

mein
Globus-Magazin



www.globus.de

mio



Vielseitige Avocado

Süße und herzhaft-rezepte mit
der Superfrucht

Demeter

Neu in den Globus-Märkten

Grüner leben

Viele Tipps für mehr
Nachhaltigkeit im Alltag



SPARGELZEIT IST

*Genießezeit!*FEINE REZEPTE AUF
WWW.LACROIX.DE

Ggf. nicht in allen Märkten erhältlich.

Wenn es wieder eine Idee feiner sein soll –
verwöhnen Sie Ihre Lieben mit köstlichen Suppen,
Saucen, Fonds und mehr von Lacroix.

Lacroix

EIN HAUCH VON LUXUS

Editorial

Es wird grün



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

im April kommt der Frühling so richtig in Fahrt. Nutzen Sie die wärmeren Temperaturen für einen Ausflug in die Natur und Sie werden staunen, wie sehr sie sich verändert hat: Der zuvor noch kahle Kirschbaum blüht in voller Pracht, der Löwenzahn reckt sein gelbes Köpfchen der Sonne entgegen und Hecken und Sträucher werden grüner. Wir haben uns von der Natur inspirieren lassen und diese Ausgabe allem Grünen gewidmet.

Bekanntlich ist Grün nicht nur die Farbe der Hoffnung, sondern steht auch für einen verantwortungsbewussten Umgang mit unserer Umwelt. Wie Sie

durch kleine Veränderungen schon einiges bewegen können, zeigen wir im Dossier. Mit unseren Tipps können Sie Ihren Alltag mit Spaß und ohne große Mühen nachhaltiger gestalten. Grün ist diesen Monat auch unsere Rezeptstrecke, in der sich alles um die Avocado dreht. Die gesunde Superfrucht kennen Sie vielleicht nur in Form von Guacamole oder als Zutat im Salat. Freuen Sie sich daher auf süße und herzhaft Avocado-Gerichte. Getreu dem Motto „Grüner Genuss“ stellen wir Ihnen außerdem Spinat, Bärlauch und sogenannte Microgreens näher vor.

Gemeinsam entdecken wir zudem den Wald und seine enormen Kräfte. Forschungen haben nämlich ergeben, dass ein Waldspaziergang Körper und Seele guttut. In diesem Sinne: Genießen Sie die neu erwachte Natur und haben Sie viel Freude mit unserer grünen Ausgabe!

Ihr





mio-Gericht

..... des Monats

Gebratenes Kabeljaufilet auf Kartoffelpüree mit Lauch-Senf-Creme

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 April

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



30
Wohlfühlen

Grüner leben – wir zeigen, wie Sie Ihren Alltag nachhaltiger gestalten können.



8

Genuss

Rezepte | 8

Grün, grün, grün ist alles, was wir essen

Bewusst genießen | 16

Klein, aber oho: Pflanzenkeimlinge

Foodkolumne | 18

Veganes zum Mitnehmen

Globus-Weinwelt | 20

VDP: Wein auf höchstem Niveau

Foodtrends | 24

Gutes aus der Tiefe – Superfood Algen

Obst & Gemüse | 26

Grüne Superstars



40

Wohlfühlen

Dossier | 30

Nachhaltigkeit: Heute schon an
morgen denken

Leben

Entdecken | 36

Energiespender Wald

Do it yourself | 40

Trend: Urban Jungle

Haustiere | 42

Tipps für die richtige Pflege



44

Globus

Globus-Einblicke | 44

Alles für Ihr Tier

Neues von Globus | 46

Demeter

Kinder | 48

Erkundungstour durch den Wald

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im Mai

„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.

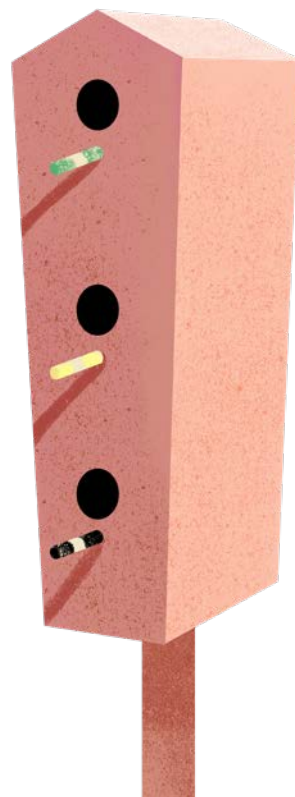


Grünes Glück

Erholung, Nahrung, Leben: Die Natur schenkt uns so viel – geben wir doch öfter etwas zurück! Wer seine Umwelt schützen will, kann so einiges tun. Machen Sie mit und feiern Sie mit uns den blühenden April!

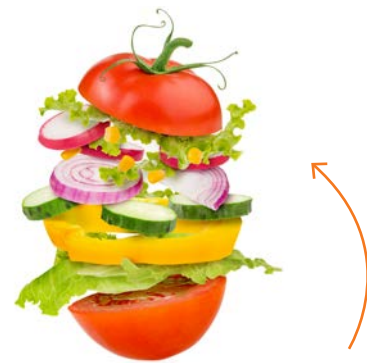
Natur unterstützen

Im Frühling ist Nistzeit – jedoch sind geeignete Nistplätze oft knapp. Mit einem Nistkasten aus Holz können Sie einer Vogelfamilie einen sicheren Raum für die Aufzucht ihrer Brut sowie eine warme Höhle für den Winter zur Verfügung stellen. Viele nützliche Infos zum richtigen Standort sowie zur Reinigung finden Sie unter www.nabu.de



Frühlings-Hüpfen

Mit kindlicher Freude (und gutem Gewissen) Purzelbäume schlagen und über die ersten grünen Wiesen springen!



Offen für Neues

Burger aus Pflanzen oder Gemüse vom Meeresgrund? Wissenschaftler auf der ganzen Welt arbeiten hart daran, unsere Lebensmittel sowie deren Produktion nachhaltiger und gesünder für Mensch, Tier und Natur zu gestalten. Was auch immer kommen wird: Probieren geht über Studieren!

App

Mit der App „Too Good To Go“ können Sie aktiv etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun – und gleichzeitig viel Geld sparen: Restaurants in Ihrer Nähe geben übrige Portionen ab, die Sie für kleines Geld abholen können. Gratis erhältlich bei Google Play und im App Store.



Praktischer Helfer

Vom Markt ins Auto, vom Kofferraum ins Haus – die Klappbox von Globus erspart Ihnen mehrmaliges Umpacken und stabilisiert zudem Ihre Einkäufe im Kofferraum, sodass nichts umherfallen kann.

Globus Klappbox, mit integrierter 3er-Flaschenhalterung und ergonomischen Griffen an beiden Seiten, vernickelte Stahlstifte dienen der Stabilität, ca. 45l Fassungsvermögen und max. 50 kg Tragkraft

Bei Globus erhältlich.

Regional und saisonal einkaufen

Durch kurze Transportwege werden Ressourcen eingespart und die Produkte bleiben ohne Hilfsmittel frisch. Welche Obst- und Gemüsesorten jetzt Saison haben, erfahren Sie z. B. unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de/saisonkalender

Filmtipp:
Eine inspirierende Dokumentation zum Thema Nachhaltigkeit, die Sie gesehen haben sollten: „Tomorrow“ (2015)

Mehrweg statt Einweg

Das gilt nicht nur für Getränkeflaschen. Statt beispielsweise in zahlreiche Plastiktüten können Sie Ihr Obst und Gemüse in Mehrwegbeutel verpacken und Coffee to go schmeckt auch aus dem selbst mitgebrachten Becher toll.



Schon probiert?
Auch warm
schmeckt Avocado
einfach köstlich.

Avocado- Liebe



Die Avocado kann mehr als Guacamole oder Brotbelag. In unseren fünf Rezepten zeigen wir die grüne Superfrucht in ganz neuem Gewand: Egal ob süß oder herzhaft – probieren Sie unsere leckeren Avocado-Highlights gleich aus!

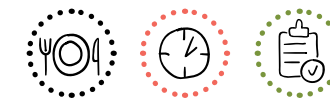
Gefüllte und überbackene Avocado

Einkaufsliste

100 g Champignons
100 g getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)
80 g schwarze Oliven, ohne Stein
200 g Ziegenkäse
Salz, Pfeffer
4 Avocados
etwas gehackte Blatt Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- 1 ... Champignons, getrocknete Tomaten, Oliven und Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden (ca. 1x1 cm), vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 ... Avocados der Länge nach halbieren und vorsichtig den Stein in der Mitte entfernen.
- 3 ... Die Aushöhlung, in der der Kern saß, mit der Käse-Pilz-Mischung füllen und bei 170 °C Umluft für ca. 20 min im Ofen backen. Nach Belieben mit Blatt Petersilie bestreuen.

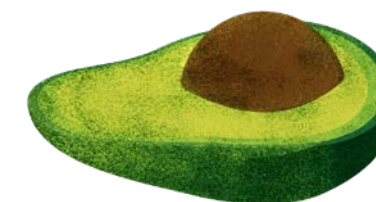


4 Pers. ca. 20 min +
ca. 20 min
Garzeit 602 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett 50 g, Kohlenhydrate 13 g,
Eiweiß 15 g

Unbedingt reife
Avocados verwenden,
damit sie beim Backen
schön weich werden.

Zu den gefüllten Avocados ist
Blattsalat eine tolle Beilage!



Daran erkennen Sie reife Avocados:
Die Frucht sollte bei Druck leicht nachgeben, sich aber nicht matschig anfühlen. Um den Stielansatz sind reife Früchte gelb oder grün – eine braune Farbe deutet hier auf eine überreife Frucht hin. Übrigens: In Ihrem Globus-Markt bekommen Sie Avocados, die auf den Punkt gereift und verzehrfertig sind. Sie erkennen diese Früchte an einem entsprechenden Aufkleber.



Demeter Campo Verde Bio Kräutersalz, mit Atlantik-Meersalz, zum Verfeinern von z. B. Aufläufen, Eierspeisen, Salaten, Grillfleisch oder Gemüsepfannen, 175-g-Dose

Bei Globus erhältlich.



Rinderrückensteak

.....
mit Avocado-Butter und Rosmarin-Ofenkartoffeln

Einkaufsliste

- 800 g Rinderrücken (4 Steaks à 200 g)
- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzwige
- 4 EL Olivenöl
- 100 g weiche Butter
- 1 reife Avocado
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Chilischote
- 2 EL Rapsöl zum Braten



4 Pers.



ca. 40 min
+ ca. 1 h
Garzeit



760 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett 46 g, Kohlenhydrate 28 g,
Eiweiß 47 g



Solivellas Olivenöl nativ extra D.D.O. Mallorca, harmonisch und fruchtig-mild im Geschmack, ideal für Salate und Fisch- sowie Fleischgerichte, 500 ml

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

- 1 ... Rinderrückensteaks aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 ... In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen und, je nach Größe, vierteln oder halbieren. In eine ofenfeste Backform geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 ... Knoblauchzehen schälen und mit den Rosmarinzwigen zu den Kartoffeln geben. Olivenöl auf den Kartoffeln verteilen und bei 180 °C mit Grillfunktion für etwa 30–40 min backen. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Temperatur auf 70 °C herunterdrehen.
- 4 ... Butter zusammen mit der geschälten und klein geschnittenen Avocado (ca. 1,5 x 1,5 cm große Stücke), dem Saft und Abrieb der Limette, Salz, Pfeffer und klein geschnittener Chilischote (Menge nach Geschmack: Wer es scharf mag, kann hier großzügig dazugeben) in einer Küchenmaschine gut mixen.
- 5 ... Avocado-Butter in Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und kühl stellen.
- 6 ... Rindersteaks würzen und in einer Pfanne mit Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Dann für etwa 15–20 min bei 70 °C zu den Kartoffeln in den Ofen geben.
- 7 ... Steak mit den Kartoffeln und der Avocado-Butter anrichten.

Die Menge der Butter reicht für mehrere Portionen. Damit sie lange frisch bleibt, frieren Sie die Butter am besten ein!

ANZEIGE



Katjes

ies
Alles Veggie
OHNE TIERISCHE GELATINE

#achtemaldrauf

Avocado-Gnocchi

mit sautierten Cherrystrauchtomaten und gebackenen Parmesanchips

Vegetarisch und laktosefrei!

Einkaufsliste

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 reife Avocados
- 2 Eigelbe
- Salz, Muskat
- 250 g Mehl + Mehl zum Arbeiten
- 120 g Parmesan, am Stück
- 200 g Cherrystrauchtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl zum Braten
- Pfeffer
- 2 Basilikumzweige



4 Pers. ca. 60 min + ca. 30 min Garzeit 702 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett 29 g, Kohlenhydrate 75 g, Eiweiß 24 g

Globus Parmigiano Reggiano, italienischer Hartkäse, 24 Monate gereift, mindestens 32 % Fett i. Tr., ca. 250 g

Bei Globus erhältlich.



Zubereitung

Gnocchi zubereiten:

- 1 Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen und gut auskühlen lassen. Pelln und in eine Schüssel pressen. Avocados halbieren, den Kern und die Schale entfernen und ebenfalls durch die Kartoffelpresse zur Kartoffelmasse drücken.
- 2 Nun Eigelbe, Salz und Muskat hinzugeben. Zuerst etwa $\frac{2}{3}$ des Mehls zur Masse geben und vorsichtig unterkneten. Je nach Feuchtigkeit das restliche Mehl so lange zum Teig geben, bis er nicht mehr klebt. Die Menge des benötigten Mehls hängt von der Kartoffelsorte und dem Reifegrad der Avocados ab.
- 3 Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zuerst Rollen formen und von diesen dann mit einer Teigkarte oder einem Messer kleine Stücke abschneiden. Diese mit bemehlten Händen zu kleinen Kugeln drehen und mit einer Gabel Rillen in die Gnocchi drücken.
- 4 Die Gnocchi sofort in siedendes Salzwasser geben und darin auf kleiner Hitze etwa 3–4 min ziehen lassen, bis alle oben schwimmen. Achtung: Werden die Gnocchi gleich weiterverarbeitet, kann man sie direkt in die Pfanne mit den Cherrystrauchtomaten geben. Ansonsten die Gnocchi mit einem Schaumlöffel zum Abkühlen in kaltes Wasser geben. Abschütten und mit etwas Öl im Kühlschrank aufbewahren.

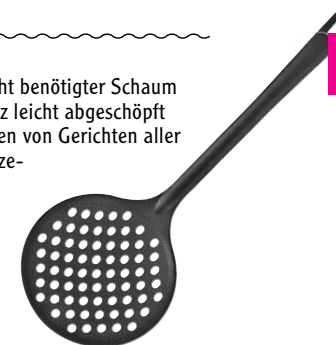
Sautierte Cherrystrauchtomaten und gebackene Parmesanchips zubereiten:

- 1 ... Parmesan mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abschälen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 220 °C (Grillfunktion) im Ofen goldgelb backen und danach auskühlen lassen.
- 2 ... Cherrystrauchtomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden (ca. 1x1 mm). In einer Pfanne etwas Olivenöl leicht erhitzen (nicht zu heiß, da Olivenöl einen niedrigen Rauchpunkt hat) und dann die Tomaten und den Knoblauch darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 ... Gnocchi und das gehackte Basilikum in die Pfanne geben und mit den Tomaten und den Parmesanchips servieren.

korrekt Schaumlöffel

Unverzichtbar in der Küche! Nicht benötigter Schaum kann mit dem Schaumlöffel ganz leicht abgeschöpft werden. Zum sicheren Entnehmen von Gerichten aller Art aus Töpfen und Pfannen. Hitzebeständig bis +210 °C. Kratz-, schlag- und abriebfest.

Bei Globus erhältlich.



Bitte Schild entfernen

Schon gewusst?

Als Sautieren (von franz. „sauter“ = springen) bezeichnet man das kurze Anbraten von klein geschnittenem Gargut.



Schritt für Schritt

Logo bitte entfernen



Avocado-Frischkäse-Torte

Zubereitung

- 1 ... Für den Boden Backpapier auf dem Unterteil einer Springform ausbreiten und mit dem Seitenteil einklemmen, sodass das Papier außen aus der Form herausragt.
- 2 ... Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle zerkrümeln. Butter schmelzen und mit den Kekskrümel, Kakaopulver und Zucker mischen. Die Masse in die Form geben und gleichmäßig andrücken. Mindestens 30 min kalt stellen.
- 3 ... Für den Belag die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse mit Zucker und Saft sowie Abrieb der Limetten verrühren.
- 4 ... Avocados schälen und vom Kern befreien. In grobe Stücke schneiden, unter die Frischkäsemasse geben und mit dem Handrührgerät gut verquirlen. **Tipp:** Sollten die Avocados noch etwas härter sein, zuerst in einer Küchenmaschine fein pürieren und dann unter den Frischkäse rühren.
- 5 ... Sahne steif schlagen. Dann die Gelatine aus dem Wasser nehmen und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze flüssig werden lassen. Etwa 2–3 EL der Frischkäsemasse zur Gelatine geben und gut verrühren, damit sich die Temperaturen der beiden Massen angleichen. Dann die Gelatine in die Frischkäsemasse rühren und ganz zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.
- 6 ... Die Masse auf dem Tortenboden verteilen und für mindestens 2,5 h kühl stellen. Mit Limettenabrieb garnieren und servieren.

4 Pers.
 ca. 20 min + ca. 2 h Kühlzeit
 575 kcal pro Person

Avocado-Schokoladenmousse

Einkaufsliste

- 2 große, reife Avocados
- 2 reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g dunkle Kuvertüre
- 200 g Sahne
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- Minze zum Garnieren

4 Pers.
 ca. 20 min + ca. 2 h Kühlzeit
 575 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett 47 g, Kohlenhydrate 3 g, Eiweiß 5 g

Zubereitung

- 1 ... Avocados längs halbieren, Schale und Kern entfernen. Bananen schälen und zusammen mit den Avocados sowie dem Zitronensaft zu einer cremigen Masse pürieren.
- 2 ... Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und unter die Avocado-Bananen-Masse rühren.
- 3 ... Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Die Mousse in kleine Dessertgläser füllen und für ca. 2 h kalt stellen.
- 4 ... Mit Beeren und Minze garnieren und servieren.



Einkaufsliste für eine Springform mit 26 cm Durchmesser

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Für den Boden: | 400 g Frischkäse |
| 200 g Vollkorn-Butterkekse | 120 g Zucker |
| 125 g Butter | 2 unbehandelte Limetten |
| 2 EL Kakaopulver | 2 große, reife Avocados |
| 1 EL Zucker | 250 ml Sahne |
| Für den Belag: | 1 unbehandelte Limette zum Garnieren |
| 5 Blatt Gelatine | |

Tipp: Sie wollen keinen ganzen Kuchen? Halbieren Sie die Zutaten einfach und füllen Sie Boden und Belag abwechselnd in Gläser!

Nährwerte pro Stück:
Fett 23 g, Kohlenhydrate 28 g, Eiweiß 7 g



App-Tipp

Beim Einkaufen nur das in den Wagen zu legen, was Sie wirklich brauchen, ist manchmal gar nicht so leicht. Die App Bring! ist ein Einkaufszettel auf dem Handy und hilft, Spontankäufe zu vermeiden. Gratis erhältlich im App Store und bei Google Play.



Schon gewusst?

Aus dem Kern können Sie mit etwas Geduld ein kleines Avocado-Bäumchen heranziehen: Kern waschen und trocknen, 3 Zahnstocher rundherum ca. 5 mm tief in den Kern stecken und auf ein Wasserglas legen. Das untere Drittel des Kerns sollte mit Wasser bedeckt sein. Wenn sich nach einigen Wochen genug Wurzeln im Wasser gebildet haben, können Sie Ihr Bäumchen einpflanzen.



Für den Anbau eignen sich vor allem schnellwüchsige Kräuter- und Gemüsesorten wie Brokkoli, Senf, Radieschen, Kresse, Rotkohl, Amaranth, Rauke oder Fenchel.

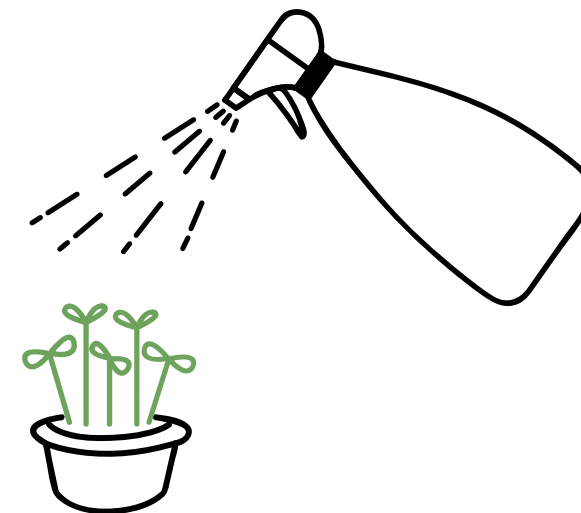
Kleine Powerpflänzchen

.....
Kennen Sie schon Microgreens? Überraschung: Hier geht es nicht um neue Züchtungen, sondern um gängige Gemüse- und Kräutersorten – und sie lassen sich ganz einfach in den eigenen vier Wänden anbauen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Auch wenn es nicht so klingen mag, Microgreens sind ganz natürlich und keine neue Erfindung: Es handelt sich um Gemüse- und Kräuterkeimlinge, die als wenige Tage alte Pflanzen geerntet und verzehrt werden. Und sie haben es in sich, denn sie stecken voller Vitamine, Spurenelemente und Proteine – eben alles, was sie brauchen, um groß und stark zu werden. Sie erinnern an Sprossen, wobei bei Microgreens nur der überirdische Teil verzehrt wird, nicht die Wurzel. Doch die Pflänzchen schmecken sehr intensiv und – je nach Sorte – nach dem ausgewachsenen Gemüse. Ein echtes Superfood!

Die Pflanzenkeimlinge sind in der Küche vielseitig einsetzbar: Dank ihres milden bis würzig-scharfen Geschmacks und ihrer bunten Farben peppen sie Salate, Nudel- und Gemüsegerichte sowie Smoothies nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch auf. Sie können Microgreens ohne viel Aufwand und Vorwissen zu Hause kultivieren – die Grünlinge brauchen dabei im Gegensatz zu ihren ausgewachsenen Verwandten nur wenig Platz. Ein Fensterbrett reicht völlig aus; je nach Sorte können Sie nach zwei bis drei Wochen die ersten Ergebnisse probieren.

Tipp: Große und harte Kerne und Samen vor der Aussaat über Nacht in Wasser einweichen, um das Keimen zu beschleunigen.



Und so klappt der Anbau von Microgreens

- 1 Anzuchterde in einer Anzuchtschale mit Abzugslöchern oder in einer flachen Schale, wie einer Auflaufform, gleichmäßig verteilen.
- 2 Das Saatgut über die Erde streuen. Leicht andrücken und mit einer Sprühflasche gut anfeuchten.
- 3 Dunkelkeimer mit einer zweiten Schale oder einer dünnen Schicht Erde abdecken, Lichtkeimer mit Frischhaltefolie.
- 4 Die Schale an einen hellen Ort stellen und nachwässern, wenn die Erde trocken wird.
- 5 In den ersten Tagen unter der Abdeckung lüften, damit sich kein Schimmel bildet. Nach vier bis sechs Tagen, wenn die Keimlinge gewachsen sind, kann ganz auf die Abdeckung verzichtet werden.
- 6 Wenn sich nach etwa 14 Tagen die ersten kleinen Blattpaare gebildet haben, kann geerntet werden.

Übrigens: Die Samen können dicht ausgesät werden. Bei ähnlichen Keimzeiten können Sie die Sorten auch mischen.



Oft lohnt es sich, im wahrsten Sinne über den Tellerrand zu schauen und Neues zu probieren. Wem es bislang an Inspiration für vegane Pausenbrote gemangelt hat, der schleift besser schon mal das Brotmesser: Vorhang auf für drei vegane Stullen!

Vegan „to go“: pflanzliche Sandwich-Ideen



Unter Ernährungsformen gibt es heute gefühlt nichts mehr, was es nicht gibt: Ovo-Lakto-Vegetarier, Frutarier, Befürworter der Steinzeit-(Paläo-)Diät, Low-Carb-Fans und natürlich, Veganer – alle der Meinung, ihre Ernährungsform sei der Schlüssel für ein langes Leben, die Umwelt, das Wohlbefinden. Am Esstisch komme ich mir mitunter vor, als sei ich in Jerusalem, wo Anhänger von drei Religionen miteinander leben. „Wie, du trinkst Milch im Kaffee?“, „Ist der Kuchen denn auch glutenfrei?“, „Nein, danke, kein Brot, ich verzichte auf Kohlenhydrate.“

Ich würde ja gerne einfach essen, was ich für richtig (oder: lecker, gesund, gut für mich) halte. Ich bin erwachsen, kann gut für mich alleine sorgen, danke für die Mühe!

Meinen Cappuccino trinke ich mit (Bio-)Kuhmilch, weil er mir so am besten schmeckt. Zum Curry esse ich Tofu; überhaupt esse ich Tofu oft und gerne. Auf Fleisch verzichte ich seit meinem zehnten Lebensjahr, was ja aber noch lange nicht heißt, dass ich das gleich jedem auf die Nase binden muss, der mit mir am Tisch sitzt. Ich wünsche mir, dass die Leute mit etwas mehr Toleranz und Offenheit an das Thema rangehen.

Dass viele nach wie vor Vorbehalte gegen vegane Ernährung haben, sie irgendwie als „öko“, langweilig oder zu großes Fass betrachten, mit dessen Öffnen Kosten und Mühe verbunden sind, ist schade. Denn die vegane Ernährung kann vielseitig, vitamin- und eiweißreich sowie leicht verdaulich sein – kurzum:

„gesund“. Und sooo lecker! Diese Sandwiches beweisen das: Sie strotzen vor Farbe, Vitaminen und Aromen, jedes auf seine eigene Art. Auf einem tummelt sich geraspelte Möhre mit Petersilienpesto und Räuchertofu. Das nächste wird mit Avocado und weißem Bohnenmus bestrichen und das dritte ist „pretty in pink“ mit Rote-Bete-Hummus, Walnüssen und Rucola. Guten Appetit! 

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 Rezepte und viele weitere Tipps finden Sie online unter www.mio-online.de/foodblog

NEU! Jetzt probieren



Besser Essen mit Quinoa!





VDP-Weine – Deutschlands begehrteste Tropfen



Mitten in Mainz, der Weinhauptstadt Deutschlands, sitzt der Verband Deutscher Prädikats- und Qualitätsweingüter, kurz VDP genannt. Die Mitglieder haben sich strengsten Qualitätsanforderungen verpflichtet und dürfen dafür den begehrten Adler als VDP-Wappen am Flaschenhals tragen – das Gütesiegel für höchstes Niveau.

Der VDP wurde bereits 1910 gegründet und ist die älteste Winzervereinigung der Welt. Seitdem versteht sich der Verband als Bollwerk der Qualität gegen austauschbare Allerweltweine. Ein zentrales Anliegen der Vereinigung und seiner Mitglieder ist es, authentische Weine mit Herkunftscharakter zu produzieren. Der Charakter des Weinbergs, seine topografische Lage, das Klima und Mikroklima sollen sich im Wein widerspiegeln. So sollte ein Wein, dessen Reben auf Kalksteinböden wachsen, besonders durch diese Mineralik im Boden geprägt sein. Aus diesem Grund konzentriert sich der Verband auf die Rebsorten, die das Terroir am besten zum Ausdruck bringen können. In Deutschland sind das in erster Linie Silvaner, die Burgundersorten und allen voran der Riesling. Etwa 55 Prozent aller VDP-Weinberge sind mit Riesling bepflanzt.

Damit die Weine den hohen Ansprüchen gerecht werden können, haben der schonende Umgang und die Intakthaltung der Weinberge für die Winzer allerhöchste Priorität. Da nur ein Rebstock, der im Einklang mit der Natur wächst, einen Wein hervorbringen kann, der seine Herkunft schmecken lässt, erfüllen überproportional viele VDP-Weingüter ganz selbstverständlich die Anforderungen für Biowein – obwohl viele das nicht offensiv kommunizieren. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Scheurebe
Schloss Proschwitz*

Vom renommierten VDP-Weingut Schloss Proschwitz des Prinzen zur Lippe – dem größten privaten Weingut in Sachsen – stammt dieser außergewöhnliche Wein. Die Scheurebe, eine alte Rebsorte (Scheu 1916) ist eine Kreuzung zwischen Riesling und Bukettraube. Bei vollständiger Reife werden aus ihr Weine mit rassigen Aromen erzeugt.

Dieser Wein hat einen feinen, floralen Duft nach Holunderblüte und schwarzer Johannisbeere, die sich am Gaumen mit zarten Zitrusaromen verbinden.

Ein feifruchtiger Wein und idealer Begleiter zu den leichten Speisen des Frühjahrs!



0,75l
14,50€
VDP Schloss Proschwitz
2016er Scheurebe
trocken
1l = 19,33€



Ein exklusiver Kreis

Was macht einen hochwertigen Wein aus? Echte Handarbeit, das Wiederfinden des Charakters des Bodens in der Flasche, Arbeiten im Einklang mit der Natur sowie höchste Qualität durch reduzierte Erträge. Die Weingüter des Verbands der deutschen Prädikatsweingüter haben sich diesen Grundsätzen verpflichtet. Die Einhaltung der Standards wird mindestens alle fünf Jahre geprüft und nur wenige Winzer genügen den strengen Kriterien.

Um eine Mitgliedschaft bewerben kann man sich übrigens nicht. Der einzige Weg zur Mitgliedschaft ist, sich durch langjähriges herausragendes Niveau zu beweisen und andere Mitglieder so zu beeindrucken, dass diese eine Aufnahme in den Verband vorschlagen. Aktuell dürfen knapp 200 Weingüter den VDP-Traubenadler auf der Flaschenkapsel tragen.

Vier Klassen in einer eigenen Liga


Innerhalb des VDPs gibt es vier Klassifikationen. Bereits der Einstiegswein entspricht strengen Kriterien und die höchste Kategorie Großes Gewächs steht für die besten trockensten Weine aus deutschen Spitzenlagen. Die Basis bildet der **VDP.Gutswein**. Bereits bei diesen Weinen muss der Winzer seine Erträge pro Hektar stark begrenzen, um perfekte Mostqualität zu erhalten, und streng auf eine umweltschonende Bewirtschaftung achten. Außerdem schreibt der Verband allen Mitgliedern vor, dass sie mindestens zu 80 Prozent gebietstypische Rebsorten anbauen.

Es folgt der **VDP.Ortswein**. Er erfüllt selbstverständlich ebenfalls die Gutswein-Kriterien. Darüber hinaus stammt das gesamte Lesegut aus den charaktervollen und traditionellen Weinbergen genau eines Ortes. Somit wird ein solcher Wein zur Visitenkarte einer Gemeinde.

Beinahe die Krönung bildet ein **VDP. Erste Lage Wein**. Die Trauben dürfen nur per Hand gelesen werden und die Klassi-

fikation kennzeichnet erstklassige Lagen mit perfekten Wachstumsbedingungen. Die Erntemenge pro Hektar ist auf 60 Hektoliter beschränkt und jedes Jahr erfolgt eine Verkostung durch eine strenge Prüfungskommission.

Die Spitze der Weinberge: **VDP.Große Lage**. Bei diesen Weinen ist die maximale Erntemenge auf nur 50 Hektoliter pro Hektar begrenzt. Die allerbesten Lagen werden parzellengenau abgegrenzt. Dort reifen hochkomplexe Weine mit starkem Ausdruck und größtem Lagerpotenzial. Ein trockener Wein aus einer VDP. Großen Lage wird als sogenanntes Großes Gewächs bezeichnet und in speziellen Flaschen mit einem GG-Logo als Glasprägung abgefüllt.

Die meisten Flaschen der VDP-Weingüter werden über den Fachhandel vermarktet oder an die Gastronomie verkauft. Die Mitarbeiter der Globus-Weinwelt sind stolz darauf, Ihnen als Lebensmittelhändler eine beeindruckende Auswahl deutscher Spitzenweine von VDP-Weingütern bieten zu können – einige davon finden Sie sogar nur bei Globus! 



nicht so blass, an andere Bilder angleichen

Weinliebhaber Club

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

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

Mehr Infos unter www.globus-weinliebhaber.de



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Prieuré Saint-Hippolyte
Rosé
Languedoc AOP

Anbaugebiet: Languedoc, Frankreich
Trauben: Syrah, Grenache Noir
Geschmack: trocken, lebendig, mit frischen Aromen von roten Früchten
Speisenempfehlung: ideal zu Grillfleisch, Geflügel und Antipasti
Serviertemperatur: 10–12 °C



0,75l
4,99
1l = 6,65

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017

Russian Spring Punch

Zu den ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr passt der Russian Spring Punch wunderbar: mit opulentem Cassis-Aroma, ausgewogen süß-saurer Note und spritzigem Sekt. Zu dem Drink kursieren mehrere Rezepturen.

Zubereitung:

Himbeeren im Unterteil des Shakers leicht zerstoßen (muddeln). Wodka, Zitronensaft, Crème de Cassis und Zuckersirup zugeben und mit Eis ca. 15 sec schütteln. Doppelt in ein mit Eis gefülltes Glas abseihen und mit Sekt oder Champagner auffüllen. Den Drink mit einer Zitronenscheibe und Minzblättchen garnieren.

Zutaten

(für 1 Cocktail):

- Himbeeren
- 2,5 cl Wodka
- 2,5 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1,5 cl Crème de Cassis (Cassislikör)
- 1 cl Zuckersirup
- Eiswürfel
- Sekt oder Champagner zum Auffüllen
- 1 Zitronenscheibe und Minzblättchen zum Garnieren



Superfood aus dem Wasser



Wir lieben das Meer – und auch die Nahrung, die es uns schenkt. In der asiatischen Küche sind zum Beispiel Algen schon seit Jahrtausenden bekannt, bei uns wurden sie lange übersehen und unterschätzt. Wir kennen sie meist vom Sushi – dabei können sie noch so viel mehr!


Schon beim Anbau können Algen punkten: Sie lassen sich einfach und umweltschonend kultivieren. Algen gehören zu einer der artenreichsten Pflanzengruppen und können aufgrund ihrer Größe auch an ungünstigen Standorten wie in Küstenregionen gezüchtet werden. In Asien sind sie sehr beliebt, aber auch in Irland, Island und Skandinavien hat es Tradition, Algen zu essen. Kleine Start-up-Unternehmen kultivieren sie nun wieder in den Küstenregionen und bringen Algen zum Beispiel als Nudeln, Suppeneinlage oder Salat in Sterne-Restaurants.

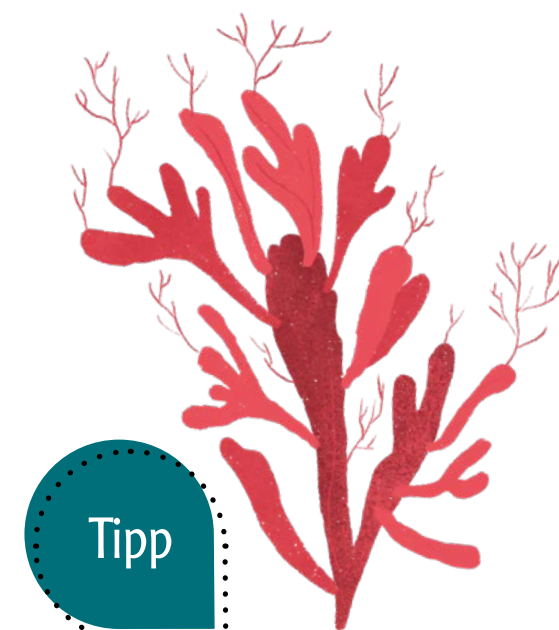
Das steckt drin

Die grünen Helden enthalten mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe als viele Fleisch- und Gemüsesorten. Dazu sind sie reich an hochwertigem Eiweiß und haben kaum Fett und wenig Kalorien. Außerdem versorgen uns Algen besonders mit Jod. Das Spurenelement steckt in größeren Mengen sonst nur in Fisch und Meeresfrüchten. Gleiches

gilt für Omega-3-Fettsäuren: Seefische enthalten die Fettsäuren, da sie die Algen mit ihrer Nahrung aufnehmen. Das heißt, wir können die Seepflanzen auch direkt essen, anstatt den Umweg über den Fisch zu nehmen. Wer Schilddrüsenprobleme hat, sollte sich allerdings vorher informieren und gegebenenfalls mit seinem Arzt über die erhöhte Jod-Zufuhr durch Algenverzehr sprechen.

Die Zubereitung

Algen können roh ebenso wie gekocht und gebraten gegessen werden. Aufgrund ihres Umami-Geschmacks sind sie vielfältig einsetzbar. Der Begriff Umami kommt aus dem Japanischen und steht für „fleischig“, „herzhaft“, und „wohlschmeckend“. In Europa ist übrigens nur ein Bruchteil der vielen Algensorten zugelassen – für die Küche sind vor allem Makroalgen wie Nori, Wakame oder Kombu von Bedeutung. Die bekanntesten Mikroalgen sind Spirulina und Chlorella, die vor allem in Nahrungsergänzungsmitteln zum Einsatz kommen. 



Probieren Sie die Rotalge Dulse, die auch als „Speckalge“ bekannt ist – denn kurz in heißem Öl gebraten oder frittiert, erinnert ihr Geschmack tatsächlich stark an Speck.



Nori-Topping „Furikake“

Furikake sind vor allem in Japan sehr beliebte Gewürzmischungen, die es in vielen Varianten gibt und die zum Würzen von Reis genutzt werden. Sie peppen aber auch Salate und Nudelgerichte auf. Sehr lecker ist die Variante mit Sesam, Salz und Nori-Algen. Dazu 1 EL Meersalz kurz in der Pfanne anrösten und anschließend im Mörser fein zermahlen. 16 EL Sesam in einer Pfanne bei niedriger Hitze langsam rösten, bis er leicht braun wird. Zermahlen und mit dem Salz vermischen. Geröstete Nori-Blätter, wie sie für Sushi verkauft werden, zerkrümeln und mit dem Sesam-Salz vermischen.

ANZEIGE

OHNE HAPPY KEIN DAY

Natürlich aus dem Rauch-Tal.

happy day

Banane
Bañana

Genuss in Grün

.....
*Was wir als Kinder noch achtlos
beiseite geschoben haben, ist
heute nicht selten das Highlight
auf unserem Teller: Gemüse.
Wir stellen Ihnen ein paar der
grünen Superstars genauer vor,
geben Zubereitungstipps und
verraten, was Spinat, Bärlauch
und Co. so wertvoll macht.*



Warenkunde Spinat

Rahmspinat mit Stampfkartoffeln und Rührei ist seit Jahrzehnten ein klassisches deutsches Gericht. Doch hätten Sie gewusst, dass Spinat kein ursprünglich heimisches, ja nicht einmal ein europäisches Gewächs ist? Er stammt aus Asien und kam vermutlich im neunten Jahrhundert nach Spanien. Heute wird Spinat auf allen Kontinenten kultiviert. Zu Recht: Er ist reich an Antioxidantien, Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen wie Magnesium und Kalium. Zudem enthält das Blattgemüse Nitrat, der das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen kann. Bei zu langer Lagerung bei Zimmertemperatur kann sich daraus allerdings schädliches Nitrit bilden. Daher sollten Sie frischen wie auch bereits erwärmten Spinat stets im Kühlschrank aufbewahren und maximal ein weiteres Mal aufwärmen. Oder Sie genießen den Spinat direkt roh. Die jungen Blätter machen sich hervorragend im Salat, im Smoothie sowie als frische Sandwich-Zutat.

Die Mär vom hohen Eisengehalt

Sie entstand vermutlich durch einen Fehler beim Übertragen der Daten. Der Comic „Popeye – Der Seemann“ untermauerte den Irrtum noch weiter – heute weiß man es besser: Spinat enthält unverarbeitet etwa 3–4 mg Eisen auf 100 g: Das ist im Vergleich zu anderen Gemüsearten zwar gut, aber herausragend viel ist es auch nicht.





Wichtig:
Achten Sie beim Sammeln auf einen eindeutigen Knoblauchgeruch, zum Beispiel beim Reiben zwischen den Fingern, um eine Verwechslung mit anderen, giftigen Pflanzen zu vermeiden!

Warenkunde Bärlauch

Wenn Sie dieser Tage einen Spaziergang durch den Wald machen, können Sie ihn entdecken: Bärlauch. Bei uns hat er von März bis Mai Saison und ist ein äußerst beliebtes Würzkräut, das in der Küche vielerlei Verwendung findet. Frisch auf dem Butterbrot, als Pesto oder in Suppen macht er besonders viel her. Charakteristisch ist sein Duft sowie auch Geschmack nach Knoblauch – anders als bei der Knolle hinterlässt Bärlauch jedoch nach dem Genuss einen weniger starken Knoblauchatem. Zudem enthält er viele gesundheitsfördernde Stoffe, wie etwa die Aminosäure Alliin, welche unerwünschte Keime im Magen-Darm-Trakt eliminiert. Bärlauch soll darüber hinaus blutdrucksenkend und stoffwechsellanregend wirken.

Bärlauch-Salz

100 g frischen Bärlauch waschen und gut trocknen. Pürieren und mit 500 g grobem Meersalz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 50 °C etwa 1 h trocknen. Dabei mithilfe eines Kochlöffels die Ofentür einen Spalt offen lassen und die Mischung mehrmals umrühren. Alternative: Das Salz in der Sonne oder bei Zimmertemperatur trocknen. Abschließend in eine Mühle füllen oder fein mahlen und in luftdichte Gläser geben. So bleibt Ihnen das würzig-feine Bärlaucharoma auch noch lange nach Saisonende erhalten!

Warenkunde Grüner Spargel

Die Deutschen lieben ihren Spargel – bevorzugen aber meist die dicken, weißen Stängel. Dabei sind sowohl Geschmack wie auch Inhaltsstoffe des schlankeren grünen Verwandten nicht zu unterschätzen. Sein Aroma ist herzhafter und nussiger und er enthält mehr Vitamin C. Weitere Vorteile: Der grüne Spargel muss in der Regel nicht geschält werden und gart schneller durch. Versuchen Sie ihn doch einmal mit Butter in der Pfanne geschwenkt, auf dem Flammkuchen oder im Risotto. Frisch schmeckt Spargel natürlich am besten. Möchten Sie ihn jedoch noch 2–3 Tage aufbewahren, legen Sie ihn in den Kühlschrank. Tipp für den Spargelkauf: Frischen Spargel erkennen Sie an einer feuchten Schnittstelle am Stangenende.

Schon gewusst?

Bei grünem Spargel handelt es sich übrigens um eine spezielle Sorte, die oberirdisch wächst und dadurch zu ihrem frischen Teint kommt.



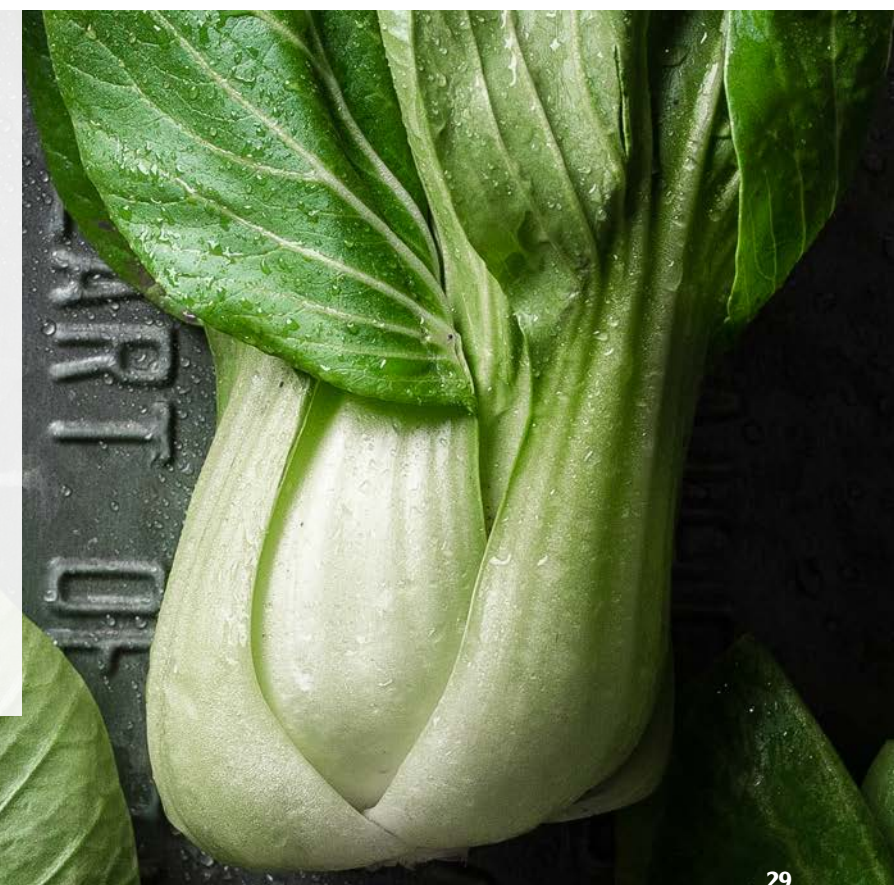
Warenkunde Rucola

Als Rauke war diese Salatpflanze bereits seit dem Altertum bekannt, wurde jedoch bei uns lange als Unkraut angesehen und verschmäht. Durch die italienische Küche mit dem neuen Namen Rucola versehen, feierte das grüne Gewächs eine Renaissance auf deutschen Tellern. Rucola enthält eine große Menge Senföle und schmeckt aufgrund dessen aromatisch-herb bis bitter-scharf. Außerdem ist die Pflanze reich an Jod, Vitamin C, Kalium, Calcium und Magnesium. Für gewöhnlich findet Rucola Verwendung in Salaten, er passt jedoch ebenfalls gut zu Pastagerichten. Wie der Spinat ist auch Rucola ein eifriger Nitratspeicherer, weswegen Sie den Salat kühl lagern und zügig verzehren sollten.



Warenkunde Pak Choi

Der Exot in unserer Liste der grünen Gemüse! Der Pak Choi ist eine aus Asien stammende Kohlsorte, die eine nette Alternative zu heimischen Sorten darstellt. Geschmacklich ähnelt er dem Chinakohl, seine Blätter besitzen jedoch zusätzlich eine milde Senfnote. Pak Choi wird vorrangig für Salate sowie Wok-Gerichte verwendet oder gekocht als Gemüsebeilage verzehrt. Der Kohl ist sehr hitzeempfindlich und darf daher nur kurz gegart werden. Da die Blätter eine kürzere Garzeit haben als die Stängel, sollten Sie beides voneinander trennen und die Stängel zuerst zubereiten. Eine besondere Delikatesse ist der Mini- oder Baby-Pak-Choi, seine zarten Blätter können Sie in Gerichten statt Mangold oder Spinat einsetzen. Die Abwechslung lohnt jedoch nicht nur geschmacklich, sondern ist auch gesund: Das Gemüse enthält viel Calcium, Folsäure und Eisen und etwa 100 Gramm decken bereits ein Viertel des Tagessolls an Vitamin C für einen Erwachsenen.



Nachhaltig leben

Wunderschöne Landschaften, ein reichhaltiges Nahrungsangebot und eine gesunde Tierwelt – all das lässt sich langfristig nur erhalten, wenn wir uns um Umweltschutz bemühen. Und dafür kann jeder etwas tun! Unser Dossier gibt Tipps für den Alltag.

Nachhaltig zu leben – das klingt für viele langweilig und anstrengend. Dabei ist es alles andere als das: Mit Spaß und Entdeckerfreude lassen sich im Alltag viele Bereiche finden, in denen wir tatsächlich etwas bewegen können. Dabei müssen wir nicht immer perfekt sein und das Vorhaben sofort konsequent in allen Bereichen durchziehen – wir können klein anfangen und (gemeinsam) Großes bewegen. Zum Beispiel: Lassen Sie doch beim nächsten Coffee to go einfach den Plastikdeckel weg. Oder nutzen Sie gleich Ihren wieder befüllbaren Becher. Stellen Sie sich nur den eingesparten Müllberg vor, wenn das plötzlich alle machen würden!

Nachhaltigkeit ist in aller Munde – das kann sogar Stress auslösen. Gehören Sie auch zu den Menschen, die schnell vom schlechten Gewissen geplagt werden und sich deshalb lieber gar nicht erst mit dem Thema beschäftigen? Lassen Sie dieses Gefühl getrost hinter sich: Morgen ist ein neuer Tag und somit eine neue Chance! Vielleicht haben Sie Lust, Ihr Wohnzimmer umzuräumen? Doch statt alles neu zu kaufen, bauen Sie sich ein Möbelstück selbst oder werten einen alten Schrank mit frischer Farbe auf. Das ist ebenfalls nachhaltig. Vom Wohnzimmer geht es weiter ins Bad – für viele eine kleine Beauty-Oase. Bei genauerem Hinsehen jedoch zugleich eine Oase der Plastikverpackungen: Cremes, Masken, Make-up, alles ist aufwändig verpackt und teilweise nur einmal zu verwenden. Wir zeigen Ihnen nachhaltige Alternativen, die nicht nur Ihrer Haut, sondern auch der Umwelt guttun.

Unser Rundgang endet vor dem Kleiderschrank: Haben Sie dank der ersten Sonnentage im Frühling Lust auf eine Outfit-Veränderung? Dann probieren Sie es dieses Jahr vielleicht einmal mit Fair Fashion oder einem Shopping-Ausflug in die Vintage- und Second-Hand-Läden Ihrer Region. Und: Die Flohmärkte beginnen jetzt wieder – Shopping mit gutem Gewissen und der Garantie auf individuelle Einzelstücke.

Entdecken Sie mit uns, wie Sie Ihren Alltag jeden Tag ein Stückchen nachhaltiger gestalten können – und freuen Sie sich auf das Gefühl, tatsächlich etwas verbessern und bewegen zu können.

Green Living

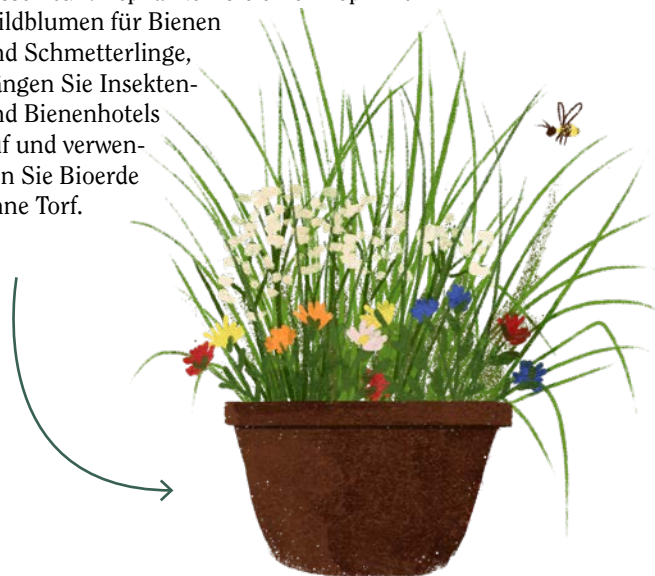
„My home is my castle“ heißt es so schön – wir haben Tipps, wie Sie ohne große Anstrengung nachhaltiger wohnen können!

- 1 ... Investieren Sie in hochwertige Möbel aus nachhaltigen Materialien, wie Bambus oder Holz mit zeitlosem Design.
- 2 ... Suchen Sie für ausgediente Möbel- oder Dekostücke ein zweites Leben. Upcycling heißt die Devise. Ein alter Stuhl wird so zum Beispiel zur Blumentreppe auf dem Balkon.
- 3 ... Denken Sie an Ihre gesamte Einrichtung und schauen, wo Sie optimieren können: Bettwäsche, Kissenbezüge oder Handtücher gibt es aus Bio-Baumwolle.
- 4 ... Setzen Sie beim Streichen auf umweltschonende Farben. Diese sind nicht nur besser fürs ökologische Bewusstsein, sondern auch für die eigene Gesundheit!



Grüne Energie
Auch beim Thema Strom können Sie auf Nachhaltigkeit setzen: Ökostrom aus Wind-, Wasser- oder Solarenergie schont die Umwelt und ist oft nicht teurer als „herkömmlicher“ Strom!

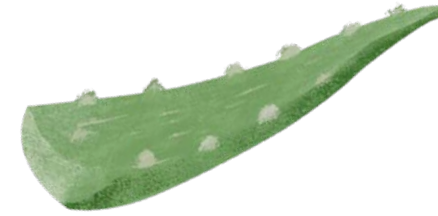
Übrigens: Auf Balkon und Terrasse können Sie ganz einfach etwas für das grüne Gewissen tun: Bepflanzen Sie einen Topf mit Wildblumen für Bienen und Schmetterlinge, hängen Sie Insekten- und Bienenhotels auf und verwenden Sie Bioerde ohne Torf.



Anerkannte Umweltsiegel – so erkennen Sie nachhaltige Möbel und Co.

- Das **FSC-Siegel** des Forest Stewardship Council garantiert, dass Hölzer aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, und wird von Umweltorganisationen wie WWF und Greenpeace empfohlen.
- **Der Blaue Engel** kennzeichnet emissionsarme und schadstoffarme Produkte wie zum Beispiel Lacke, Farben, Polstermöbel oder Matratzen. Auch umweltbewusste und ressourcenschonende Papierprodukte tragen den Blauen Engel.
- Das **EU-Ecolabel** (Euroblume) zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die geringere Umweltauswirkungen haben als vergleichbare Produkte.

Kosmetik: Natürlich rein und schön



Zertifizierte Naturkosmetik kaufen

Was sind die Vorteile?

Viele konventionelle Kosmetikprodukte enthalten chemische Stoffe, deren langfristige Auswirkungen auf den menschlichen Körper nicht oder nur unzureichend bekannt sind. In zertifizierter Naturkosmetik sind all diese Stoffe verboten. Zudem ist die Umweltbelastung geringer, da naturkosmetische Produkte umweltfreundlich hergestellt werden und Verpackung sowie Inhalt oft recycelbar oder biologisch abbaubar sind.

Woran erkennt man Naturkosmetik?

Es gibt bestimmte Labels, die Natur- und auch Bio-kosmetik zertifizieren, z. B. NaTrue, BDIH, Ecocert, Cosmos, Naturland oder Demeter.

Ein Produkt, mehrere Anwendungsmöglichkeiten
Es braucht keine zig Tiegel im Bad – ein paar wenige tun es auch! Das spart Platz, Geld und Abfall. Diese drei Produkte sind unsere Allrounder-Favoriten:

- 1 ... **Aloe vera:** After-Sun-Lotion, Feuchtigkeitspflege für Gesicht und Körper, After-Shave-Pflege, Anti-Schuppen-Mittel, Make-up-Entferner, Brandsalbe
- 2 ... **Kokosöl:** Bodylotion, Gesichtspflege, Rasiergel, Aftershave, Haarpflege, Anti-Pickel-Pflege, Anti-Aging-Pflege, Zahncreme, Ölziehkur, Lippenpflege, Badezusatz, Insektenschutz
- 3 ... **Apfelessig:** Haarspülung, Gesichtstonic, Badezusatz, Aftershave, Mittel zur Wund- und Hautdesinfektion

DIY-Haarspray

100 ml Wasser abkochen und Zucker darin auflösen. Für leichten Halt 1 EL Zucker, für starken Halt 3 EL. Für einen sanften Duft 2-3 Tropfen naturreines ätherisches Öl dazugeben. Mit einem Trichter die Mischung in eine leere Sprühflasche füllen und das Spray im Kühlschrank aufbewahren.

Alternativen für weniger Müll im Badezimmer

- Wattepads:** Waschbare Reinigungspads aus Baumwolle
- Peelings:** Massagehandschuh/Sisalschwamm/Konjac Sponge
- Wattestäbchen:** biologisch abbaubare Wattestäbchen aus Bambus und Baumwolle
- Feuchtes Toilettenpapier:** Waschlappen
- Binden & Tampons:** Menstruationstasse

Tipp

Badezimmerabfälle, Medikamentenreste und Hygieneartikel gehören nie in die Toilette, sondern immer in den Mülleimer – denn sie können nicht nur die Rohre verstopfen, sondern belasten auch das Grundwasser.

Nachhaltig schick

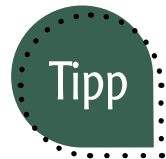
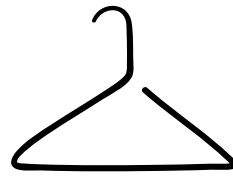
Warum Eco-Fashion?

Hersteller von Eco-Fashion achten auf faire und umweltverträgliche Arbeits- sowie Produktionsbedingungen. Das erhöht die Kosten und letztlich auch den Preis für die Kunden, dafür erhalten Sie allerdings ein schadstofffreies Produkt – und ein gutes Gewissen noch dazu.

Pflanzliche Textilinnovationen

Piñatex: Das sogenannte Ananasleder wird aus den faserigen Blättern der Ananaspflanze hergestellt und gilt als vegane sowie günstige Alternative zu Leder.

Lyocell: Ein Cellulosestoff, der aus schnell nachwachsenden Eukalyptusbäumen gewonnen wird. Er ist atmungsaktiv, stabil und sehr weich.



Statt Neues zu kaufen, können Sie auch mit dem arbeiten, was bereits im Schrank hängt. Das sogenannte „Restyling“ folgt dem Motto: Mindestens zwei verschiedene Looks müssen mit einem Teil machbar sein. Na, dann los!

Hanf: Die Fasern der Hanfpflanze ergeben einen angenehm kühlenden Stoff, der Feuchtigkeit regulieren kann und antibakterielle Eigenschaften hat.

Bewusst shoppen

Es muss nicht immer Eco-Fashion sein. So shoppen Sie trotzdem nachhaltig!

Second Hand: Gebraucht ist in! Auf Flohmärkten, Tauschbörsen oder in entsprechenden Shops zu stöbern macht Spaß, ist gut fürs Budget sowie für die Umwelt.

Qualität vor Quantität: Lieber einmal in ein gutes Teil investieren, als mehrmals Billiges nachzukaufen. So sparen Sie auf Dauer Zeit und Geld.

Wohlüberlegt einkaufen: Nicht sicher, ob der auserwählte Pulli Ihnen wirklich gefällt? Dann legen Sie ihn zurück – das reduziert die „Schrankleichen“, die kaum oder nie zum Einsatz kommen.

Lieber offline: Onlineshopping ist herrlich bequem – aber eine ökologische Katastrophe, da Versand und Retouren oft kostenlos sind und so die Lieferungen stetig zunehmen. Besser: den örtlichen Handel unterstützen.

Rent a dress: In immer mehr Geschäften kann man Kleidung ausleihen, statt sie zu kaufen. Das macht besonders für spezielle Anlässe Sinn.

Woran erkennt man nachhaltige Mode?

Wer Wert auf öko und/oder fair legt, sollte nach diesen Siegeln Ausschau halten:

GOTS, Fairtrade, Fair Wear Foundation, Naturtextil IVN zertifiziert BEST, Naturleder IVN zertifiziert



Jeder hat es selbst in der Hand, wie groß der eigene ökologische Fußabdruck ist, den man auf der Welt hinterlässt. Hier können Sie Ihren aktuellen Fußabdruck erfahren: www.fussabdruck.de/oekologischer-fussabdruck

Lebe lieber nachhaltiger

Unsere Liste für die Kleinigkeiten, die den Unterschied ausmachen.

Einkauf

- Einkaufszettel schreiben: So kaufen Sie zielgerichtet nur das, was benötigt wird.
- Wenig Fleisch und tierische Produkte konsumieren: ein Segen für Gesundheit, Geldbeutel, Tierwohl und Umwelt gleichermaßen.
- Kaputttes reparieren oder upcyclen: Spart Ressourcen und wirkt sich positiv auf das globale Müllproblem aus.
- Tauschen, teilen, verschenken: Gegenstände, die man nur selten braucht, am besten ausleihen oder selbst verleihen, Ungenutztes auch verschenken.
- Tipp:** In vielen Gemeinden und Städten gibt es Bücherschränke – und ein Bibliotheksausweis kann ebenfalls sehr bereichernd sein.

Küche

- Reste einfrieren oder verschenken: So haben Sie immer Vorräte da oder der Nachbar freut sich über selbst gebackenen Kuchen.
- Abfälle richtig entsorgen und trennen: Vieles ist wiederverwertbar, geht aber durch falsche Trennung für immer verloren. Wie Sie Glühbirnen, Elektroteile oder Backpapier korrekt entsorgen, erfahren Sie bei Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen.
- Statt Plastik: Vorratsdosen aus Glas kaufen oder gereinigte Einmachgläser benutzen. Diese kann man sogar einfrieren!
- Weniger Einwegprodukte: Alu- und Klarsichtfolie sowie Backpapier vermeiden, dafür Vorratsgefäße und Dauerbackfolien verwenden.

Bad

- Wasser sparen: Häufiger duschen als baden und beim Einseifen den Wasserhahn zudrehen.
- Umweltfreundlich waschen: Die Wäsche wird dank moderner Reinigungsmittel auch bei niedrigen Temperaturen und kleiner Dosierung sauber. Sie sparen Strom, indem Sie die Wäsche zum Trocknen aufhängen.
- Natürliche Reinigungsmittel: Wenn möglich auf chemische Reinigungsmittel verzichten. Natron, Essig und Zitronensäure ersetzen die meisten Reiniger spielend.
- Schadstoffe vermeiden: Verzicht auf gewisse Inhaltsstoffe, die die Umwelt belasten können, zum Beispiel Mikroplastik, Mineralöle, hormonell wirksame Stoffe.

Draußen

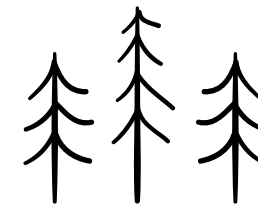
- Umweltschonend reisen: Kurzflüge können Sie oft mit Bahn oder Fernbus umgehen. Für alltägliche Strecken sind öffentliche Verkehrsmittel oder Car-sharing-Angebote die beste Wahl; kurze Wege zu Fuß gehen oder radeln.
- Natur fördern: Egal ob eigener Garten, Balkonpflanzen oder Urban-Gardening-Projekte, jede Initiative verbessert die Luft und bietet Lebensraum für eine Vielzahl von Tieren und Insekten.



Wunderbarer Wald

Wann waren Sie zuletzt zwischen Baumriesen und knospendem Buschwerk unterwegs? Gerade jetzt im Frühling, wenn die Pflanzen- und Tierwelt erwacht, ist ein Spaziergang oder ein Tag im Wald ein erhebendes und inspirierendes Erlebnis. Und die besondere Atmosphäre tut Körper und Seele gut.

Bitte Lesbarkeit gewährleisten



Federnde Schritte auf weichem Boden, der Geruch nach Erde und Vegetation, hier das Klopfen eines Spechtes, dort ein Rascheln im Gebüsch. Ein blaues Veilchen blinkt zwischen welkem Laub hervor – der Wald ist ein Erlebnis für alle Sinne. Und nicht nur das – er ist zugleich ein faszinierender, hochkomplexer Lebensraum und für uns Menschen ein Ort der Erholung und Entspannung.

Grüne Lunge, Oase der Ruhe

Auch die Wissenschaft nimmt den Wald derzeit verstärkt ins Visier. Medizinische Untersuchungen belegen, was Waldbesucher schon lange spüren: Ein Aufenthalt im Wald ist gut für unsere Gesundheit. Die frische Waldluft ist sauerstoffreich und staubarm. Und sie ist angereichert mit den Duftstoffen der Bäume, darunter ätherische Öle, die unser Immunsystem stärken. Es gibt sogar Hinweise, dass es sich dann besser gegen körpereigene Krebszellen zur Wehr setzen kann. Wenn wir uns hier bewegen, kurbeln wir zugleich unser Herz-Kreislauf-System an. Und ein Spaziergang im Wald, fernab von Lärm und Hektik der Zivilisation, wirkt beruhigend und entspannend, der Blutdruck sinkt, Stresssymptome verschwinden.

In Japan sind Ausflüge in den Wald, das sogenannte Waldbaden („Shinrin Yoku“), fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Dort ist Waldmedizin ein anerkanntes Fachgebiet und mittlerweile gibt es auch hierzulande, in Heringsdorf auf Usedom, Europas ersten Kur- und Heilwald.

Im Wald unterwegs

Umso besser, dass in Deutschland das Betreten des Waldes zum Zweck der Erholung ausdrücklich gestattet ist – das gilt auch für die Wälder in Privatbesitz, die fast 50 Prozent des Waldbestandes ausmachen.

Ganz unkompliziert und spontan können Sie beim nächsten Sonntagsspaziergang den Wald am Stadtrand erkunden. Die Kombination aus Bewegung, vielfältigen Sinneseindrücken und direktem Naturerleben wird Ihren Ausflug zu einem besonderen Erlebnis machen. Und zwar nicht nur bei Bilderbuchwetter – schließlich schützt das Blätterdach der Bäume Sie vor Wind, Regen und Sonnenhitze. →



App

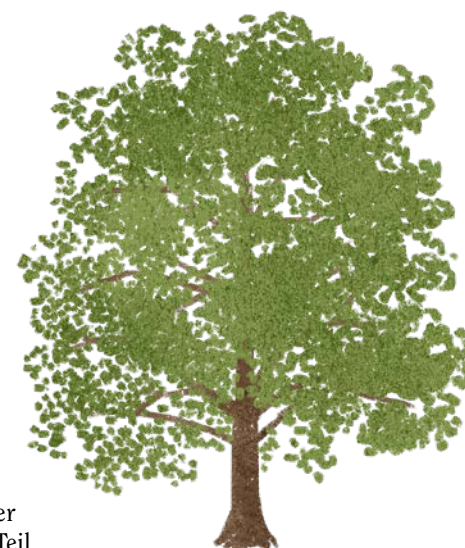
Die Rettungs-App „Hilfe im Wald“ zeigt die eigene Position und die nächsten Rettungspunkte in der Umgebung an, kostenlos für Android, iOS und Windows.

Kleiner Wald-Knigge

- Pflanzen und Tiere schonen: keine Äste abknicken oder Rinden einritzen, Rückzugsräume der Tiere respektieren, besonders in der Brut- und Setzzeit (April bis Juni) und im Winter.
- Maßvoll mitnehmen: Sie dürfen Blumen, Beeren, Nüsse und Pilze, sofern sie nicht geschützt sind, in kleinen Mengen für den privaten Gebrauch pflücken oder sammeln (sogenannte „Handsträubregelung“).
- Absperrungen beachten – auch zur eigenen Sicherheit (etwa bei Baumfällarbeiten).
- Rücksicht auf andere Waldbesucher nehmen – davon profitieren alle, ob Spaziergänger, Reiter, Radfahrer oder Logger.
- Hunde anleinen.
- Nicht rauchen und kein Feuer machen – Brandgefahr!
- Müll wieder mit nach Hause nehmen.



Übrigens



Die „Alten Buchenwälder Deutschlands“ sind als Teil der europäischen Buchenurwälder UNESCO-Weltnaturerbe, viele weitere deutsche Waldgebiete sind Nationalpark, Biosphärenreservat oder Naturpark.

Der deutsche Wald – Zahlen und Fakten

- Die 11,4 Millionen Hektar Wald machen knapp 1/3 der Fläche Deutschlands aus.
- Die walddreichsten Bundesländer sind Rheinland-Pfalz und Hessen: 42 Prozent ihrer Landesfläche sind Wald.
- Jährlich erzeugt der Wald in Deutschland etwa 25 bis 38 Millionen Tonnen Sauerstoff.
- Mehr als 574 000 Kilometer Waldwege laden zum Erkunden ein.
- Hier leben 140 Wirbeltierarten und 6 500 Insektenarten, es wachsen 76 Baumarten und 116 Straucharten.

Ideen für Aktive

Der Wald kann auch Bühne für besondere Aktivitäten sein. Machen Sie doch mal eine **Waldrallye** mit der ganzen Familie. Beim Zapfenweitwurf, Tierspuren-Raten und Baumstamm-Balancieren werden Wissensdurst, Bewegungsdrang und Abenteuerlust befriedigt (**Tip:** die Waldentdecker-Broschüre der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, www.sdw.de, mit vielen weiteren Ideen). Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Erlebnis- oder Lehrpfad mit Hinweistafeln und Stationen zum spielerischen und sportlichen Erleben des Waldes. Auf Tour mit dem Förster oder einem anderen Waldexperten können Sie bei einer **Vogel- oder Pilzwanderung** viel Neues über unsere heimische Natur erfahren. Und wenn Sie Wildtiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachten wollen: Im **Wildpark** zeigen sich Luchs und Elch, Wisent und Wolf den Besuchern aus nächster Nähe. Einen spannenden Perspektivenwechsel bietet ein **Baumkronenpfad** – hoch über der Erde auf Augenhöhe mit den höchsten Wipfeln des Waldes sind Sie mittendrin im Lebensraum von Eichhörnchen und Specht. Und vielleicht wollen Sie ja selbst Verantwortung für diesen einzigartigen Lebensraum übernehmen und bei einer **Waldpflegeaktion** oder in einer Naturschutzorganisation aktiv mithelfen.

Unter www.treffpunktwald.de sind aktuelle Projekte aufgelistet, hier und unter www.in-den-wald.de finden Sie noch viele weitere regionale Angebote rund um aktives Walderleben: Forstmuseen, Waldkunst, Nachtwanderungen, Waldtheater ... In diesem Sinn: Auf bald im Wald! ○

Web-Tipp

www.waldkulturerbe.de des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: Infos und Broschüren für Groß und Klein

ANZEIGE

Hakle Feucht

AUF. ZU. MEHR HYGIENE.

JETZT IN NEUEM LOOK MIT PRAKTISCHEM HYGIENEVERSCHLUSS!

Ich fühl mich Hakle

Frisch eingetroffen:

- bewährte Qualität in neuem Design
- verbesserter Hygieneverschluss für maximalen Komfort
- wegspülbar, leicht wasserlöslich und biologisch abbaubar

Gleich testen!

Hakle GmbH, Bonner Str. 201, 40589 Düsseldorf, service@hakle.de, www.hakle.de

Wohnen in Grün




Egal ob spannend gemusterte Grünpflanze, pflegeleichte Sukkulente oder üppig blühende Orchidee – um den Urban-Jungle-Trend kommt keiner herum. Falls Sie auf Ihrer Fensterbank schon keinen Platz mehr haben, lassen Sie Ihre Pflanzen doch einfach von der Decke hängen: Mit unserer Makramee-Blumenampel wird jedes Wohnzimmer zum grünen Hingucker!

Hübsche Keramik-Blumentöpfe und angesagte Deko-Kakteen finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



„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:

- Garn oder Wolle in verschiedenen Grüntönen
- Schere
- Klebeband
- Blumentöpfe
- Holzperlen zum Verzieren

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Schritt für Schritt



Und so wird's gemacht:

- 1 Zuerst 4 gleich lange Fäden aus Wolle zuschneiden (je ca. 80 cm lang). Dann die 4 Fäden in der Hälfte aufeinanderlegen, um 8 ca. 40 cm lange Fäden zu erhalten. Am oberen, geschlossenen Ende einen Knoten binden, sodass eine Schlaufe als Aufhängung entsteht.
- 2 Zum leichteren Knüpfen die Schlaufe mit Klebeband am Tisch fixieren.
- 3 Dann etwa in der Mitte der Fäden immer 2 nebeneinanderliegende Fäden mit einem Doppelknoten miteinander verknüpfen. Diesen Schritt 3-mal wiederholen, sodass eine Art Netz entsteht.
- 4 Die Fäden zum Schluss mit einem Knoten verschließen. **Tipp:** Verzieren Sie das Ende mit Holzperlen und lassen es als Quaste herunterhängen. Jetzt den Blumentopf in die Ampel stecken, Blume einsetzen, aufhängen und fertig.

Mini-DIY

Für das gewisse Etwas: Einfach mit einem Window-Marker einen Kaktus auf den Blumentopf malen.





Glänzend aufgelegt

Ein seidiges Fellkleid steht für ein gesundes Tier. Damit Hund und Katze rundherum strahlen können, braucht es allerdings die richtige Pflege – besonders jetzt im Frühjahr, wenn der Fellwechsel ansteht. mio verrät, wie Sie Ihren Vierbeiner dabei unterstützen können.



Während der kalten Monate hat es unsere Haustiere vor dem Frieren bewahrt, nun muss es weichen: das Winterfell. Stück für Stück wird die warme Wolle durch neues, dünneres Fell ersetzt, das den klimatischen Bedingungen im Frühjahr und Sommer besser angepasst ist.

Hilfreiche Pflege

In der Regel dauert der Fellwechsel zwischen den Jahreszeiten sechs bis sieben Wochen. Eine regelmäßige Fellpflege kann in dieser Zeit nützlich sein, um die Dauer des Vorgangs zu verkürzen. Dank täglichem Kämmen und Bürsten fühlt sich Ihr Liebling schnell wieder wohler in seiner Haut, denn dadurch werden lose Haare schonend entfernt und die Durchblutung der Haut und somit auch die Produktion des neuen Fells ange-regt. Das Mehr an Aufmerksamkeit und Zuwendung sorgt zudem für eine intensivere Bindung. Weiterer Vorteil: Haare, die im Kamm hängen, landen nicht auf den Teppichen oder den Möbeln.

Richtiges Futter

Da der Fellwechsel für den Organismus Ihres Tieres eine wahre Mammutaufgabe darstellt, kann das Zufüttern spezieller Nährstoffe sinnvoll sein. Mineralstoffe wie Kupfer und Zink, A- und B-Vitamine sowie Eiweiß unterstützen den Haarwuchs. Zusätzlich können essenzielle Amino- und Fettsäuren beige-mischt werden. Dazu noch ein Hinweis: Ältere oder kastrierte Tiere sowie Hündinnen oder Katzen vor der Läufig- beziehungs-weise Rölligkeit haaren in der Regel mehr und länger. Bei ihnen kann eine Biotin-Kur hilfreich sein. Ihr Tierarzt berät Sie dazu gerne.

Auf Parasiten untersuchen

Leider ist das Frühjahr auch wieder der Auftakt der Zeckenzeit. Beim Kämmen sollten Sie das Fell Ihres Tieres daher gleichzeitig gründlich nach den kleinen Spinnentieren sowie anderen Parasiten absuchen. Bei Zecken gilt es, diese so schnell wie möglich zu entfernen, um das Risiko von Infekti-onen und Krankheiten zu minimieren. Wichtig ist außerdem, das Insekt beim Herausziehen aus der Haut nicht zu quetschen, da es ansonsten besonders viele Krankheitserreger an Ihr Tier abgeben könnte. Spezielle Zeckenzangen, -pinzetten oder -karten erleichtern diese Aufgabe. ○



- 1) Petman BARFect Leinöl, Einzelfutter-mittel für Hunde, optimale Ergänzung zur BARF-Mahlzeit, kaltgepresst, 250 ml
- 2) Vitakraft Pflegebürste, für Lang- und Rauhaar geeignet, inklusive Kamm zur Bürstenreinigung
- 3) Bob Martin Clear Floh-Shampoo, für Hunde ab 12 Wochen, wirkt vorbeugend gegen Flöhe sowie Zecken und pflegt das Fell, 250 ml

Bei Globus erhältlich.



Fellwechsel beim Kaninchen

Auch Kleintiere wie Meerschweinchen und Kanin-chen haben zweimal jährlich einen Fellwechsel. Vor allem bei Letzteren ist vom Halter größere Auf-merksamkeit gefordert, da sich bei Kaninchen Haarballen im Verdauungstrakt bilden können, wenn sie zu viele Haare schlucken. Präventiv sollten Sie die Tiere daher viel und gründlich bürsten, insbeson-dere bei Wohnungshaltung. Darüber hinaus wird das Füttern von Saaten, frischen Kräutern und Blatt-gemüse empfohlen – Trockenfutter hingegen be-günstigt die Bildung von Haarballen und sollte weitest-gehend vermieden werden.



Einmal gekauft, können die Globus-Eimer jederzeit an der Station neu befüllt werden. Das spart Verpackungsmüll und es kann ganz nach Bedarf eingekauft werden.

Tierisch gut versorgt

•••••

Egal ob Hund, Katze, Nager oder Fisch, in der Tierabteilung bei Globus erhalten Sie alles fürs Tier – davon durften wir uns bei einem Besuch im Rüsselsheimer Markt überzeugen. Dabei hat uns Bereichsleiter Sascha Jendrzej unter anderem verraten, welches Haustier er selbst gerne hätte.

vor Ort.“ Dann fügt er schmunzelnd hinzu: „Und weil wir alles selbst geplant haben, kann ich Ihnen ganz genau sagen, wo sich die Schrauben und Steckdosen befinden oder wie groß die Flächen der einzelnen Abteilungen sind.“ Alle Produkte für die treuen Freunde gibt es auf 272 Quadratmetern, die wir nun betreten. Als Teil der Drogerie befindet sich die Tierabteilung im hinteren Bereich des Marktes, linksseitig der Kassen.

Innovatives Angebot

Eine Besonderheit ist die Abfüllstation mit loser Ware, die sich prominent an einer der Außenwände befindet. Hier können sich Hundehalter verschiedene Snacks in kleine Mehrwegemimer abfüllen. Das spart Verpackungsmüll und es kann ganz nach Bedarf eingekauft werden. „Die kleinen Globus-Eimer eignen sich übrigens für viele Zwecke im Haushalt, das ist sehr praktisch“, sagt Sascha Jendrzej. Das Sortiment der Tierabteilung umfasst außerdem Futter sowie allerlei Zubehör für Katzen und Hunde, für Nager wie Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster oder Hasen sowie für Fische und Vögel. Mit dabei sind tiefgefrorenes Fleisch für die Rohfleischfütterung und einige Produkte in Bioqualität.

Mit dem Herzen dabei

Sascha Jendrzej war zuvor viel im Handel tätig, zuletzt als Gebietsverantwortlicher bei einem großen Biohandelsunternehmen. Als Bereichsleiter bei Globus besteht seine Haupt-

aufgabe nun vor allem in der Planung und Organisation. Am meisten Spaß macht ihm an seinem Beruf, die Entwicklung von Mitarbeitern zu beobachten. Und am Wochenende lässt er es sich nicht nehmen, seine Kollegen auf der Fläche zu unterstützen. „Da gibt es manchmal die lustigsten Erlebnisse mit Kunden. Angefangen mit Geschichten, was die Tiere so alles fressen, bis hin zu dem Wunsch, sich doch bitte mal draußen im Auto den kranken Hund anzusehen. In solchen Fällen verweisen wir natürlich an einen Tierarzt. Aber es ist wirklich schön, dass die Kunden uns ihr Vertrauen schenken.“

Er selbst ist ebenfalls ein großer Tierliebhaber: „Ich bin mit ganz vielen Tieren aufgewachsen; wir hatten einen halben Zoo zu Hause. Mein Herz schlägt für Tiere, und wenn ich es zeitlich vereinbaren könnte, hätten wir auch welche. Mein großer Wunsch ist ein Papagei – aber für den braucht man nun mal Zeit.“ ◉

Gesund füttern

Auch unsere Haustiere sind nicht gegen Unverträglichkeiten sowie Allergien gefeit. Ob eine solche vorliegt oder aber eine Erkrankung beziehungsweise ein Parasitenbefall für Beschwerden sorgt, sollte beim Tierarzt abgeklärt werden. Grundsätzlich jedoch ist für eine gesunde Ernährung des Tieres hochwertiges Futter essenziell. Bei Globus finden Sie eine große Auswahl von Premiumprodukten, teilweise für besondere Bedürfnisse, wie etwa Futter für Jungtiere und Senioren sowie Spezialnahrung bei Diäten und Allergien. Vieles ist zudem in Bioqualität erhältlich.

Die Nachfrage nach Bioprodukten steigt. Die Meinung von Sascha Jendrzej ist eindeutig: „Ich halte Bioware ethisch für sehr sinnvoll, da eine andere Nachhaltigkeit dahintersteckt.“



Der Globus-Markt in Rüsselsheim hat einen einheitlichen Stil. „Wir arbeiten sehr markenunabhängig, mit wenig Displays oder bunten Aufstellern“, so Sascha Jendrzej.

Wir haben eine sehr außergewöhnliche Bauweise und eine ganz andere Ladenführung als andere Märkte. Für viele Kunden ist das anfangs neu“, erklärt uns Sascha Jendrzej, als er uns zielsicher durch die Gänge führt. Er ist Bereichsleiter für die Abteilungen Drogerie, Non-Food, Logistik sowie Haustechnik und hat den Globus-Markt Rüsselsheim Bauschheim im September 2016 miteröffnet. „Das war eine tolle Chance. Und es ist eine wertvolle und besondere Aufgabe mit sehr viel Eigenverantwortung der Menschen hier

ANZEIGE

MAGNUM

ALMOND CLASSIC PRALINÉ WHITE RASPBERRY

DRÜCKEN, KNACKEN & GENIEßEN

NEU



Demeter – die Bio-Pioniere neu bei Globus

Der älteste Bioverband Deutschlands setzt auch heute noch Maßstäbe für eine nachhaltige und respektvolle Landwirtschaft: Die Demeter-Höfe haben insbesondere das Tierwohl im Fokus und sich gemeinsam der biodynamischen Landwirtschaft verpflichtet. Damit zählen Demeter-Produkte zum Kompromisslosesten, was Bio hervorbringen kann! Eine Auswahl davon finden Sie ab sofort bei Globus.



Dafür steht Demeter

Fruchtbarer Boden – Der natürliche Humusaufbau ist die wichtigste Voraussetzung für das gesunde Wachstum von Pflanzen: Neben Mist und Kompost kommen auf Demeter-Höfen auch andere biodynamische Präparate zum Einsatz, etwa aus Kräutern, Kieseln oder Horn, um die Stoffwechselprozesse im Boden zu unterstützen und so die Grundlage für starke und gesunde Pflanzen zu schaffen.

Respekt für jedes Lebewesen – Das Tierwohl ist ein wesentlicher Teil der Demeter-Richtlinien. Damit die Tiere ein würdevolles Leben haben, kümmert sich jeder Bauer um Biofutter vom eigenen Hof, viel Auslauf für die Tiere und genug Platz im Stall. Dadurch können zum Beispiel Kühe ihre natürlichen Hörner behalten und es lässt sich beobachten, wie wichtig diese für die Kommunikation der Tiere sind.

Biodynamische Pflanzenzüchtung – Als erster Bioverband hat Demeter Richtlinien zur Pflanzenzüchtung entwickelt und zertifiziert biodynamisch gezüchtete Gemüse- und Getreidesorten. Das garantiert höchste Nahrungsqualität und besten Geschmack. Dank regional angepasster Sorten entsteht dabei eine große Geschmacksvielfalt.

Unverfälschte Rohstoffe, bewusste Herstellung – Durch ein Weniger an Hilfsstoffen und ein Mehr an handwerklicher Arbeit, selbst bei größeren Betrieben, garantieren die Demeter-Standards authentischen Geschmack und Vielfalt in jedem Produkt anstatt industrieller Gleichmacherei.

Weitere Infos finden Sie unter www.globus.de/demeter oder www.demeter.de/fakten

In Deutschland bewirtschaften rund 1500 Bauern ihre Höfe nach den Demeter-Richtlinien. Beim Thema Bio gibt es für sie keine Kompromisse: Alle Mitglieder des Verbands betreiben biologisch-dynamische Landwirtschaft und setzen damit auf die nachhaltigste Form der Landbewirtschaftung.

Die Philosophie

Die biodynamische Landwirtschaft hat ihre Wurzeln im „Landwirtschaftlichen Kurs“ Rudolf Steiners, einer Reihe von Vorträgen, die der Begründer der Anthroposophie 1924 vor Landwirten hielt. Er war davon überzeugt, dass Lebensmittel nur dann höchste Qualität erlangen können, wenn der Bauer seinen Hof als einen sich gegenseitig bedingenden Organismus betrachtet: Mensch, Pflanze, Tier und Boden wirken zusammen. Dazu gehört zum Beispiel, dass der Landwirt nur so viele Tiere hält, wie er mit seinem Land ernähren kann, und deren Mist sorgt wiederum für eine beispiellose Bodenfruchtbarkeit.

Diese täglich gelebte Kreislaufwirtschaft, der sich die Mitglieder verpflichtet haben, geht damit weit über die Vorgaben der EG-Öko-Verordnung hinaus und die Marke Demeter steht heute für 100 Prozent Bio und allerhöchsten Genuss. Durch

das Streben nach Transparenz in Bezug auf Herkunft, Erzeugung und Verarbeitung setzt Demeter damit bei der Verantwortung eines jeden Menschen an. Dieser steht im Mittelpunkt und soll in seiner Selbstbestimmung und freien Entscheidung als Konsument gestärkt werden. ○

Demeter bei Globus!

Ab sofort finden Sie eine breite Auswahl an Demeter-Produkten bei Globus – von Pasta und vielen weiteren Artikeln für den Vorratsschrank über frisches Obst und Gemüse bis hin zu Babynahrung. Dieses Angebot wird in den nächsten Monaten stetig erweitert!



Wie gut kennt ihr den Wald?

Es gibt kaum eine bessere Jahreszeit für einen Ausflug in den Wald als den Frühling. Denn dann erwacht er aus seinem Winterschlaf und es blüht und grünt überall. Begleitet uns auf eine kleine Erkundungstour!

Wer erkennt den Baum?

Wie unterscheiden sich zum Beispiel Buche und Eiche? Die Antwort findet ihr oft auf dem Waldboden: Liegen dort kleine, eiförmige braune Kugeln mit einer Art Mütze, ist es eine Eiche. Dieser Baum kann bis zu 800 Jahre alt werden und etwa 30 Meter in die Höhe wachsen. Sind es dagegen kleine, dreikantige Kerne, die ihr rund um den Stamm im braunen Laub findet, so steht ihr unter einer Buche. Sie übertagt mit ihrer hohen, breiten Krone die meisten Bäume.

Welches Tier ist das?

Viele Tiere leben in unseren Wäldern: So verrät das rasend schnelle Klopfen die Anwesenheit eines Buntspechts. Ihn jedoch hoch oben an der Borke des Stammes zu entdecken, erfordert fast detektivische Fähigkeiten. Vielleicht seht ihr auch überraschend ein Eichhörnchen, wie es in großer Höhe mit einem gewagten Satz von Ast zu Ast springt. Der buschige Schwanz dient ihm dabei als Steuerruder und Balancierhilfe.

Die Roten Waldameisen, finden sich überall dort, wo es Nadelbäume gibt. Aus den Nadeln von Tanne und Fichte bauen sie ihren Ameisenhaufen und sind für die Beseitigung von Aas und Schädlingen zuständig. Deshalb werden sie auch manchmal „Waldpolizei“ genannt.

Turnen im Wald

Wie gut ihr balancieren könnt, lässt sich im Wald auch austesten. Ein umgekippter Baumstamm ist ein toller Schwebelbalken. Und wenn ihr herunterfallt, landet ihr meist weich in Laub und Moos.

Übrigens: Die „Handstraußregelung“ besagt, dass jeder für sich selbst Blumen, Kräuter, Beeren oder Pilze im Wald sammeln darf. Ausgenommen sind natürlich all die Pflanzen, die unter Naturschutz stehen.

mio-Gewinnspiel



Lösen Sie das Rätsel

und gewinnen Sie eine von insgesamt zwei kleinen sowie zwei mittelgroßen HEITRONIC Solar-LED-Kugeln in Weiß! Die robusten Kunststoff-Kugeln setzen im Garten oder auf der Terrasse hübsche Akzente und sorgen für absolute Wohlfühl-Atmosphäre. Sie sind UV-resistent, das ganze Jahr über einsetzbar und beeindruckend dank RGB-Leuchtmittel mit einer fantastischen warmweißen Leuchtfarbe. Mit Erdspieß zur sicheren Fixierung.

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. 04. 2018 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

Hausfront, Schau-seite	4	Hochsprunggerät	Pferdegangart	scharfe Gemüse-soße	Umlaut	Stadt im Sauerland	6	Staat in Ostafrika
Stern-deuter								
US-Schau-spielerin (Meryl)						persönliches Fürwort		eh. österr. männlicher Adelstitel
sehr großer Innen-raum					unbestimmter Artikel			
					Städtchen in Tirol	Festplatte (Abk., EDV)		
Titel jüd. Gesetzes-lehrer		Rufname Laudas	Zeichen mit fester Be-deutung				8	
						Angeh. e. sächs. Dynastie		den Göttern etwas spenden
willkommen, passend, bequem	wüstes Gelage		Utensil für ein Aufguss-getränk	klangvoll, voll-tönend			7	
Musik-stück für acht In-strumente	2					Blutgefäß		Musik-stück für drei
				franz. Vernei-nung	Seiden-gebebe			3
Opernlied		Datenver-schlüsse-lungs-gerät						
					ital. Heiliger †1595			
magnet. Filmauf-zeichnung		Unter-welt, Hölle		5				

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im März lautete „Eiersuche“.

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.





Sobald die Temperaturen steigen, wird angegrillt. Originelle und leckere Rezepte für die Grillparty finden Sie in der nächsten Ausgabe der mio!

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

Im Mai möchten wir mutiger sein, Neues wagen und mehr ausprobieren! Zum Beispiel mal etwas andere Grill-Rezepte, Mutproben im Alltag oder spannende Trend-Lebensmittel. Darüber hinaus befassen wir uns mit dem romantischen Thema Hochzeit. Passend dazu liefert Bloggerin Mona ein DIY für ein kreatives Gastgeschenk und wir nehmen Sie mit zum Globus-Glanzpunkt in Simmern, wo Sie garantiert das eine oder andere schöne Schmuckstück finden können. Trauen Sie sich!



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, Dorina Sandau
Redaktion (mfk): Jana Benke, Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau, Julia Schuster
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Freepik: 6 Frau; Globus: 3 Porträt, 21 Porträt, 23 Trinkidee; Claudia Guse: Illustrationen 6 Nistkasten mit Vogel, 7 Gemüse, 9, 15, 17, 25, 27, 32, 33, 39, 48; Lea Lüdemann: 18; mfk: 4, 5 Rezepte, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 20, 22 Weinflaschen, 23 Weinliebhaber Club, 44–45, 50 Rezeptbild; Eva Müller, Demeter: 46–47; Dorina Sandau: 43 Kaninchen; Shutterstock / allstars: 50 Strauß / Ferumov: 28 Bärlauch / gontabunta: 26–27 Salat / IMG Stock Studio: 3 Kresse / AnastasiaKomarova: 25 Reis, 29 Pak Choi / Look Studio: 34 / mrstam: 42 / Noska Photo: 38 Baumkronenpfad / Photographee.eu: 32 Interior / popout: 7 Burger / Franz Peter Rudolf: 35 / Passakorn sakulphan: 7 Jutebeutel / Elena Schweitzer: 24–25 / soft_light: 38 Vogelwanderung / toniquone: 16 / DaniVincek: 28 Rucola, 29 Spargel / wavebreak-media: 1 Cover / Dusan Zidar: 5 Garten, 30–31; Unsplash / maarten van den heuvel: 6 Pflanzen / linda sondergaard: 36–37; VDP: 22 Korken; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41
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.



UNIVERSAL Ersatzbürsten
passend für viele elektrische Zahnbürsten*

- **Batteriezahnbürste**
reinigt gründlich und sanft - für gesunde, schöne Zähne
- **UNIVERSAL Ersatzbürsten**
 Total Clean: für eine besonders sorgfältige Reinigung
 Total Sensitive: weiche Borsten für eine schonende Reinigung
 Colours: mit kleinerem Bürstenköpf für Kinder
 Total Floss: für eine effektive Reinigung der Zahnzwischenräume
 Total White: mit Poliereinsatz für natürlich weiße Zähne



*weitere Details siehe Verpackungsrückseite



„Der Kaas könnt’ von mir sein.
Jetzt mit Auszeichnung!“



- ✓ Hergestellt aus bayerischer Milch
- ✓ Unsere Milchkühe erhalten kein Futter aus Übersee*

*Eva
Junka Gruber*

*gemäß GOLDSTEIG Anforderung WWW.SGS-QUALITAETSSIEGEL.DE

Bayerns feiner Käse