsprechend ihr Futter. Nur ein perfekt zusammengesetztes Futtermittel besteht den Test“, erklärt uns der studierte Lebensmitteltechniker. Um herauszufinden, ob eine Zusammensetzung bei den Stubentigern ankommt, führen unabhängige Testinstitute Akzeptanzuntersuchungen und Langzeitstudien durch. Dafür werden Futterproben an teilnehmende Haushalte mit Katzen verteilt und geschaut, welches Futter besonders gern gefressen wird. Mehr noch als die Geschmacksrichtung ist die Konsistenz für Katzen entscheidend: Ist ein Futter klebrig, wird es nicht gefressen, da die Katzen dann das Gefühl haben zu ersticken. „Zur Sorte kann ich Ihnen sagen: Hühnchen ist am beliebtesten“, verrät uns Klaus Tesch zum Schluss. Logisch, oder? Schließlich hätte Comic-Kater Sylvester schon immer am liebsten Tweety gefressen. ○



Die Herkunft der Inhaltsstoffe spielt beim Katzenfutter eine große Rolle, zum Beispiel Seelachs aus MSC-zertifizierter Fischerei.



**Globus Schlemmer-Topf**, Alleinfuttermittel für Katzen, 400 g

**In vielen Sorten bei Globus erhältlich.**

**Globus 8 köstliche Happen**, enthält die Sorten Lamm, Kalb, Truthahn und Lachs, in Gelee eingelegt, 8 x 85 g

**Bei Globus erhältlich.**



**Katzen richtig füttern – darauf kommt es an:**

- 1 Katzen brauchen täglich frisches Wasser – vor allem, wenn die Ernährung überwiegend aus Trockenfutter besteht. Trinkt Ihre Katze zu wenig, kann es zu Nierenschäden und Blasenentzündungen kommen.
- 2 Teilen Sie die Fütterung am besten auf zwei bis drei Portionen auf. Nur Katzen, die nicht alles auf einmal herunter-schlängen, können Sie das Futter in einer Ration anbieten. Senioren-Katzen und solche, die zu Verdauungsproblemen neigen, sollten ihr Futter in drei bis sechs Portionen bekommen.
- 3 Milch sollte Katzen nur als Leckerli angeboten werden, da sie energiereicher ist als Wasser. Greifen Sie zu spezieller Katzenmilch, diese ist laktosefrei und wird daher besser vertragen.
- 4 Passen Sie die Fütterung den Bedürfnissen Ihrer Katze an: Mit zunehmendem Alter tendieren Katzen zu Übergewicht und brauchen ein weniger energiereiches Futter. Bei alten Katzen (ab circa zwölf Jahren) kehrt sich das häufig wieder um und sie neigen dann zu Gewichtsabnahme.



Eine abwechslungsreiche Fütterung verhindert Langeweile im Napf. Im Alleinfuttermittel sind alle wichtigen Nährstoffe enthalten.

## Von Aktenordner bis Zirkel

••••••••

*Wer Utensilien für Schule, Arbeit oder auch Hobby benötigt, wird in der Schreibwarenabteilung von Globus nicht nur fündig, sondern auch gut beraten. Davon konnten wir uns bei einem Besuch im Markt in Lahnstein überzeugen, wo wir Mitarbeiterin Linda Höber einige Stunden bei der Arbeit begleiten durften.*



Basteln, schreiben, arbeiten, organisieren: Linda Höber und ihre drei Kollegen stehen bei allen Belangen mit Rat und Tat zur Seite.

Hier beginnt morgens um sieben Uhr unser Arbeitstag“, erzählt Linda Höber, als wir mit ihr per Rolltreppe ins zweite Obergeschoss fahren, wo sich die Schreibwarenabteilung befindet. Rechts und links neben den Handläufen sehen wir Taschenkalender und Radierer aufgereiht. „Diese Auslagen bestücken wir immer als Erstes, dann werden Retouren vom Vortag verräumt, und wenn um acht Uhr der Markt öffnet, beginnt das eigentliche Tagesgeschäft: Bestellungen machen, aufräumen, Kunden beraten.“ In der Abteilung angekommen, zeigt sie uns das Sortiment, welches von Mal-, Schreib- und Zeichenstiften über Bastelutensilien wie Pfeifenreiniger oder Holzperlen bis hin zu Büroartikeln mit Registern, Lochern und Tackern alles umfasst, was man in Schule, Büro oder fürs Hobby gebrauchen kann. „Wir haben rund 2500 Artikel im Kernsortiment, dazu kommt ständig neue Aktionsware“, berichtet Linda Höber.

Die junge Frau ist eine von vier Mitarbeitern der Schreibwarenabteilung und arbeitet bereits seit fünf Jahren im Globus-Markt in Lahnstein. Zuvor war sie als Verkäuferin bei einem Discounter sowie in einem Schuhladen beschäftigt. Über ihren Wechsel sagt sie: „Ich bin unverhofft zu Globus gestolpert und darüber sehr glücklich, weil ich hier wirklich tolle Kollegen und ein ganz großes Angebot an Weiterbildungen habe.“ Gerade absolviert Linda Höber eine Teamleiter-Ausbildung – später kann sie gegebenenfalls auch noch Bereichsleiterin werden. „Die Wege sind hier sehr offen, selbst wenn man nicht studiert hat. Woanders wäre so was nie möglich gewesen.“

Die Kundenberatung ist in der Schreibwarenabteilung die Hauptaufgabe und macht Linda Höber auch am meisten Spaß: „Ich kann gut mit Menschen umgehen und finde den persönlichen Kontakt sehr schön.“ Mehrmals beobachten wir sie dabei, wie sie ganz nebenbei kreative

Basteltipps verteilt, bei der Produktsuche oder -auswahl hilft und alle mit ihrer guten Laune ansteckt. „Einmal hat eine Kundin meiner Chefin einen ellenlangen Brief geschrieben, wie nett ich doch gewesen sei. Das war sehr süß“, erzählt sie lächelnd.

Das jährliche Highlight für die Mitarbeiter ist der Schulanfang. Dann gibt es eine große, liebevoll gestaltete Aktionsfläche und es herrscht richtig Trubel. „Der Schulanfang ist unser Weihnachten“, lacht Linda Höber. „Er ist unser Stolz und das, worauf wir das ganze Jahr über hinarbeiten.“ Doch zu tun gibt es immer genug. Während sie die Produkte in den Regalen vorzieht, berichtet sie uns: „Aktuell bereiten wir uns auf den großen Büroartikel-Sonderverkauf vor, der immer im Dezember stattfindet. Gleichzeitig wird es bei uns eine Gravur-Aktion für spezielle Füller geben. Langweilig wird uns auf jeden Fall nie!“

Rund 2500 Artikel bilden das Kernsortiment der Schreibwarenabteilung. Die Mitarbeiter sorgen mit geschultem Auge und schnellem Griff dafür, dass stets alles an seinem Platz ist.



Beim Produktaufbau dürfen sich die Mitarbeiter kreativ austoben – und kreieren zum Beispiel Ordnertürme mit Farbverlauf.



Die Wahl des passenden Füllers fällt mit einer Schreibprobe leichter – ausprobieren ist bei Globus daher kein Problem.

ANZEIGE

**Hakle**  
Feucht

**AUF. ZU.  
MEHR HYGIENE.**

JETZT IN NEUEM LOOK MIT PRAKTISCHEM HYGIENEVERSCHLUSS!



Frisch eingetroffen:

- bewährte Qualität in neuem Design
- verbesserter Hygieneverschluss für maximalen Komfort
- wegspülbar und schnell wasserlöslich

Gleich testen!

Ich fühl mich  
**Hakle**



## Herzenswünsche erfüllen

Möchten Sie jemandem zu Weihnachten eine besondere Freude machen? Globus und Eddy Brummchen unterstützen Sie dabei!

Bis zum **9. Dezember** können Sie in Ihrem Globus-Markt oder online unter [www.eddy-brummchen.de](http://www.eddy-brummchen.de) an der Aktion „Eddy Brummchens Herzenswunsch“ teilnehmen. Teilen Sie uns dafür einfach mit, was Sie sich für Ihren Freund, Ihren Partner, Ihren Verwandten oder auch Ihren Nachbarn oder Kollegen wünschen und warum Eddy diesen Wunsch erfüllen sollte. Mit etwas Glück wird Ihr Vorschlag ausgewählt und Ihr Lieblingsmensch kann sich über ein Geschenk von Herzen freuen!

### So geht's:

- 1 ... Teilen Sie Eddy bis zum **9. Dezember** einfach den Wunsch eines lieben Menschen mit. Teilnahme im Markt oder unter [www.eddy-brummchen.de](http://www.eddy-brummchen.de).
- 2 ... Mit etwas Glück wählt Eddy Brummchen Ihren Herzenswunsch aus.
- 3 ... Gemeinsam mit Globus erfüllt Eddy dann diesen Herzenswunsch.

## Aktion für Kinder: Globus füllt Nikolausstiefel

Aktuell erhalten Sie in Ihrem Globus-Markt wieder Bastelbögen für Nikolausstiefel. Diese können Ihre Kinder ausschneiden und bunt bemalen sowie bekleben. Anschließend den gebastelten Stiefel bis zum **26. November** bei Globus abgeben – und kurze Zeit später gefüllt mit tollen Überraschungen wieder abholen!



**Geschenktipp:** In Ihrem Globus-Markt finden Sie ein großes Präsentkorb-Sortiment – da ist für jeden Geschmack etwas dabei! Fragen Sie einfach die Mitarbeiter an der Information in Ihrem Globus-Markt!

ANZEIGE



**LEGO duplo**

10847 Zahlenzug  
1½-3 Jahre



10848 Meine ersten Bausteine  
1½-3 Jahre



10834 Pizzeria  
2-5 Jahre



**LEGO Friends**

41323 Chalet im Wintersportort  
7-12 Jahre

41315 Heartlake Surfshop  
6-12 Jahre



**LEGO CITY**

60160 Mobiles Dschungel-Labor  
7-12 Jahre

60166 Seenot-Rettungshubschrauber  
6-12 Jahre



**LEGO TECHNIC**

42061 Teleskoplader  
9-16 Jahre



# Spannende Steinzeit

Die Steinzeit begann vor etwa zweieinhalb Millionen Jahren und endete vor etwa 4 000 Jahren. Ihren Namen trägt sie, weil in dieser Zeit alle Werkzeuge und Waffen der Menschen aus Stein waren. **mio** nimmt euch mit auf eine Reise durch diese aufregende Zeit!

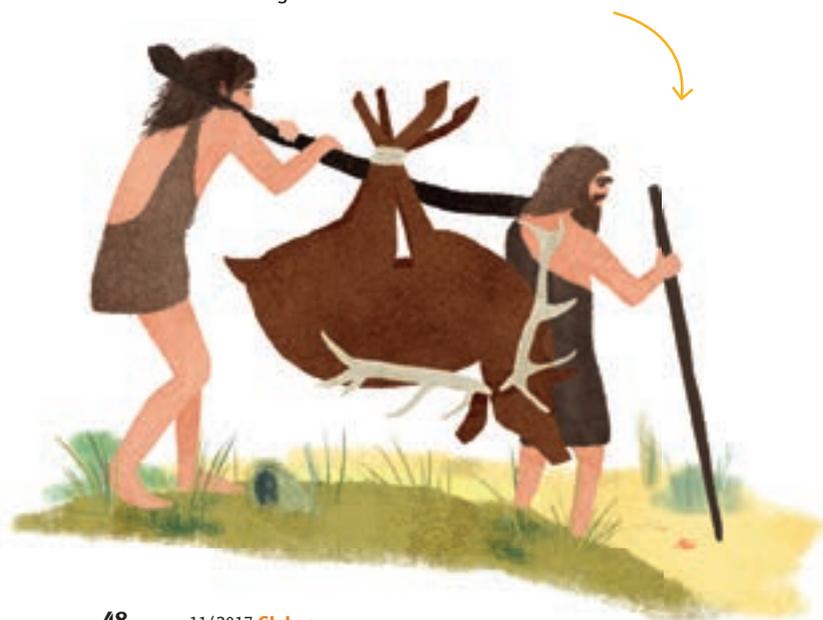


## Homo sapiens

Die Steinzeit umfasst die Anfänge der Menschheit. In dieser Zeit entwickelte sich der Homo sapiens, übersetzt heißt das der „wissende Mensch“. Ursprünglich lebte er in Afrika. Es dauerte lange, bis sich der Mensch von da aus auf der Erde ausbreitete. Funde belegen, dass er zunächst nach Spanien auswanderte, von dort nach Mitteleuropa und dann weiter über die ganze Welt. Alle Menschen, die heute leben, sind Nachfahren dieses ersten Homo sapiens aus Afrika.

## Erst Jäger und Sammler – dann sesshaft

Die ersten Menschen waren Jäger und Sammler. Sie ernährten sich von erlegten Tieren und schützten sich mit Fellen gegen Kälte und Regen. Sie sammelten Wurzeln, Beeren und Kräuter und aßen sie. Später wurden die Menschen sesshaft, bauten Getreide an und begannen mit der Viehzucht.



## Feuer

Das älteste Werkzeug der Menschen war der Faustkeil. Damit konnten sie schnitzen und graben. Doch die vermutlich wichtigste Entdeckung für die Menschen war die Beherrschung des Feuers. Dank des Feuers konnten sie sich nun in der Kälte wärmen, ihre Nahrung braten und kochen. Zudem schreckte das Feuer wilde Tiere ab.



## Mammut

Das wohl berühmteste Steinzeittier ist das Mammut. Höhlenmalereien und Mammutknochenfunde belegen, dass es ein beliebtes Jagdtier war. Warum das elefantenartige Tier mit dem dichten Fell ausgestorben ist, ist unklar. Manche Forscher sagen, es wurde übermäßig bejagt, andere sehen eine Klimaveränderung als Ursache für das Verschwinden der Art.

## Ötzi

Der am besten erhaltene Fund eines Menschen aus der Steinzeit ist „Ötzi“. Er wurde im Jahr 1991 in Südtirol entdeckt. 5 000 Jahre lag die Mumie im Gletschereis perfekt konserviert. „Ötzi“ ist inzwischen weltberühmt und hat in Bozen sogar ein eigenes Museum.

# mio-Gewinnspiel



**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie eines von zwei BIG-Bobby-Car NEXT! Das brandneue Modell erfüllt die Anforderungen des Rennnachwuchses ab

zwölf Monaten und verfügt serienmäßig über Doppelscheinwerfer mit LED-Lichtsignatur, einen weichen Schaumstuhlsitz und eine elektronische Hupe. Vier extra-breite Flüsterräder gewährleisten einen hervorragenden Grip und beste Fahreigenschaften. Ein Staufach unter der Motorhaube für alle wichtigen Reiseutensilien der kleinen Fahrer rundet die hochwertige Ausstattung ab.

## Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 30. 11. 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)



Erwidern auf eine Frage	Nahoststaat	dehnbares Gewebe	Radkranz	Bäder-, Logierbetrieb	Stadt in Oberösterreich
größter Strom Afrikas	3	ein-stellige Zahl			
seelischer Schmerz			5	Abk.: Anhang	Halbton über A
Frage-wort	1	Hauptstadt Tibets			8
Achteck					Wärme-spender
Floß-schiebe-stange	Gebäude-erweiterung	Figur bei Fontane (... Brist)	9		
			morali-sche Ge-sinnung	Gras-schnei-den	Hand-arbeits-tätigkeit
Kolben-weg im Motor	sich umsehen	mit der Kamera aufzeichnen			2
		Werkzeug zum Reini-gen von Getreide	Abk.: Allg. Studieren-denaus-schuss	Samm-lung be-rühmter Zitate	
Geheim-bund auf Sizilien			7	mit (Musik)	Filmlicht-empfind-lichkeit (veralt.)
Kfz.-Z.: Tübingen	4		ehem. pers. Mon-archen-titel		
Apo-theker-gewicht	großer Lärm				6
			ehem. UN-Generalsekretär (Kofi)		

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 12/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im Oktober lautete „PIFFERLING“.

**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.



Machen Sie mit unseren köstlichen Rezepten die Feiertage zu einem kulinarischen Fest!!

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

Mit der mio wird Ihr Weihnachten wunderbar: Wir inspirieren Sie mit einem leckeren Festtagsmenü, gehaltvollen Weinempfehlungen sowie Nachtsichtrends zum Verwöhnen – und mit dem DIY von Bloggerin Mona können Sie im Nu Ihren Baum verschönern. Außerdem widmen wir uns dem schönen Thema Freundschaft und haben Tipps für Krimifans, die gerne auch außerhalb der Buchdeckel in knifflige Fälle eintauchen möchten!



Haben Sie Fragen oder Anregungen zur mio? Dann schreiben Sie uns gern an [mio@globus.de!](mailto:mio@globus.de)

**Impressum**

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://www.globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Gutendorf  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com), Tel: 06151 96960-00  
**Koordination (mfk):** Melanie Doll  
**Redaktion (mfk):** Jana Benke, Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Freepik: Illustrationen 7, 38; Globus: 3 Porträt, 23 Porträt, 25 Trinkidee, 46 Hütte; Max Gründl: 34; Claudia Guse: Illustrationen 6, 30, 46, 48; Lea Lüdemann: 18; mfk: 1 Cover, 4, 5 Rezepte, Globus-Einblicke, 8–15 Rezepte, 40–43, 44–45, 50 Kuchen; rawpixel: 6 Frauen; Shutterstock / Africa Studio: 5 Parfum, 26–27 / Radek Borovka: 16 Baobab / Rachell Coe: 25 Trauben / Dionisvera: 20 / Ditty\_about\_summer: 5 Entdecken, 36–37 / Flaffy: 50 Weihnachtsdekoration / grafvision: 24 / Halfpoint: 22 / images and videos: 28 Flakons / kimmingkit: 17 Lucuma / MaraZe: 17 Maca / Igor Meshkov: 28 Kaffee / Nattika: 11 Pommes / Rawpixel.com: 38 / chockdee Romkaew: 16 Jackfrucht / SAMMYEK: 7 Nebel / Thasneem: 17 Kokosnuss / tomertu: 30 Blumen / yukihipo: 3 Flaggen; Unsplash / clay banks: 7 Frau in Bücherei / valerie elash: 29 Frau; Mona Zimmer: 32–33  
**Gestaltung:** Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, 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.



Ideen vom  
WOCHENMARKT

# Iss kreativ. Iss neu.

Besondere Zutaten ganz natürlich lecker gemacht!

WÜRZ-MIXE  
in 11 Sorten

WÜRZ-PASTEN  
in 6 Sorten



Erweitere deinen Geschmackshorizont und probiere MAGGI Ideen vom Wochenmarkt in vielen leckeren Sorten. Entdecke neue Zutaten wie Pak Choi, Süßkartoffeln oder auch Kichererbsen, und lass deiner Kreativität freien Lauf. Genieße ganz einfach tolle und neue Trendgerichte!

Mehr Ideen auf [maggi.de](http://maggi.de)