

07.2018



www.globus.de

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie

Klein, aber oho!

Tolle Rezepte für
sommerliches Fingerfood

Echt erfrischend

Cooler Tipps für heiße Tage

*Schöner
schmökern*

Lesestoff für Groß und Klein

JETZT PROBIEREN! DEIN RIEGEL-TEAM



Milka

Im Herzen zart.

Editorial

Ein Sommer zum Genießen



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

endlich ist er da: der Sommer! Bei traumhaftem Wetter genießen wir es, sooft es geht draußen zu sein und die Leichtigkeit dieser ganz besonderen Jahreszeit mit jeder Faser zu spüren. Kleine Ausflüge fühlen sich bei diesen Temperaturen fast wie ein Kurzurlaub an – da ist es gar nicht schlimm, wenn es diesen Sommer nicht in die Ferne geht. Mit lieben Menschen verbringen wir die Zeit im Freibad, in der Eisdielen oder bei Open-Air-Veranstaltungen.

Dieses herrlich leichte Sommergefühl begleitet diesen Monat auch unser mio-Magazin: Egal ob gesellige Gartenparty mit Freunden, Lesen unter freiem Himmel oder Basteln auf der Terrasse – wir haben jede Menge Vorschläge für einen gelungenen Juli. Schauen Sie

zum Beispiel gleich auf unseren Rezeptseiten vorbei, hier haben unsere mio-Köche leckere und schnell gemachte Fingerfood-Rezepte parat. Wunderbar dazu passt ein kühles Glas Roséwein – was es mit der rosa Versuchung auf sich hat, lesen Sie auf unseren Weinseiten. Und Leseratten werden ganz sicher bei unseren Buchtipps für einen gelungenen Lesesommer fündig. Schönes Wetter und tolle Urlaubseindrücke sind außerdem ideal, um die Kamera wieder einmal in die Hand zu nehmen – entdecken Sie mit unserem kleinen Guide und kreativen Tipps, wie viel Spaß Fotografieren macht.

Bei hochsommerlichen Temperaturen kann jeder mal ins Schwitzen geraten. Damit Hitze und Co. Ihre Sommerfreude jedoch nicht trüben, haben wir Tipps und Tricks zusammengetragen, mit denen Sie garantiert cool bleiben. Auf einen unvergesslichen Juli!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht
..... des Monats

Hackspieße mit Petersilien-Tomaten-Salat und knusprigen Drillingen

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



„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.

Inhalt

Mein Juli
Editorial | 3
Inhalt | 5
Inspirationen | 6



30
Wohlfühlen

Abkühlung gefällig? Unsere Tipps sorgen für frisches Sommerfeeling.



Genuss

Rezepte | 8
Leckere Häppchen

Foodkolumne | 16
Tapas olé!

Globus-Weinwelt | 18
Fruchtig, frisch und farbenfroh: Roséwein

Bewusst genießen | 22
Probier mal! Tastings für Genießer

Foodtrends | 24
Die Kraft der Kokosnuss

mio vor Ort | 26
Exklusiv bei Globus: süße Jimbee-Melonen aus Spanien



Wohlfühlen

Dossier | 30
Viel zu heiß? So kommen Sie entspannt durch den Sommer

Leben

Entdecken | 36
Schöner knipsen: Fotos wie vom Profi

Do it yourself | 40
Zeigt her eure Fotos: Bilderhalter aus Strandgut



Globus

Globus-Einblicke | 42
Kamera läuft: mio in der Fotoabteilung in Idar-Oberstein

Buchtipps | 44
Neuheiten zum Schmökern

Neues von Globus | 46
Ein „Wünschewagen“ fürs Saarland

Kinder | 48
Auf ins kühle Nass

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im August



Hallo, Sommer!

.....
Blauer Himmel, Blumenpracht, Eis essen und schwimmen gehen – so sieht unser ultimativer Wohlfühl-Sommer aus! Wir haben Tipps, wie Sie diese schöne Zeit in vollen Zügen genießen.

Bar für durstige Bienen



Wenn die Temperaturen steigen, brauchen Bienen viel Wasser. Sie trinken es nicht nur, sondern bringen es auch zu ihrem Bienenstock, um diesen zu kühlen. So können Sie ganz einfach eine Tränke für die Tierchen bauen:

⑥ Ein flaches Schälchen mit Wasser füllen und Kiesel, Kork, Holz oder Moos hineinlegen, sodass kleine Inseln entstehen. Auf diesen können die Nichtschwimmer gut landen.

⑥ Jetzt noch die Bienen-Bar an einem sonnigen, windstillen Ort aufstellen und immer schön nachfüllen – die nützlichen Brummer werden es Ihnen danken!

Unser Sommerbuchtipps:

„Totentanz am Strand: Sommerfeldt kehrt zurück“ von Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf. Im zweiten Band der neuen Ostfriesland-Reihe jagt Fahnderin Klaasen den geflohenen Dr. Sommerfeldt.

ISBN: 9783596299195,
 Fischer Taschenbuch, **10,99 €**

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



Kokosriegel selbst gemacht

200 g der festen Masse, die sich oben in der Kokosmilch-Dose absetzt, mit einem Löffel abnehmen. Mit 250 g Kokosraspeln, 2 EL Agavendicksaft und 1 Prise Salz gut vermischen. Masse mit feuchten Händen zu kleinen Riegeln formen. 350 g Zartbitterschokolade mit 1 EL Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Riegel mithilfe einer Gabel in der Schokolade wenden und auf Backpapier trocknen lassen. Fertig ist der köstliche Sommersnack!

Top-3-Aktivitäten im Sommer

- 1 ... ein Tag am Badesee oder Strand
- 2 ... Grillparty mit Familie und Freunden
- 3 ... Picknick beim Open-Air-Kino



Mit Schwung!

Schreiben lernen macht Spaß – besonders dann, wenn man das richtige Werkzeug hat! Der STABILO EASYbuddy wurde speziell für Kinderhände gestaltet, hat eine Soft-Griffzone aus rutschfestem Material und ist sowohl für Links- wie auch Rechtshänder geeignet. Zudem ist die Spitze durch eine gefederte Kappe geschützt, um einen Pump-effekt zu vermeiden.

Stabilo EASYbuddy, ergonomischer Schulfüller, inklusive einer Standardpatrone in Königsblau

In drei Farbvarianten bei Globus erhältlich.



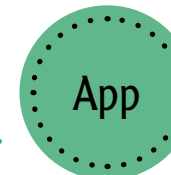
Schultüten-Trends 2018:

- Elsa und Anna aus Frozen
- Einhorn
- Meerjungfrau
- Flamingo
- Eule
- Drache Ohnezahn
- Dinosaurier
- Piraten
- Feuerwehr

DIY-Schultüte

- 1 ... Aus einem Tonkarton einen Viertelkreis in gewünschter Größe ausschneiden, eng zu einer Tüte zusammenrollen und an den Rändern zusammenkleben.
- 2 ... Ein großes Stück Krepppapier abschneiden. Den inneren oberen Rand der Tüte mit Kleber bestreichen und das Krepppapier daran festkleben.
- 3 ... Schultüte beliebig verzieren, etwa mit dem Hobby oder dem Lieblingstier.

Tipp: Globus packt die Schultüte für Sie! Die Tüte einfach an der Information Ihres Globus-Marktes abgeben und den Wert für die Befüllung festlegen. Drei Tage später ist Ihre Tüte abholbereit! (Hinweis: In einigen Globus-Märkten erhalten Sie nur bereits fertig gefüllte Schultüten.)



Schnappschüsse sofort bearbeiten und nicht erst auf den PC ziehen – das ist bequem und spart Zeit. Mit der App **PhotoDirector** bearbeiten Sie Ihre Fotos mit Filtern und Effekten, entfernen störende Objekte und stellen Collagen zusammen. Kostenfrei erhältlich bei Google Play und im App-Store.

Fingerfood für alle



Die kleinen Leckerbissen sind schnell gemacht, sehen schön aus und sind perfekt für jede gesellige Runde. Mit unseren Häppchen kann Ihre nächste Sommerparty kommen!

Die Menge macht's
Für einen kleinen Umtrunk reichen 3–4 Häppchen pro Person, für eine größere Party sollten Sie mind. 10 Stück für jeden einplanen.

Sommerrollen mit Erdnussdip

Einkaufsliste

Für die Sommerrollen:

- 1 große Karotte
- 1/2 Lauchstange
- 1 rote Paprika
- 2 EL Sesamöl
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 150 g frische Sprossen
- 100 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 12 Stück Reispapier, rund

verschiedene asiatische Soßen, z. B. Teriyaki, Sweet-Chili, Sojasoße, Wasabipaste

Für den Erdnussdip:

- 4 EL cremige Erdnussbutter
- 100 ml Kokosmilch
- Saft von 1/2 Zitrone
- rotes Curry (als Paste oder Pulver) nach Geschmack
- Salz, Pfeffer



Nährwerte pro Rolle:
Fett 10g, Kohlenhydrate 12g, Eiweiß 5g

Zubereitung

- 1 ... Für die Sommerrollen Karotte, Lauch und Paprika in feine Streifen schneiden und getrennt in einer Pfanne jeweils kurz in Sesamöl anbraten. Eisbergsalat ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 2 ... Gemüse, Salat, Sprossen und Erdnüsse in separaten Schüsseln anrichten und lauwarmes Wasser für das Reispapier bereitstellen.
- 3 ... Für den Erdnussdip alle Zutaten mit dem Mixer pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 ... Nun kann jeder Gast ein Reispapier im Wasser einweichen (nur ganz kurz ins Wasser legen!), nach Wunsch mit Gemüse, Sprossen, Erdnüssen und Soßen befüllen und einrollen. Die Rollen nach Belieben mit dem Erdnussdip genießen.

Tipp: Für extra Schärfe in den Rollen Wasabi- statt nur gesalzene Erdnüsse verwenden!

Vegan,
gluten- und
laktosefrei.



Alnatura Sesamöl nativ, mit nussigem Geschmack, ideal für die asiatische Küche sowie zum Verfeinern von Gebäck und Fruchtdesserts, 250 ml

Bei Globus erhältlich.



Rezepte

Schon
gewusst?

Für die Filoteig-Kreise können Sie Ausstechformen mit entsprechendem Durchmesser benutzen. Backen Sie den Filoteig am besten in einem Backblech für Mini-Muffins, so erhalten Sie die Körbchen.

Mango-Papaya-Salat

mit marinierter Garnele im Filoteig-Körbchen

Zubereitung

- 1 ... Für den Filoteig alle Zutaten gut vermengen und mind. 10 min auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig kneten. Zu einer Kugel formen, mit Olivenöl einpinseln und an einem warmen Ort für 20–30 min gehen lassen.
- 2 ... Mango und Papaya schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Korianderblätter grob hacken, 1 EL zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit dem Obst mischen. Mit süßer und scharfer Chilisoße, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 ... Den Teig nochmals durchkneten, in 4 gleich große Kugeln teilen, mit Olivenöl bestreichen und zugedeckt erneut für 30 min ruhen lassen.
- 4 ... Teigkugeln auf einer leicht bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. Die fertigen Teigplatten zwischen Pergamentpapier bis zur Weiterverarbeitung lagern.
- 5 ... Aus dem Filoteig Kreise mit mind. 8,5 cm Durchmesser ausstechen oder ihn in kleine Vierecke (6 x 6 cm) schneiden. In kleine, eingefettete Formen legen (Vierecke jeweils 2 über Kreuz). Bei 180 °C Umluft ca. 6 min backen.
- 6 ... Garnelen schälen, vom Darm befreien und der Länge nach halbieren. Mit Safran, Zitronensaft und Salz würzen und in einer Pfanne leicht anschwitzen.
- 7 ... Mango-Papaya-Salat in den Filoteig-Körbchen anrichten, mit jeweils 1/2 Garnele und restlichem Koriander garnieren.






Dazu
passt

Sangria

Mit unserem einfachen Rezept gelingt der Klassiker, der so gut zu Fingerfood passt: Schneiden Sie 1 Zitrone, 1 Orange, 1 Apfel und 1 Birne in dünne Scheiben. Würfeln Sie 100 g Erdbeeren. Mischen Sie 1 Flasche trockenen Rotwein, 250 ml Rum, 300 ml Orangensaft und 100 g Zucker und geben Sie die Früchte dazu. Lassen Sie die Sangria im Kühlschrank mind. 2 h ziehen, damit das Obst den Geschmack gut aufnimmt. Mit Eiswürfeln servieren, olé!

Einkaufsliste

Für den Filoteig:
250 g Mehl + etwas zum Ausrollen
60 ml Wasser
2 EL mildes Olivenöl + etwas zum Einpinseln
1 Prise Salz

30 Stück  ca. 1 h + ca. 1 h Ruhezeit + ca. 6 min Backzeit  49 kcal pro Stück 

Für den Salat:
1 Mango
1 Papaya
1 Bund frischer Koriander
4 EL süße Chilisoße
scharfe Chilisoße, nach Geschmack
Salz, Pfeffer
15 frische Garnelen
6–8 Safranfäden
1 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Stück:
Fett 1 g, Kohlenhydrate 8 g, Eiweiß 2 g



Flying Goose Sriracha scharfe Chilisoße, hergestellt aus sonnengereiften Chilischoten, verleiht Speisen eine feurige Schärfe, 455 ml
Bei Globus erhältlich.

Tipp: Wenn es schneller gehen soll, nehmen Sie einfach fertigen Strudelteig für die Körbchen.

ANZEIGE **NEU**

PURER FRUCHTGENUSS

- HOCHWERTIGE ZUTATEN
- UNVERFÄLSCHTER GESCHMACK

granini SELECTION
CRANBERRY
MARACUJA
MANGO

THE PASSION OF FRUIT

JETZT PROBIEREN!

granini SELECTION

www.granini.de



Lachs-Crêpe-Roulade

Schon gewusst?

In der Bretagne, wo Crêpes ursprünglich herkommen, werden süße Crêpes traditionell mit hellem Weizenmehl gemacht, während die Bretonen für herzhaftes Galettes dunkleres Buchweizenmehl verwenden.

Einkaufsliste

- 300 g Mehl
- 600 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Muskat
- 200 g saure Sahne
- Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 600 g geräucherter Lachs



10 Rouladen



ca. 40 min + mind. 3 h Kühlzeit



273 kcal pro Roulade

Nährwerte pro Roulade:

Fett 13 g, Kohlenhydrate 26 g, Eiweiß 20 g

Zubereitung

- 1 Mehl, Milch und Eier verrühren. Teig mit Salz und Muskat abschmecken.
- 2 Dünne Crêpes in einer Pfanne ausbacken.
- 3 Saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und den klein geschnittenen Schnittlauch dazugeben. Eine dünne Schicht auf jeden Crêpe streichen.
- 4 Den unteren Teil der Crêpes mit Lachs belegen, einrollen und zum Fixieren mit Frischhaltefolie fest umwickeln. Mind. 3 h, am besten über Nacht, kühl stellen und vor dem Servieren in fingerbreite Stücke schneiden.



Globus Räucherlachs, traditionell geräuchert, schmeckt pur auf Baguette, im Fingerfood oder als Suppeneinlage, 150 g

Bei Globus erhältlich.

korrekt Pfannenwender

Der Pfannenwender besteht aus dem hochtemperaturbeständigen Kunststoff PPA und bleibt selbst bei bis zu +270 °C formstabil. Er ist zur Verwendung in beschichteten Pfannen und Töpfen bestens geeignet und kann nach Gebrauch einfach in der Spülmaschine gereinigt werden.

Bei Globus erhältlich.



Schritt für Schritt





Cantaloupe-Melone in Chili-Sesam-Sirup

Einkaufsliste

- 1 Cantaloupe-Melone
- 300 ml Wasser
- 200 g brauner Zucker
- 1/2 Stängel Zitronengras
- 1 Limone
- 2 EL Sesam
- 1/2 frische Chilischote

Zubereitung

- 1 ... Melone halbieren, mit einem Löffel Kerne entfernen und Melone mit einem Messer schälen.
- 2 ... In 8 Schiffchen schneiden, diese jeweils in der Mitte teilen und in ein tiefes backofenfestes Gefäß geben.
- 3 ... Wasser mit braunem Zucker und Zitronengras zum Kochen bringen, Abrieb und Saft der Limone dazugeben.
- 4 ... Sesam kurz in der Pfanne rösten. Halbe Chili entkernen, in feine Streifen schneiden und mit dem Sesam zum Sirup geben.
- 5 ... Melonenstücke im Sirup bei 70 °C Umluft im Ofen für ca. 45 min langsam garen lassen, Cocktailspieße in die Melonenstücke stecken und servieren.

Einmal Zitronenaroma auf Asiatisch, bitte!

Das geht mit Zitronengras: Die saftigen Halme des Süßgrases runden Ihre Gerichte mit einem frischen Aroma ab, ohne den Geschmack zu dominieren. Entfernen Sie zum Anbraten die äußeren Blätter des frischen Zitronengrases und schneiden Sie es in dünne Scheiben. Zum Kochen werden die ganzen Halme einfach weich geklopft und vor dem Servieren entfernt, so entfaltet sich das ätherische Öl Citral besonders gut. Zitronengras liefert einen Frischekick für Wok-Gerichte, Fisch, Salate, Desserts und Getränke. **Tipp:** Zitronengras gibt es zwar auch getrocknet oder als Pulver, ist so aber viel weniger aromatisch. Kaufen Sie besser die frischen Stängel!

4 Pers.
 ca. 20 min +
ca. 45 min
Backzeit
 253 kcal
pro Stück

Nährwerte pro Stück:
Fett 3 g, Kohlenhydrate 55 g,
Eiweiß 2 g



Die Wraps
eignen sich auch
toll als leichtes
Mittagessen im
Büro!

Avocado- Geflügel-Wrap

Einkaufsliste

- 1 rote Chilischote
- 2 Avocados
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 1 frische Hähnchenbrust
- 4 Weizen-Wraps

Nährwerte pro Person:
Fett 22 g, Kohlenhydrate 41 g, Eiweiß 24 g

4 Pers.
 ca. 30 min
+ mind. 3 h
Kühlzeit
 475 kcal
pro Person

Zubereitung

- 1 ... Chili entkernen und sehr fein schneiden.
- 2 ... Fruchtfleisch der Avocados auslösen und mit einer Gabel pürieren. Chili und Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- 3 ... Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne braten, bis sie gar sind.
- 4 ... Hähnchenwürfel abkühlen lassen, in die Avocado-creme geben und auf den Wraps verteilen.
- 5 ... Wraps einrollen und mit Frischhaltefolie fixieren. Vor dem Servieren mind. 3 h im Kühlschrank kühlen, am besten über Nacht.

ANZEIGE

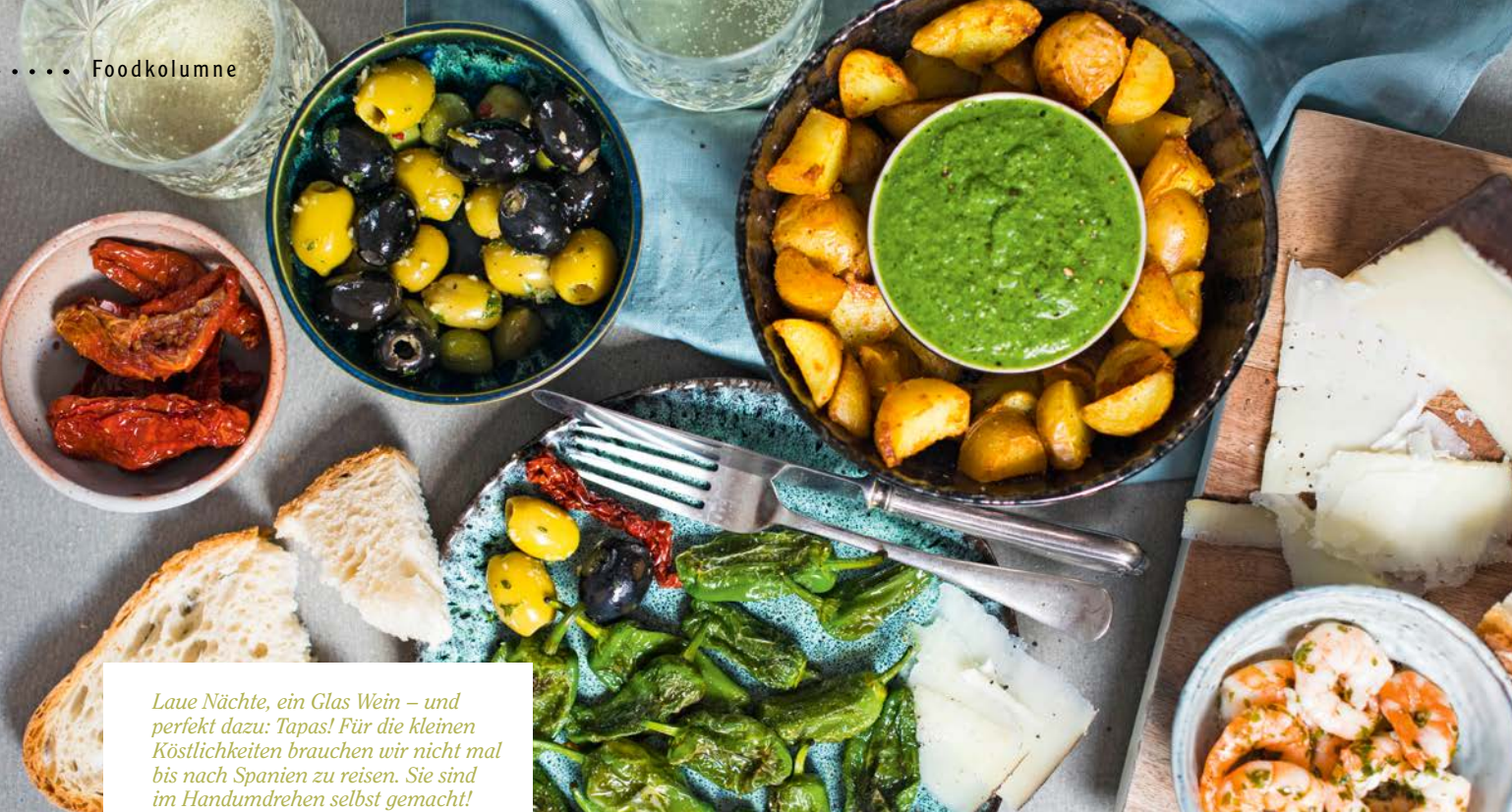


Die Abraham Faltpackung:
**KLEINES FORMAT -
GROSSER GENUSS**



ABRAHAM Schwarzwälder Schinken
Nach überlieferter Art kräftig über Tannenholz geräuchert. Sehr würzig und mit typisch ausgeprägter Rauchnote. In der 80-g-Faltpackung

ABRAHAM Schinkenspeck
Von Hand gesalzen und über Buchenholz geräuchert. Deftig und mit typischem Fettrand. In der 80-g-Faltpackung



Laue Nächte, ein Glas Wein – und perfekt dazu: Tapas! Für die kleinen Köstlichkeiten brauchen wir nicht mal bis nach Spanien zu reisen. Sie sind im Handumdrehen selbst gemacht!

Sommer, Sonne, Wein und Tapas



lieber dem guten Leben widmen! Pimientos de Padrón (kleine Paprika) werden in Olivenöl angebraten und mit grobem Meersalz bestreut; die knusprig gebackenen Patatas bravas (scharfe Kartoffeln) am besten in Mojo verde tunken – eine Soße aus Koriander, Petersilie, Olivenöl, Weißweinessig und Knoblauch. Einen tollen Sommer wünsche ich euch! ☺

Eure
Lea Lüdemann



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

WAS STECKT IN EINER HANDVOLL ERDNÜSSE?

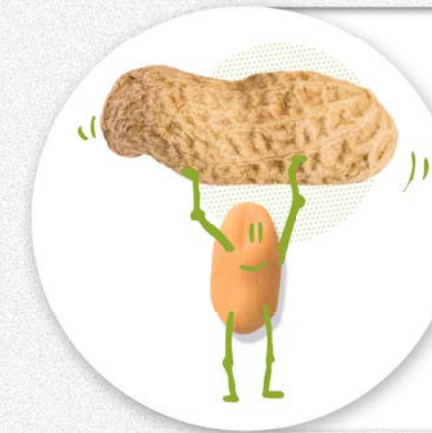
Erdnüsse sind vollgepackt mit Nährstoffen. Weltweit sind sie ein wichtiges Lebensmittel in allen Ernährungsempfehlungen.



GUTES GEDÄCHTNIS!

IN 100 GRAMM ERDNÜSSEN STECKEN 216 MG AN MAGNESIUM.
DAS SIND 58% DES TÄGLICHEN BEDARFS.

Erdnüsse sind reich an Magnesium. Magnesium hilft, dein Gedächtnis in Schwung zu halten. Deshalb nicht vergessen: Täglich eine Handvoll Erdnüsse.



STARKE MUSKELN!
IN 100 GRAMM ERDNÜSSEN STECKEN 25 G AN PROTEIN.

Erdnüsse sind eine Proteinquelle. Deshalb sind sie ein perfekter Snack für aktive Menschen. Besonders nach dem Training.



SCHÖNE HAUT!
100 GRAMM ERDNÜSSE DECKEN 109% DES TÄGLICHEN BEDARFS AN NIACIN.

Erdnüsse sind reich an Niacin. Niacin hilft, die Haut gesund zu erhalten. So kannst du dich schön fühlen – jeden Tag.



HÖHERE STRESSRESISTENZ!
100 GRAMM ERDNÜSSE ENTHALTEN 3.3 MG AN ZINK.
DAS SIND 33% DES TÄGLICHEN BEDARFS.

Erdnüsse sind reich an Zink. Mit Zink bewährst du in stressigen Situationen das innere Gleichgewicht. Also greif zu und genieße eine Handvoll Erdnüsse.



NEUGIERIG?
DANN BESUCHT UNS AUF WWW.ERDNÜSSE.DE





Graciela Bruch

Mein Favorit

Karl Petgen Auxerrois

Eine außergewöhnliche Spezialität aus unserer saarländischen Moselweinregion! Die alte Rebsorte – benannt nach der Stadt Auxerre – wird seit fast 100 Jahren im Weingut Petgen in Nennig traditionell angebaut und liebevoll ausgebaut.

In den Böden der sonnenverwöhnten Weinberge des Weingutes dominiert Muschelkalk. Durch den geringen Anschnitt, begrünte Rebzeilen und naturnahe Boden- und Laubbearbeitung wird bereits im Weinberg der Grundstein für die Qualität der Weine gelegt.

Ein zartes Aroma und ein fein-blumiges Bouquet gepaart mit wenig Säure machen den Auxerrois zu einem vorzüglichen Begleiter leichter Speisen. Aber auch pur genossen ist er ein fruchtig-spritziger Sommerwein!



0,75l
6,99€
 2016er Karl Petgen
 Auxerrois, trocken
 1l = 9,32€

La vie en Rosé



Roséweine sind in aller Munde. Das Trendgetränk aus Frankreich wird auch hierzulande immer beliebter und gerade die junge deutsche Winzergeneration hat deutsche Roséweine auf ein sehr gutes Niveau gehoben.

Zu einem Picknick mit knusprigem Huhn, würziger Wurst, Pasteten und ofenfrischem Baguette gibt es nichts Passenderes als ein Glas Rosé. Insbesondere in Frankreich hat sich Rosé längst als echte Alternative zu Weißwein durchgesetzt. An einem Sommerabend in Paris sieht man heute besonders viele Gläser gefüllt mit Rosé. Diese Entwicklung erreicht nun auch Deutschland: Nach Frankreich und Amerika wird hier am meisten Rosé getrunken. Neben seiner wunderschönen Farbe überzeugt er geschmacklich mit großer Vielfalt: Abhängig von den verwendeten Traubensorten duftet der rosafarbene Wein nach Rosenblüten, nach roten Früchten – zum Beispiel Himbeeren oder Erdbeeren –, nach Sauerkirschen oder nach Cassis. Aber auch Aromen von Pfirsich, Rhabarber und manchmal sogar Litschi und Maracuja finden sich in den frischen und spritzigen Weinen wieder. →



Trendton Blassrosa

Obwohl das verheißungsvolle Farbenspiel verschiedener Roséweine von Zartrosa bis Pink reicht, geht der Trend stark in Richtung hellerer Weine, die ein blassrosafarbenes Aussehen haben. Ausgelöst haben diese Entwicklung die Winzer der Côtes de Provence. In Frankreich, dem mit Abstand größten Rosé-Produzenten der Welt, geben die Weinbauern dieses Anbaugebiets, welches von Marseille bis Nizza reicht, mit ihren hellen Weinen im wahrsten Sinne den Ton an: Die Winzer der Départements Bouches-du-Rhône, Var und Alpes-Maritimes sind bekannt für besonders helle, filigrane und gleichzeitig komplexe Roséweine. Unterstützt wurde diese Entwicklung auch durch Brad Pitt, der das berühmte Château Miraval unweit der Mittelmeerküste gekauft hat und dort gemeinsam mit dem Ausnahmewinzer Marc Perrin den weltweit gefragten Miraval Rosé herstellt.

Die besonders helle Farbe entsteht, indem die roten oder blauen Trauben sofort nach der Ernte gepresst werden und der helle Saft anschließend direkt vergoren wird. „Pressurage direct“ heißt das Verfahren in Frankreich, an dem sich immer mehr deutsche Winzer orientieren. Hierzulande spielt Rosé insbesondere in der Pfalz eine große Rolle. Außerdem werden in Rheinhessen und Baden viele Flaschen Rosé abgefüllt. Gerade die neue, junge deutsche Winzergeneration hat mit viel Arbeit und Know-how die rosafarbenen Weine auf ein sehr gutes Niveau gehoben.

Rosé oder Weißherbst?

In Deutschland findet man übrigens häufig den Begriff Weißherbst. Dieser bezeichnet einen reinsortigen Roséwein. Das bedeutet, er darf nur aus einer Traube gekeltert sein: zum Beispiel Spätburgunder Weißherbst, Trollinger Weißherbst oder Portugieser Weißherbst.



Ein gut gekühlter Rosé (8–10°C) mit animierender Kohlensäure eignet sich wunderbar als leckerer Aperitif für Ihre nächste Garten- bzw. Grillparty!

Diese Klassifizierung wird jedoch nicht immer einheitlich auf dem Etikett angewandt. Viele deutsche Winzer nennen auch ihre reinsortigen Weine Rosé und nicht Weißherbst. Achten Sie daher im Zweifelsfall auf die Rückseite des Etiketts. Dort sehen Sie genau, welche Trauben in dem Wein enthalten sind. ○

Vielseitige Speisebegleiter

Aufgrund des etwas süffigen Charakters eignen sich die meisten Roséweine zu vielen Gerichten als Speisebegleiter und können eine wunderbare Alternative zu Weiß- oder Rotwein darstellen. Besonders zu hellen Soßen, zu Fisch, zu Räucherlachs sowie zum Dessert eignet sich der leichte Wein hervorragend. Aber auch als Grillwein überzeugen viele Roséweine.

Gordon's Pink Spritz

Gin mal anders – der ausbalancierte Geschmack mit der natürlichen Süße aus Himbeeren, Erdbeeren und einem Twist Johannisbeere macht Gordon's Pink Spritz zum besonderen Drink! Perfekt geeignet als Aperitif, für den nächsten Mädelsabend und andere fruchtig-sommerliche Gin-Momente.

Zutaten

(für 1 Cocktail):

- 4 cl Gordon's Pink
- 8 cl Limonade
- 4 cl Prosecco
- Eiswürfel
- Halbe Erdbeeren/Himbeeren oder Blütenblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Geben Sie Eiswürfel in ein Wein- oder Longdrinkglas, fügen Sie ein paar halbe Erdbeeren oder Himbeeren hinzu. Gießen Sie nun die Zutaten Gordon's Pink Gin, Limonade und den Prosecco hinzu. Vorsichtig umrühren und fertig ist der Gordon's Pink. (Bestens geeignet für diejenigen, denen ein Gin Tonic generell zu bitter ist.)

Trinkidee



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Edition Moritzburg
Grauburgunder

Anbaugebiet: Pfalz, Deutschland
Trauben: Grauburgunder
Geschmack: trocken, gehaltvoll, fruchtig
Speisempfehlung: ideal zu Geflügel und Pasta
Serviertemperatur: 10–12 °C



0,75l
3²⁹
11=4,39

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017



Tasting-Events werden meist von Fachleuten veranstaltet und finden in kleiner, geselliger Runde statt. Zu den Kostproben gibt es oft passende Snacks sowie einiges an Hintergrundinfos und Tipps, sodass Sie nicht nur satt und zufrieden, sondern auch klüger nach Hause gehen.

Einfach mal Neues probieren

Sie lieben Wein, Bier, Kaffee oder andere Getränkespezialitäten und möchten gerne Ihren Geschmackshorizont erweitern? Dann ist ein Tasting genau das Richtige für Sie! mio verrät, was das ist – und warum es sich sogar bei Wasser lohnt.

Morgens eine Tasse Kaffee, im Büro reichlich Mineralwasser, abends ein Feierabendbier oder ein Gläschen Wein – bestimmte Getränke begleiten uns im Alltag und sorgen für besondere Genussmomente. Doch dabei immer zu denselben Sorten und Marken greifen? Vielleicht verpassen Sie so Ihr Lieblingsprodukt! Bei einer speziellen Verkostung, auch Tasting genannt, können Sie mehrere Varianten probieren und so gegebenenfalls Neues für sich entdecken.

ANZEIGE



QUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT.



Ggf. nicht in allen Märkten verfügbar

EINFACH SCHÄRFER GENIESSSEN.

Verleihen Sie mit Koch's Meerrettich Ihren Gerichten im Handumdrehen eine besonders scharfe & sahnige Note.



Wein-Tastings

Der Geschmack eines Weines ist unter anderem abhängig von den verwendeten Trauben, vom Anbaugebiet, dem Jahrgang sowie von den dazu genossenen Speisen. Bei einem Wein-Tasting können Sie nicht nur Ihr Aromenspektrum erweitern, sondern auch einiges zum Thema Wein lernen. Themenabende zu verschiedenen Regionen oder Weinsorten sprechen gezielte Interessen an und für das leibliche Wohl, beispielsweise mit Käse und Brot, wird selbstverständlich ebenfalls gesorgt.

Bier-Tastings

Wie auch beim Wein ist die Bandbreite an Bieren beeindruckend – besonders seitdem sich Craft-Biere so großer Beliebtheit erfreuen. Im Rahmen von Bier-Tastings können Sie daher verschiedene Sorten, mitunter von diversen Brauereien, probieren. Erleben Sie beispielsweise, welchen Unterschied die Wahl des Hopfens macht, welche Röstaromen möglich sind oder was einen Eisbock ausmacht. Moderatoren sind häufig die Brauer selbst oder speziell ausgebildete Bier-Sommeliers.

Kaffee-Tastings


Hier geht's um die Bohne, denn sie ist Grundlage des herrlich belebenden Gebräus. Für den perfekten Kaffee braucht es nicht nur gute Rohstoffe, auch die qualitative Veredelung der Bohnen und nicht zuletzt die richtige Technik beim Zubereiten sind

entscheidend. Nicht selten rösten Sie den Kaffee vor der Verkostung selbst und lernen, typische Charakteristika zu erkennen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Tastings finden Kaffee-Tastings in der Regel in den Morgenstunden statt – für einen wahren Kickstart in den Tag!

Gin- und Whiskey-Tastings

Tauchen Sie ein in die umfangreiche Geschmackswelt von Whiskey oder Gin! Beide Spirituosen zeichnen sich durch eine große Sortenvielfalt aus. Zum Whiskey wird häufig Edelschokolade gereicht, da Kakao hervorragend mit den Aromen harmonisiert und diese sogar noch intensiviert. Gin ist Bestandteil vieler Cocktails und wird daher nicht nur pur, sondern auch mit verschiedenen Tonics serviert.

Wasser-Tastings

Wasser schmeckt für Sie immer gleich? Dann sollten Sie unbedingt ein Wasser-Tasting besuchen! Denn aufgrund unterschiedlicher Mineralisierung hat jedes Wasser durchaus seinen eigenen Geschmack. Dieser wird auch als „Körper“ bezeichnet und kann sowohl erfrischend wie auch trocken wirken. Beim Tasting erfahren Sie zum Beispiel, welche positiven Nutzen die Inhaltsstoffe des Wassers für Ihren Organismus haben und welche Mineralisierung die ideale zu Rotwein ist. 



Schon gewusst?
Auch wenn sie so
heißt, handelt es sich bei
der Kokosnuss botanisch
gesehen gar nicht um eine
Nuss – sondern um eine
Steinfrucht.

Köstlichkeit aus den Tropen

Mit ihr verbinden wir karibische
Sandstrände mit Palmen
und locker-leichte Sommertage
am Meer – die Kokosnuss ist
der Inbegriff von Exotik.
Noch dazu ist sie lecker, nähr-
stoffreich und unglaublich
vielseitig. Wir zeigen, was die
Südfrucht alles kann!

Lange Zeit war die Kokosnuss vorrangig aufgrund ihres exotischen Geschmacks gefragt. Raspel aus dem getrockneten Fruchtfleisch sind nach wie vor eine beliebte Zutat beim Backen und die Zubereitung cremig-würziger Currygerichte ist ohne Kokosmilch nahezu undenkbar. Seit der gesundheitliche Nutzen der Frucht noch weiter in den Fokus gerückt ist, wird das Produktangebot stetig erweitert: Mittlerweile gibt es neben Raspeln und Milch auch Chips, Öl, Mus, Wasser, Zucker sowie Mehl aus beziehungsweise von der Kokosnuss.

Anschließend legen Sie die Nuss auf einen festen Untergrund und schlagen sie mit dem Hammer rundherum mittig auf. Entsteht ein Riss, können Sie die Kokosnuss halbieren und das Fruchtfleisch mithilfe eines scharfen Messers vorsichtig von der Schale trennen. Guten Appetit!



Alnatura Kokos Natur, Joghurtalternative auf Basis von Kokosmilch, cremig-mild im Geschmack, ohne Zuckerzusatz, von Natur aus laktose-, milcheiweiß- und glutenfrei, vegan, bio, 400 g

Alnatura Kokosmehl, aus frischem Kokosnusssfleisch, verfeinert Suppen, Currys, Smoothies, Desserts und Gebäck, aus biologischer Landwirtschaft, glutenfrei, 300 g

Bei Globus erhältlich.

Doch was macht die Kokosnuss so gesund?

Fruchtfleisch und Wasser der frischen Frucht sind reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor und Kupfer. Das macht sie unter anderem zu einem idealen Snack nach dem Sport. Darüber hinaus enthält die Kokosnuss wertvolle mittelkettige gesättigte Fettsäuren und Laurinsäure, die antibakteriell wirken soll. Für Menschen mit Lebensmittelallergien sowie für Veganer bietet die Kokosnuss darüber hinaus einige attraktive Ernährungsalternativen. So ersetzt beispielsweise Kokosmilch die Sahne (und enthält dabei sogar zehn Prozent weniger Fett) und Kokosmehl kann anstelle von glutenhaltigen Getreidemehlen verwendet werden.

Ein besonderer Genuss sind natürlich frische Kokosnüsse, die Sie ganzjährig im Handel erhalten. **Tipp:** Achten Sie beim Kauf darauf, schwere Früchte auszuwählen, die viel Wasser enthalten – denn je mehr Kokoswasser darin ist, desto frischer ist die Frucht. Um die harte Schale zu knacken, können Sie wie folgt vorgehen: Zunächst in zwei der drei „Augen“ der Nuss mithilfe eines Schraubenziehers Löcher bohren. Ein Hammer kann diese Arbeit erleichtern. Dann das Kokoswasser abfließen lassen.

Unser milder Ziegenkäse

für Kenner & Entdecker



Weitere leckere Rezept-Ideen unter:
www.gruener-altenburger.de





Jimbee-Fieber bei Globus

.....

Leuchtend orange, süß, saftig und samtweich – so ist das Fruchtfleisch der Jimbee-Melone. Im Südosten Spaniens baut Melonenzüchter Miguel Bosque exklusiv für Globus die neue Supermelone an. Wir waren zu Besuch.

Unter großen dunkelgrünen Melonenblättern leuchten grüne und gelbe Früchte hervor. Wir knien mitten im Melonenfeld zwischen meterlangen Trieben, es duftet süß, frisch und erdig. In der Mitte des Feldes sehen wir schwitzende Arbeiter, die mit Messern Melonen aus dem Grün hervorholen und in Eimer legen. Die grüne Plantage liegt in Murcia, eine der trockensten und heißesten Regionen Europas. Im Sommer wird es hier oft über 40 Grad heiß, Regen ist selten, der Winter mild. Trotzdem gilt die Region mit ihrer gleichnamigen Hauptstadt wegen ihrer langen landwirtschaftlichen Tradition als Obstgarten Europas. Eine fruchtbare Oase inmitten des staubigen Ostspaniens ist die Melonenplantage des Unternehmens Jimbofresh von Miguel Angel Jiménez Bosque.

Jimbee – die Neue

Der langjährige Globus-Partner zeigt uns hier den Anbau von Honigmelonen, Piel de Sapo, Cantaloupe und seiner neuen Lieblingsmelone, der Jimbee. Sie ist Miguel Bosques ganzer Stolz, seine eigene Neuzüchtung, die es ab sofort exklusiv bei Globus gibt. Von außen sieht die Frucht wie eine Honigmelone aus: ein kleiner goldgelber Football. Innen ist sie sattorange, besonders saftig und ausgesprochen lecker. Unter der glühenden spanischen Sonne wachsen die Früchte unter optimalen Bedingungen, während sie bei uns in Gewächshäusern reifen. „Melonen brauchen Sonne, Wasser und einen lockeren, nährstoffreichen Boden. Nur so werden sie optimal süß!“, erklärt Miguel Bosque.

Wir probieren eine frisch geerntete Jimbee-Melone. Tim Strübing, Leiter der Obst- und Gemüseabteilung bei Globus, und seine Kollegin Nicole Schunath, Bereichsleiterin, begleiten uns heute auf unserer Expedition in die Welt der Melonen und sind begeistert: „Wie schnell können wir die Jimbee in unser Lager nach Bingen bekommen?“ →

Miguel Bosque (links) zeigt Nicole Schunath und Tim Strübing auf seiner Plantage die Melonenwelt von Dulce Burrito.



Gelungene Partnerschaft

Die Jimbee ist nicht die erste Dulce-Burrito-Melone, die es exklusiv bei Globus gibt: Zusammen mit Miguel Bosque plante der Globus-Einkauf bereits 2012 den Anbau traditioneller, geschmacksintensiver Melonen-sorten unter der Marke Dulce Burrito, bei der Haltbarkeit und gute Ernteerträge nicht zu Lasten des Aromas gehen. „Wir sind ständig unterwegs, um unsere Partner zu besuchen, uns vor Ort von der Qualität der Produkte zu überzeugen und unsere Partnerschaften auszubauen“, berichtet Tim Strübing. Durch den Aufbau der Marke Dulce Burrito kann Melonenbauer Miguel Bosque heute auf seiner 1200 Hektar großen Plantage über 480 Mitarbeiter ganz-jährig beschäftigen. Damit ist er ein großer Arbeitgeber in der Region, der hilft, die hohe Arbeitslosigkeit zu mindern.

Reife Früchtchen

Wir schauen uns weiter um auf den riesigen Melonenfeldern, auf denen die Arbeiter unermüdlich weiter ernten. Ein benachbartes Feld sieht wie abgegrast aus. „Da haben wir nach der Ernte eine Schafherde drübergeschickt“, verrät der Spanier. „Die fressen sogar die Melonenreste.“ Morgen wird ein Traktor das Feld komplett umpflügen, dann ist es bereit für die zweite alljährliche Aussaat. Melonenpflanzen sind meist einjährig und verzweigen sich stark. Deshalb sind die umliegenden Felder auch von vorne nach hinten dicht bewachsen und erinnern an einen grünen Teppich. Wir wollen wissen, woran wir reife Früchte erkennen können: „Eine Cantaloupe-Melone duftet angenehm süß“, erklärt Miguel Bosque. „Ihre Schale muss hellgrün oder leicht gelblich sein und die typische Warzenstruktur haben.“ Die Cantaloupe ist nicht die einzige Melone mit einem unscheinbaren Äußeren: Auch die Lieblingmelone der Spanier, die Piel de Sapo, sieht erst mal wenig appetitlich aus. Ihr Name bedeutet „Krötenhaut“, was bei der grünen, vernarbten Haut nicht verwunderlich ist. Wie ein kleiner dunkelgrüner Zeppelin liegt sie in den kräftigen Händen des Melonenbauers. Ihr festes Fruchtfleisch ist zartgrün bis gelborange, ihr Geschmack sehr süß.

Schon gewusst?
Spanien ist einer der weltweit größten Melonenexporteure neben Brasilien und Guatemala. Die wichtigsten Anbaugeländer dort sind Murcia, Almería und Kastilien-La Mancha. In der EU produzieren Spanien, Italien und Griechenland die meisten Melonen.

Ab nach Deutschland!

Auch die Dulce-Burrito-Honigmelone ist einfach nur lecker. Weil Honigmelonen kaum nachreifen, sollten die Früchte schon reif gekauft werden. Gar nicht so einfach: „Einzige Anhaltspunkte sind Schale und Duft: Am besten nimmt man eine Melone, die angenehm süß riecht“, rät Miguel Bosque. Die Schale sollte nicht zu hart sein und auf leichten Druck etwas nachgeben. Das gilt ebenso für die „goldene Honigmelone“ Jimbee. Ein Laster mit frisch geernteten Jimbees fährt an uns vorbei, er bringt die Supermelonen direkt nach Deutschland, in die Globus-Märkte. Nachdem wir uns quer durch die Dulce-Burrito-Melonenwelt probiert haben, können wir Miguels Leidenschaft für die Früchte noch besser verstehen und freuen uns auf den ersten Jimbee-Genuss zu Hause! ○



Dulce Burrito Melone Jimbee, exklusive Neuzüchtung, orangefarbenes Fruchtfleisch, besonders saftig

Bei Globus erhältlich.



Auf 1200 Hektar wachsen hier Honigmelonen, Cantaloupe, Piel de Sapo und natürlich Jimbee.

Wir gratulieren!



Experten für Obst und Gemüse

Gratulation! Mehr als 130 Globus-Mitarbeiter haben inzwischen die Weiterbildung zur Fachkraft für Obst und Gemüse absolviert. Inhalte sind Themen wie Hygiene, Qualitätssicherung, Warenkunde, Warenwirtschaftssysteme und richtige Lagerung. Dafür hat Globus gemeinsam mit der Weiterbildungsgesellschaft der Industrie- und Handelskammer (IHK) Bonn / Rhein-Sieg, der DIHK-Bildungs-GmbH sowie dem Deutschen Fruchthandelsverband (DFHV) ein umfangreiches Schulungskonzept entwickelt. Nach zehn Monaten intensiven Lernens stehen die neuen Fachkräfte den Kunden mit Rat und Tat zur Seite. Gerade ist wieder eine Gruppe von 18 Teilnehmern gestartet – wir wünschen viel Erfolg!

Melonen richtig lagern

Bei drei bis fünf Grad Celsius lassen sich Melonen bis zu zwei Wochen gut lagern. Bereits angeschnittene Früchte sollten Sie in den Kühlschrank packen. Am besten verschließen Sie die Melonen luftdicht, denn sie neigen dazu, Gerüche anderer Lebensmittel anzunehmen.

Immer schön *cool* bleiben

Entspannte Nachmittage am Badesee, luftige Kleider und Eis en masse – endlich ist er da, der Sommer. Doch sobald die Temperaturen dauerhaft über 35 Grad klettern, empfinden viele die stehende Luft und die damit verbundene Schwüle als schweißtreibend und anstrengend. Wir zeigen Ihnen, was die Sommerhitze angenehmer macht!

Erfrischung gefällig?

Überreife Bananen geschält und klein geschnitten ins Tiefkühlfach packen. Für Smoothies und Milchshakes die gefrorenen Stücke mit frischem Obst kombinieren, in den Mixer werfen und genießen!

Gegen die Hitze gewappnet

Beim Essen

Schwitzen bedeutet Flüssigkeitsverlust. Sorgen Sie für genug Nachschub mit Mineralwasser oder kalten Tees, sonst drohen Kreislaufbeschwerden. Verzichten Sie bei sommerlicher Hitze lieber auf schweres Essen, um den Körper mit erhöhter Verdauungsarbeit nicht zusätzlich zu belasten. Besonders abends empfehlen sich leichte Gerichte wie Salate oder kalte Suppen.

Kleidung

Sind Sie im Sommer schon mal mit einer leichten Bluse aus dem Haus gegangen und waren fünf Minuten später nass geschwitzt? Geruch inklusive? Dann hatten Sie vermutlich eine Synthetik-Bluse aus Nylon oder Polyester an. Mit Baumwolle, Naturseide oder Leinen wäre das nicht passiert: Diese Stoffe sind atmungsaktiv und saugen den Schweiß auf.

Im Büro

Bei Hitze heißt es auch mittags im Büro: leichtes Essen und genug Trinken! Falls es keine Klimaanlage gibt, lüften Sie morgens gut durch und dunkeln Sie ab mittags einen Großteil der Fenster ab, damit sich die Räume nicht zu sehr aufheizen.

Im Auto

Bei direkter Sonneneinstrahlung wird das Auto schnell zum Backofen und kann sich auf bis zu 60 Grad erhitzen. Vermeiden Sie deshalb am besten Fahrten zur Mittagszeit. Lüften Sie das aufgeheizte Auto vor dem Einsteigen.

Achtung: Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere im Auto zurück!

Bewegung

Sport bei hohen Temperaturen ist ein Kraftakt für unseren Körper, der zum

Kühl-Bleiben einen höheren Aufwand betreiben muss. Wenn Sie Ihr Training nicht ausfallen lassen möchten, suchen Sie sich einen schattigen Platz – zum Beispiel im Wald – oder verlegen Sie Ihre Sporteinheit auf die kühleren Morgen- und Abendstunden. Atmungsaktive Sportkleidung unterstützt den Kühleffekt des Schwitzens.

Schlafen

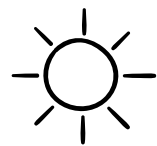
Wenn die Temperaturen auch nachts nicht merklich sinken, sollten Sie vor dem Schlafengehen gut durchlüften. Für einen tiefen Schlaf dunkeln Sie das Schlafzimmer anschließend gut ab. Eine leichte Decke aus Baumwolle saugt Schweiß auf und lässt die Haut atmen. Ein kühler Waschlappen auf der Stirn hilft ebenfalls.

Übrigens:

Eine Klimaanlage ist zwar eine feine Sache, kann aber tückisch sein: Ein zu großer Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur führt schnell zu einer Erkältung!

3 Schnell-Kicks zum Abkühlen

- 1 ... Kühles Wasser auf die Unterarme laufen lassen, fördert die Blutzirkulation.
- 2 ... PH-neutrales Thermalspray in Gesicht und Nacken sprühen, hilft auch bei Sonnenbrand.
- 3 ... Kühlendes Minzöl auf Schläfen, Unterarme und in den Nacken streichen. **Tipp:** Minzöl gibt es als praktischen Roll-on zum sofortigen Auftragen.



Sonnenbaden – aber richtig!

So schön und angenehm die Sonne ist, so gefährlich kann ihre Strahlung sein. Wir verraten, wie Sonnenschutzprodukte wirken, wann es wirklich sinnvoll ist, sie zu benutzen, und wie Sie Haut und Haar nach dem Sonnenbad pflegen können.

Welcher UV-Schutzfilter ist der richtige?

Chemische Filter

Sonnenschutzmittel mit chemischen Filtern enthalten Stoffe, die die schädliche UV-Strahlung in ungefährliche Wärme umwandeln. So werden die Zellen geschützt und Sonnenbrand sowie Hautalterung vorgebeugt. Allerdings können manche chemischen Filter bei empfindlicher Haut Allergien auslösen.

Mineralische Filter

Diese findet man meist in naturkosmetischen Produkten. Sie bilden einen Schutzfilm auf der Haut, der die Strahlung reflektiert. Da die Wirkstoffe nicht in die Haut einziehen, sind Mittel mit mineralischen Filtern meist etwas verträglicher. Nachteil: Die Haut bekommt einen leichten Weißschleier.

Wann sollte man Sonnenschutzprodukte benutzen?

Sonnenlicht ist nicht nur schädlich, es sorgt auch für die Produktion des wichtigen D-Vitamins. In Maßen genossen ist es also gesund! Möchten Sie Sonne tanken, ohne sich einzucremen, meiden Sie unbedingt die Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr – dann ist die Strahlung zu intensiv. Beachten Sie stets die für Ihre Haut geltende Eigenschutzzeit, also die Zeit, in der sich Ihre Haut ohne weiteren Schutz selbst gegen die Sonne zur Wehr setzen kann. Danach ist ein Sonnenschutz ratsam. Übrigens erreicht Sie auch im Schatten noch reichlich Strahlung und beim Schwimmen sollten Sie ebenfalls Sonnenschutz tragen, denn die Wasseroberfläche bricht und verstärkt die UV-Strahlen.

mio online

Eigenschutzzeit? Lichtschutzfaktor? Wenn Sie nicht sicher sind, was zu Ihrem Hauttyp passt, finden Sie im mio Online-Magazin eine nützliche Übersicht: www.mio-online.de/sonnenschutz



Après: Pflege-Cool-down

Nach dem Sonnenbad freuen sich Haut und Haar über eine Extraportion Nährstoffe, denn Hitze und Strahlung strapazieren und trocknen aus. Spezielle Après-Lotionen spenden der Haut Feuchtigkeit, wirken leicht kühlend und beruhigend. Auch fürs Haar gibt es Après-Pflege.

SOS! Was hilft bei Sonnenbrand?

Ist der Schaden bereits passiert, hilft es, die Haut zu kühlen. Als Hausmittel hat sich Quark bewährt: einfach großzügig auf der Rötung verteilen und einwirken lassen. Für ein Plus an Feuchtigkeit ein bis zwei Esslöffel Aloe vera untermischen. Dazu reichlich trinken, um die Regeneration der Haut zu unterstützen.



Schweiß, lass nach!

Wir lieben die Wärme – doch auf das Schwitzen könnten wir wirklich verzichten. Zum Glück gibt es einige Kniffe, mit denen sich feuchte Haut und unschöne Schweißflecken vermeiden lassen!

Deodorant und Antitranspirant

Die erste Wahl gegen Schweiß! Doch welches Produkt ist das richtige? Deodorant sorgt mit Duft- sowie antibakteriellen Wirkstoffen dafür, dass austretender Schweiß geruchsneutral bleibt. Das Antitranspirant hingegen verengt die in der Haut liegenden Schweißdrüsen, sodass weniger Schweiß austreten kann. Ob Deo-roller, -stick, -creme oder -spray bleibt übrigens Ihrem Geschmack überlassen, die Inhaltsstoffe sind dieselben.

Schon gewusst?

Schwitzen ist zwar unangenehm, tut uns aber viel Gutes: Verdunstet der Schweiß auf der Haut, wird diese gekühlt. Gleichzeitig helfen die enthaltenen Inhaltsstoffe dabei, die hauteigene Schutzbarriere aufrechtzuerhalten. Nicht zuletzt transportiert Schweiß Giftstoffe aus dem Körper.

Anti-Schweiß-Pflege

Bei Wärme ist das A und O, auf reichhaltige Pflegeprodukte zu verzichten. Unter dem Fettfilm staut sich die Hitze, sodass die Schweißproduktion nur noch mehr angekurbelt wird. Greifen Sie daher zu leichten Gel-Formulierungen, die Feuchtigkeit spenden und schnell einziehen.

Clevere Kleiderwahl

Auch mit der Wahl der Kleidung können Sie viel bewirken: Luftige Schnitte und leichte Stoffe sorgen stetig für eine feine Brise auf der Haut. Naturmaterialien wie Hanf, Baumwolle, Seide, Viskose oder Leinen unterstützen diesen Effekt zusätzlich.

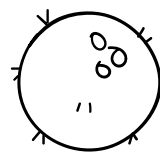
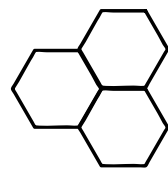
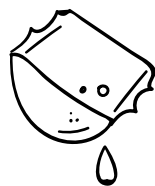
Gut aussehen bei Hitze

Generell gilt: Bei Temperaturen über 30 Grad ist beim Make-up weniger mehr. Wenn nicht unbedingt nötig, verzichten Sie auf die Foundation – eine leichte BB Cream oder eine dünne Schicht Puder sind gute Alternativen. Auch beim Rouge ist Puder der Cremeversion vorzuziehen. Mit wasserfester Wimperntusche umgehen Sie eventuelle Pandaugen. Als Grundierung ist eine Pflege auf Wasserbasis empfehlenswert.



Cooler DIY-Ideen für heiße Tage

Viele Erfrischungen für Haut und Haar können Sie selbst ohne großen Aufwand aus Lebensmitteln oder Pflanzen herstellen. Damit kann der Sommer kommen!



After-Sun-Bodyspray

Aloe vera ist schon länger ein super Tipp, um die Haut nach dem Sonnenbad zu beruhigen. In Verbindung mit Hamamelis ist sie besonders wirksam.

Sie brauchen:

- 150 ml Hamameliswasser (aus der Apotheke)
- 50 ml Aloe-vera-Gel
- 100 ml Wasser
- Sprühflasche oder Zerstäuber

So geht's:

- Hamameliswasser, Aloe-vera-Gel und Wasser gut vermischen
- In die Sprühflasche oder den Zerstäuber füllen.
- Nach dem Sonnenbad auf den ganzen Körper sprühen.

Gesichtsmaske

Gönnen Sie Ihrer Haut im Sommer eine Extraportion Feuchtigkeit.

Sie brauchen:

- 100 g Quark
- 2 EL Honig

So geht's:

- Quark und Honig gut verrühren.
- Auf dem gereinigten Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen.
- Nach 10 min mit einem Tuch oder Küchenpapier abnehmen, Reste abspülen.

Tipp:

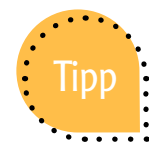
Fester Honig lässt sich in der Mikrowelle schnell wieder verflüssigen. So können Sie ihn einfacher untermischen.

Haarkur

Wenn die Sonne unermüdlich scheint, ist das für Haare und Kopfhaut eine Belastungsprobe. Kommen sie im Urlaub noch mit salzigem Meerwasser in Kontakt, ist Extrapflege angesagt!

Sie brauchen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Avocado



Wenn das selbst gemachte Deo fest geworden ist, können Sie es kurz zwischen den Fingern verreiben, bis es wieder weich ist, und anschließend auftragen.

Deo

Sommerzeit ist Schwitzzeit: Wer auf natürliches Deo setzt, ist mit dieser Kombination aus Kokos- und Minzöl gut beraten.

Sie brauchen:

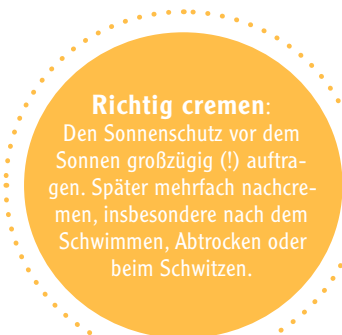
- 6 TL Kokosöl
- 3 TL Natron
- 10–15 Tropfen Minzöl oder ein anderes ätherisches Öl, z. B. Lavendel

So geht's:

- Kokosöl langsam in einem Topf erwärmen, nicht kochen lassen!
- Natron gut unterrühren.
- Minzöl dazugeben, Menge je nach gewünschter Duftintensität.
- Bei heißen Temperaturen am besten im Kühlschrank aufbewahren.

So geht's:

- Avocado aufschneiden, Fruchtfleisch auskratzen und mit einer Gabel gut zerdrücken.
- Mit Olivenöl mischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- Sorgfältig ins Haar einmassieren und 10 min einwirken lassen.
- Mit lauwarmem Wasser gut ausspülen.



Richtig cremen: Den Sonnenschutz vor dem Sonnen großzügig (!) auftragen. Später mehrfach nachcremen, insbesondere nach dem Schwimmen, Abtrocknen oder beim Schwitzen.



Sonnenschein-Rundumpaket

So schön sich die Strahlen der Sonne auf der Haut anfühlen, so schädlich können sie sein. Die Weleda Edelweiss Sonnenmilch schützt mit Lichtschutzfaktor 30 und pflegt die Haut gleichzeitig mit Bio-Sonnenblumenöl und Auszügen aus Bio-Edelweiß. Nach dem Sonnenbad spendet die Weleda Edelweiss After Sun Lotion Feuchtigkeit und wirkt herrlich erfrischend.

Weleda Edelweiss Sonnenmilch LSF 30, mineralische Non-Nano UV-Filter, extra wasserfest, Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung, 150 ml

Weleda Edelweiss After Sun Lotion, mit Aloe vera, kühl und spendet Feuchtigkeit, unterstützt eine natürliche, lang anhaltende Bräune, 200 ml

Unsere Lieblingsprodukte ab 30 Grad

Wenn die Sonne vom Himmel brennt und die Luft steht, wird auch unser Styling vor Herausforderungen gestellt. Mit diesen Produkten sehen Sie nicht nur frisch aus, sondern sind zudem top geschützt!

Extrem ... wasserfest!

Ein Sprung in den Badesee oder eine Joggingrunde und schon verläuft die Mascara? Muss nicht sein! Die wasserfeste Schwester der beliebten I love extreme Volume Mascara sitzt bombenfest und sorgt selbst unter extremen Bedingungen für beeindruckende Augenaufschläge. Nicht nur im Sommerurlaub ein echtes Highlight!

Essence I love extreme Volume Mascara waterproof, extremes Volumen, hält selbst beim Sport oder Schwimmen, ultra-schwarze Textur, 12 ml



Hallo, Strahleint

Hitzeflecken und Unebenheiten haben keine Chance: Der Fresh & Fit Awake Primer glättet optisch das Hautbild, minimiert die Poren und lässt den Teint strahlen. Er funktioniert allein, aber auch als Make-up-Base, und punktet zudem mit Vitaminen sowie Cranberry-Wasser. Der ideale Begleiter für jeden Tag!

Essence Fresh & Fit Awake Primer, mit lichtreflektierenden Pigmenten für einen ebenmäßigen, frischen Teint, verlängert die Haltbarkeit von Make-up, 30 ml



Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Durch die Linse

Zu einer guten Fotografie gehört so einiges: der Blick für das richtige Motiv, das Licht beachten, einen spannenden Bildausschnitt wählen. Wir haben Tipps für bessere Fotos und mehr Spaß beim Fotografieren!



Tipp:
Beim Bildausschnitt besser vorher eine Auswahl treffen, als nachher den störenden Mast wegstreichen zu müssen!

Einmaleins der Fachbegriffe

Digitalkameras – ob kompakt oder Spiegelreflex – bieten heutzutage ein tolles Spektrum an Empfindlichkeit. Ob im Urlaub oder im Alltag, morgens oder abends, ständig sind die Lichtverhältnisse anders. Um das beste Licht für Ihre Fotos rauszuholen, können Sie sich **Blende** und **Belichtungszeit** zunutze machen. Möchten Sie beispielsweise ein Porträt schießen und eine Person im Vordergrund scharf abbilden, während der Hintergrund verschwimmt, öffnen Sie die Blende. Je stärker sie geöffnet ist, desto mehr Licht fällt auf den Sensor im Inneren der Kamera und desto schärfer erscheinen Motive im Vordergrund. Für Landschaftsaufnahmen oder andere Motive, in denen das gesamte Bild scharf dargestellt werden soll, schließen Sie die Blende.

Bei schlechten Lichtverhältnissen sollten Sie den **ISO-Wert** erhöhen, die Lichtempfindlichkeit. Der Normalbereich liegt zwischen ISO 100 und 400, ein Wert über ISO 800 ist ideal, wenn es etwas dunkler ist. Bewegt sich das Motiv schnell, wählen Sie ebenfalls einen hohen ISO-Wert, aber eine kurze Belichtungszeit.

Die Perspektive macht's

Was ist wichtig für ein gutes Foto? Die Perspektive, klar! Aus der Vogelperspektive von oben, der Froschperspektive von unten oder auf Augenhöhe – je nach Wahl der Höhe zum Motiv können sich spannende Interpretationen ergeben! Und keine Scheu vor ungewöhnlichen Perspektiven, bei denen Sie sich vielleicht auf den Boden legen oder auf eine Mauer klettern müssen: Die Mühe lohnt sich!

Spannender Bildausschnitt

Goldener Schnitt: Für einen harmonischen Bildaufbau kann der Goldene Schnitt hilfreich sein. Er erscheint uns Menschen als besonders schön, weil vieles in der Natur nach diesem Verhältnis der „göttlichen Proportion“ aufgebaut ist. Wir sparen uns die mathematische Formel und halten uns an eine einfache Empfehlung: Platzieren Sie Ihr Motiv nicht genau in der Mitte, sondern lieber etwas zum Rand hin.

Drittel-Regel: Teilen Sie die Aufnahme gedanklich durch zwei vertikale und zwei horizontale Linien, so dass neun gleich große Bildteile entstehen. Platzieren Sie Ihr Motiv oder markante Teile, wie zum Beispiel den Horizont oder Augen, entlang der Linien oder deren Überschneidungspunkten. So wird der Bildausschnitt besonders spannend.

Linien: Wenn Ihnen das gedankliche Teilen eines Motivs nach dem Goldenen Schnitt oder der Drittel-Regel zu kompliziert ist, orientieren Sie sich an Linien. Ob horizontal, vertikal, diagonal oder kurvig – Linien helfen, den Blick des Betrachters zu führen und Dynamik ins Bild zu bekommen.

Perfekt in Szene gesetzt

Das Licht ist entscheidend für die Stimmung des Bildes. In welcher Richtung verläuft es? Ist es eher weich oder hart? Erzeugt es eine besondere Stimmung? Über diese Faktoren der Beleuchtung sollten Sie für ein gelungenes Foto nachdenken:

Tipp

Hohe Motive im Hochformat, breite Motive im Querformat – das muss nicht zwingend die beste Wahl sein! Je nach Motiv bietet sich vielleicht gerade das Format an, welches Sie nicht zuerst gewählt hätten.



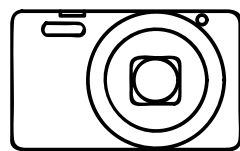
„Nach meinem Verständnis ist Fotografie die Kunst der Beobachtung. Es geht darum, etwas Interessantes im Gewöhnlichen zu finden.“

Elliott Erwitt, Fotograf

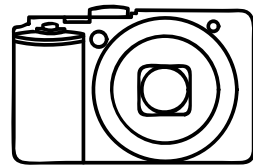
Fotografieren bei Nacht: Um nachts gute Bilder hinzubekommen, müssen Sie auf eine längere Belichtungszeit achten. Die Blende sollte generell weiter geöffnet sein, sodass mehr Licht auf den Kamerasensor trifft. Je weiter die Blende offen ist, desto weniger Schärfentiefe wird erzeugt. Stellen Sie die Kamera zusätzlich auf einem festen Untergrund ab.

Die blaue Stunde: Nachts sind alle Katzen grau? Weit gefehlt! In der blauen Stunde, der Zeit der Dämmerung vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang, sind tolle Aufnahmen möglich! Besonders in der Stadt können Sie den Kontrast von tiefblauem Himmel und Beleuchtung gut einfangen. Da lohnt sich früh aufstehen oder lange wach bleiben! →

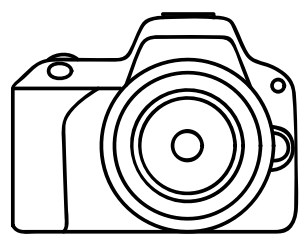
Top-4-Kameratypen



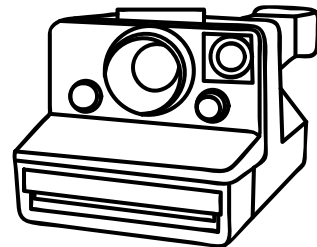
Digitale Kompaktkamera: Sie ist ideal für unterwegs, denn sie ist leicht, klein und bietet eine Vielzahl vorprogrammierter Modi. So kann sie auch ohne große Einweisung genutzt werden, zum Beispiel von Kindern.



Bridgekamera: Wie der Name schon sagt – die Bridgekamera schlägt eine Brücke zwischen der digitalen Kompaktkamera und der Spiegelreflexkamera. Sie ist deutlich größer, viele Funktionen lassen sich manuell steuern und der Zoombereich bietet mehr Spielraum. Allerdings kann das Objektiv nicht ausgewechselt werden.



Spiegelreflexkamera: Sie gewährleistet größtmögliche Einstellmöglichkeiten und eine enorm gute Bildqualität. Verschiedene Objektive für unterschiedliche Einsatzbereiche machen die Spiegelreflexkamera besonders flexibel, allerdings ist sie inklusive Equipment sehr schwer und erfordert eine intensive Einarbeitung. Immer beliebter wird die kompaktere **Systemkamera:** Ihr fehlt der Spiegel und die Bildvoreinstellung erfolgt über einen elektronischen Sucher.



Polaroidkamera: Sie erlebt zurzeit ein Revival. Der Reiz: Das geschossene Foto wird sofort ausgedruckt, ohne dass es zuvor betrachtet oder bearbeitet werden kann. Ungestülpte Schnappschüsse in Echtzeit sorgen für viel Fotospaß.

Kleiner Smartphone-Exkurs: So sehen Sie auf Selfies gut aus!

Beleuchtung: Tageslicht eignet sich am besten, so wirkt das Bild natürlich. Bei Kunstlicht sollte die Lichtquelle von vorn kommen, um unschöne Schattenwürfe, z. B. unter den Augen, zu vermeiden.

Gesichtsausdruck: Fast jeder kann mit einem Duckface (einem zur Kussschnute gezogenen Mund) gut aussehen – allerdings ist dieser Trend passé. Alternative: Mit einem simplen, herzlichen Lächeln machen Sie nie etwas verkehrt.

Pose: Die Zauberformel heißt: Arm um 45 Grad vom Körper weg halten, ihn dabei nicht ganz ausstrecken und die Kamera etwas oberhalb der Augenlinie positionieren. Dann leicht nach oben in die Linse (nicht auf das Display) blicken. So hat das Doppelkinn keine Chance! Drehen Sie den Oberkörper leicht zur Seite, um eine interessante Perspektive zu erhalten, und rücken Sie Ihre Schokoladenseite in den Fokus.



Der Fotokurs für Einsteiger

von Chris Gatum

Fotografieren will gelernt sein! Wenn Sie eine leistungsfähige Spiegelreflex- oder kompakte Systemkamera besitzen, fehlt Ihnen lediglich das nötige Know-how, um wunderschöne und beeindruckende Aufnahmen zu erhalten. Dieses Fotografie-Buch liefert technische Grundlagen zur Bedienung, Tipps für gute Schnappschüsse sowie Anwendungsbeispiele für die Bildbearbeitung. Schritt-für-Schritt-Anleitungen aus der Perspektive des Fotografen erleichtern die Wissensvermittlung. So holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus!

ISBN: 9783831035199,
Verlag DK, 16,95 €

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



DAS NEUE SORTIMENT:
JETZT BEI GLOBUS!

Dr. BEST

DIE KLÜGERE ZAHNBÜRSTE – WEITERENTWICKELT



Schön festhalten




Endlich ist er da, der heiß ersehnte Sommerurlaub: Ob in der Karibik, im hohen Norden oder auf Balkonien, diese süße Zeit des Nichtstuns muss auf jeden Fall auf Fotos festgehalten werden! Damit Ihre Erinnerungen nicht nur auf PC oder Smartphone bleiben, zeigen wir Ihnen, wie Sie einen einfachen Fotohalter aus Ihren Urlaubsmitbringsele basteln können.

Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie mehrere selbst gemachte Bilderhalter mit Urlaubsfotos aufstellen.



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf www.ichliebedeko.de über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Ich liebe es, schöne Fotos zu machen, vor allem im Urlaub! Am liebsten habe ich diese Erinnerungen in ausgedruckter Form, sodass ich täglich meine Freude daran habe.

 **Mona,**
ichliebedeko.de

Benötigtes Material:

- Draht (mind. 0,7 mm dick)
- Schwemmholz (alternativ: große Muscheln oder Steine)
- Drahtzange
- Seitenschneider oder Schere
- kleine Holzklammern
- kleine Muscheln als Verzierung
- Heißkleber
- Urlaubsfotos

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Und so wird's gemacht:

- 1 Ein Ende des Drahtes um das Schwemmholz legen und mit der Zange festdrehen. Bei etwa 10 cm den Draht mit einem Seitenschneider abklemmen.
- 2 Am Ende des Drahtes die kleine Holzklammer befestigen. Hierfür den Draht durch die Feder der Klammer führen und ebenfalls durch Drehen der beiden Drahtenden befestigen. Achten Sie darauf, dass die Klammer auf dem Kopf steht, damit später das Bild daran befestigt werden kann.
- 3 Zur Verzierung die Muscheln mit etwas Heißkleber auf das Holz kleben.
- 4 Zum Schluss nur noch das Wunsch-Urlaubsbild in der Klammer festklemmen – fertig.



Mini-DIY

Wenn Sie Ihre Urlaubsfotos schnell und einfach in Szene setzen möchten, stellen Sie ein Foto in ein großes Windlicht, eine Vase oder ein Einmachglas und geben ein paar Muscheln oder Sand dazu. Schon haben Sie einen tollen Blickfang!

Schritt für Schritt



Immer von der Schokoladenseite

.....

Im Globus-Markt in Idar-Oberstein sorgt Roswitha Cullmann in der Fotoabteilung für gelungene Passbilder, schöne Fotobücher oder berät bei Fotogeschenken. Wir haben sie begleitet.



„Eine Schulung mit einem Fuji-Techniker macht jeder im Fototeam mit, das meiste ist aber ‚Learning by Doing‘, erklärt Roswitha Cullmann.“

sonders beliebt sind die Fotobücher, die man sich direkt im Markt oder von zu Hause aus mithilfe des Globus-Fotobuchassistenten erstellen kann. „Erfahrungsgemäß dauert das doch ein bisschen“, weiß Roswitha Cullmann. „Für ein eigenes Fotobuch habe ich mal einen halben Tag gebraucht, es sollte eben genau meiner Vorstellung eines besonderen Erinnerungsstückes entsprechen.“ Mit dem Assistenten lässt sich ein Fotobuch individuell gestalten, etwa mit Hintergründen oder Bildunterschriften. Das Ganze wird an das Fotolabor gesendet und ist nach rund einer Woche bei Globus abholbereit oder kommt direkt nach Hause. Im Sommer, vor allem in der Urlaubszeit, ist der Andrang besonders groß und die Beratung macht doppelt Spaß: „Man unterhält sich über den Urlaub, erfährt ein bisschen was über die Leute“, sagt Roswitha Cullmann. „Wenn dann auch noch das Endergebnis stimmt und die Kunden sich für die gute Beratung bedanken, macht das am meisten Freude!“

Bitte aufrecht hinsetzen und in die Kamera schauen“, weist Roswitha Cullmann den Kunden an, der schnell noch Passfotos für seinen Personalausweis braucht. Sie sieht konzentriert durch die Kamera, die seitlich an einer Fotostation mit Monitor befestigt ist. „So, das wäre es, dann schauen wir mal.“ Auf dem Bildschirm der mobilen Fotostation wählt sie gemeinsam mit dem Kunden den besten Schuss aus. Der wird dann ausgedruckt und schon hält der Kunde seine Passfotos in Händen. „Wir machen immer drei bis vier Bilder, die von der Software geprüft werden“, erklärt die 53-Jährige. Bei den schwierigen biometrischen Passbildern ist das besonders hilfreich.

Gut beraten

Passbilder sind längst nicht alles, was die Fotoabteilung im Globus-Markt in Idar-Oberstein zu bieten hat: Neben der separaten Ecke für Passfotos gibt es drei Fotostationen. Dort können Fotos in verschiedenen Formaten, Poster, Fotobücher, Wandbilder, Kalender, Fotogeschenke und seit Neuestem auch Grußkarten und Banner direkt erstellt und zum Teil gleich gedruckt werden. Einfach das Smartphone oder den USB-Stick mitbringen, einstöpseln und los geht's! Trotz der leichten Bedienung der Fototerminals ist die Beratung von Roswitha Cullmann und ihrem Team sehr gefragt: „Wenn vor allem ältere Leute Schwierigkeiten bei der Bedienung haben und zum Beispiel nicht wissen, welches Format sie wählen sollen, helfe ich immer gerne“, erzählt sie.

Besondere Erinnerungsstücke

Seit 34 Jahren ist Roswitha Cullmann bei Globus, 30 davon im Fotoservice. Von Dienstag bis Samstag kümmert sich die sympathische 53-Jährige zusammen mit ihren sechs Kolleginnen um die Bestellaufträge der Kunden, die draußen in den Fotokästen eingeworfen werden, und berät beim Sofortdruck. Be-

So klappt's mit dem Fotobuch

- Gliederung überlegen (chronologisch, nach Ort etc.).
- Format des Buches auswählen.
- Farbschema für den Hintergrund überlegen, **Tipp:** Zu viele Farben wirken unruhig.
- Auf einheitliche Schriftart achten, max. zwei kombinieren.
- Nicht zu viel auf eine Seite packen, ca. vier Bilder pro Seite (je nach Format).
- Fotos abwechslungsreich anordnen, mit verschiedenen Bildformaten spielen.
- Coverbild aussuchen, welches den Gesamthalt treffend wiedergibt.



Schon
gewusst?

Sie wollen sich ein bisschen mehr Zeit für Ihr Fotoprojekt nehmen? Auf www.globus-fotoservice.de finden Sie die Foto-Bestellsoftware von Globus, mit der Sie Ihre Fotoprojekte bequem von zu Hause aus fertigstellen können.



E970E

**Deinen Lieblingsstyle
immer fest im Griff**



Schöner Lesesommer

.....

Endlich Urlaub! Das heißt für viele: Sonne auf der Haut, den Alltag hinter sich lassen und mal wieder entspannt schmökern. Egal ob Kinderbuch, Liebesroman oder packender Thriller, wir haben passende Titel als Inspiration für Sie ausgewählt.



Pferdegeschichten und Fußballgeschichten
 von Ella Montgomery bzw. Christian Tielmann

Hier kommen kleine Pferdeliebhaber und Fußballfans voll auf ihre Kosten! Jeder Band enthält zwei spannende Geschichten zum Mitfeiern. In „Julias große Chance“ und „Ein Herz für Pferde“ geht es um Stärke und Verantwortung, während „Runter vom Rasen, Jungs!“ und „Total verschossen“ zwischen Mädchen- und Jungmannschaften vermitteln.

ISBN: 9783570312179 und 9783570312186, cbt Verlag, je **5,00 €**



Azurblau für zwei
 von Emma Sternberg

Isa ist an einem seelischen Tiefpunkt angelangt. Da kommt die Stellenausschreibung von Schriftstellerin Mitzi wie gerufen: Sie sucht jemanden, der sie beim Schreiben ihrer Memoiren unterstützt – und das in ihrer Villa an der Küste von Capri. Dort kommt Isa endlich zur Ruhe, während Mitzi ihre Erinnerungen aufwühlen. Denn darin verbirgt sich eine lange unerfüllte Liebe ...

ISBN: 9783453422117, Heyne Verlag, **9,99 €**



In deinem Namen
 von Harlan Coben

Weshalb sein Zwillingbruder Leo und dessen Freundin vor 15 Jahren leblos auf den Bahngleisen bei New Jersey gefunden wurden, konnte Detective Nap Dumas niemals herausfinden. Auch das Verschwinden seiner damaligen Freundin Maura zur selben Zeit blieb ungelöst. Als deren Fingerabdrücke im Wagen eines Tatverdächtigen auftauchen, hofft Nap, endlich Antworten zu bekommen – und stößt dabei auf dunkle und gefährliche Geheimnisse.

ISBN: 9783442205448, Goldmann Verlag, **14,99 €**



Racheopfer
 von Ethan Cross

Francis Ackerman jr. fühlte sich dem Wolf, vor dem er stand, gar nicht so unähnlich. Wie das Tier wurde auch er in einer Welt geboren, in der es ihm bestimmt ist, der Böse zu sein – ob er will oder nicht, so ist nun mal sein Wesen. „Racheopfer“ ist die Vorgeschichte zum Bestseller-Roman „Ich bin die Nacht“ und beleuchtet, wie aus Francis der wurde, der er heute ist: der berüchtigtste Serienkiller seiner Zeit.

ISBN: 9783404177394, Bastei Lübbe, **10,00 €**



Sommer. Jetzt! Sonnige Geschichten
 von Dora Heldt

Der Sommer ist die schönste Jahreszeit! Wären da nicht die störende Flugangst, die nicht vorhandene Bikinifigur, die übervollen Strände, diverse Lebensmittelallergien und einige andere Ärgernisse, die den perfekten Urlaub madig machen können. In vielen amüsanten Kurzgeschichten lädt Dora Heldt zum Schmunzeln ein und ermuntert den Leser dazu, das alles nicht ganz so ernst zu nehmen mit dem Urlaubsstress.

ISBN: 9783423217286, dtv Verlagsgesellschaft, **12,00 €**



Zwischen dir und mir das Meer
 von Katharina Herzog

Vor 20 Jahren ging Lenas Mutter zum Schwimmen ans Meer und kehrte nie zurück. Seitdem lebt ihre Tochter ein ruhiges Leben auf Amrum, wo sie Schmuck aus Glasstücken kreiert, die sie am Strand findet. Eines Tages trifft sie dort Matteo, einen gut aussehenden Italiener, der offenbar etwas über das frühere Leben ihrer Mutter weiß. Kurzerhand reist Lena ihm nach, um das Geheimnis zu lüften – und um Matteo wiederzusehen.

ISBN: 9783499274206, Rowohlt Taschenbuch Verlag, **12,99 €**



All diese sowie viele weitere Titel finden Sie in Ihrem Globus-Markt und unter www.globus-buchshop.de



Wer für ein Familienmitglied diesen Dienst in Anspruch nehmen möchte, kann sich beim ASB im Saarland melden – ebenso in anderen Regionen, soweit dort ein Wunschewagen des ASB zur Verfügung steht. Nähere Informationen erhalten Sie hier: www.wuenschwagen.de



Ein „Wunschewagen“ für das Saarland

Ein bewegender Gedanke, aber oft kaum zu verwirklichen: einem todkranken Menschen einen letzten Wunsch zu erfüllen. Wo immer es geht, macht der ASB (Arbeiter-Samariter-Bund) dies mit seinen „Wunschewagen“ möglich – dank einer Spende von Globus gibt es einen solchen nun auch im Saarland.

Der „Wunschewagen“ ist ein umgebauter Krankenwagen, ausgestattet mit allem, was schwerkranke Patienten benötigen, aber mit zusätzlichem Komfort und einem besonderen Ambiente: einem komfortablen Bett, großen Panoramafenstern, einer Musikanlage, besonderen Stoßdämpfern und einem harmonischen Konzept aus Licht und Farben. Mit diesen Wagen können Menschen in ihrer letzten Lebensphase Orte besuchen, die ihnen besonders am Herzen liegen – noch einmal ans Meer oder in die Berge, zu einem Konzertbesuch oder zu lieben Menschen – eben an jene Orte, die sie mit einem anderen Fahrzeug nicht mehr erreichen können.

Selbstverständlich werden die Kranken bei diesen Fahrten medizinisch betreut. Für den Patienten und eine Begleitperson ist der Einsatz des Wunschewagens kostenlos. Allerdings sollte das Ziel innerhalb eines Tages zu erreichen sein.

14 solcher Wunschewagen sind in ganz Deutschland im Einsatz. Und seit Kurzem, dank einer Globus-Spende von 100 000 Euro, auch einer im Saarland. Mit diesem Betrag sind die Kosten des Fahrzeugs sowie sein Einsatz für die Dauer eines Jahres gedeckt.

Im Februar dieses Jahres wurde der saarländische Wunschewagen in Anwesenheit des ASB-Präsidenten und ehemaligen Vize-Bundeskanzlers Franz Müntefering und des saarländischen Innenministers Klaus Bouillon offiziell eingeweiht. „Was kann es Schöneres geben, als einem Menschen seinen letzten Wunsch zu erfüllen? Ohne die großzügige Globus-Spende wäre der Start des Wunschewagen-Projektes im Saarland nicht möglich gewesen“, so der saarländische ASB-Landesvorsitzende Guido Jost bei der Übergabe des Fahrzeugs. Graciela Bruch, Vorstandsvorsitzende der Globus-Stiftung, hat sich für dieses Projekt in herausragendem Maße engagiert. „Es ist uns eine ganz besondere Freude, dass nun auch im Saarland schwer kranken Menschen ein letzter Herzenswunsch erfüllt werden kann!“



IHR SCHUTZSCHILD GEGEN KEIME



BESEITIGT MEHR ALS **99,9%** BAKTERIEN, PILZE & SPEZIELLE VIREN!

SCHÜTZEN SIE, WAS IHNEN LIEB IST!

impresan.de



Ab ins Wasser

Ob ins Freibad, in den Badensee oder ins Meer – alle zieht es nun ins Wasser. Bist du richtig fit, was das Schwimmen angeht? Unser kleines Quiz verrät es dir.

Quiz für Wasserratten

1) Wie viele Meter musst du für das Schwimmbzeichen Seepferdchen schwimmen?

- 5 Meter
- 25 Meter
- 50 Meter

2) Den Deutschen Jugendschwimmpass gibt es in:

- Bronze, Silber und Gold
- Gold, Silber und Platin
- Schwarz, Rot und Gold



3) Wann ist Baden lebensgefährlich und jeder muss sofort das Wasser verlassen?



Bei starker Mittagssonne



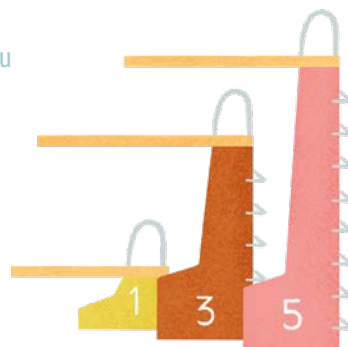
Bei Gewitter



Bei plötzlichem Schneefall

4) Aus welcher Höhe musst du für das Jugendschwimmabzeichen in Gold springen?

- Sprung aus 1 Meter Höhe
- Sprung aus 3 Meter Höhe
- Sprung aus 5 Meter Höhe



Wirklich wahr! Von diesen Rekorden hast du bestimmt noch nie gehört:

1 Kilometer lang, 250 Millionen Liter Wasser: Der größte Pool der Welt befindet sich in der Ferienanlage San Alfonso del Mar in Chile. Er ist so groß, dass man sogar darin segeln kann!

9 600 Kilometer können Seelöwen am Stück schwimmen. Sie halten nur zum Schlafen an.

Im Jahr 2007 durchschwamm der Slowene Martin Strel den gesamten Amazonas von der Quelle bis zur Mündung. Für die 5 268 Kilometer brauchte er über zwei Monate!

Anders als die meisten anderen Katzen mögen Tiger Wasser und können bis zu 6 Kilometer weit schwimmen.



Lösungen: 1) 25 Meter 2) Bronze, Silber, Gold 3) Gewitter 4) 3 Meter

mio-Gewinnspiel



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eine von zwei verschiedenen Erlebnis-Boxen von Jochen Schweizer! Zur Auswahl stehen „Für Kochfreunde“ und „Outdoor-Spass“. Jeder Gutschein lockt mit einer Liste von mehr als 270 beziehungsweise 580 Erlebnissen, aus denen Sie sich genau das aussuchen können, was Ihnen zusagt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Tapas-Kochkurs, einem Schokoladen-Tasting im Dunkeln, einem Straßenfotografie-Kurs oder einer Höhlen-Exkursion? Mehr Infos finden Sie auf www.jochen-schweizer.de

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 31.07.2018 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

Hinweistafel	Flugzeugtyp	starke Abneigung	Amtsprache in Indien	parade-mäßiger Vorbeimarsch	US-Schauspieler † (Gary)	Platz, Stelle	schick, schlau, gerissen
→	▼	▼		▼	Flüsschen in Baden	↻ 11	▼
Produktstrichcode (Abk.)	↻ 4		maßlos, ungeheuer				
Abk.: Solid-State-Drive			schriller Ruf	↻ 8	Apothekenangestellte (Abk.)		
↻	↻ 7				Weise, Gewohnheit	gerade erst	
ital. Wallfahrtsort		Schulter-tuch	engl. Bezeichnung für franz. Rotweine				↻ 10
Raucherzubehör (Kw.)						Unterführung	hinterlistige Intrigen-spiele
Ausruf des Erstaunens	menschlich		Befreier				↻ 2
↻	↻	↻ 9	Kurzw. für Kugelschreiber	Hab-, Raritätsucht	unbest. span. Artikel		
↻	↻ 1				japan. Kimono-gürtel	Gegner Luthers	
↻				↻ 5	elektrisch geladene Teilchen		
↻							↻ 6
↻				↻ 3	österr. Lyriker		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 08/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im Juni lautete „Mittsommer“.

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.



JOCHEN SCHWEIZER



Knödel, Kartoffeln, Kalter Hund – wir schwelgen in Erinnerungen und setzen die Klassiker aus Omas Küche neu in Szene. Guten Appetit!

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): 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: 7 Illustration Insel; Globus: 3 Porträt, 6 Buch, 19 Porträt, 21 Trinkidee, 29 Gruppenfoto, 38 Buch, 44–45 Bücher, 46, 49; Claudia Guse: Illustrationen 7 Schultüte, 32–34, 38 Kameras, 48; Lea Lüdemann: 16; mfk: 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 26–29 Melonen, 42–43, 50 Rezept; Rawpixel: 5 Pool, 30/31, 44 Opener; Shutterstock / Aila Images: 32/33 Frau eincremen / antpkr: 35 Aloe vera / Didics: 3 Strandtasche / gresi: 11 Sangria / imagehub: 35 Mascaralinen / Jack Frog: 1 / Jane Lane: 6 Illustration Biene / JP Wallet: 18 Opener Rosé / Look Studio: 33 Frau / magicinfo: 24 Kokos / M. Unal Ozmen: 50 Geschirr / nd3000: 22 / Valentina Razumova: 35 Cranberry / Anna Sedneva: 35 Edelweiß / Vorontsova Anastasiia: 7 Kokosriegel; Unsplash: john canelis: 20–21 Rosé / rawpixel: 36 / takahiro taguchi: 6 Pool; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heuthehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt
Druck: Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

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

Im August gibt der Sommer noch mal alles – Zeit für sonnige Ausflüge mit der Familie und gesellige Stunden! Und damit der Monat für Sie besonders schön wird, erwarten Sie in der nächsten Ausgabe unter anderem köstliche Lieblingsrezepte von früher, Wissenswertes über Cocktails auf Weinbasis sowie Tipps für gelungene Flohmarkt-Besuche. Außerdem gibt es clevere Lifehacks für coole Mamis, damit Sie im Alltag mit Kind sich selbst nicht vergessen. Auf ein fulminantes Sommerfinale!



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.



Meine Blase hält mich davon ab, den nächsten Schritt zu wagen?
„ICH SAGE: NICHTS DA!“



Entdecken Sie **TENA Silhouette Pants**. Jetzt in zartem Apricot. Sie bieten Ihnen ein attraktives, feminines Design, diskrete Passform und ein rundum sicheres Gefühl. Damit Sie sich auch dann umwerfend fühlen, wenn's drauf ankommt.
TENA – SEI, WIE DU BIST.

Bei  im Damenhygieneregale!

Kostenlose Probe unter www.tena.de/ladypants





Ein Fest für die Sinne!

Jetzt probieren – die **NEUEN** iglo-Fertiggerichte



NATÜRLICH OHNE:
Zusatz von Aromen
Zusatz von Farbstoffen
Zusatz von Geschmacksverstärkern

NATÜRLICH OHNE:
Zusatz von Aromen
Zusatz von Farbstoffen
Zusatz von Geschmacksverstärkern

Pro Portion*
1450 g
Energie
346 kJ/82 kcal
Pro 100 g
346 kJ/82 kcal

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8,400 kcal / 2,000 kcal)

nur 8 Min.

nur 10 Min.