

08.2018



www.globus.de

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie

Familiensommer

Leckere Rezepte, praktische
Tipps und vieles mehr

Altes neu entdecken

Unterwegs auf dem Flohmarkt

Hinter den Kulissen

Ein Tag mit Sally




NEU IM KÜHLREGAL



ABRAHAM
Kernschinken Edel & Zart in den Varianten „geräuchert“ oder „luftgetrocknet“
Hauchfein geschnittene Rohschinkenspezialität aus dem Kernstück. Mindestens 5 Monate gereift und durch die besonders schonende Herstellung so voll im Aroma wie frisch an der Theke aufgeschnitten. Herzhaft würzig und besonders zart im Biss.
80-g-Packung



ABRAHAM
Schwarzwälder Schinken
Regionaltypische süddeutsche Rohschinkenspezialität aus Schiltach im Mittel-Schwarzwald. Von Hand gesalzen, über heimischen Tannenhölzern kaltgeräuchert und vollendet gereift. Besonders herzhaft und mit charakteristischer ausgeprägter Rauchnote.
80-g-Faltpackung



ZIMBO Geflügel Metzger-Aufschnitt
Ausgewählt leckere Geflügelspezialitäten buffetfertig verpackt:
Ofengebackener Geflügel-Fleischkäse, Geflügel-Bierschinken, Geflügel-Jagdwurst, Geflügel-Lyoner und Geflügel-Paprikalyoner. Von der Fachzeitschrift **LEBENSMITTEL PRAXIS** mit dem Siegel Produkt des Jahres 2018 Bronze ausgezeichnet.
185-g-Packung



ABRAHAM Schinkenspeck geräuchert
Von Hand gesalzen und schonend über Buchenholz geräuchert. Mit typischer Fettmaserung, rustikal im Charakter und deftig würzig im Geschmack.
80-g-Faltpackung

Editorial

Ein Hoch auf die Familie

Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

egal ob riesig groß oder nur zu zweit – die Familie nimmt einen ganz besonderen Platz in unserem Leben ein. Häufig sind Mama oder Schwester gleichzeitig die beste Freundin, Papa der Fels in der Brandung und Oma und Opa die Retter strapazierter Nerven. Mitunter kann Familie aber auch anstrengend sein, vor allem Kinder stellen unseren Alltag meist komplett auf den Kopf. Insbesondere Mütter können davon ein Lied singen. Neben Wäsche waschen, Windeln wechseln und Essen kochen bleibt kaum Zeit. Damit Mamas mal wieder an sich denken, haben wir in der Redaktion viele Tipps und Denkanstöße von Müttern für Mütter gesammelt. Sie freuen sich über weitere praktische Tipps rund ums Elternsein und tolle Geschenke für die Kleinen?

Dann möchte ich Ihnen unseren Globus Weltentdecker Club wärmstens ans Herz legen. Blättern Sie einfach auf Seite 43 und erfahren, wie Sie sich anmelden können.

Für mich hat Familie immer auch etwas mit Gemeinschaft zu tun: gemütlich beisammensitzen, sich unterhalten und natürlich gemeinsam essen. In unserer Rezeptstrecke lassen wir Lieblingsrezepte von früher wieder aufleben – da wird bestimmt die ganze Familie satt! Außerdem können hier sogar die Kleinen schon beim Zubereiten helfen. Apropos Lieblinge von früher: Schlendern Sie samstagsmorgens auch gern mal über Antik- oder Flohmärkte? Dann finden Sie auf unseren Entdecken-Seiten jede Menge nützliche Tipps zum Kaufen und Verkaufen alter Schätze.

Ich wünsche Ihnen einen tollen August mit ganz viel Familienzeit!

Ihr






mio-Gericht
..... des Monats

Apfel-Chicken-Burger mit Camembert

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 August
Editorial | 3
Inhalt | 5
Inspirationen | 6



36
Wohlfühlen

Entspannte Mutter, entspanntes Kind: Wir haben Tipps für kleine Auszeiten im Mama-Alltag.



8

Genuss

Rezepte | 8
Köstliche Familienklassiker

Kochen mit Kindern | 16
Lasst die Kleinen ran!

Foodkolumne | 18
Mit Pasta im Gepäck

Foodtrends | 20
Warum entscheiden?
Hybrid-Food ist die Lösung

Globus-Weinwelt | 22
Dem Sommer entgegen:
Cocktails auf Weinbasis



34

Leben

mio vor Ort | 26
Allroundtalent Tesafilm

Entdecken | 30
Kult statt Krempel – Flohmärkte
im Trend

Do it yourself | 34
Hübsch präsentiert

Wohlfühlen

Dossier | 36
Ein Hoch auf Mamas!



42

Globus

Globus-Einblicke | 42
Eine Welt für die Kleinsten –
die Babywelt in Rüsselsheim

Familie | 44
Kinder in der digitalen Welt

Neues von Globus | 46
Zu Gast in Sallys Tortenreich

Kinder | 48
Was krabbelt denn da?

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im September

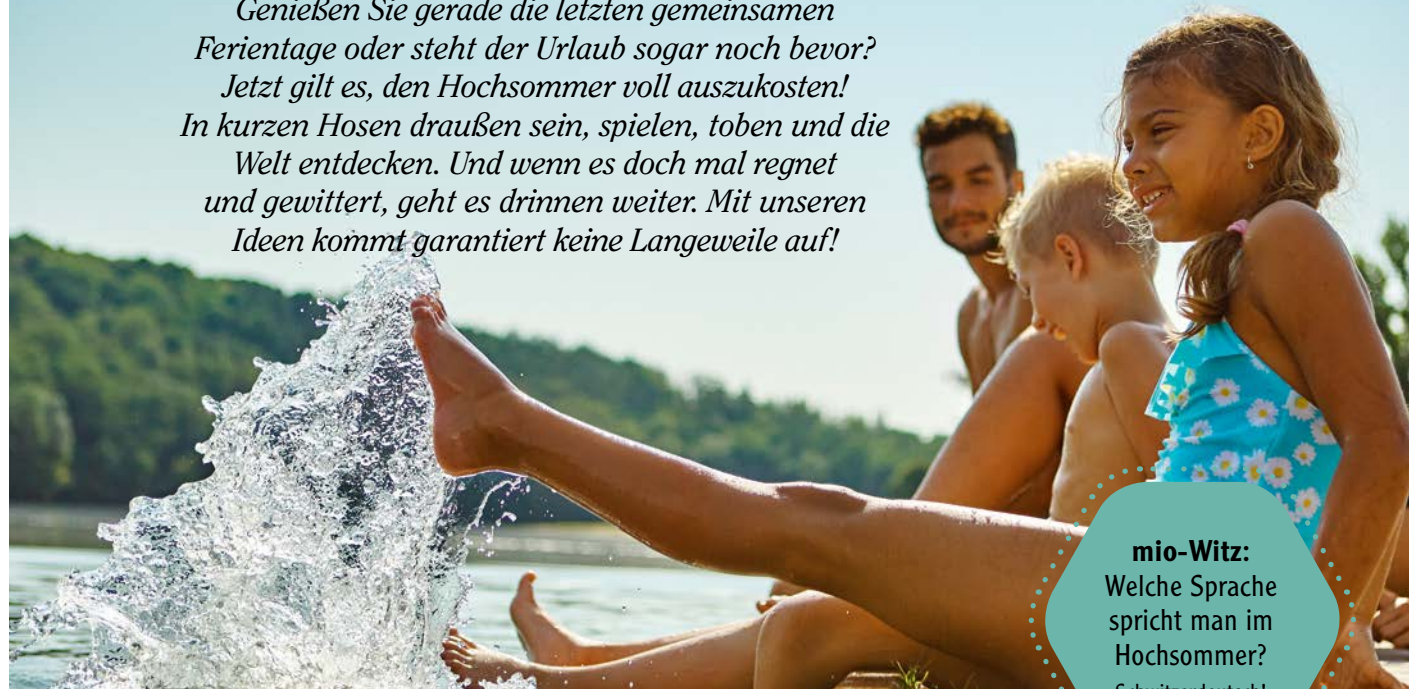
„Dienstags kocht mio für mich!“

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.

Sommerzeit, Familienzeit

Genießen Sie gerade die letzten gemeinsamen Ferientage oder steht der Urlaub sogar noch bevor? Jetzt gilt es, den Hochsommer voll auszukosten! In kurzen Hosen draußen sein, spielen, toben und die Welt entdecken. Und wenn es doch mal regnet und gewittert, geht es drinnen weiter. Mit unseren Ideen kommt garantiert keine Langeweile auf!



mio-Witz:
Welche Sprache spricht man im Hochsommer?
Schwitzerdeutsch!

Wünsch dir was!

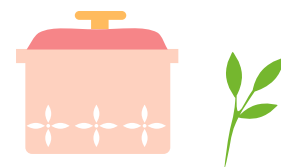
In der Nacht vom **12. auf den 13. August** erwartet uns ein wahres Sternenerwerk am Himmel: Bei gutem Wetter lassen sich in den frühen Morgenstunden bis zu 140 Sternschnuppen pro Stunde beobachten. Jedes Jahr in der ersten Augushälfte werden die Perseiden – ein wiederkehrender Meteorstrom – an unserem Nachthimmel sichtbar. Wer eine Schnuppe entdeckt, darf sich etwas wünschen – oder sich zurücklehnen und das Naturschauspiel genießen.



Ab in den Mund



Sind Sie beim Spaziergehen auch schon mal fast in eine Heerschar überreifer Mirabellen getreten? Obstbäume wie Mirabelle, Birne oder Kirsche stehen oft unmittelbar am Wegesrand. Damit die Früchte nicht auf dem Boden, sondern im Mund landen, werden auf www.mundraub.org deutschlandweit frei zugängliche Obstbäume und -sträucher verzeichnet. Hier ist Ernten erlaubt! Zudem können sich Gleichgesinnte vernetzen, um Stadt und Land gemeinsam essbarer zu gestalten.



DIY: Matschküche für Kids



„Mamaaa, was machen wir heute?“ – „Matschen!“ Damit die Kinder endlich mal nach Herzenslust im Dreck wühlen können, zimmern Sie doch einfach im Garten eine schnelle Matschküche zusammen. Gut ist ein Kindertisch in Stehhöhe, alternativ eine große Box oder ein Mäuerchen. Darauf kommen ausgediente Töpfe, Schüsseln und Krüge sowie Kochlöffel und Besteck. Blumenerde, Sand und Steinchen bereitstellen – und dann Wasser marsch!

Cool durch den Sommer rollen

Das bequeme Longboard von Kryptonics eignet sich perfekt für heiße Sommertage. Genießen Sie den lauen Wind, der Ihnen bei einer kleinen Tour mit Ihrem neuen Board um die Ohren weht! Es lässt sich leicht fahren und eignet sich für Groß und Klein.

Kryptonics Longboard, Polyurethan-Rollen, ABEC5-Kugellager, ideal für Einsteiger und Profis, Maße: 97 x 25 cm bzw. 94 x 24 cm

Verschiedene Modelle und Größen bei Globus erhältlich.



Kinotipps für schlechtes Wetter

Rasanter Animationsfilm aus Deutschland

Ab 30. August sind Piratenkapitän **Käpt'n Sharky** – bekannt aus der gleichnamigen Kinderbuchreihe – und seine Freunde erstmals im Kino zu sehen.

Disney-Abenteuer für die ganze Familie

Als Junge erlebte **Christopher Robin** (Ewan McGregor) zahlreiche Abenteuer mit Winnie Puuh, Ferkel, Tigger und I-Aah. Seine tierischen Kindheitsfreunde zeigen dem erwachsenen Workaholic, was im Leben wirklich zählt.

Ab 16. August im Kino.

Spiel: Bingo mal anders

Überlegen Sie vor einem Ausflug fünf Dinge, die Ihnen unterwegs vielleicht begegnen: zum Beispiel Brücken, Lkws, Schmetterlinge, rote Fahrräder, Brombeeren. Wer als Erster etwas entdeckt, ruft laut „Bingo!“ und bekommt einen Punkt. Der erste mit fünf Punkten gewinnt.

Zwetschgen-Crumble



Hmm, wie das duftet! Allein beim Gedanken an diesen sündhaft leckeren Auflauf läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwa 600 g Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in eine gefettete Backform füllen. 100 g Butter, 80 g Zucker, 150 g Mehl sowie Zimt nach Belieben zu einem Teig verkneten, als Streusel über den Früchten verteilen und für 20–30 min backen.

Lieblingsrezepte für die ganze Familie



Jede Familie hat sie – Lieblingsgerichte, die immer wieder auf den Tisch kommen, weil sie einfach so lecker sind und allen großen und kleinen Familienmitgliedern schmecken. Wir haben unsere liebsten Küchenklassiker für Sie zusammengetragen.



Semmelknödel mit Pfifferling- Rahmsoße

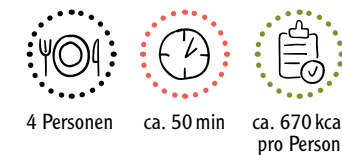
So gelingt's:
Formen Sie einen Probeknödel und geben Sie ihn ins kochende Wasser. Falls die Masse nicht zusammenhält, geben Sie noch etwas Semmelbrösel hinzu.

Zubereitung

- 1 ... Getrocknetes Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen und über das Brot gießen. Verrühren und abgedeckt kurz stehen lassen.
- 2 ... In einem breiten Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen.
- 3 ... Petersilie hacken und die Hälfte davon mit Zwiebel und Eiern zu dem eingeweichten Brot geben. Alles gut durchkneten, es sollten keine harten Brotstücke mehr in der Masse sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Sollte die Masse zu feucht sein, können Sie ein wenig Semmelbrösel dazugeben.
- 4 ... Masse zu Knödeln formen, dazu die Hände mit kaltem Wasser befeuchten. Nachdem das Wasser gekocht hat, die Knödel hineingeben und nur noch bei mittlerer Hitze 10 min ziehen lassen, da sie sonst auseinanderfallen.
- 5 ... Schalotten waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Pfifferlinge putzen, mit Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit 2 EL Rapsöl anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen und für ca. 10 min köcheln lassen. Sahne und restliche Petersilie dazugeben.
- 6 ... Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße geben. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Knödeln servieren.

Einkaufsliste

- 500 g getrocknetes Brot
- 500 ml Milch
- Salz
- 1 Zwiebel
- Rapsöl zum Braten
- 1 Bund Blattpetersilie
- 5 Eier
- Pfeffer
- eventuell Semmelbrösel
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g frische Pfifferlinge
- 500 ml Kalbsfond
- 200 ml Sahne
- 3 EL Speisestärke
- Muskat



Nährwerte pro Person:
Fett ca. 33 g, Kohlenhydrate ca. 75 g,
Eiweiß ca. 34 g

Geschichte der Pfifferlinge:

Der Pfifferling ist der erste Waldpilz des Jahres, denn je nach Wetterlage sprießen die goldgelben Pilze schon Ende Juni. Besonders regenreiche Sommer haben einen kulinarischen Vorteil: Der Edelpilz gedeiht besonders gut und ist zu moderaten Preisen erhältlich. Das sogenannte „Gold des Waldes“ wurde jedoch nicht immer so hoch gehandelt wie heute. Wie das Sprichwort „Das ist keinen Pfifferling wert“ schon vermuten lässt, war der Pilz früher regelrechte Massenware und wurde wegen mangelnder Nachfrage für besonders kleines Geld verkauft.

Tipp: Sie haben altes Brot übrig? Wunderbar! In Würfel schneiden, trocknen lassen und aufheben, bis Sie das nächste Mal Lust auf Semmelknödel haben.



Kartoffelsalat nach badischer Art mit Frikadellen

.....

Einkaufsliste

- | | |
|---|------------------------------|
| 600 g Kartoffeln, festkochend | 1/2 Bund Blatt Petersilie |
| Salz | 400 g gemischtes Hackfleisch |
| 250–400 ml Gemüsebrühe (je nach Bedarf) | 5 Scheiben Toastbrot |
| 3 EL milder Senf | 150 ml Milch |
| 4 EL Essig | 1/2 Bund Lauchzwiebeln |
| 5 EL Gurkenwasser | 1 Ei |
| 5 mittelgroße Essiggurken | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | eventuell Paniermehl |
| 50 ml Sonnenblumenöl | Öl zum Braten |



4 Personen



ca. 1 h



ca. 654 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 35 g, Kohlenhydrate ca. 46 g, Eiweiß ca. 30 g

Zubereitung

1 ... Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen, bis sie durch sind (je nach Größe ca. 25–40 min). In der Zwischenzeit Gemüsebrühe erwärmen. Für das Dressing Senf, Essig, 3 EL heiße Brühe und Gurkenwasser vermischen und in eine große Salatschüssel geben.

2 ... Kartoffeln abschütten und noch heiß pellen. In feine Scheiben schneiden und zum Dressing geben. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen und umrühren. Essiggurken in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Kartoffelsalat kräftig mit Salz abschmecken.

3 ... Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze für ca. 5 min anschwitzen. Die Hälfte zum Kartoffelsalat geben und die Schüssel vorsichtig schwenken, bis eine Emulsion entsteht. Salat gegebenenfalls

später nachwürzen, da die Kartoffeln Geschmack entziehen. Kurz vor dem Anrichten grob gehackte Petersilie unterheben.

4 ... Für die Frikadellen Hackfleisch in eine Schüssel geben. Toastbrot in Würfel schneiden, in einem kleinen Topf Milch zum Kochen bringen, zur Seite nehmen und Würfel darin einweichen.

5 ... Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und mit eingeweichtem Toastbrot, restlichen Zwiebeln, Sonnenblumenöl und Ei zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Gegebenenfalls noch etwas Paniermehl hinzufügen. Frikadellen formen und in einer Pfanne in Öl auf mittlerer Hitze goldbraun braten, bis sie auch in der Mitte durch sind. Zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren.

Gemeinsam zubereiten, gemeinsam essen

Jeder kann mithelfen! Beziehen Sie die ganze Familie in die Zubereitung der Mahlzeiten ein. Auch kleinere Kinder, die noch nicht mit Messern umgehen können oder in der Nähe des heißen Ofens stehen sollten, können mithelfen. Lassen Sie sie zum Beispiel den Tisch decken und entscheiden, wie die Sitzordnung sein soll und welche Servietten genommen werden.

Schon gewusst? Wie viel Gemüsebrühe Sie für den Kartoffelsalat brauchen, richtet sich nach der Kartoffelsorte und deren jeweiligem Stärkeanteil: Je mehr Stärke die Kartoffeln haben, desto mehr Brühe wird benötigt.



Globus Gewürzgurken, Auslese, eingelegt, mit Zwiebeln verfeinert, passen gut in Kartoffelsalat, 720 ml

Bei Globus erhältlich.



Trinkidee für Kleine und Große

Weißer Schokoladenmilch mit Kakao
200 ml warme Milch aufschäumen, eine Rippe weiße Schokolade in ein Glas geben und in der Milch auflösen. Eine Milchschaumhaube daraufsetzen und mit Kakaopulver bestreuen. Zusätzliche kleine Schokotropfchen machen auf dem weißen Milchschaum besonders viel her und erfreuen kleine Leckermäulchen!

ANZEIGE



TOASTIES. DAZWISCHEN GEHT ALLES.



NEUE VERPACKUNG LÄNGER FRISCH

GOLDEN TOAST



Tipp:
Klassische Maultaschen schmecken angebraten mit Zwiebelringen, zu Lachs-Maultaschen passt eine Dill-Sahnesoße.



Globus Blattspinat, erntefrisch tiefgefroren, vortioniert und küchenfertig, mikrowellengeeignet, 1000 g
Bei Globus erhältlich.

Maultaschen

klassisch oder mit Lachs

Einkaufsliste

Für den Maultaschenteig

- 150 g Mehl
- 150 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Außerdem:

- 1 gequirltes Ei zum Einpinseln

Für die klassische Füllung

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Öl

- 100 g Spinat (frisch oder TK)
- 200 g Fleischkäsebrät
- 200 g Hackfleisch
- 1 Ei

Für die Lachsfüllung

- 500 g Lachs ohne Haut (frisch oder TK)
- 100 ml Sahne, gut gekühlt
- 2 Eiweiß, gut gekühlt
- Saft und Abrieb von 1/2 Zitrone
- Salz
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln



10 Personen



ca. 1 h + ca. 10 min Garzeit + ca. 1 h Ruhezeit



ca. 273 kcal (klassisch) / ca. 270 kcal (Lachs) pro Person

Nährwerte pro Person (klassische Füllung):

Fett ca. 14 g, Kohlenhydrate ca. 22 g, Eiweiß ca. 13 g

Nährwerte pro Person (Lachsfüllung):

Fett ca. 12 g, Kohlenhydrate ca. 22 g, Eiweiß ca. 16 g

Zubereitung

1

Maultaschen mit klassischer Füllung
Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Spinat dazugeben und zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, anschließend kühl stellen.

2

Für den Nudelteig alle Zutaten ca. 5 min gut verkneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie einpacken und für mind. 1 h kühlen. Teig vierteln und auf einer leicht bemehlten Fläche zu sehr dünnen Bahnen ausrollen. Am besten immer nur einen Teil des Teiges verwenden und direkt verarbeiten. Bahnen längs halbieren, sodass ca. 10 cm breite Bahnen entstehen. Mit gequirlten Ei bestreichen.

3

In die Mitte der Teigbahn mit ca. 5 cm Abstand je 1 EL der Füllung setzen.

4

Teig von oben und unten in die Mitte klappen und in den Zwischenräumen gut festdrücken. Kontrollieren, ob die Taschen überall gut verschlossen sind, und bei den Zwischenräumen abschneiden. In siedendes Salzwasser geben und etwa 5 min ziehen lassen, bis die Maultaschen oben schwimmen.

Alternative Füllung mit Lachs

1 ... Lachs eventuell auftauen lassen. Die Hälfte in grobe Würfel schneiden und kühl stellen.

2 ... In einer Küchenmaschine mit sehr scharfen Messern Lachswürfel mit gekühlter Sahne und Eiweiß zu einer feinen Masse verarbeiten. Nicht zu viel Fisch auf einmal in die Maschine geben, da die Masse nicht zu warm werden darf – lieber in mehreren Schritten verarbeiten. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz würzen.

3 ... Restlichen Lachs in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides unter die Masse heben und bis zum Befüllen der Teigtaschen kalt stellen.



Globus Schüsseln aus Edelstahl

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

In verschiedenen Größen bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt








Kalter Hund

Einkaufsliste

- 300 g Zartbitter-Kuvertüre
- 300 g weiße Kuvertüre
- 150 g Kokosfett
- 200 ml Sahne
- 1 Prise gemahlene Vanille
- ca. 40 g Schokolinsen
- ca. 40 g Gummibärchen
- 200 g Butterkekse (mit Vollkorn und mit Kakao)

 10 Stücke
 ca. 30 min + mind. 3 h Kühlzeit
 ca. 645 kcal pro Stück

Nährwerte pro Stück:
Fett ca. 44 g, Kohlenhydrate ca. 54 g, Eiweiß ca. 6 g

Zubereitung

- 1 ... Dunkle und weiße Kuvertüre getrennt grob hacken und Kokosfett klein schneiden. 75 g Kokosfett und 100 ml Schlag-Sahne mit der dunklen Kuvertüre über einem Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Übriges Kokosfett, restliche Schlagsahne und weiße Kuvertüre ebenfalls schmelzen, gemahlene Vanille unterrühren.
- 2 ... Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Ein paar Schokolinsen und Gummibärchen in die Form streuen und 4–5 EL dunkle Schokoladencreme darübergeben. Nun eine Schicht Kekse darauflegen und mit weißer Schokoladencreme bedecken. **Tipp:** Wenn Sie die Kekse etwas zurechtschneiden, können Sie die Kastenform besser damit auslegen. Auf diese Weise fortfahren (5–6 Schichten) und mit weißer Schokoladencreme abschließen.
- 3 ... Die Form mindestens 3 h in den Kühlschrank stellen (am besten über Nacht), damit die Creme fest wird. Vorsichtig stürzen, Folie entfernen und den Kuchen mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Tipp: Nach dem Stürzen kann der kalte Hund auf der Oberseite mit einer dünnen Schicht Schokolade bestrichen werden, sodass zusätzliche Dekoration besser haftet.



Lassen Sie das Dekorieren doch Ihre Kinder übernehmen: Dabei können die Kleinen entweder die Gummibärchen und Schokolinsen oder andere bunte Toppings verwenden und selbst entscheiden, wie sie den Kuchen gestalten möchten.

Alnatura Bourbon Vanille, gemahlen, aus der ganzen Schote, aus biologischer Landwirtschaft, 5 g

Bei Globus erhältlich.



Grießschnitten

mit selbst gemachtem Apfelmus




Sie können die Äpfel schälen, in der Schale stecken jedoch jede Menge Vitamine!



Einkaufsliste

- 500 ml Milch
- 50 g Zucker
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 150 g Weichweizengrieß
- 2 Eigelb
- 500 g Äpfel
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 2 Eier
- 2 EL Sonnenblumenöl

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 15 g, Kohlenhydrate ca. 64 g, Eiweiß ca. 13 g

 4 Personen
 ca. 35 min + ca. 2 h Kühlzeit
 ca. 442 kcal pro Person

Zubereitung

- 1 ... Milch mit Zucker, Butter und Salz aufkochen. Grieß hinzufügen und kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Zu einem festen Brei kochen lassen, vom Herd nehmen und noch heiß Eigelbe unterrühren.
- 2 ... Grieß in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform geben und erkalten lassen.
- 3 ... In der Zwischenzeit Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden und mit Apfelsaft und Zimtstange auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel verkocht sind. Zimtstange herausnehmen und Äpfel mit einem Stabmixer pürieren.
- 4 ... Grießschnitten in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.

5 ... Grießschnitten durch das Ei ziehen und in Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Apfelmus servieren.

Tipp: Die Grießschnitten schmecken am besten, wenn man sie direkt nach dem Braten zusätzlich in Zimt und Zucker wendet.

ANZEIGE

MÖVENPICK®

Was zählt sind unsere Momente.

Jetzt probieren!



Reinklicken und lernen
 Im Durchblicker-Portal des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) finden Jungen und Mädchen zwischen 9 und 12 Jahren kurzweilige Online-spiele und Tipps rund um Essen und Ernährung.
www.bmel-durchblicker.de

Schmeckt nicht? Gibt's nicht!

Früh übt sich, wer Spaß am Kochen haben will! Am besten lernen Jungköche zu Hause, indem sie Papa helfen, die Lasagne zu kochen, und mit Mama das Abendbrot vorbereiten. Toll sind Tipps vom Profi: In Kochkursen werkeln die Kids gemeinsam mit den Eltern oder ganz unter sich in der Küche. mio wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!

Schnippeln, Schütten und Rühren fördern Feinmotorik, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen, befriedigen den Entdeckergeist und machen einfach Spaß. Selbst gekocht schmeckt sogar Gemüse plötzlich lecker! Hinzu kommt: Wer viele Lebensmittel kennt und weiß, wie man sie zubereitet, kann sich leichter gesund ernähren. Vor allem Snacks und Fertiggerichte enthalten oft leere Kalorien und machen eher süchtig als satt. Leider schmecken sie aber auch so gut! Mit „gesund“ verbinden viele Kinder dagegen fad schmeckende Gemüsegerichte. Wie schade! Damit Selbstgekoktes zum Highlight wird, sollte es vor allem einfach, lecker und spannend sein. In ihren Kochkursen speziell für Kinder nehmen Kinderköche genau darauf Rücksicht: Öde Zucchini kommt plötzlich in den Muffin, Paprika und Mais geschichtet

ins Weckglas und aus Reis und Tofu wird ein asiatisches Fest für die Sinne. Oder ganz klassisch, doch nicht weniger lecker: Spaghetti mit frischer Tomatensoße. Dabei animieren die Profis zum Mitmachen, verraten ihre besten Tricks und vermitteln Grundlagen und Feinheiten. Am Ende essen meist alle gemeinsam – das stärkt das Gemeinschaftsgefühl und schmeckt gleich doppelt so gut. Die Rezepte dürfen die kleinen Köche in der Regel mit nach Hause nehmen und dort zusammen mit ihren neuen Fertigkeiten den Eltern präsentieren.

Für jedes Alter
 Viele Anbieter setzen ein Mindestalter von 5 bis 7 Jahren voraus. Ab diesem Alter sind die Kids ausdauernd und interessiert genug für die oft zwei- bis dreistündigen Events. Da Grundschüler ganz andere Fragen und Wünsche als Teenager haben, gibt es separate Veranstaltungen. Und dann ist noch die Frage, ob die Kinder allein oder mit den Eltern teilnehmen. Schauen Sie einfach mal, was Köche in Ihrer Umgebung anbieten! Wie Sie passende Kurse finden, erfahren Sie in unseren Web-Tipps.

Gesundes Verhältnis zum Essen

Immer mehr Kinder und Jugendliche ernähren sich nicht ausgewogen und bewegen sich zu wenig. Inzwischen gelten rund 15 Prozent von ihnen als übergewichtig, 6 Prozent sogar als adipös (krankhaft übergewichtig). Die überflüssigen Kilos verstärken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördern die Entstehung von ernsten Krankheiten wie Diabetes Typ II. Aber: Sind Sohn oder Tochter etwas

kräftiger, ist das noch kein Grund zur Sorge oder gar für eine Diät. Kein Kind muss gertenschlank sein oder Model-Idealen nacheifern! Wichtiger sind ein positives Körpergefühl und Selbstvertrauen. Kochen ist ein ideales Lernfeld: Hier können sich die jungen Menschen ausprobieren, Verantwortung übernehmen und spielerisch lernen, wie sie sich gesund und lecker ernähren.



Liebevolle Kochkurse ab sechs Jahren, je nach Termin allein oder mit den Eltern. Auch Geburtstage sind möglich. In Frankfurt, Hamburg, München, Nürnberg und Hannover. www.diekinderkueche.de

Gutscheine für Kinder-Kochkurse an fünf Orten in Deutschland gibt es unter www.jochen-schweizer.de

Stöbern Sie mal im Angebot der Volkshochschulen. Wo Sie die nächsten in der Umgebung finden, erfahren Sie auf www.volkshochschule.de

Kuppels Kinderbesteck, 4-tlg. Set, bestehend aus Messer, Gabel, Löffel und kleinem Löffel mit niedlichen Entenmotiven, rostfrei, poliert, spülmaschinenfest

Bei Globus erhältlich.



ANZEIGE

NEU



Carpe Diem Kombucha Classic – 0,75 l oder 0,5 l
Carpe Diem Matcha, Kurkuma oder Hibiskus – 0,5 l



CARPE DIEM
 PREMIUM TEA DRINKS



Nicht leicht hat es der, der während der Sommerferien Geburtstag hat und daher ein Kindheitstrauma durchs ganze Leben trägt. Da helfen nur: Sommerurlaub, Sanddünen und Nudeln mit Gemüse!

Von Urlauben und Pasta-Bergen

Aus einem einfachen Grund ist der August mein Lieblingsmonat: Er ist mein Geburtsmonat. Als Schulkind stand und fiel meine Laune jedoch mit dem Termin für die Sommerferien: „Mama, wann fängt die Schule wieder an?“, fragte ich jedes Jahr aufs Neue, stets hoffend, dass bis zu meinem Geburtstag die Ferien vorbei waren. Schließlich sollten in der Schule alle für mich „Happy Birthday“ singen! Dramatisch hingegen waren die Geburtstage, an denen meine Mutter erst gar keine Feier planen musste, da ohnehin alle Freunde verreist waren.

Dass wir als Familie über meinen Geburtstag weggefahren sind, kam selten vor. Meist war die Vorfreude auf die Ferien so groß, dass wir direkt am Anfang verreist sind – zum Zelten nach Italien, ins Hotel auf Kreta, in den Ferienpark nach Belgien oder Freunde besuchen in Holland. Sogar ins Disneyland nach Paris ist unsere Mutter mit uns gefahren – eine Reise, über die wir wohl noch lange sprechen werden. Denn sowohl der französische Straßenverkehr als auch das stundenlange Schlange stehen vor jeder Achterbahn waren Gründe, warum sich die gesamte Familie das Disneyland lieber gespart hätte.

Umso schöner für mich sind die Erinnerungen an Holland, wo wir mit Hunden, Katzen und Hühnern einen Hof geteilt haben. Ich erinnere mich an Sanddünen, Fahrradfahren und fluffige Brötchen, die wir damals „Tigerbrötchen“ nannten, da sie eine Art Streifenmuster hatten.

Wann immer ich mir im Urlaub etwas zu essen wünschen durfte, sollte es Nudeln mit Gemüse geben – am liebsten mit ganz vielen, breiten Bandnudeln. Für die Soße werden Knoblauch und Zwiebeln in Olivenöl angebraten, hinzu kommen Zucchini, Champignons und Aubergine sowie passierte Tomaten oder Tomatenstücke. Die Soße erhält ihr Aroma durch viel frisches Basilikum, einen Schuss Balsamicoessig sowie etwas braunen Zucker. Die Pasta am besten direkt im Topf mit der Gemüse-Tomatensoße mischen und dann alles mit einer großzügigen Portion frisch geriebenem Parmesankäse servieren. *Buon appetito!* ◯

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



Vielseitig und lecker

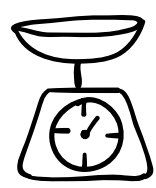
Von wegen Nebensache, längst sind Antipasti, Tapas & Co. zur heimlichen Hauptsache aufgestiegen.

Holen Sie mediterrane Lebensfreude auf den Teller – hier findet jeder sein Lieblingshäppchen!



Die Leckereien finden Sie an der Antipastibar oder an der Käsetheke in Ihrem Globus-Markt!

www.haldy.eu



Hybrid-Food zum Anbeißen

Muffle, Bruffin, Brookie und Mookie sind keine Zwerge oder Star-Wars-Figuren, sondern die neuen Sterne am Himmel der unentschlossenen Genießer: Wollen Sie heute einen Muffin zum Nachtisch? Oder lieber einen Cookie? Ach, was soll's – einen Mookie zum Mitnehmen, bitte!



Unbedingt probieren: Bruffins.

etwas Gutes rauskommen, dachte sich Erfinder Scot Rossillo aus New York. Danke, Scot!

Bruffin
Noch eine Food-Kreuzung aus New York: Der Bruffin ist, raten Sie mal, eine Kombination aus französischem Brioche und Muffin. Das Hefeteig-Gebäck ist innen weich, außen knusprig und schmeckt sowohl süß als auch herzhaft. Bei den Füllungen können Sie sich kreativ austoben. Die New Yorker Bruffin-Erfinder verkaufen zum Beispiel einen deutschen Bruffin mit einer Füllung aus Sauerkraut, Würstchen und Gouda.

Muffle
Berliner kennen sie schon von Streetfoodmärkten – Muffles, die Kombination von Waffel und Muffin. Sie werden leicht eingerollt, in eine Papiertüte gesteckt und mit verschiedenen Toppings wie Schokocreme oder Apfelmus befüllt. So kann die hybride Leckerei beim Schlendern genossen werden.

Brookie
Ein saftig-schokoladiger Boden bedeckt von einer knusprigen Keksschicht. So ein Brookie ist schon was Feines! Kombinieren Sie einfach einen Brownieteig mit einem Cookie-Topping für diese köstliche Gebäckkreuzung.

Mit dem Cronut aus New York fing er an, der Trend um die Gebäckkreuzungen mit den putzigen Namen. Grundgedanke dahinter: das Beste aus beidem kombinieren. Super Idee, finden wir und haben uns deshalb auf die Suche nach den hybriden Leckereien begeben.



Cronut
Halb Croissant, halb Donut und ganz schön aufwendig herzustellen. Der Franzose Dominique Ansel hat in seiner New Yorker Bäckerei ein einzigartiges Gebäck kreiert. Sein spezieller Teig muss drei Tage ruhen, bis er zur köstlichen Süßspeise verarbeitet werden kann. Wer nach neun Uhr morgens auf einen heiß begehrten Cronut von Ansel hofft, wird enttäuscht: Die täglich rund 250 frischen Cronuts sind meist schon eine halbe Stunde nach Ladenöffnung ausverkauft.

Cragel
Außen Bagel, innen Croissant – was auf den ersten Blick wie ein gewöhnlicher Bagel aussieht, überrascht mit der buttrig-weichen Konsistenz des französischen Gebäcks. Bei der Vereinigung der beiden Frühstücksklassiker kann nur



Dr. Oetker Schokoladentröpfchen, aus Zartbitterschokolade, backstabil, eignen sich perfekt für Gebäck und zum Einbacken, 75 g
Bei Globus erhältlich.

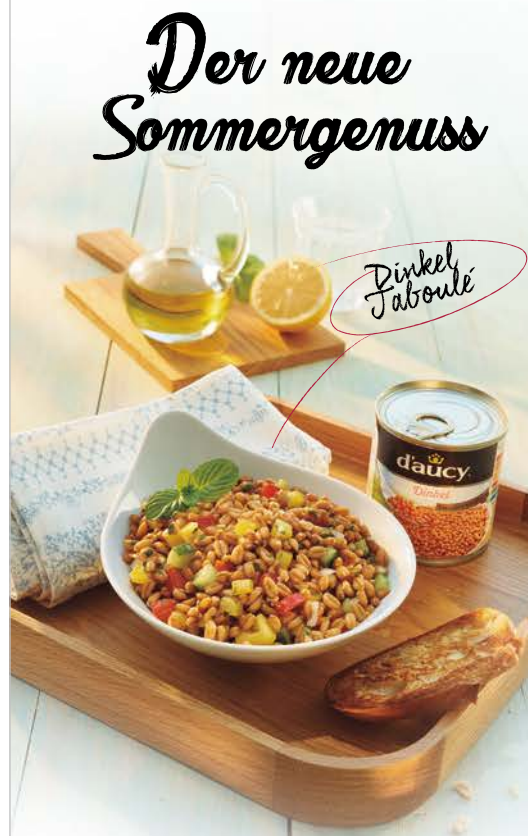


Mookie
Die süßen Gebäckteilchen machen garantiert jeden glücklich! Sie sind schnell gebacken und eignen sich perfekt zum Vernaschen zwischendurch oder für den Sonntagskaffee mit Freunden und Verwandten. Außen sind sie knusprig wie ein Cookie, innen weich und saftig wie ein Muffin. Lecker!

Double Chocolate Mookies

- Einkaufsliste**
- 1 Ei
 - 100 g Zucker
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 125 g weiche Butter
 - 250 g Mehl
 - 1/2 TL Backpulver
 - 1 TL Salz
 - 75 g Apfelmus
 - 50 g dunkle Schokotröpfchen
 - 50 g helle Schokotröpfchen

- Zubereitung**
- 1 ... Ei, Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig schlagen.
 - 2 ... Mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verrühren, zum Schluss die Schokotröpfchen dazugeben.
 - 3 ... Teig zu Kugeln portionieren und mit ausreichend Abstand auf ein Backblech geben.
 - 4 ... Bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 12–15 min backen.



Gesund & Lecker



Dinkel
Sojabohnen



www.daucy.de



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Pinot Gris Grauburgunder
Weingut Siegrist*

Das VDP Weingut Siegrist liegt vis à vis zum Elsass unter dem Schutz des Pfälzer Waldes. Dort finden die Reben ideale Bedingungen aus denen gesunde, gehaltvolle Trauben heranwachsen. Eine ideale Grundlage für die Vinifikation guter Weine.

Dieser frische Grauburgunder stammt aus den gutseigenen Lagen und entspricht den strengen VDP Qualitätsstandards. Er besticht durch seine feinfruchtige Nase und seine zarte Rosé-Farbe. Im Geschmack trocken und herb, stellt er den idealen Begleiter zu allen herzhaften (Grill-)Spezialitäten des Sommers dar.



0,75l
8,49€
2017er Gutswein Pinot Gris
Grauburgunder, trocken
1l = 11,32€

Sommercocktails mit Wein



Es muss nicht immer hochprozentig sein – gerade jetzt im Hochsommer sind leichte und spritzige Cocktails angesagt. Spätestens seit Aperol und Hugo wissen alle, dass auch Wein als Cocktailzutat wunderbar funktioniert. Entdecken Sie unsere Wein-Cocktailideen für die heiße Jahreszeit!

Cocktails – wahrscheinlich denken Sie dabei erst einmal an die Klassiker: Sex on the Beach, Mai Tai oder Swimming Pool. Mixgetränke mit mehreren hochprozentigen Spirituosen finden sich auf den Getränkekarten fast aller Bars. Doch vor allem im Sommer, bei hohen Temperaturen, darf es gerne etwas weniger stark sein. Und spätestens seitdem der Spritz die Sommerterrassen erobert hat, steigt die Lust auf weinbasierte Sommercocktails. Neben dem italienischen Aperitif-Cocktail gibt es viele weitere leckere Mixgetränke mit Wein, die im Sommer Hochsaison haben. Entdecken Sie unsere drei Favoriten! →



Kir oder „le blanc-cassis“

Haben Sie schon einmal einen Kir probiert? Der Mix aus Weißwein und Crème de Cassis (Likör von Schwarzen Johannisbeeren) gehört in Frankreich schon seit den 1960er-Jahren genauso selbstverständlich zum Sommer wie das Freibad. Gerade in den ländlichen Regionen, zum Beispiel im Burgund, findet man ihn überall. Dort wird der Aperitif auch „blanc-cassis“ genannt. Die Crème de Cassis ist äußerst süß, sodass selbst ein sehr trockener Landwein hervorragend dazu passt. Zusammen ergeben trockener Weißwein und die fruchtige Süße des Johannisbeerlikörs einen wunderbar leichten und spritzigen Sommercocktail. Es gibt übrigens auch eine edlere Variante: den Kir Royal, für den man Champagner oder Crémant verwendet.

Leckerer Sommerdrink!



Hock Martini

Riesling und Gin – zwei der aktuell beliebtesten alkoholhaltigen Getränke – verbinden sich im Hock Martini. Diesen traditionellen, englisch-deutschen Sommercocktail finden Sie dieses Jahr erneut als Empfehlung auf den Sommerkarten vieler Bars. Der Cocktail besteht in seiner heutigen Form schon eine lange Zeit. Es war Königin Victoria, Regentin bis 1901 und verheiratet mit dem deutschen Prinzen Albert, welche eine besondere Verbindung zum Rheingau pflegte und vor allem den Hochheimer Riesling schätzte. Ihr wird auch der Ausspruch „Good Hock keeps off the doc“ zugeschrieben. „Hock“, nach der englischen Aussprache für Hoch(heim), wurde durch sie zum geflügelten Begriff für den Riesling aus dem Rheingau. In diesem edlen Cocktail gehen Gin und Trauben eine perfekt ausgewogene Verbindung ein und werden, abgerundet mit einem Spritzer Apricot Brandy, zu einer aufregenden Verführung an lauen Sommerabenden.

Zutaten
6 cl trockener Riesling
2 cl Gin
1 Barlöffel Apricot Brandy



Zubereitung
Dieser Cocktail wird traditionell in einem Rührglas zubereitet, Sie können aber natürlich auch einen normalen Cocktail-Shaker verwenden. Rühren Sie alle Zutaten mit Eis darin zusammen und seihen Sie den Cocktail danach in eine vorgekühlte Martinischale. Eventuell mit getrockneten Früchten, wie etwa Pfirsich oder Aprikosen, dekorieren und genießen.

Hugo – Originalversion

Seit einigen Jahren findet man Hugo an jeder Ecke. Einst war er in Südtirol als hochwertige, abwechslungsreiche, blumig-krautige Variante des Spritz erdacht worden. Heute wieder leider viel zu oft stiefmütterlich behandelt und aus günstigstem Prosecco und halbwegs perlendem Wasser gemischt. Mit dem Ursprungs-Hugo hat das meist nichts zu tun. Dieser kommt übrigens ohne den obligatorischen Holunderblütensirup aus und setzt vielmehr auf das etwas weniger aufdringliche frische Pendant: Zitronenmelissensirup. Dazu kommt ein hochwertiger Prosecco Spumante oder ein ausdrucksstarker Weißwein – vielleicht ein Grüner Veltliner – sowie frische Minze und ein großzügiger „Splash“ Soda beziehungsweise sehr kohlenstoffhaltiges Mineralwasser. Warum servieren Sie Ihren Gästen beim nächsten Mal nicht einfach das Original? Prost!

Zutaten

15 cl trockener Weißwein oder Prosecco Spumante
2 cl Zitronenmelissensirup
3–4 cl Soda
1–2 Minzweige
Zitronenspalte

Zubereitung

Die Zutaten im Glas auf reichlich Eiswürfeln oder einer großen Eiskugel verrühren und mit einer Zitronenspalte garnieren.

Air Mail

Air Mail ist der ideale Drink für alle, die hochwertige Cocktails zubereiten und gemeinsam mit Freunden oder Familie genießen möchten. Der Drink erinnert an die karibische Heimat des Rums und macht jeden Cocktailmoment ein wenig besonders.

Zubereitung:

Für einen Air Mail geben Sie alle Zutaten bis auf den Martini Prosecco in einen Shaker, füllen Eis dazu und shaken. In ein vorgekühltes Glas abseihen und mit Prosecco toppen. Nach Belieben mit Minze garnieren.

Zutaten

(für 1 Cocktail):
3,5 cl Bacardí Añejo Cuatro
1,5 cl Limettensaft
1 cl Honigsirup oder flüssiger Honig
5 cl Martini Prosecco

Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Le Haut País,
Merlot Rosé

Anbaugebiet: Perigord, Frankreich
Trauben: Merlot
Geschmack: trocken, blumig, fruchtig, samtig im Mund
Speisempfehlung: ideal zu Vorspeisen und gegrilltem Fleisch
Serviertemperatur: 10–12 °C



0,75l
379
42
1l = 5,05

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017

Trinkidee





Vom Wundpflaster zum Tesafilm

.....

Egal ob Sie ein Geschenk für einen lieben Menschen einpacken oder ein Buch in Folie wickeln wollen – um einen Streifen Tesafilm kommen Sie dabei nicht herum. Wie der praktische Alltagshelfer entsteht, haben wir uns im tesa Werk Offenburg einmal ganz genau angeschaut. Was das mit Wundpflastern zu tun hat? Lesen Sie selbst!

„Das hat schon etwas Meditatives, wie die kleinen Röllchen hier in die Metallbox purzeln“, sagt Dr. Matthias Seppelt.



Wir stehen sogar im Duden“, verrät Dr. Matthias Seppelt, Teamleiter für Lieferant- und Verfahrensentwicklung bei tesa, stolz, als er uns im Offenburger Werk begrüßt. Kein Wunder – ist Tesafilm doch die wohl bekannteste Marke, wenn es um transparentes Klebeband geht. Für uns ein Grund mehr, heute herauszufinden, was die tesa Produkte so besonders macht.

Von der Rolle

Ausgestattet mit Sicherheitsschuhen betreten wir das strahlend weiße tesa Werksgebäude und Dr. Matthias Seppelt führt uns durch die Produktion. Die Anlage, auf der der Tesafilm entsteht, ist fast so alt wie das Offenburger Werk selbst. „1962 wurde die Anlage installiert, zwischenzeitlich aber immer wieder modifiziert und unseren Produktionsbedingungen angepasst“, erklärt der Teamleiter. Wir halten an der ersten Station, wo eine junge Mitarbeiterin mit ihrem Kollegen gerade eine Rolle an der Maschine wechselt. Auf der Rolle befindet sich Polypropylen(PP)-Folie, der Ursprung aller Tesafilm-Röll-

chen. Die Folie wird hier abgerollt und an der nächsten Station mit Klebemasse bestrichen. „Der Auftrag muss sehr gleichmäßig sein, damit der Klebestreifen nachher auch durchweg klebt“, sagt Dr. Matthias Seppelt. Um dies zu gewährleisten, werden permanent Qualitätskontrollen durchgeführt. Nachdem die Folie durch einen Trocknungskanal gelaufen und die Klebemasse getrocknet ist, wird sie wieder aufgerollt.

Aus groß wird klein

In einem Hochregal neben uns lagern unzählige solcher Rollen, die mit den fertigen, kristallklaren Tesafilm-Röllchen bis jetzt recht wenig zu tun haben. Noch sind sie viel zu groß und je nach Produkt gelblich statt transparent. Im nächsten Schritt werden aus diesen riesigen, 300 bis 400 Kilo schweren Rollen jedoch mehrere Tausend kleine Röllchen. Eine der Rollen wird wieder in eine Maschine gespannt. Jetzt wird die Folie beim Abrollen in mehrere Streifen geschnitten und auf sogenannte Kerne, die Plastikringe im Inneren des Tesafilms, aufgewickelt. →

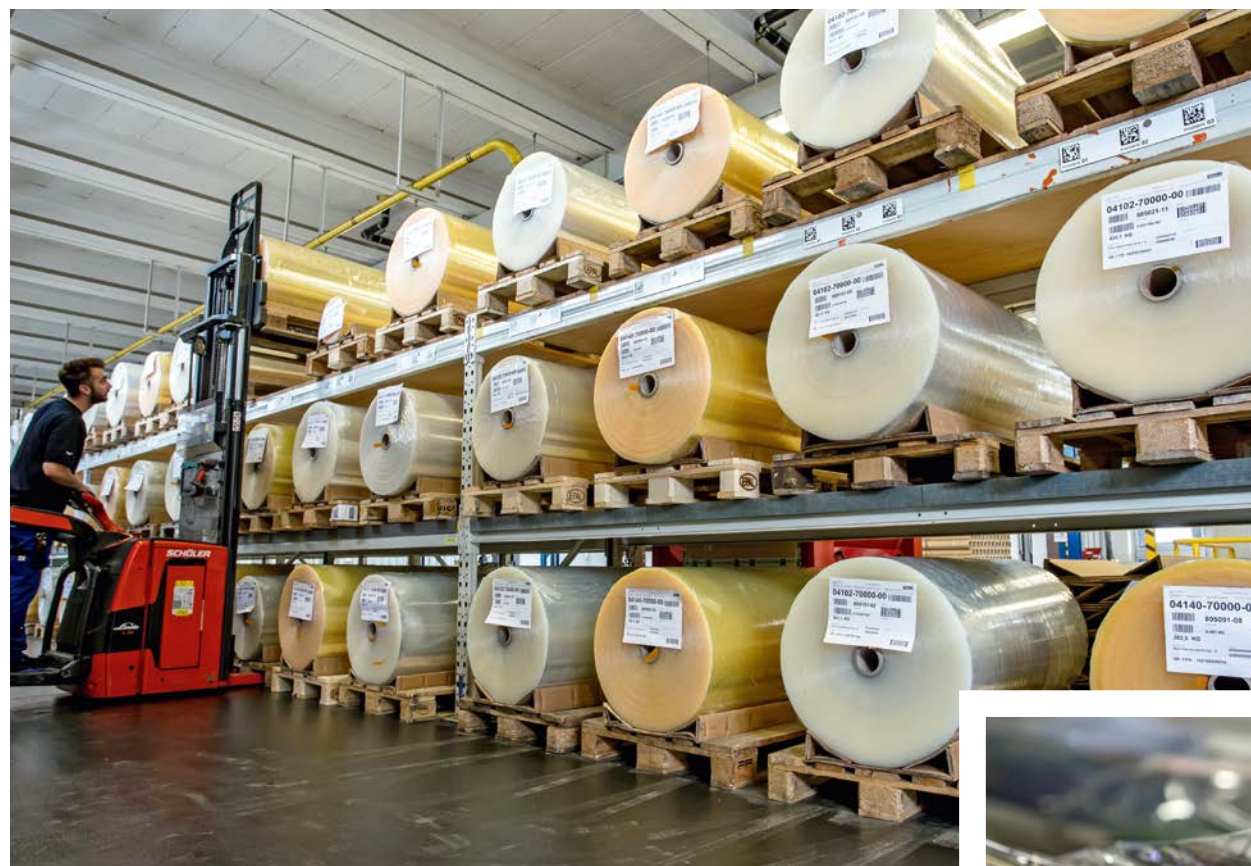
Zum leichteren Abziehen kommt nun noch der typisch blau-rote Anfasserstreifen dazu. Seitlich kullern jetzt im Sekundentakt die fertigen Röllchen in einen Metallbehälter und müssen nun nur noch verpackt werden.

Höchste Qualitätsansprüche

Wir lernen: Für die Tesafilm-Herstellung sind eigentlich nicht viele Schritte notwendig, allerdings machen Kleinigkeiten den Unterschied. Dazu gehören insbesondere hochwertige Folie und Kleber. „Jeder kennt doch den Ärger, wenn der Klebestreifen nicht richtig klebt oder man ihn von der Rolle pulen muss – das gibt es bei tesa nicht, da wir erstklassige Rohmaterialien verwenden. Das ist übrigens auch der Grund, warum wir kristallklare Klebestreifen herstellen können“, verrät Dr. Matthias Seppelt. Dieser Grundsatz gilt nicht nur für Tesafilm, sondern selbstverständlich für alle tesa Produkte. Neben dem klassischen, allseits bekannten Klebestreifen produziert tesa nämlich noch jede Menge weitere Produkte wie zum Beispiel Malerband oder die beliebten Powerstrips. „Was viele nicht wissen, ist, dass nur etwa ein Viertel unserer Produktion für den Privatgebrauch bestimmt ist. Einen Großteil produzieren wir tatsächlich für die Industrie, wie zum Beispiel Klebebänder für die Autoindustrie“, sagt Dr. Matthias Seppelt.

tesa bei Globus

Auch bei Globus ist eine Vielzahl der tesa Produkte für den Privatgebrauch, insbesondere für Schule, Haushalt und Büro, erhältlich. Gerade jetzt zum Schulstart werden Eltern und Kinder fündig, denn mit tesa Produkten ist jedes Kind für die Schule perfekt ausgestattet. Schon seit mehreren Jahrzehnten arbeiten die beiden Unternehmen übrigens zusammen. „Globus ist immer offen für Neues und hat als erstes Unternehmen im Lebensmitteleinzelhandel den tesa Klebenagel vermarktet“, sagt Dr. Matthias Seppelt über die erfolgreiche Zusammenarbeit.



Rund 250 Millionen Quadratmeter Klebeband entstehen am Standort Offenburg im Jahr. Das ist ein mehr als fünf Meter breiter Streifen, der einmal um die Erde passt.

Übrigens:
Auch zum Schulstart bietet tesa jede Menge praktische Produkte. Schauen Sie gleich in Ihrem Globus-Markt vorbei!

Wer hat's erfunden?

Der Klebenagel ist eines der neuesten Produkte von tesa und ein gutes Beispiel für den Innovationsgeist des Unternehmens. Kontinuierlich wird an den tesa Produkten geforscht und weiterentwickelt. Im hauseigenen Entwicklungslabor entstehen immer wieder Produktinnovationen wie eben der Klebenagel. Auch der Tesafilm wurde stetig weiterentwickelt und hat mit dem ursprünglich einmal erfundenen Produkt nur noch wenig zu tun. Doch wie hat eigentlich alles angefangen? 1882 entwickelte der Apotheker Paul C. Beiersdorf, Gründer von Beiersdorf, ein Wundpflaster, welches zwar hervorragend klebte, aber für die Haut zu stark haftete. „Aus der Not wurde eine Tugend und so kam 1896 das erste technische Klebeband auf den Markt“, sagt Dr. Matthias Seppelt und schmunzelt. 1935 folgte schließlich der erste transparente Klebestreifen unter dem Namen Beiersdorf-Kautschuk-Film. ○

Aus dieser PP-Folie entstehen später mehrere Tausend Tesafile.



tesafilm kristall-klar, Klebefilm mit hoher Transparenz, stark klebend, reißfest, ohne Lösungsmittel, 10m: 15mm

tesafilm Tischabroller Compact, Klebebandspender, ermöglicht sicheren Stand durch Anti-Rutsch-Boden, für alle Rollen bis 33m: 19mm

Bei Globus erhältlich.



tesa Klebenagel

Sie wollen Bilder schnell und unkompliziert auf- und ohne bleibende Spuren wieder abhängen? Basierend auf den tesa Powerstrips ist der Klebenagel die praktische Befestigungslösung ohne Bohrloch oder Nagel. Ganz einfach an der Wand anbringen und durch den höhenverstellbaren Nagel justieren – fertig!



Alte Schätze, neue Liebe

Sommerzeit ist Flohmarktzeit!
Ganz gleich, ob Sie lieber gemütlich
durch die Reihen schlendern und
ein wenig stöbern wollen oder selbst das
ein oder andere anbieten möchten:
Mit unseren Tipps wird auf dem Floh-
markt jeder glücklich!

In fast jedem Zuhause gibt es Dinge, die nicht mehr gebraucht werden.

Seien es Kleidungsstücke, aus denen die Kinder längst herausgewachsen sind, Elektronik, für die keine Verwendung mehr da ist, oder altes Geschirr, das nicht gefällt. Das alles können Sie wunderbar auf dem Flohmarkt verkaufen! So schaffen Sie Platz und füttern gleichzeitig die Urlaubskasse. Flohmarktbesuchern wiederum ermöglicht es, besondere Stücke für kleines Geld zu erstehen. Das Interessante dabei ist: Was in Ihren Augen nur alter Tand ist, kann für jemand anderen ein schickes Vintage- oder Retroteil sein!

Üblicherweise finden Flohmärkte samstags oder sonntags statt und beginnen in den frühen Morgenstunden. Der Trend geht jedoch mehr und mehr zum sogenannten Nachtflohmarkt, der vom frühen Nachmittag bis in den Abend dauert. Zudem gibt es Fachmärkte für (fast) jedes Interesse, zum Beispiel Baby- und Kinderbasare, Kleider-Flohmärkte oder Antiquitätenmärkte. Und so wird Ihr Flohmarktbesuch zum Erfolg:

Tipps für Flohmarktbesucher

Der frühe Vogel fängt den Wurm: Wer schon um die Stände schleicht, während die anderen Käufer noch zu Hause in ihre Stullen beißen, kann die besten Stücke ergattern. Das bedeutet aber auch, wochenends sehr früh aufzustehen – es sei denn, Sie besuchen einen Nachtflohmarkt.

Feilschen geht immer: So manchen kostet es Überwindung, über den Preis zu verhandeln, und es braucht auch etwas Übung – aber es kann sich durchaus lohnen. Denn viele Verkäufer setzen die Preise zu Beginn bewusst höher an.

Kleingeld einstecken: Zwar sind die meisten Anbieter gut vorbereitet und verfügen über eine gewisse Menge Wechselgeld, doch 50-Euro-Scheine oder höher sind auf Flohmärkten dennoch nicht gerne gesehen. Wer passend zahlen kann,

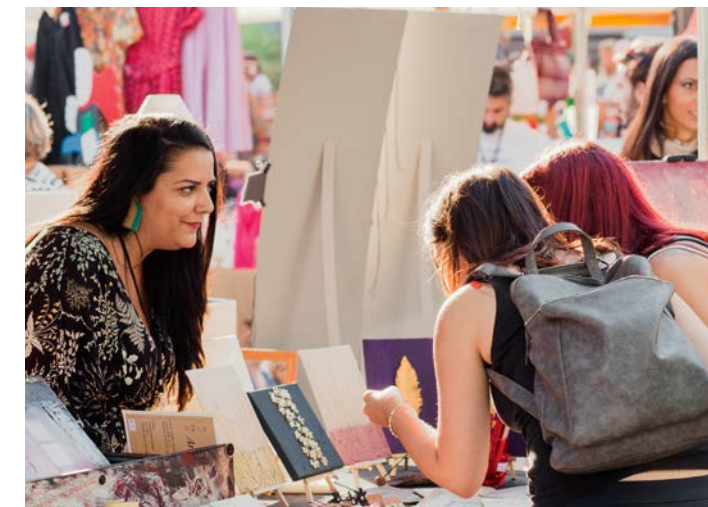
macht es dem Verkäufer auf jeden Fall leichter.

Geduld haben: Viele Verkäufer bieten kurz vor Schluss alles günstiger an oder sind dann eher bereit, sich auf Preisnachlässe einzulassen – denn sie möchten selbstverständlich so wenig wie möglich wieder mit zurück nach Hause nehmen. Wer so lange ausharrt, kann also noch das ein oder andere Schnäppchen ergattern.

Tipps für Flohmarktverkäufer

Den richtigen Markt wählen: Briefmarken, Kleidung, Spielzeug? Je nachdem, was Sie verkaufen möchten, sollten Sie nach einem passenden Markt suchen, um die Verkaufschancen zu erhöhen. Idealerweise besuchen Sie den Markt zuvor selbst, dann können Sie gut einschätzen, ob Ihre Sachen dort gefragt wären oder nicht.

Das Auge kauft mit: Eine unifarbene Tischdecke wertet das Gesamtbild auf und lässt die alten Schätzchen gleich viel aufgeräumter wirken. Außerdem können potenzielle Käufer das Angebot auf einen Blick erfassen. Kleiderstangen erleichtern das Stöbern und umgedrehte Kartons als Unterbau sorgen dafür, dass beispielsweise Schuhe oder andere Kisten nicht zu niedrig stehen. Bei Mode-Flohmärkten gilt zudem: Ihr Outfit ist Ihr Aushängeschild – wenn anderen Ihr Stil gefällt, weckt das Interesse.



Strahlen Sie Freude aus: Niemand bleibt gerne bei jemandem stehen, der gelangweilt auf einem Stuhl sitzt und dreinschaut wie sieben Tage Regenwetter. Stehen Sie jedoch aufrecht, lächeln die Leute freundlich an und halten auch mal ein kurzes Pläuschchen, wirkt das gleich viel einladender. Kurzum: Haben Sie einfach Spaß am Flohmarkt! Am besten klappt das, wenn Freunde Sie begleiten oder Sie sich einen Stand teilen. **Kunden locken:** Besagte Freunde sind zudem super, um den Stand zu bewerben. Denn ein leerer Stand könnte vermuten lassen, das Angebot sei uninteressant. Oder Besucher bleiben erst gar nicht stehen, weil sie sich dort beobachtet fühlen würden. Schicken Sie einen Freund vor den Stand, der sich als Kunde ausgibt, kann das schon Wunder wirken. Ansonsten sind Gratis-Süßigkeiten oder Ein-Euro-Kisten zum Anlocken immer hilfreich. →

Wer nun Lust
auf Flohmarkt hat,
findet auf
www.marktcom.de
schnell und übersicht-
lich alle Termine in
der Umgebung!



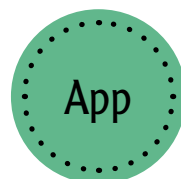
Tipp: Auch in unseren Nachbarländern gibt es tolle Flohmärkte – wer in Grenznähe wohnt, sollte unbedingt mal Ausschau halten und einen Besuch einplanen.

Flohmärkte-Fans aufgepasst – unsere 3 Lieblingmärkte in Deutschland:

Leipziger Antik- und Trödelmarkt auf der Agra: Der nostalgische Flohmarkt findet auf dem riesigen Gelände des ehemaligen Agra-Messeparks statt und bietet vom alten Küchenbuffet bis zu DDR-Memorabilien alles, was das Sammlerherz höherschlagen lässt!

Treppe Markt Nürnberg: An zwei Wochenenden im Jahr findet Deutschlands größter Innenstadtflohmarkt in wunderschöner, historischer Kulisse statt. Gleich den 7. und 8. September dieses Jahr vormerken!

Flohmarkt am Mainufer, Frankfurt: Gemütlich am Flussufer entlangschlendern, den Blick auf die Skyline genießen und nach alten Schätzen Ausschau halten? Das ist alle zwei Wochen in Frankfurt möglich. Neben Trödel aller Art werden hier auch Kunstgegenstände gehandelt.



Sie haben keine Lust auf einen eigenen Stand, wollen aber trotzdem Altes zu Barem machen? Mit der Flohmarkt-App **Shpock** können Sie Gebrauchtes und Schönes ganz einfach an Nutzer aus Ihrer Umgebung verkaufen. Gratis erhältlich bei Google Play und im App Store.

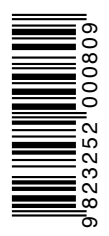


0,80€ RABATT

SO FUNKTIONIERT ES:

Gültigkeit: 01.07.2018-30.09.2018. Mit diesem Coupon erhältst Du beim Kauf einer Colgate Whitening Zahnpasta 75ml 0,80 € Rabatt.

Sensation White, MaxWhite Shine Crystals und MaxFresh Cooling Crystals sind von dieser Aktion ausgeschlossen. Einlösbar in allen teilnehmenden Märkten in Deutschland direkt an der Kasse. Nur solange der Vorrat reicht. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Aktionen und/oder Coupons kombinierbar. Nur ein Coupon pro Person und Kauf einlösbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet.



Stilvoll aufgetischt



Steht das nächste Familientreffen bei Kaffee und Kuchen vor der Tür? Mit unserer selbstgebastelten Etagere kommen kleine Köstlichkeiten auf Ihrer Kaffeetafel besonders schön zur Geltung!



Hübsche Teller wie diese finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf www.ichliebedeko.de über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Da ich im August geboren bin, mag ich diesen Monat ganz besonders: Zu meinem Geburtstag gibt es immer ein schönes Fest mit der Familie bei Kaffee und Kuchen.



Mona,
ichliebedeko.de

Benötigtes Material:

- einen großen und einen kleineren Teller
- einen Teelichthalter mit gerader Ober- und Unterkante
- Porzellankleber (alternativ: Sekundenkleber)

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Und so wird's gemacht:

- 1 Auf die Unterseite des Teelichthalters Kleber auftragen.
- 2 Mittig auf der Oberseite des großen Tellers platzieren.
- 3 Kleber auf den oberen Rand des Teelichthalters auftragen und den kleineren Teller mit der Unterseite mittig aufsetzen.
- 4 Sehr gut trocknen lassen – fertig!
Achtung: Die Etage nur von Hand spülen.



Mini-DIY

Ein individuelles Einzelstück ist schnell gemacht: Zeichnen Sie einfach ein schönes Muster mit einem Porzellanmarker auf eine Tasse – schon haben Sie Ihren persönlichen Eyecatcher!

Schritt
für
Schritt



Cooler Mamas!

Nichts und niemand kann darauf vorbereiten, wie das Mamasein wirklich ist: die schönste, härteste und unglaublichste Veränderung des Lebens. Umso wichtiger, dass Mamas Wege finden, um Frau, Mensch, Partnerin und einfach sie selbst zu bleiben. Wir meinen, keine Mama muss perfekt sein, und sagen: Ein Hoch auf jede Mutter!

Mit dem positiven Schwangerschaftstest verändert sich das ganze Leben. Plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Ab dieser Sekunde kreisen die Gedanken um das Kind: Zunächst um das Ungeborene im Bauch, später um das Kleinkind und dann um das Schulkind. Die Gedanken, die Sorgen und die Liebe hören nie auf – Mama ist man sein Leben lang. Und wie rosig man sich das in der ersten Schwangerschaft ausmalt: Im Sonnenschein schiebt man den Kinderwagen durch den Park, abends legt man das Kind in sein Bettchen und wird am nächsten Morgen von einem gut gelaunten, ausgeschlafenen Wonneproppen geweckt. Solche Tage und Nächte mag es geben – da sind aber auch die anderen, die chaotischen, die stressigen und die sorgenvollen Tage. Denn auch diese gehören dazu. Dann darf der Wäscheberg gerne noch größer werden und das Geschirr sich im Spülbecken in ungeahnte Höhen stapeln, dafür ist später immer noch Zeit. Jetzt zählt die Zeit mit dem Kind – und die Zeit, die Sie sich für sich selbst nehmen. Denn wer entspannt und ausgeruht ist, gibt das auch an seine Familie weiter. Und das ist wichtiger als eine blitzblanke Küche.

Schon vor der Geburt bekommen Mütter ungefragt Ratschläge von Freunden und Bekannten. Dazu kommen unzählige Ratgeber und nicht zuletzt das Internet. Wenn jeder Entwicklungsschritt online geteilt und diskutiert werden kann, wird es nicht unbedingt leichter, seinen eigenen Weg zu finden, sondern führt auch zu Verunsicherung. Die kleinen Ausschnitte, die wir von anderen in den sozialen Netzwerken sehen, fördern oft das Gefühl, selbst nicht alles perfekt zu machen – dabei müssen wir das auch gar nicht. Wir alle geben tagtäglich unser Bestes. Sagen Sie darum doch Ihrer Mutter, Ihrer Freundin oder Ihrer Schwester einfach mal so, dass sie eine tolle Mama ist. Gerade mit all der Unperfektheit, die zum Leben und zum Mamasein einfach dazugehört.

„Welcher Tipp für frischgebackene Mamas hat dir am meisten geholfen?“

„Vereinbaren Sie feste Zeiten, in denen Ihr Partner das Füttern, Wickeln oder In-den-Schlaf-Singen übernimmt, damit Sie ausruhen, ohne Störung essen, spazieren gehen oder duschen können. Solche kleinen Auszeiten sind wichtig für das eigene Wohlbefinden und spenden Kraft für die – manchmal ziemlich stressige – Anfangszeit mit Baby.“

Julia, 38



„Sich ausruhen, wenn das Kind schläft, und seinen Rhythmus annehmen: Denn als ausgeruhte Mutter bin ich auch eine ausgeglichene und glückliche Mama. Und gute Stimmung ist für die Beziehung viel wichtiger als ein perfekt aufgeräumtes Zuhause.“

Sabrina, 49

„Nehmen Sie sich nicht jeden (ungefragten) Ratschlag zu Herzen – Ihr Baby zeigt Ihnen schon, was es braucht. Und es ist auch völlig okay, seinen eigenen Weg im Mama-Sein zu finden.“

Jantina, 32



Auszeit für Mama

Mehr Zeit fürs Ich in 3 Schritten

Ja, manchmal muss man sich einfach bei der besten Freundin ausheulen. Aber das ändert nichts! Nutzen Sie lieber die Energie für unseren Drei-Punkte-Plan.

1. Anpacken (lassen)

Wer etwas Neues wagen möchte, sollte etwas Altes loslassen. Also: von überhöhten Ansprüchen verabschieden, Verantwortung abgeben, Aufgaben an andere delegieren. Manches läuft dann nicht so, wie Sie es selbst machen würden – aber irgendwie läuft es. Überlegen Sie gemeinsam mit dem Partner, was entlasten könnte: eine Haushaltshilfe, neue Aufgabenteilung, weniger Freizeitverpflichtungen. Schaffen Sie Routinen, die regelmäßige Abläufe erleichtern und Struktur in den Alltag bringen.

2. Planen

Mamas sind oft bemüht, möglichst viel auf einmal zu erledigen. Aber Auszeiten sind keine Achterbahnfahrten! Es geht darum, sich bewusst einer Sache zu widmen. So wie Sie Termine der Kinder im Kalender eintragen, machen Sie es für sich – egal ob es sich um den Nähkurs außer Haus oder Lümmeln auf dem Sofa handelt. Planen Sie langfristig mehrere Stunden für Wellness oder Wandern ein. In stressigen Momenten ist die Aussicht auf einen freien Tag Gold wert!

3. Einfordern

Die Wahrheit ist: Wenn Sie Zeit für sich haben möchten, müssen Sie sie einfordern. Spannen Sie Ihre Mitmenschen ein und bitten Sie um Hilfe! Geben Sie die Kinder und damit die Verantwortung für eine begrenzte Dauer ab. Erste Anlaufstelle ist der Papa, doch Familie, Freunde, Babysitter oder betreute Spieltreffs können Sie ebenso entlasten. Schaffen Sie sich ein Netzwerk mit anderen Eltern! So können Sie nicht nur Gedanken, sondern auch mal die Kinder austauschen: Dienstags nehmen Sie den Kitafreund mit nach Hause, donnerstags geht die Tochter mit zu ihm.

Kein Stress! 5-Minuten-Auszeiten für Mamas

Das Baby schläft und Sie haben sogar die Hände frei? Die Große ist noch beim Schwimmen? Hurra! Da ist jede Minute kostbar.



Musik ganz laut

Sie können fünf Kinderlieder mitsingen, aber Ihre eigenen Lieblingsongs rutschen in der Playlist immer weiter nach hinten? Dann ist jetzt die Gelegenheit zum Aufdrehen und Abgehen! Schließen Sie die Augen, spüren Sie die Bässe, bewegen Sie sich zu den bekannten Klängen, grölen Sie mit. Das weckt Erinnerungen an durchtanzte Nächte und setzt Energie frei.

Perfekter Trinkgenuss

Fast wie im Café: Mit einem batteriebetriebenen Milchaufschäumer zaubern Sie im Handumdrehen Cappuccino oder Chai Latte. Auch die Lieblingslimonade schmeckt auf Eis mit Strohalm und Zitrone garniert gleich viel besser. Prost!

Ran an den Stift

Schnappen Sie sich Papier und Stift und schreiben alles auf, was Ihnen gerade durch den Kopf geht. Nicht darüber nachdenken, einfach loslegen! Wenn Farben und Formen eher Ihr Ding sind, skizzieren Sie einen Teil des Raums oder ein Objekt aus Ihrer Umgebung. Toll sind zudem Ausmalbücher für Erwachsene.

Spannung abbauen

Das hilft bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Kopf-Bereich: Gerade hinstellen, einatmen, Arme leicht anwinkeln und Schultern abwechselnd zehnmal kreisen. Dann Arme weit zur Seite öffnen, Kopf nach vorn fallen lassen. Hände hinter dem Rücken verschränken und mit gestreckten Armen nach oben ziehen.

Kostet Überwindung, zahlt sich aber aus: morgens vor allen anderen aufstehen und in Ruhe in den Tag starten.



„Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Der entspannte Weg durch Trotzphasen“
von Danielle Graf und Katja Seide

Will Ihr Kind nie ins Bett? Und gehören Tobsuchtsanfälle zur Tagesordnung? Dann

ist Ihr Nachwuchs höchstwahrscheinlich mitten in der Trotzphase. Der kleine Sonnenschein wird zum tellerwerfenden Monster und verunsichert viele Eltern zutiefst. Wie man in solchen Fällen am besten reagiert, erklären die Autorinnen des größten Elternblogs Deutschlands in diesem Buch. Perfekt für gestresste Eltern und alle, die es gar nicht erst werden wollen!

ISBN: 9783407864222,
Beltz, 14,95 €

Bei Globus und unter www.globus-buchshop.de erhältlich.

Abgeben will gelernt sein

Gerade in den ersten Monaten fällt es vielen Müttern schwer, ihr Kind in andere Hände zu geben – selbst in die des Vaters. Nehmen Sie diesen Schutzinstinkt und Ihre Gefühle ernst, aber versuchen Sie zu differenzieren. Der Mann an Ihrer Seite ist kein Fremder, sondern der Papa! Machen Sie sich bewusst, dass er nur an neuen Situationen wachsen kann, wenn er selbst die Verantwortung übernimmt und nicht nur als Zuschauer fungiert. Auch Papa kann füttern, spielen, kuscheln, tragen, trösten. Sicher, er wird es anders machen als Sie, aber deshalb noch lange nicht schlechter. Kommentieren Sie nicht jeden Handgriff und lassen Sie die beiden ihre eigenen Erfahrungen machen, ihre eigene Beziehung aufbauen. Wenn es an Eigeninitiative fehlt, fordern Sie die Vater-Kind-Momente ein – anfangs Minuten, später Stunden.

Das bisschen Haushalt ...

Klar, das Bad will geputzt, das Essen gekocht werden. Vieles geht auch mit Kind! Beim Wäscheaufhängen können schon die Kleinsten helfen, den Tisch decken die Großen. Optimal sind Routinen, mit denen Sie eine gewisse Grundordnung halten: Morgens beim Zähneputzen Waschbecken auswischen, abends Frühstück vorbereiten und Spülmaschine anschalten, alles Benutzte zurück an feste Plätze räumen, nie mit leeren Händen einen Raum verlassen. Planen Sie Aufgaben nicht, weil „man das so macht“, sondern weil Ihnen das Ergebnis wichtig ist. Fenster putzen reicht manchen einmal im Jahr, arrangierte Sofakissen sind einigen völlig schnuppe. Machen Sie sich das Leben nicht unnötig schwer!

Eltern sein, Paar bleiben

Hoffnungslos naiv stolpern wir in das Abenteuer Elternschaft, erleben Gefühle intensiv wie nie zuvor, finden uns als Familie – getragen von der Überzeugung, es bliebe schon alles beim Alten zwischen den Partnern. Doch der Alltag lehrt uns das Gegenteil: Zwischen Windeln-Wechseln und Wehwehchen-Verarzten bleibt kaum mehr Zeit für innige Zweisamkeit. Trösten Sie sich: Das alles ist vollkommen normal!

Jetzt sind es die kleinen Dinge in der Gegenwart und die großen Dinge in der Zukunft, die uns Paar sein und bleiben lassen. Ein intensiver Blick, eine feste Umarmung, eine Anekdote, die den anderen zum Lachen bringt, gemeinsame Träume und Ziele. Was würden Sie so gern zu zweit tun? Was lässt sich davon im Kleinen umsetzen? Schenken Sie sich regelmäßig Momente, die nur Ihnen beiden gehören, etablieren Sie Rituale und schaffen Sie sich im Alltag Inseln dafür. Gönnen Sie sich einen Babysitter, nehmen Sie einen Tag frei, wenn die Kids in Kita oder Schule sind, und gehen Sie frühstücken, in die Natur – oder einfach wieder ins Bett.

4 Lifehacks für coole Mamas

Der Alltag mit Baby oder Kind kann schon mal zur Herausforderung werden. Doch manchmal helfen kleine Kniffe. Wir haben vier clevere Lifehacks für Sie gesammelt, die Ihnen das Leben im Handumdrehen etwas leichter machen!



Schwimmnudeln überall

Schwimmnudeln eignen sich nicht nur, um das Schwimmen zu erlernen. Hier ein paar andere Verwendungsmöglichkeiten: Unter dem Spannbettlaken platziert, kann eine Schwammnudel als Fallbarriere im Bett erhalten. Mit bunten Spielsachen versehen wird sie zum Spielbogen im Babybett und in Stücke geschnitten und eingeritzt werden daraus nützliche Türstopper!

„Ja“-Atmosphäre schaffen

Sobald Ihr Kind mobil wird, ist nichts mehr vor ihm sicher. Damit Sie nicht in Dauerschleife „Nein, stell das zurück“ oder „Nein, lass das sein“ sagen müssen, helfen zwei Dinge: Alles, was nichts für Kinder ist, wird außer Reichweite gebracht. Stattdessen werden bewusst Ecken geschaffen, wo Ihr Nachwuchs nach Lust und Laune wüten darf, zum Beispiel eine Schublade zum Ausräumen.

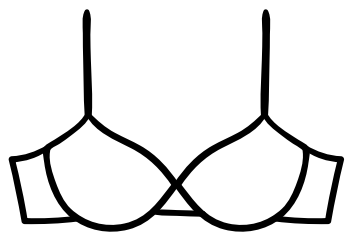


Tragend einfach

Mit einem Tragetuch oder einer Tragehilfe ist Ihr Baby beziehungsweise Kleinkind immer ganz nah dabei – und Sie haben dennoch beide Arme frei. Das schafft Freiraum für entspanntes Einkaufen, Erledigungen oder auch Hausarbeiten und die Körpernähe tut zudem der Bindung gut!

Rechts oder links?

Sie können sich nicht merken, mit welcher Seite Sie als Letztes gestillt haben? Verdrehen Sie einfach am Still-BH den entsprechenden Träger vor dem Befestigen, um die Seite zu markieren!



SALTHOUSE®

ENDLICH RUHE

BEI PROBLEMATISCHER HAUT



DIE SERIE FÜR DIE TÄGLICHE PFLEGE

Hautverträglichkeit sehr gut, dermatologisch bestätigt

Auch als Basispflege bei Neurodermitis und Schuppenflechte geeignet

TOTES MEER SALZ WIRKT.



Babywelt-Bereichsleiter Sascha Jendrzej (links) und Sortimentsmanager Christian Müßig (rechts) sorgen dafür, dass die Kunden alles finden, was sie für die Kleinsten brauchen.

Eine Welt für kleine Entdecker

.....

Einladend gestaltet, auf viel Fläche und mit so ziemlich allem, was das Elternherz begehrt – das ist die Babywelt im Rüsselsheimer Globus-Markt. Bereichsleiter Sascha Jendrzej und Sortimentsmanager Christian Müßig haben uns die Abteilung für die Kleinen gezeigt.

Wir haben auf knapp 170 Quadratmetern eigentlich alles, was Eltern und Kind so brauchen“, freut sich Bereichsleiter Sascha Jendrzej. Der 34-Jährige ist in Rüsselsheim für Non-Food und Drogerie zuständig, zu der auch die Babywelt gehört. Das Besondere der Rüsselsheimer Babyabteilung? Sie ist optimal an die Bereiche Textil, Spielwaren und Drogerie angebunden. Bunte Thementische vor der Abteilung laden zum Stöbern ein und machen Lust, das Sortiment zu entdecken. Auf einem der Tische bündelt sich alles, was junge Eltern für das erste Kind benötigen: Windeln, Spucktücher, Schnuller und Fläschchen stehen hier bereit. „Auf den Tischen haben wir die Möglichkeit, verschiedene Themen zu präsentieren, zum Beispiel alles für die Babyparty, Produkte rund um den ersten Geburtstag oder Nützliches für den Sommer“, sagt Sascha Jendrzej. Rund um diese Themenwelten reihen sich Regale mit Baby- und Kleinkindnahrung, altersgerechten Spielsa-

chen und Babyzubehör aneinander. „Diese Verzahnung der verschiedenen Bereiche ist unser Idealbild einer Babywelt“, erklärt Christian Müßig, der als Sortimentsmanager in der Koordination für die Babyabteilung zuständig ist.

Ein Ort zum Wohlfühlen

Eine solche Gestaltung wie in Rüsselsheim zahlt sich aus: Die Babywelt ist immer gut besucht, Eltern und Kinder fühlen sich hier sichtlich wohl. Dazu trägt nicht zuletzt die auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmte Gestaltung bei: Zwischen den Regalen ist genügend Platz, um bequem den Kinderwagen zu schieben. Ein Wickeltisch inklusive Gratis-Windeln und ein gemütlicher Sessel zum Stillen runden den perfekt durchdachten Bereich ab. Darüber hinaus finden immer wieder Aktionen und Veranstaltungen in der Abteilung statt. „Wir wollen unseren Kunden ein Rundum-sorglos-Paket bieten“, erklärt Sascha Jendrzej stolz. Hierzu gehört auch das vielfältige Produktangebot: Neben den unangefochtenen Dauerbrennern Windeln und Babybrei gibt es unter anderem Babykleidung und Fachmarktartikel wie beispielsweise Schubladensicherungen und Fieberthermometer.

Bio ist gefragt

Seit März gehört außerdem Demeter-Baby- und Kleinkindnahrung von Herstellern wie Holle, Mogli oder Löwenzahn Organics zum Sortiment. Diese runden das Angebot der Babywelt schön ab, so Bereichsleiter Sascha Jendrzej. Er beobachtet generell einen Anstieg des Verkaufs von Bio-Produkten, wobei konventionelle Produkte immer noch klar stärker sind. „Die Wertigkeit eines Bio-Produktes im Babybereich steigt kontinuierlich“, sagt er. „Grundsätzlich achten die Menschen eher darauf, was sie ihrem Kind Gutes tun können, statt sich selbst.“



Ständig volle Windel-eimer bestätigen den Mitarbeitern, dass die intim gestaltete Wickelstation in der Babywelt von den Kunden sehr gerne genutzt wird.

Neues für die Kleinsten

Wie kommen Neuheiten wie die Demeter-Produkte zu Globus, wollen wir von Sortimentsmanager Christian Müßig wissen: „Wir sind natürlich auf vielen Fachhandelsmessen unterwegs, auf denen wir versuchen, frühzeitig Trends aufzuspüren, die wir unseren Kunden direkt anbieten können“, erzählt der ebenfalls 34-Jährige. Die Koordination und die Abteilung arbeiten dabei eng zusammen: Die Mitarbeiter in den Märkten können vor Ort die Wünsche der Kunden entgegennehmen und an die Koordination weitergeben – so kann Globus die Sortimente auf den tatsächlichen Bedarf der Familien ausrichten. „Die Erfahrungen einzelner Märkte werden untereinander weitergegeben – so profitieren alle, Mitarbeiter und Kunden“, freut sich Christian Müßig. ○



Holle Kartoffeln mit Erbsen & Zucchini, Baby- und Kleinkinderbeikost, Gemüsezubereitung, gemäß der Bio-Qualität von Demeter, ab dem 6. Monat, 190 g

Bei Globus erhältlich.



Mit Globus die Welt entdecken

Ein Konzept, das in allen Globus-Märkten sehr gut angenommen wird, ist der Globus Weltentdecker Club: Frischgebackene und werdende Eltern bekommen Unterstützung in der spannenden Anfangszeit mit Kind. Rund 600 Kinder im Alter von null bis fünf Jahren gehören mittlerweile zum Rüsselsheimer Club.



Ihr Kind soll auch Weltentdecker werden? Auf www.globus.de können Sie sich registrieren. Zur Anmeldung erhalten Sie eine Willkommensüberraschung und Ihr Kind kann sich vom ersten bis zum fünften Geburtstag auf ein Geschenk freuen!

ANZEIGE



NEU
CD ENERGIE DEO & DUSCHE

Ohne Aluminiumsalze

CD REINHEITSGEBOT
0% MINERALÖLE, SILIKONE, PARABENE, FARBSTOFFE, TIERISCHE INHALTSSTOFFE

Vegan

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

www.cd-koerperpflege.de



Kindheit digital: Medien im Familienalltag



Wer heute Kind ist, wächst mit einer ganz neuen Medienumgebung auf: Schon Einjährige schaffen es, durch Beobachten und Nachahmen ein Smartphone zu bedienen. Klar, der Spaßfaktor ist hoch – aber auch das Suchtpotenzial. Spätestens in der Schule wird der kompetente Umgang mit Medien vorausgesetzt. Das will geübt sein: mio gibt Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Eintauchen in die digitale Welt begleiten.

14–17 Jahre

Teenager möchten zunehmend selbst Verantwortung übernehmen. Informieren Sie sich, womit sich Ihr Kind beschäftigt, lassen Sie ihm aber genügend Freiraum. Achten Sie darauf, dass neben Schule und Medien ausreichend Zeit für Freunde, Unternehmungen und Hobbys bleibt.



Kleinkinder sollten sich maximal 20 Minuten am Tag mit digitalen Medien beschäftigen, Grundschulkind 30 bis 45 Minuten. Bei älteren Kindern darf es auch mal eine Stunde sein.

Was wir selbst tun können? Vorbild sein!

Es ist ein schleichender Prozess, wenn das Smartphone Begleiter des täglichen Lebens wird. Doch wie sollen Kinder den zurückhaltenden Umgang mit Medien lernen, wenn sie uns Erwachsene ständig mit einem Bildschirm vor der Nase sehen? So fällt es allen leichter:

- Smartphone an einen festen Platz im Haus legen, stumm schalten und zu festen Zeiten draufschaun statt ständig zwischendurch.

- Eine Medienzeit vereinbaren, in der alle Familienmitglieder Nachrichten schreiben, surfen oder spielen.
- Kleinkindern die Dauer der Medienzeit anhand konkreter Ereignisse ankündigen („Wir schauen noch ein Video und dann bauen wir einen Turm mit deinen Bauklötzen!“).
- Attraktive Beschäftigungsmöglichkeiten und Kontrastprogramm anbieten: gemeinsam rausgehen, bewegen, toben, Neues entdecken!
- Das Kind begleiten: Je nach Alter müssen Eltern nicht permanent danebensitzen, sollten aber die Inhalte kennen und darüber ins Gespräch kommen („Welches Abenteuer hat XY aus deiner Serie heute erlebt?“).



Beobachten Sie Ihr Kind genau: Wirkt es wie versteinert, sehr angestrengt oder gar verängstigt oder aggressiv, verkürzen Sie die Medienzeit und bieten vermehrt Alternativen an, wie gemeinsam ein Buch lesen oder auf dem Spielplatz toben.



Surftipps

... für Eltern:

www.schau-hin.info

Im Onlineratgeber „Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht“ finden Eltern von drei- bis zwölfjährigen Kids alles, was sie zu den Themen Schauen, Hören, Spielen, Surfen und Chatten wissen sollten.

www.bzga.de

Auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) findet sich der kostenlose Ratgeber „Gut hinsehen und zuhören!“ zum Download (einfach in der Stichwortsuche eingeben). Der Ratgeber gibt praktische Tipps zum Umgang mit Medien und hilft, sinnvolle Regeln für die eigene Familie zu finden. Lebensnah und sehr empfehlenswert!

www.klicksafe.de

Tipps für mehr Sicherheit im Netz bietet die EU-Initiative klicksafe. Unter dem Stichwort „Schutzmaß-

nahmen“ erfahren Sie, welche Programme und Filter Computer und Smartphone kindersicher machen.

... für Kinder:

Die Website **www.kindersache.de** vom Deutschen Kinderhilfswerk lädt Kinder zwischen 8 und 13 Jahren zum Stöbern und Mitmachen ein. Hier können sie Nachrichten, Artikel und Videos ansehen sowie selbst Kommentare und ganze Beiträge schreiben.

www.blinde-kuh.de war die erste deutschsprachige Suchmaschine für Kinder. Als redaktionell betreutes Webverzeichnis beschreibt und klassifiziert sie geeignete Internetseiten. Unter dem Suchwort „Sicherheitstipps“ finden die jungen Nutzer Verweise auf kindgerechte Seiten, die sich mit Sicherheit und Risiken im Web und in sozialen Netzwerken beschäftigen.

Frosch für saubere Meere

Rezepturen
frei von Mikroplastik.
PET-Reinigerflaschen aus
100% Altplastik.

So bleibt Plastik als Rohstoff im Verwertungskreislauf und landet nicht in den Meeren.



**PIONIERARBEIT
AUS DEUTSCHLAND**



Mehr Infos unter:



Sally *hautnah*

Über eine Million Abonnenten, eine eigene Fernsehsendung und inzwischen die größte Food-YouTuberin im deutschsprachigen Raum: Das ist Sally von „Sallys Welt“. Auch für Globus ist die sympathische Influencerin fleißig am Kochen und Backen und bezaubert alle zwei Wochen mit einem neuen Rezept. Wir haben Sally einen Tag beim Videodreh begleitet – Kamera ab!

Sie sind begeisterter Sammler der Sally-Rezeptkarten? Dann holen Sie sich den passenden Rezeptordner kostenlos dazu. Solange der Vorrat reicht!

Perfekt unperfektes Abschlussbild: „Das Krümeln musste ich mir erst mal angewöhnen“, verrät Sally.

Hier geht keiner hungrig nach Hause: Alles, was Sally am Tag so zubereitet, wird vom Team gern gegessen. Und wenn es doch mal mehr ist: Auch die Nachbarn und das Team vom Globus-Markt in Wiesental freuen sich.



Es herrscht bereits geschäftiges Treiben, als wir morgens um neun Uhr die Wohnung von Sally und ihrem Mann Murat im baden-württembergischen Waghäusel betreten: Gemeinsam mit ihrer Assistentin stellt Sally Sahne und Raffaellos für das erste Rezept an diesem Tag bereit, Kameramann und Fotograf stellen die Kameras ein. „Schön, dass ihr da seid – ich hoffe, ihr mögt Eis“, begrüßt uns Sally mit ihrem typischen, äußerst sympathischen Lächeln.

Süße Köstlichkeiten für Globus

Durchschnittlich entstehen an einem Drehtag zwei bis drei Rezepte, je nachdem, wie aufwendig sie sind. Heute bereitet Sally, die eigentlich Saliha Özcan heißt, Raffaello-Eis und eine no-baked Schwarzwälder Kirschtorte zu. Beides entsteht für ihre Kooperation mit Globus. „Schon von klein auf bin ich eine begeisterte Globus-Kundin, da passt die Zusammenarbeit perfekt“, freut sich Sally. Alle 14 Tage erhalten Sally-Fans am „Backen mit Globus und Sally“-Stand in den Märkten kostenlose Rezeptkarten, das passende Video ist in einer Kurzversion im Markt zu sehen und ausführlich auf YouTube.

Noch entstehen die Videos in Sallys Wohnung. Zwischen Frühstückstisch und Kinderzimmer wird hier acht bis zehn Stunden am Tag professionell gebacken und gekocht. „Andere gehen ins

Büro, ich in meine Küche“, erklärt Sally ihren ganz normalen Arbeitsalltag. Ein Umzug in ein neues Haus mit eigenem Studio steht jedoch kurz bevor. „Dann habe ich eine eigene Küche nur fürs Drehen, das ist schon praktisch“, freut sie sich.

Klappe die Erste

Wir suchen uns ein Plätzchen und schauen gespannt zu. Schon wird die schwarze Klappe in die Kamera gehalten, mit einem lauten „Klack“ geschlossen und die erste Szene des Videos gedreht. In ihrem karierten Hemd, den zu zwei Zöpfen geflochtenen Haaren und der typischen pinkbraunen Schürze erklärt Sally den Zuschauern, welche Zutaten sie für das einfache Raffaello-Eis benötigt. In der nächsten Szene ist plötzlich das fertige Eis zu sehen: „Das habe ich heute früh schon vorbereitet, damit wir nicht so lange warten müssen“, klärt uns Sally auf. Die einzelnen Szenen sind mitunter recht kurz und werden nicht unbedingt in der Zubereitungsreihenfolge gedreht. „So müssen wir die Kameraeinstellungen nicht ständig ändern“, erklärt der Kameramann.

Ohne Drehbuch

Routiniert spricht Sally ihren Text in die Kamera, jeder Handgriff sitzt. „Ein Drehbuch habe ich eigentlich gar nicht, nur ein paar Notizen. Ich erzähle einfach, was mir gerade in den Sinn kommt“, sagt Sally. Und gerade das macht sie so authentisch.

Unser Blick hinter die Kulissen zeigt außerdem: Das ganze Team ist begeistert und mit Spaß bei der Sache! Dieses herzliche Miteinander und mit Sicherheit auch Sallys strahlendes Lächeln stecken an: Sallys Geschichte ist eine Erfolgsstory. Mit bis zu acht Millionen Video-Views im Monat sind ihre Videos beliebt wie nie.

Kreativer Kopf

Doch wie und vor allem wann entstehen bei einem so vollgepackten Arbeitstag eigentlich die Ideen für neue Rezepte und Videos? „Da ich häufig unterwegs bin, überlege ich mir viele Rezepte tatsächlich im Auto oder Flugzeug – da bin ich besonders kreativ“, sagt Sally und streckt uns einen Löffel mit cremigem Raffaello-Eis entgegen. Und was sollen wir sagen: Es schmeckt köstlich! ○

Klein, aber oho!



Du willst Insekten ein Zuhause geben? Dann pflanze ihnen ein leckeres Blüten-Buffer! Geeignet sind unter anderem Lavendel, Thymian, Sommerflieder, Asten und viele Wildblumen.

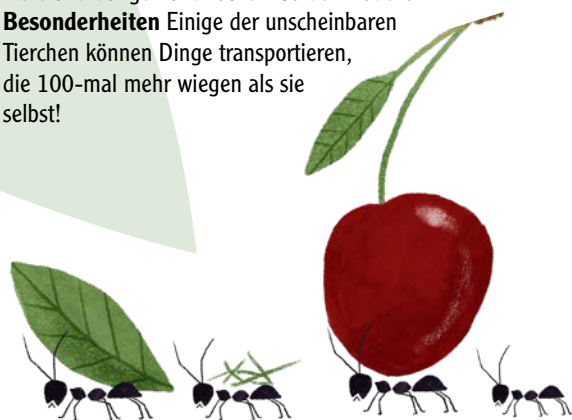
Schmetterling

- Vielfalt** Über 200 000 verschiedene Arten sind bekannt und fast jeden Tag werden neue entdeckt.
- Leben** Ein Schmetterling durchläuft in seinem Leben vier Phasen: Ei, Raupe, Puppe und Imago (Falter). Nach dem Schlüpfen leben die meisten Schmetterlinge höchstens zwei Wochen. Sie mögen es warm und finden sich bevorzugt auf Wiesen, an Büschen und Waldrändern.
- Verhalten** Die Einzelgänger flattern von Blüte zu Blüte. Viele Arten sind mit speziell geformten Rüsseln auf bestimmte Pflanzen spezialisiert.
- Besonderheiten** Aus dem Kokon des Maulbeerspinners wird echte Seide gewonnen – vor allem für Bettwäsche und Kleidung.

Sie sind die heimlichen Herrscher unseres Planeten: Auf einen Menschen kommen etwa 125 Millionen Insekten! In Deutschland gibt es leider immer weniger – vermutlich wegen zunehmender Umweltverschmutzung und schwindenden Lebensräumen. Dabei sind sie so wichtig für uns und unser Leben! Wir stellen euch drei faszinierende Sechsbener genauer vor.

Ameise

- Vielfalt** Forscher haben ausgerechnet, dass es etwa mehrere Billionen Ameisen auf der Erde gibt (das ist eine Zahl mit 15 Nullen!). Unterteilt werden sie in rund 10 000 Arten.
- Leben** Außer in der Antarktis finden sich Ameisen überall – egal ob in Stadt, Land, Wald, Wüste oder Tundra. Sie leben teilweise zu Millionen in riesigen Staatenverbunden.
- Verhalten** Ameisen sammeln und verwerten tote Tiere und düngen und lockern so den Boden.
- Besonderheiten** Einige der unscheinbaren Tierchen können Dinge transportieren, die 100-mal mehr wiegen als sie selbst!



Schon gewusst?

Drei Viertel aller Tiere auf der Welt sind Insekten! Wissenschaftler kennen mehr als eine Million Arten und vermuten, dass es sogar bis zu sechs Millionen verschiedene gibt. Sie haben sich bislang offenbar gut versteckt!



Biene

- Vielfalt** Es gibt allein in Europa über 1 300 verschiedene Arten. Unterschieden wird zwischen Wild- und Honigbienen.
- Leben** Ein Volk von Honigbienen kann bis zu 50 000 Tiere umfassen. Sie nisten bevorzugt auf Feldern, Wiesen und in Wäldern.
- Verhalten** Würden sie nicht unermüdlich Blüten und Blumen bestäuben, sähe unsere Welt anders aus. Ihnen verdanken wir nicht nur unseren Honig, sondern auch, dass wir Obst und Gemüse haben.
- Besonderheiten** Bienen leben seit rund 100 Millionen Jahren auf der Erde und gehören damit zu den ältesten Lebewesen überhaupt.

mio-Gewinnspiel



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von zwei **BESTRON Viva Italia APZ400** Pizzaöfen! Mit dem Pizzaofen können Sie innerhalb von 12 bis 15 Minuten tiefgekühlte oder frische Pizzen zubereiten. Aufgeklappt dient das Gerät als großflächiger Tischgrill. Der Ofen ist ideal zum Grillen oder Aufwärmen, da er innerhalb von vier Minuten betriebsbereit ist. Durch die Antihaftbeschichtung ist er besonders leicht zu reinigen und Ihrem Pizza- oder Grill-Erlebnis steht nichts mehr im Wege!

Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.08.2018 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



ehem. chinesis. Partei-chef †	trübe Flüssigkeit	Radio-sende-bereich (Kw.)	Rand-gebirge des Pamir	Stiel-bonbon für Kinder	Bußemp-findung
Abk.: Ab-kommen	5	Ausruf des Be-dauerns	6	olivgrüner Papagei	Aufguss-ge-tränk
Urzeit	Tempo-be-schleuni-gung	Araber-hengst bei Karl May	enthalt-samer Mensch	9	Windstoß
Tafel-geschirr	griech. Buch-stabe	8	zu-bringen, versorgen	Besitz, Vermögen	nicht quer
gefühls-arm	Bosheit, Gehässigkeit	vorder-asiat. Staat	indisches Gewicht	ausge-baggerte Erdmasse	Indianer-boot
engl.: drei	4	Widerhall	3	Wand-malerei auf Kalk-putz	Martial-Arts Schauspie-ler (Jackie)
Neben-fluss der Aller	Fremd-wortteil: unter	an dieser Stelle	Wendung um 360 Grad	7	engl. Komiker (Mr. ...)
1	2	1	2	1	2

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 09/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im Juli lautete „Urlaubsfoto“.

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.



Vom Frühstück bis zum Abendessen: Mit unseren Rezepten kommen Sie fit durch den Tag!

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

Im September stehen Spaß an Bewegung und leckeres Essen im Mittelpunkt! Unsere Rezepte vom Bananenbrot bis zur gefüllten Maispoularde sind ideal, um satt und gesund durch den Tag zu kommen. Dazu stellen wir den Foodtrend „Zuckerfrei“ vor und räumen mit Ernährungsmythen auf. Im Dossier finden Sie heraus, welche Sportart zu Ihnen passt und wie Sie wirklich fit werden. Außerdem warten tolle Strickanleitungen auf Sie: für eine trendige Kombi aus Mütze und Schal sowie schicke Kissenhüllen. Das sollten Sie nicht verpassen!



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): Dorina Sandau

Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau, Alana Schenk, Julia Schuster

Schlusslektorat: Monika Klingemann

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

Fotos: Freepik / Tamara Torres: 7 Illustration Töpfe; Globus: 3 Porträt, 23 Porträt, 25 Trinkidee, 39 Buch, 43 Weltentdecker; Claudia Guse: Illustrationen 11 Schokolade, 24 Martini, 40 BH, 48; Daniela Hillbricht: 37 Porträt Julia; Tristan Hohmann: 37 Porträt Jantina; Lea Lüdemann: 18; mfk: 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 26–29, 42, 46–47, 50 Rezept; Shutterstock / A. and I. Kruk: 38 / Africa Studio: 40 Baby sitzend / Galiyah Assan: 20 Bruffin / bbernard: 1 / Russell Binns: 32 Flohmarkt Wiese / bogdanhoda: 22 / Ekaterina_Molchanova: 24 Kir / emberiza: 6 Mirabelle / fon thachakul: 40 Schwimmmudel / Jack Frog: 16 / Vadim Georgiev: 39 Lesen / Steve Heap: 44 / Nadiia Ishchenko: 50 Garn / Matej Kastelic: 30 / Robert Kneschke: 6 Opener / Elena Lapshina: 7 Crumble / Lolostock: 40 Tragetuch / Andrea Meling: 31 / M. Unal Ozmen: 3 Tassen / Sabrina Pointner: 37 Porträt Sabrina / Rostislav_Sedlacek: 24 Hugo / Roman Samokhin: 6 Birne / SEE D JAN: 20 Cronut / Wanwisspaul: 32 Illustration Flohmarkt / YuliiaHolovchenko: 21 Mookie; Unsplash / katie ems-lie: 5 Mutter und Kind, 36; Mona Zimmer: 5 DIY, 34–35;

Gestaltung: 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.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

MIT BARILLA PESTO GRILLEN & GEWINNEN



UNSER GRILL-TIPP: Pasta-Salat mit gegrillten Garnelen-Spießen

ZUTATEN: für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 min.

DRESSING:

1 Glas **Barilla Pesto Rosso**
5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
3/4 EL Gemüsebrühe

SALAT:
400g

150g kl. Riesengarnelen
1 kl. Bund Rispentomaten
1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
4 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 EL Zucker
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Barilla Fusilli nach Packungsanleitung zubereiten. Barilla Pesto Rosso mit Sud der Schmortomaten, Olivenöl und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Falls nötig mit Gemüsebrühe verdünnen. Mit der warmen Pasta vermengen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl anschwitzen. Je 4 Garnelen auf einen Spieß geben. Spieße von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen. Dann salzen und pfeffern. Basilikum unter abgekühlte Fusilli geben. Jeden Spieß mit etwas Salat und Tomaten anrichten. Gerösteten Knoblauch hinzufügen und servieren.

Weitere Rezeptideen auf www.grillmitbarilla.de

Grill
mit BARILLA



DEINE CHANCE
GEWINNE TÄGLICH
1 VON 25
LOTUS-GRILLS

- Barilla Pesto oder Pesto Rustico kaufen
- Kassenbon hochladen
- Sofort sehen, ob Du gewonnen hast

Infos, Teilnahmebedingungen und Teilnahme vom 16.04.-31.08.2018 auf barilla.de/grillmitbarilla





Die Genossenschaft N°1 in Italien

Tradition seit 1856

**VOM FELD
DIREKT AUF
DEN TISCH
GARANTIERT**



CIRIO liefert außergewöhnliche Qualität aus 100% italienischen Tomaten, verarbeitet innerhalb von 24 Stunden nach der Ernte. Eine Leidenschaft, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde, ebenso wie Kompetenz und Sorgfalt bei Aussaat und Anbau sowie im Kommissionier- und Verpackungsprozess. Ein Qualitätssicherungssystem während der gesamten Produktionskette und die Verwendung von eigens für CIRIO produziertem Saatgut: das verstehen wir unter „Garantiert vom Feld direkt auf den Tisch“. Genießen Sie CIRIO, die berühmte Tomatenmarke aus Italien, die in mehr als 80 Ländern auf der ganzen Welt bekannt und beliebt ist.

Nicht alle Produkte in allen GLOBUS-Märkten erhältlich.



www.cirio1856.com