

mein  
Globus-Magazin

# mio

Gratis  
für Sie

*So schmeckt der  
Hygge-Sommer*

Leichte Rezepte aus dem Norden

*Nehmen Sie Platz*

Wie Sie ein gemütliches  
Bodenkissen nähen

*Skandinavische  
Lebensfreude*

Das Beste aus Dänemark,  
Schweden und Co.

# ENTDECKE DAS VENUS.. GEFÜHL

#EntdeckeDasVenusGefühl



Gillette Venus  
Rasierapparat  
Embrace Sensitive

Gillette Venus  
Rasierapparat  
Divine Sensitive

Gillette Venus  
Rasierapparat  
Embrace Snap

# Gillette Venus®



Editorial

## Auf in den Hygge-Sommer!

Thomas Bruch  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus



*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

der Juni gehört für mich definitiv zu den schönsten Monaten des Jahres! Der Frühling geht in den Sommer über, es ist warm, aber nicht zu heiß und – besonders toll – die Tage sind lang und die Nächte kurz. Ganz gemütlich lassen wir die Abende auf der Terrasse, dem Balkon oder der Wiese im Park ausklingen – da sind stressige Meetings oder quengelnde Kinder im Nu vergessen.

Ohnehin ist kaum etwas so entspannend, wie den Blick schweifen zu lassen und einfach mal nichts zu tun. Aber auch gute Gespräche mit Freunden oder ein Abendessen im Freien mit dem Partner oder der Partnerin sind Dinge, die wir uns an lauen Juni-Abenden öfter gönnen sollten. Übrigens: Der 21. Juni ist – zumindest auf der Nordhalbkugel –

der längste Tag des Jahres. In Schweden ist die Sonnenwende sogar das wichtigste Fest nach Weihnachten. In dieser Ausgabe der *mio* nehmen wir uns die Skandinavier und ihre Einstellung zum Glück zum Vorbild. Egal ob Hygge (dänisch) oder Lagom (schwedisch) – in Skandinavien ist der Sommer, nicht zuletzt wegen der langen, hellen Tage, voller Leichtigkeit und Lebensfreude. Wie auch Sie mehr Hygge in Ihr Leben holen, finden Sie in unserem Dossier heraus. Mit unseren Tipps zur Skandinavien-Reise können Sie zudem gleich in die nächste Urlaubsplanung einsteigen. Freuen Sie sich auch auf unsere skandinavisch-leichten Rezepte inklusive Zimtschnecken und Knäckebrot.

Apropos leichter Genuss: Der Juni gefällt mir auch deshalb so gut, weil er kulinarisch einiges zu bieten hat. Süße Himbeeren und aromatische Erdbeeren haben jetzt Hochsaison und versprechen köstliche Nachtischfreuden. Ich wünsche Ihnen einen hyggeligen Juni!

Ihr

*Thomas Bruch*





*mio-Gericht*  
..... des Monats .....

## Schweinelende mit Kräuterkruste, Spargel und Kartoffelgratin

Das Rezept  
zum Nachkochen  
für zu Hause  
finden Sie unter:  
[www.mio-online.de/  
mio-gericht](http://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 Juni**  
**Editorial** | 3  
**Inhalt** | 5  
**Inspirationen** | 6



### Genuss

**Rezepte** | 8  
Nordisch leicht genießen

**Foodtrends** | 16  
Abendbrot auf Skandinavisch

**Foodkolumne** | 18  
Lachs-Fenchel-Päckchen für  
Ihr Sommerdinner

**Bewusst genießen** | 20  
Kuriose Klassiker: Spurensuche  
in Omas Rezeptbuch

**Globus-Weinwelt** | 24  
Cidre, Cider oder Ebbelwoi:  
Wein aus Äpfeln

**mio vor Ort** | 28  
Erdbeer- und Himbeerernte –  
süße Fröchtchen von Globus Gold



### Wohlfühlen

**Dossier** | 32  
Hygge: die dänische Glücksformel

**Leben**

**Entdecken** | 38  
Unser Skandinavien-Guide

**Do it yourself** | 42  
Bodenkissen – so lässt es sich sitzen



### Globus

**Neues von Globus** | 44  
Deutschland vor, noch ein Tor:  
Ideen für Ihre WM-Party

**Globus-Einblicke** | 46  
Deko- und Haushaltswaren im  
Globus-Markt Waghäusel-Wiesental

**Kinder** | 48  
Die Polizei auf dem Wasser

**Rätsel** | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

**Vorschau / Impressum** | 50  
Das erwartet Sie im Juli



32  
Wohlfühlen

Hygge: das heißt, die kleinen Dinge genießen und sich am  
Alltag erfreuen. Wir zeigen Ihnen, wie das geht.



## Skandinavische Lebensfreude

*Der World Happiness Report hat es offenbart: Die glücklichsten Menschen leben in Skandinavien. Abgeschlagen auf Platz 15 gehen wir Deutschen auf die Suche nach dem Glück. Hier unsere Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag!*



Kein Tor verpassen bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2018 in Russland: Das geht mit der App **FIFA WM 2018**. Kostenlos erhältlich im App Store und bei Google Play.

## Kaffeepause auf Skandinavisch

Hektisch einen Coffee to go runterstürzen – das geht für die Skandinavier gar nicht! Hier wird die Kaffeepause zelebriert und erfreut sich ungebrochener Beliebtheit. Vor allem die Schweden und Finnen lieben ihre „Fika“ und trinken weltweit am meisten von dem Wachmacher. Im Büro oder unter Nachbarn, die Kaffeepause ist Pflicht: Wer nicht hingehet, dem entgeht eine soziale Institution, bei der man sich besser kennenlernt, Freundschaften knüpft und es sich einfach zusammen gut gehen lässt. Zum Kaffee gibt es das Fikabröd, eine leckere Auswahl an Gebäck, Kuchen und Torten. Eine Tradition, von der wir uns gerne etwas abgucken!

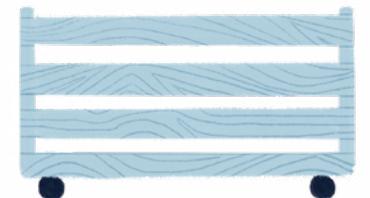


## Schon gewusst?

Am **27. Juni** ist Siebenschläfertag, an dem traditionell Wetterprognosen für den Sommer abgegeben werden. Ist der Siebenschläfer nass, regnet's ohne Unterlass – sagt eine Bauernregel. Mit der niedlichen Schlafmaus hat der Siebenschläfertag übrigens gar nichts zu tun: Der Name geht zurück auf eine Legende über sieben Brüder, die sich in einer Höhle bei Ephesus vor der Christenverfolgung im Römischen Reich versteckten und dort 200 Jahre schliefen, bis sie gefunden und geweckt wurden.

## DIY: Ab ins Körbchen

- So hauchen Sie einem Alltagsgegenstand neues Leben ein:
- Bemalen Sie eine alte Obstkiste aus Holz mit einer hellen Kreidefarbe.
  - Für mehr Haltbarkeit können Sie die Farbe mit einer Schicht Bienenwachs versiegeln.
  - Schrauben Sie noch vier Rollen an die Unterseite, schon können Sie sich über einen schönen Magazinkorb freuen!



## Holl(under)a die Waldfee

Holunderblüten sind was Leckeres! Wer keinen Strauch im Garten hat, sammelt am besten wilden Holunder am Waldrand, fern von viel befahrenen Straßen oder Landwirtschaft, wo die Sträucher belastet sein können. Achten Sie darauf, nur Dolden mit vollständig geöffneten Blüten zu ernten, und transportieren Sie sie in einem Korb, damit die empfindlichen Dolden locker liegen können.



## Holunderblüten im Teigmantel – unser Lieblingsrezept:

10 frische, ungespritzte Blütendolden vorsichtig in kaltem Wasser schwenken und trocknen lassen. 200 g Mehl, 250 ml Milch, 2 Eigelbe, 2 TL Öl und 1 Prise Salz verrühren. 2 Eiweiße steif schlagen und unterheben. Blüten in den Teig tunken und in heißem Fett frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit Puderzucker bestäuben und direkt servieren.



## Erfrischender Teegenuss

Tee ist nur etwas für die kalte Jahreszeit? Mitnichten! Ein leckerer Eistee ist an heißen Tagen oft genau das Richtige. Genießen Sie die erfrischende Kombination aus fruchtigem Pfirsich und exotischer Maracuja. Einfach kalt aufgießen und genießen! Ganz ohne Zucker und Kalorien.

**Teekanne frio Früchtetee**, Pfirsich-Maracuja-Geschmack, zum Aufgießen mit kaltem Wasser, 18 Beutel

In verschiedenen Geschmacksrichtungen bei Globus erhältlich.

## Unsere Top-5-Songs für gemütliche Sommertage

- Laid Back** – Sunshine Reggae
- Katy Perry** – California Gurls
- Mungo Jerry** – In the Summertime
- Luis Fonsi & Demi Lovato** – Échame La Culpa
- Wham** – Club Tropicana

## Leicht und lecker in den Hygge-Sommer



Was könnte hyggeliger sein als ein gemütliches Wohlfühlessen mit Ihren Liebsten? Es müssen dabei keine schweren Kalorienbomben serviert werden – es geht auch leichter! Egal ob drinnen oder draußen: Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach skandinavisch genießen.

# Knäckebrot mit Hüttenkäse und Radieschen

### Einkaufsliste

**Für das Knäckebrot:**  
120 g Dinkelmehl  
120 g Haferflocken  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sesam  
50 g Leinsamen  
1 Prise Salz  
2 EL Olivenöl  
500 ml Wasser

**Für den Hüttenkäse:**  
200 g Hüttenkäse  
1 Schale Kresse  
1/2 Zitrone  
1 Prise Salz  
schwarzer Pfeffer  
6 Radieschen

**Schon gewusst?**  
Knäckebrot kommt ursprünglich aus Schweden („knäcka“ = knacken). Das ballaststoffreiche Gebäck eignet sich für Menschen mit empfindlichem Magen besser als normales Vollkornbrot.

### Zubereitung

- 1 ... Hüttenkäse in eine Schüssel geben, Kresse abschneiden und dazugeben. Mit dem Saft der halben Zitrone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 ... 4 Radieschen in feine Streifen schneiden und zum Hüttenkäse geben. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- 3 ... Für das Knäckebrot alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. 2 Backbleche mit Backpapier auskleiden, Knäckebrotmasse dünn darauf verstreichen und ca. 15 min backen.
- 4 ... Herausnehmen und in Scheiben in gewünschter Größe schneiden. Noch mal für weitere 40–45 min goldbraun backen.
- 5 ... Zusammen mit dem Hüttenkäse und den restlichen Radieschen anrichten.



4 Pers.

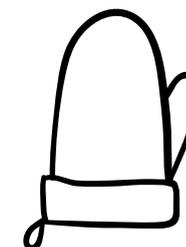


ca. 15 min +  
ca. 60 min  
Backzeit



575 kcal  
pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Fett 26 g, Kohlenhydrate 48 g,  
Eiweiß 27 g



**Tipp:** Damit das Knäckebrot von beiden Seiten schön knusprig wird, sollten Sie die Scheiben 10 min vor Ende der Backzeit umdrehen.

**De Prado Olivenöl nativ extra**, Family Selection aus Portugal, fruchtig und pikant im Geschmack, für Salate, Gemüse, Fischgerichte und zum Backen, 500 ml

Bei Globus erhältlich.





**Schon gewusst?**  
Die hauchdünne Schichtung von Blätterteig entsteht durch das sogenannte Tourieren: In den ausgerollten Grundteig wird eine Lage Butter eingeschlagen, die beim wiederholten Falten und Ausrollen in den Teig eingearbeitet wird.

## Schwedenpizza

Blätterteig mit Sauerrahm, Kräutern, Lachs und Käse

### Einkaufsliste

- 4 Blätterteigplatten (TK)
- etwas Mehl zum Arbeiten
- 150 g saure Sahne
- 150 g Crème fraîche
- 1 Ei
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 600 g frischer Lachs
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Kerbel
- 120 g Gruyère

 6 Pers.  
 ca. 15 min + ca. 20 min Backzeit  
 877 kcal pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Fett 61 g, Kohlenhydrate 32 g, Eiweiß 47 g



**Globus Blätterteig**, für Süßes & Herzhaftes, 6 backfertige Scheiben zum Selberformen, 450 g

Bei Globus erhältlich.

### Zubereitung

- 1 ... Blätterteigplatten auftauen lassen und mit etwas Mehl leicht ausrollen. Auf Backbleche mit Backpapier legen.
- 2 ... Sauerrahm mit Crème fraîche, Ei, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren.
- 3 ... Lachs in Stücke schneiden, Kräuter hacken und Gruyère fein reiben.
- 4 ... Blätterteigböden dünn mit der Creme bestreichen und mit Lachs sowie Käse belegen. Für etwa 20 min bei 180 °C Umluft backen.
- 5 ... Vor dem Servieren die gehackten Kräuter darüberstreuen.

Dazu passt

### Heidelbeer-Eistee

Schweden lieben die kleinen blauen Beeren, die wild in ihren Wäldern wachsen. Für unseren Heidelbeer-Eistee können Sie auf Beerensuche in den Wald gehen oder im Globus-Markt vorbeischaun: Kochen Sie 2l Wasser auf, geben Sie 3 Beutel schwarzen Tee, 250 g Heidelbeeren und Honig nach Geschmack dazu. Ziehen lassen, Teebeutel rausnehmen und das Getränk auskühlen lassen. Pürrieren, durch ein feines Sieb geben, 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Eiswürfeln servieren – Skål!



ANZEIGE

## Spaniens Olivenöl No.1

Ein echter Klassiker im Sortiment der beliebtesten spanischen Olivenöl-Marke in Deutschland ist „La Española extra nativ“. Das Olivenöl der ersten Güteklasse wird direkt aus spanischen Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen und eignet sich ideal für die Zubereitung von Salaten und mediterranen Speisen. Feinschmecker schätzen besonders den klassisch-ausgewogenen Geschmack dieses „flüssigen Goldes“.



# La Española®

## NATIVES OLIVENÖL EXTRA



  
 Reichold Feinkost GmbH  
[www.feinkost-dittmann.de](http://www.feinkost-dittmann.de)

# Fiskbullar

in Kräuter-Zitronen-Soße



Fisch statt Fleisch: die beliebtesten Köttbullar mit neuem Dreh!

## Einkaufsliste

### Für die Fischbällchen:

400 g Kabeljaufilet (ohne Haut)  
120 g Sahne  
2 Eiweiß  
Salz  
1 unbehandelte Zitrone  
150 g Lachs (ohne Haut), frisch oder TK

4 Scheiben Toastbrot  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
1 Bund Dill  
1 Bund Schnittlauch  
Rapsöl zum Ausbacken

### Für die Soße:

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe

Rapsöl zum Anschwitzen  
300 ml Fischfond  
1/2 g Safranfäden  
100 ml Sahne  
3 EL Speisestärke  
Salz, Pfeffer



4 Pers.



ca. 35 min +  
ca. 15 min  
Garzeit



473 kcal  
pro Person

### Nährwerte pro Person:

Fett 25 g, Kohlenhydrate 25 g, Eiweiß 32 g

## Zubereitung

### Fiskbullar zubereiten:

- 1 Kabeljau in etwa 1,5x1,5 cm große Stücke schneiden und gut kühlen.
- 2 In einer Küchenmaschine mit sehr scharfen Messern die Kabeljauwürfel mit Sahne und Eiweiß zu einer feinen Masse verarbeiten. Mit Salz, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. **Tipp:** Eiweiß und Sahne sollten für die Verarbeitung gut gekühlt sein!
- 3 Lachs und Toastbrot in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Zusammen mit der Hälfte der gehackten Kräuter unter die Fischfarce heben und kalt stellen.
- 4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Der Boden der Pfanne sollte gut mit Öl bedeckt sein. Aus der Fischfarce kleine Kugeln formen und diese von allen Seiten goldbraun anbraten. Zusammen mit der Soße anrichten und nach Belieben mit den restlichen gehackten Kräutern garnieren.

### Kräuter-Zitronen-Soße zubereiten:

- 1 ... Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Mit etwas Öl in einer hohen Pfanne anschwitzen und mit Fischfond ablöschen. Safran dazugeben und für ca. 15 min auf kleiner Flamme köcheln.
- 2 ... Sahne hinzufügen. Speisestärke mit 6 EL kaltem Wasser anrühren und nach und nach in die kochende Soße einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Geben Sie nicht zu viel Fisch auf einmal in die Küchenmaschine, da die Masse sonst zu warm wird! Lieber in mehreren Schritten verarbeiten.



### Globus Edelstahlpfanne

Die Pfanne aus rostfreiem Edelstahl ist perfekt für die fettarme Zubereitung von Speisen. Sie zeichnet sich durch eine hochwertige keramische Antihafbeschichtung aus und hat einen Impactboden zur besseren Energienutzung sowie einen Schütttrand. Geeignet für alle Herdarten, auch für Induktion. Sie ist zudem spülmaschinengeeignet.

In verschiedenen Größen bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt





## Schwedische Kanelbullar (Zimtschnecken)

### Zubereitung

- 1 ... Butter schmelzen. Lauwarme Milch und Zucker dazugeben und verrühren. Hefe darin auflösen und kurz gehen lassen.
- 2 ... Mehl, Kardamom sowie Salz in eine Schüssel geben und mit der Milch zu einem Teig verarbeiten. Kneten, bis er geschmeidig wird. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 30–40 min an einem warmen Ort aufgehen lassen.
- 3 ... Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und halbieren. **Tipp:** Falls der Teig zu klebrig sein sollte, fügen Sie einfach etwas mehr Mehl hinzu.
- 4 ... Jeweils eine dünne, rechteckige Fläche ausrollen und mit flüssiger Butter (Raumtemperatur) bestreichen. Zucker und Zimt mischen, Teig damit dick bestreuen. Von der Längsseite her aufrollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.
- 5 ... Schnecken flach auf das Backblech legen. So noch einmal ca. 30 min aufgehen lassen, bis sie doppelt so groß sind. Backofen auf 275 °C Ober-/Unterhitze oder 250 °C Umluft vorheizen.
- 6 ... Zimtschnecken mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Zucker bestreuen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 5–8 min backen. Unter einem Geschirrtuch abkühlen lassen, dann servieren.

### Einkaufsliste für ca. 20 Stück

**Für den Teig:**  
75 g Butter  
250 ml Milch  
75 g Zucker  
1 Würfel Hefe  
500 g Mehl + Mehl zum Arbeiten  
1 Prise Kardamom, gemahlen  
1 Prise Salz

**Für die Füllung:**  
30 g Butter  
50 g Zucker  
2 EL Zimtpulver  
1 Ei  
Zucker zum Bestreuen



20 Stück



ca. 20 min +  
ca. 80 min  
Gehzeit +  
ca. 8 min  
Backzeit



172 kcal  
pro Stück

**Nährwerte pro Stück:**  
Fett 5 g, Kohlenhydrate 27 g,  
Eiweiß 4 g



Die gebackenen Zimtschnecken lassen sich auch problemlos einfrieren. Einfach auftauen lassen und kurz im Backofen erwärmen.



**Saphir Bio Zimt gemahlen,** fair gehandelt, passt zu Süßspeisen und Gebäck, als Bestandteil von Gewürzmischungen wie Garam Masala aber auch zu Herzhaftem, 35 g

Bei Globus erhältlich.



## Zweierlei Skyr ..... mit Pellkartoffeln

### Einkaufsliste

600 g Drillingskartoffeln

**Für den Skyr mit Kräutern:**  
je 1 Bund Dill und Petersilie  
1 Schale Kresse  
2 Knoblauchzehen  
200 g Skyr  
Salz, Pfeffer

**Für den Skyr mit Roter Bete:**  
1 Päckchen Rote Bete, gekocht  
1 Zwiebel  
2 Äpfel  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
200 g Skyr  
Salz, Pfeffer

**Gibt extra Pep:** Kartoffeln vor dem Anrichten noch mal in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten und mit Salz würzen.



4 Pers.



ca. 20 min +  
ca. 20 min  
Garzeit



273 kcal  
pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Fett 1 g, Kohlenhydrate 49 g, Eiweiß 18 g

### Zubereitung

- 1 ... Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 min gar kochen.
- 2 ... Für den Kräuter-Skyr Kräuter hacken und Kresse abschneiden. Knoblauch pressen oder in sehr feine Würfel schneiden. Kräuter und Knoblauch unter den Skyr geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 ... Für den Rote-Bete-Skyr Rote Bete auspacken und gut abtropfen lassen, etwas Saft auffangen.
- 4 ... Zwiebel, Äpfel und Rote Bete in feine Würfel oder Streifen schneiden.
- 5 ... Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Das Grün aufheben, den Rest zusammen mit Roter Bete, etwas Saft, Äpfeln und Zwiebel unter den Skyr rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 ... Kartoffeln pellen, zusammen mit dem Skyr anrichten und mit dem Grün der Lauchzwiebeln garnieren.

## Alles Milch, oder was?

**Quark:** Pasteurisierte Milch wird mit Milchsäurebakterien oder Lab versetzt, damit sie gerinnt. Der ausgeflockte Käsebruch wird von der Molke getrennt. Je nach gewünschtem Fettgehalt kommt Sahne dazu. Quark enthält mehr Eiweiß als Joghurt oder Skyr, weshalb er bei Sportlern so beliebt ist.

**Joghurt:** Auch für Joghurt kommen Bakterien in die Milch. Das Sauermilchprodukt ist zwar nicht so eiweißreich wie Quark und Skyr, dafür aber voll mit Kalzium.

Wer also seinen Kalziumspeicher auffüllen will, sollte zum Joghurt greifen.

**Skyr:** Das traditionelle isländische Milchprodukt aus entrahmter Kuh- oder Schafsmilch wurde früher in Island fast auf jedem Hof selbst hergestellt. Skyr ist ähnlich fettarm wie Magerquark, enthält viel Eiweiß und ist reich an Kalzium. Er schmeckt säuerlicher als Quark und ist fester als Joghurt, bietet also von beidem etwas.



## Willkommen zum Smörgåsbord!

*Noch nie gehört? Macht nichts! Wir verraten, was es damit auf sich hat – und geben außerdem ein paar Tipps, wie Ihnen das perfekte Smörgåsbord gelingt.*

Die Skandinavier wissen einfach, wie man's macht. Das Glücklichein, die Zufriedenheit – und das Genießen. Daher verwundert es auch nicht, dass die Schweden selbst aus einem schönen Abendbrot eine gesellige, tolle Sache machen. Smörgåsbord ist nämlich nichts anderes als das: Smörgås bedeutet Butterbrot, Bord ist ein Tisch. Und so ein schwedischer „Butterbrot-Tisch“ ist eine feine Sache! Die Speisen werden auf großen Platten sowie in Schalen direkt auf dem Tisch platziert und mit viel Liebe angerichtet. Dabei wird oft so viel aufgetischt, dass keine Wünsche offen bleiben – man will sich ja etwas gönnen!

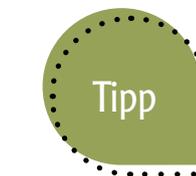
### Smörgåsbord selbst gemacht

Seit einiger Zeit feiert das klassische Smörgåsbord ein internationales Comeback unter dem Begriff Smorging. Ergebnis: Die altbackene Brotzeit ist nun Trend und die sozialen Medien voll von hübsch gestalteten Abendbrot-Tischen! Sie wollen auch „smorgen“? Nichts leichter als das: Richten Sie einfach alle Speisen auf verschiedenen Tellern und Schalen in der Tischmitte an und laden Sie Freunde und Familie ein – denn wichtig ist, dass man in netter Gesellschaft genießt.

Bei der Auswahl der Gerichte sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Traditionell werden beim Smörgåsbord verschiedenste Formen von Fisch angeboten: geräuchert, gebraten oder eingelegt. Die Hauptrollen spielen Lachs, Hering und Aal. Skandinavische Spezialität: Graved Lachs, ein gebeizter Fisch, zu dem süße Dill-Senf-Soße gereicht wird. Zusätzlich kommen warme Speisen wie beispielsweise die Hackfleischbällchen Köttbullar oder Gratins auf den Teller – und natürlich Brot, Ge-

müse und Dips. Zum Abschluss darf jeder selbst entscheiden, ob er sein Mahl süß oder deftig beenden möchte. Zur Auswahl stehen Kuchen, Früchte, salzige Snacks sowie Käse.

Sie können das Smorging für sich interpretieren, ganz wie Sie mögen: italienisch mit Bruschetta, Tomaten und Mozzarella; französisch mit Baguette, Brie und Trauben; selbst bayerisch, vegan oder griechisch – alles ist möglich! Achten Sie auf hochwertige Zutaten, bieten Sie viel Verschiedenes an, damit die Gäste größtmögliche Kombinationsmöglichkeiten haben, und richten Sie alles ansprechend an. Happy Smorging! ☺



Das Auge isst mit! Und von hübschem Geschirr schmeckt es gleich noch mal so gut – dabei Farben und Stile gerne bunt mischen.

# NEU: MÜLLERMILCH PROTEIN!

ANZEIGE



Original Müllermilch-Geschmack und 26g Protein!

Neu:  
**Jetzt probieren!**





Schön, wenn der Sommer gerade so richtig Fahrt aufnimmt und wir draußen essen, trinken und feiern können. Wenn doch nur das Mittsommernfest nicht daran erinnern würde, dass die Tage ab sofort wieder kürzer werden – darauf schnell einen Anisschnaps!

## (Fast) Ein Grund zum Feiern: *Midsommar!*

Das mit der „Sommermitte“ ist ja immer etwas tückisch: Gefühlt hat man gerade erst den Aprilregen vergessen und Übergangsjacken im Keller verstaubt, da tanzen die Schweden schon mit Blumen im Haar um Baumstämme. Mit Tanz, Gesang, Krebsfleisch und jeder Menge „Snaps“ feiern sie die kürzeste Nacht des Jahres, ihr Midsommar-Fest.

Ich persönlich kriege da ja immer etwas Schnappatmung. Das soll schon die Mitte des Sommers sein? Ab jetzt werden die Tage also wieder kürzer – mich tröstet immerhin, dass wir Ende Juni noch längst nicht den höchsten Punkt der Temperaturkurve erreicht haben. Nein! Die heißesten Nächte liegen noch vor uns, sollen die Tage von mir aus eben wieder kürzer werden. Jetzt heißt es: Wein am Fluss trinken, auf Festivals bis zum Sonnenaufgang tanzen, Eiskaffee im Schatten schlürfen und frühmorgens im See schwimmen – genau so, wie die Schweden es auch machen, um den Sommer zu feiern.

Und damit mische ich mich nun unter die Feierwütigen und zelebriere die Sommersonnenwende. Bereite Lachs-Fenchel-Päckchen und gebackene Kartoffeln zu und freue mich wie alle anderen auch, dass es Sommer ist, das Leben leicht und unbeschwert, die Tage lang und die Nächte kurz sind – und es bestimmt noch gaaanz lange dauert, bis wieder Herbst ist.

Die Fisch-Gemüse-Päckchen können sowohl im Ofen als auch auf dem Grill zubereitet werden. Auf einer Lage Back-

papier mittig Fenchel, Kirschtomaten, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl mischen und darauf ein Stück Lachsfilet ohne Haut platzieren. Das Backpapier dann über dem Fisch zusammenfallen und wie ein Bonbon mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen wandern nun für 20 Minuten auf den Grill oder in den Ofen. Dazu schmecken knusprig geröstete Kartoffeln. Genießt den Sommer! ☉

Eure  
Lea Lüdemann



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

# ROUGETTE®

## Heißer Genießer-Tipp: Gourmet-Cheeseburger mit Grill-Gemüse

**Zutaten Burger-Brötchen:** 450 g Mehl Typ „550“, 50 g Dinkel- oder Vollkornmehl, 1 Ei, 200 ml Wasser, 1 Hefewürfel, 4 EL Milch, 35 g Zucker, 1 TL Salz, 80 g Butter

**Zutaten Burger:** 2 ROUGETTE cremiger Grillkäse, 4 Salatblätter (Romana oder Eisbergsalat), etwas Rucola, 1 Tomate, 1 Zucchini, 1 Aubergine, Sprossen (z. B. Radieschen), BBQ-Sauce nach Wahl

**Zubereitung:** Grill anheizen. Hefe in lauwarmer Milch auflösen, mit Butter, Zucker und 50 g Mehl zu einem Vorteig kneten und an einem warmen Ort abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zucchini, Tomate und Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini auf dem Grill rösten. Aufgegangenen Vorteig mit dem restlichen Mehl, Wasser, Salz und Ei zu Hefeteig verkneten. Ggf. etwas Mehl zugeben. Aus Teig kleine Brötchen formen und im Ofen bei 220 Grad goldbraun aufbacken, halbieren und erkalten lassen.

ROUGETTE Grillkäse auf dem Rost unter mehrmaligem Wenden grillen. Brötchenhälften und gegrilltes Gemüse auf dem Grill erwärmen. Burger mit Salaten, Grillkäse, Gemüse und Sprossen schichten. Dazu passen BBQ-Sauce und Nachos.

Guten Appetit!



Weitere Rezeptideen unter [rougette.de](http://rougette.de)



Auch Getränke tragen mitunter komische Namen: So wird Ersatzkaffee aus Blüten oder Getreide als „Muckefuck“ bezeichnet – angeblich in Anlehnung an die französische Bezeichnung für falschen Kaffee, „mocca faux“.

## Nostalgie auf dem Teller

.....  
*Omas Rezeptbücher sind voll von Gerichten mit merkwürdig klingenden Namen, die oftmals nicht selbsterklärend sind. mio ist auf Spurensuche gegangen und beleuchtet: Was ist/sind eigentlich ...*

### ... Arme Ritter?

Dieses Gericht hat international viele, teils amüsante Namen: In Amerika kennt man es als French Toast, in Frankreich wiederum als Pain perdu (verlorenes Brot). In Portugal isst man Rabanadas, in den Niederlanden Wentelteefje und in Ungarn Bundáskenyér (Brot im Pelz). Die Schweizer nennen es Fotzelschnitten und die Österreicher Pavesen. Mit allem ist dasselbe gemeint: in einer Milch-Ei-Masse getränkte Weißbrotscheiben, die in Fett kross ausgebacken und oftmals mit Zimt und Zucker serviert werden. Arme Ritter wurden bereits im Römischen Reich zubereitet und waren aufgrund der günstigen und stets verfügbaren Zutaten vermutlich ein Essen für arme Leute. Da auch trocken gewordenes Brot damit optimal verwertet werden kann, sind Arme Ritter ein ideales Resteessen.

**Übrigens:** Mit ein wenig mehr Zutaten werden aus den armen reiche Ritter – dafür vor dem Braten zwei getränkte Brotscheiben mit beispielsweise Schinken und Käse oder Schokocreame, Marmelade sowie Früchten füllen.

### ... Strammer Max?

Eine dicke Scheibe Mischbrot mit Butter, rohem Schinken, darauf ein Spiegelei – fertig ist der klassische Stramme Max. Dieses sehr einfache (aber sehr leckere) Gericht stammt ursprünglich aus Ostdeutschland und ist mittlerweile bundesweit bekannt. Oft wird beim Belag variiert und beispielsweise Koch- oder Räucherschinken genommen sowie Käse und Essiggurken ergänzt. Seinen Namen hat der Stramme Max vermutlich von sächsischen Gastwirten erhalten, die meinten, das sehr kräftigende Gericht hätte auch eine Wirkung auf die männliche Potenz.

### ... Kalter Hund?

Obleich der Name nicht vielversprechend klingt, überzeugt das sich dahinter verbergende Dessert umso mehr: Für den Kalten Hund werden abwechselnd Butterkekse und Schokoladenmasse in einer Form geschichtet und dann zum Aushärten kalt gestellt. Das Ergebnis ist im Grunde ein riesiger Schoko-Keks-Riegel, der – mit bunten Schokolinsen oder Zuckerstreuseln verziert – besonders auf Kindergeburtstagen gut ankommt. Praktisch: Eventuelle Reste halten sich problemlos einige Tage im Kühlschrank. Erfinder des Schoko-Keks-Kuchens ist wohl die Firma Bahlsen, die das Rezept in den 1920er-Jahren veröffentlichte. Heutzutage gibt es einige Variationen – versuchen Sie zum Beispiel einmal weiße Schokolade mit Himbeeren und Oreo-Cookies!



... HerrgottsbescheiBerle?

Unter HerrgottsbescheiBerle versteht man tatsächlich nichts anderes als schwäbische Maultaschen. Einer Legende nach bekamen die Mönche des Klosters Maulbronn im Dreißigjährigen Krieg ein großes Stück Fleisch geschenkt. Da allerdings gerade Fastenzeit war, war der Genuss desselben eigentlich untersagt. Also griffen die Ordensmänner zu einer List und versteckten das Fleisch klein gehackt und mit Kräutern sowie Spinat aus dem Klostersgarten vermischt in Teigtaschen. So glaubten sie, dass der Herrgott ihre Sünde nicht sehen könne.



... Nonnenfürzchen?

Zwar ranken sich um die Entstehungsgeschichte der Nonnenfürzchen oder auch Nonnenfürzle einige „windige“ Legenden, doch wie so oft lässt sich die Herkunft des Wortes nicht mehr genau rekonstruieren. Es bedeutet in etwa „von den Nonnen am besten zubereitet“. Das Gebäck besteht aus Brandteig, der in kleinen Portionen in heißem Fett ausgebacken und anschließend in Zucker gewendet wird. Die Nonnenfürzchen werden vornehmlich in Süddeutschland traditionell zur Fastnachtszeit gebacken.

... Bubespitzle?

Noch ein Gericht mit zweideutigem Klang – was das wohl sein könnte? In manchen Regionen nennt man es auch Wargeludeln, Drädewixpfeiferl, Schoppala oder Fingernudeln. Die geläufigste Bezeichnung ist aber wohl Schupfnudeln. Diese hat ihren Ursprung in der Herstellungsweise: Der Kartoffelteig wird zwischen den gewölbten Handflächen hin und her gerollt. „Schupfen“ bedeutet in etwa „anstoßen“ oder „stupsen“. Schupfnudeln werden besonders gerne in Süddeutschland sowie auch in Österreich und der Schweiz gegessen und schmecken sowohl deftig wie auch süß.

... Tote Oma?

Man hatte schon einen skurrilen Humor in der DDR, als man diesem gutbürgerlichen Gericht den Namen „Tote Oma“ verlieh. Gemeint ist Grützwurst mit Sauerkraut und Salzkartoffeln. Optisch macht die Grützwurst – eine Mischung aus Blutwurstbrät, Brühe, Zwiebeln, Semmelbröseln und Speck – wirklich nicht viel her, doch geschmacklich kann sie durchaus überzeugen! Kein Wunder, dass Tote Oma auch heute noch viele Fans in den östlichen Bundesländern hat. Übrigens: Manch einer bezeichnet dieses Gericht auch als „Verkehrsunfall“.

ANZEIGE



Es hat sofort<sup>1</sup> gewirkt!  
"Dank elmex kann ich wieder Heißes und Kaltes genießen."

Anita, pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin



elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ bietet sofortige<sup>1</sup> und anhaltende Schmerzlinderung bei schmerzempfindlichen Zähnen. Der Wirkstoff PRO-ARGIN® repariert offene Kanälchen am Zahnhals und sperrt so den Schmerz aus.



<sup>1</sup> elmex® ist die von Zahnärzten am häufigsten empfohlene Zahnpflegemarke (n = 300), 2017.  
<sup>2</sup> Für sofortige Schmerzlinderung Zahnpasta bis zu 2 x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren.

**1,50 € SOFORT-RABATT beim Kauf von 2 Produkten**

**Kaufen Sie 2 Produkte** (1x Zahnpflege + 1x Zahnbürste<sup>1</sup> oder Zahnbürste) aus der elmex® SENSITIVE / elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ Produktlinie und **erhalten Sie 1,50 € Rabatt**



**UND SO GEHT'S:**  
Einlösbar vom 01.05.2018 bis 31.07.2018 in teilnehmenden Märkten beim Kauf einer Zahnpflege und eines weiteren Produktes (Zahnpasta<sup>1</sup> oder Zahnbürste) aus der elmex SENSITIVE / elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ Produktlinie. Jeder Coupon ist einmal pro Kunde einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen elmex® Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Die CP GABA GmbH leistet keine Zahlung für fälschlich eingelöste Coupons.

Coupon ist einlösbar in Ihrem Globus Markt

<sup>1</sup> Zahnpasta Doppelpack = 1 Produkt. Gilt nicht für Probiergrößen.  
<sup>2</sup> nicht alle aufgezählten/abgebildeten Artikel sind jederzeit verfügbar





Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Sophie Helene Rosé  
Weingut Hammel*

Ein ausgesprochen süffiger, feiner Roséwein aus Kirchheim an der Weinstraße in der Pfalz! Eine gelungene Komposition aus den Rebsorten Cabernet Sauvignon und Dornfelder. Gewidmet hat Christoph Hammel diesen Wein seiner Tochter Sophie Helene, deren Namen dieser Wein auch trägt.

Er hat eine fruchtbetonte Nase nach Himbeeren, Kirschen und Feige. Am Gaumen ist er frisch und saftig. Durch die feinen Fruchtaromen und die zarte Würze besitzt er eleganten Charme. Rundum ein Roséwein, der nicht nur im Sommer zu gefallen weiß!



0,75l  
5,99€  
Sophie Helene  
Rosé, trocken  
1l = 7,99€

## Das Beste aus dem Apfel



*Ob französischer Cidre, englischer Cider oder das hessische Nationalgetränk Ebbelwoi: Nicht nur Traubenwein ist ein uraltes europäisches Kulturgut, auch der Wein aus Äpfeln hat in vielen Teilen Europas eine lange Tradition.*

In Frankreich wird aus frisch gepresstem Apfelsaft feiner Cidre, in England gehört der süffige Cider genauso selbstverständlich zur Pub-Kultur wie Bier und in Deutschland findet man Apfelwein besonders in Hessen rund um Frankfurt in praktisch jeder Wirtschaft und Bar. Das Ausgangsprodukt ist bei all diesen Variationen gleich: frisch abgepresster beziehungsweise eingemaischter Apfelsaft. Bei der Herstellung werden übrigens eher selten die lieblichen Sorten verwendet, die Sie aus dem Supermarkt kennen. Vorwiegend kommen zuckerärmere, herbe und nicht selten sehr saure Apfelsorten zur Verwendung, welche beim reinen Verzehr kaum überzeugen würden. Diese alten Sorten wachsen in Deutschland zum Beispiel häufig auf Streuobstwiesen. →





Apfelwein hat auch in Deutschland viele Namen: In Hessen heißt er „Ebbelwoi“, an der oberen Mosel und im Saarland „Viez“ und im Schwabenland ist er als „Most“ bekannt.

#### Mit oder ohne Kohlensäure?

Obwohl Apfelwein, Cider und Cidre aus dem gleichen Urprodukt entstehen, gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen dem Erstgenannten und seinen englischen und französischen Pendanten: Apfelwein sprudelt nicht. Man lässt die durch alkoholische Gärung entstehende Kohlensäure entweichen und zurück bleibt ein „stiller“ Wein. Deshalb wird Apfelwein häufig auch „sauer gespritzt“, also mit einem Schuss Sprudelwasser, serviert. Bei Cider und Cidre wiederum wird das Gärungs-Kohlendioxid im Wein gebunden, wobei ein perlendes Getränk entsteht. Dieser Begriff erinnert an Champagner und tatsächlich wird französischer Cidre in Spitzenqualitäten häufig genau wie Champagner mit der Méthode champenoise (der Flaschengärung) hergestellt.

#### Die Sorte entscheidet

Wie beim klassischen Traubenwein sind auch beim Apfelwein der Zuckergehalt des Mostes, die Art und Dauer der Vergärung sowie die verwendeten Sorten von entscheidender Bedeutung für den Geschmack. Englische Cider schmecken meist herb und kräftig, während im französischen Cidre in der Regel feinere und fruchtigere Aromen überwiegen. Auch der Alkoholgehalt unterscheidet sich teilweise stark: Von leichten zwei bis fünf

Prozent beim Cidre bis zu beeindruckenden zwölf Prozent bei sehr kräftigen Cider-Sorten. Übrigens können nicht nur Äpfel, sondern auch Birnen verwendet werden. Französischer Cidre erhält dann den Zusatz „Poiré“, in England erkennt man „Birnenwein“ an dem Wort „Perry“.

Wussten Sie, dass Apfelwein deutlich weniger Kalorien als Bier oder Wein aus Trauben enthält? Besonders sauer gespritzter Apfelwein mit einem etwas geringeren Alkoholgehalt ist daher eine wunderbar frische Alternative für heiße Sommertage!

#### Hauptstadt des Apfelweins

In Frankfurt schlägt das Herz des deutschen Apfelweins und das „Stöffche“, wie es hier liebevoll genannt wird, ist allgegenwärtig. Besonders in Sachsenhausen, dem lebhaften Viertel südlich des Mains („dribbdebach“), reiht sich eine Apfelweinswirtschaft an die nächste. Zu grüner Soße und anderen regionalen Spezialitäten gibt es in vielen Restaurants alternativlos nur Apfelwein – Bier und Wein aus Trauben

sucht man vergeblich auf den Getränkekarten. In der Regel serviert jede Wirtschaft nur einen Hauswein, den sogenannten „Schoppen“, der in großen Krügen (dem „Bembel“) serviert wird und meist einen eher herben Charakter hat. Gleichzeitig hat sich Sachsenhausen auch zum Zentrum für besonders feine Apfelweinkreationen entwickelt. In vielen Fachhandlungen, von denen sich einige komplett auf Apfelwein spezialisiert haben, kann man mittlerweile die verschiedensten hochwertigen Streuobstweine kaufen. Diese werden so langsam und schonend wie guter Traubenwein ausgebaut und sind angenehm leicht zu trinken und gleichzeitig sehr komplex.

#### Mehr als 3 000 Sorten

Die meisten dieser Weine aus kleineren Manufakturen kommen aus dem Taunus, der Rhön oder dem Odenwald und werden ausschließlich aus ungespritztem Streuobst hergestellt. Darunter sind immer mehr sortenreine Weine. Das heißt, dass sie nur aus einer einzigen Apfelsorte ausgebaut wurden. Falls zwei oder drei Sorten verwendet werden, spricht man von einer Cuvée. Bei mehr als 3 000 verschiedenen Apfelsorten ist das mögliche Spektrum riesengroß und es gibt immer mehr kleine Keltereien, die neue Wege gehen und viel ausprobieren. ○

### Frankfurt: Apfelwein erleben



- Eines der ältesten Apfelweinlokale in Frankfurt ist das Fichtekränzi: Hier wird schon seit 1849 Ebbelwoi ausgeschenkt.
- Lust auf eine Apfelwein-Tour? In Frankfurt gibt es nicht nur viele Ebbelwoi-Kneipen, sondern auch den „Ebbelwei-Expres“: eine Sonderlinie der Straßenbahn, bei der im Fahrpreis schon eine Flasche Apfelwein und eine Tüte Brezeln enthalten sind.
- Im Kaufhaus Hessen auf der beliebten Berger Straße können Sie alles rund um das beliebte Stöffche kaufen: Bembel, Geripptes (Apfelweinglas) oder Apfelwein-Gelee stehen hier in großer Auswahl in den Regalen.

## Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt



#### Villa Rillago Chieretto Bardolino Classico DOC

**Anbaugebiet:** Veneto, Italien  
**Trauben:** Corvina, Rondinella und Molinera  
**Geschmack:** trocken, fruchtig, leichtes Erdbeeraroma  
**Speisenempfehlung:** ideal zu Vorspeisen, Geflügel und Antipasti  
**Serviertemperatur:** 8–10 °C



0,75l  
**5,49**  
5,-  
 1l = 7,32

\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017



### Tom Collins

Ein Collins (Mehrzahl Collinses) ist ein alkoholhaltiger Cocktail, der auf dem klassischen Sour (Spirituose, Zitronensaft, Zuckersirup) aufbaut, aber wie ein Fizz zusätzlich Sodawasser enthält. Er gehört damit zu den Longdrinks. Collinses werden erstmals in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts erwähnt – einer Zeit, in der Bars und gemixte Getränke vor allem in den Vereinigten Staaten einen regelrechten Boom erlebten.

#### Zutaten

##### (für 1 Cocktail):

- 5 cl Tanqueray No.Ten Gin
- 3 cl Hitchcock Zitronensaft
- 2 cl Zuckersirup
- Eiswürfel
- Globus Mineralwasser, mit Kohlensäure
- Zitronenscheiben
- 1 Cocktailkirsche

#### Zubereitung:

Für einen Tom Collins geben Sie Gin, Zitronensaft und Zuckersirup zusammen mit einigen Eiswürfeln direkt in ein Longdrinkglas und verrühren die Zutaten. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und Zitronenscheiben sowie eine Cocktailkirsche dazugeben.



## Himmlich süß – Beeren aus der Kölner Bucht

.....

*Erdbeerkuchen oder Himbeertiramisu – im Juni ist die beste Zeit, sich die saftigen Früchtchen schmecken zu lassen. In Rheinland-Pfalz, im Süden der Kölner Bucht, ist das Klima mit vielen Sonnenstunden besonders beerenfreundlich. Von hier stammen die Globus Gold Erdbeeren und Himbeeren, deren Ernte wir für Sie begleitet haben!*



Markus Schneider (links) von Frutania und Tim Strübing, Bereichsleiter Obst, Gemüse und Pflanzen bei Globus, haben hohe Qualitätsansprüche an die Globus Gold Beeren.

### Beeren im sonnengeschützten Tunnel

Seit 2016 baut Frutania die Himbeersorte Sapphire an, die später unter der Marke Globus Gold in den Globus-Märkten verkauft wird. Die Sorte zeichnet sich durch ihren herausragenden Geschmack, ihre Haltbarkeit und die Fruchtgröße aus. Sie wird, wie auch die Globus Gold Erdbeeren, ausschließlich geschützt im Long-Cane-Verfahren angebaut. Long-Cane, wie es im Fachjargon heißt, ist eine schützende Folie, die einen Tunnel um die Pflanzen bildet und so die Beeren vor Sonnenbrand schützt. „Wir lassen Globus Gold Erdbeeren und Himbeeren nur noch im Tunnel anbauen. Neben der direkten Sonneneinstrahlung schützt die Folie auch vor Verletzungen der Früchte durch Regen“, sagt Tim Strübing. Regen stellt für die empfindlichen Früchte sogar das Hauptproblem dar. Schnell bekommen Erdbeeren an der Krone Rissstellen und es kann Feuchtigkeit in die Frucht gelangen. „Die Folie erlaubt einfach ein viel kontrollierteres Wachstum der Früchte. Wir sind dadurch annähernd witterungsunabhängig“, erklärt Markus Schneider.



**H**aben Sie Ihre Pässe dabei?“, fragt uns Markus Schneider, Geschäftsführer bei Frutania, mit einem Grinsen im Gesicht. „Sie befinden sich nämlich an der Grenze zu Nordrhein-Westfalen!“ Wir treffen den sympathischen Geschäftsmann an diesem ungewöhnlich heißen Tag in der Kölner Bucht, südlich von Bonn in Rheinland-Pfalz. Ein Blick in den strahlend blauen Himmel verrät, dass wir statt unserer Pässe lieber Kappe, Sonnencreme und Sonnenbrille hätten einpacken sollen. Es ist oft sehr heiß hier. Das Klima in der Kölner Bucht wird, wie im ganzen Westen Deutschlands, stark von der geografischen Nähe zur Nordsee und zum Atlantik und somit vom Golfstrom beeinflusst. „Wir fühlen uns manchmal wie am Mittelmeer, so warm ist es hier in der Regel“, sagt Markus Schneider. Das vergleichsweise warme Klima ist vor allem für den Anbau von Beeren optimal. Auch die Globus Gold Erdbeeren und Himbeeren wachsen hier. „Unsere Marke Globus Gold steht für höchste Qualität und sorgfältig ausgewählte Produkte“, sagt Tim Strübing, der sich heute persönlich (und in leichter Kleidung) von der Qualität der neuen Ernte vor Ort überzeugt. „Globus Gold ist einfach unsere Premiummarke und wird von Bauern produziert, die ihr absolut Bestes geben! Wir arbeiten da mit ausgewählten Produzenten zusammen und aus diesem Grund gibt es Globus Gold häufig nur dann, wenn die Ernte reif ist.“ Erdbeeren und Himbeeren von Frutania sind daher nur zwischen Juni und August im Markt zu finden.



Die Beeren werden im sogenannten Long-Cane-Verfahren angebaut und sind dadurch vor Witterung geschützt.

Die Himbeeren werden von Hand geerntet und sorgfältig in Schalen verpackt, damit keine Beeren gequetscht werden.



Während der Erntezeit – von Juni bis August – werden bis zu 150 000 Kilogramm Erdbeeren und 55 000 Kilogramm Himbeeren geerntet.



**Globus Gold Himbeeren Sapphire**, sorgfältig ausgewählt, große Früchte, süß im Geschmack, 125 g

**Globus Gold Deutsche Gourmet-Erdbeeren**, sonnenverwöhnt und aromatisch süß, 400 g

Bei Globus erhältlich.

### Süß und sauer – die ideale Balance

Wie bei allem kommt es auch beim Anbau der Beeren auf die richtige Balance an: Wohlschmeckende Sorten haben immer viel Zucker und wenig Stärke, aber gerade die Stärke sorgt für Haltbarkeit. Und Haltbarkeit ist wichtig, auch wenn die frisch gepflückten Beeren bereits nach zwei bis drei Tagen in den Märkten liegen. „Bei der Himbeere Sapphire haben wir eine sehr schöne Balance zwischen Süße und Säure gefunden. Bei Erdbeeren gleicht es der Suche nach dem Heiligen Gral“, sagt Markus Schneider mit einem Grinsen im Gesicht. Wenn es sehr heiß ist, aber Licht fehlt, entsteht nicht genug Zucker und die Früchte sind zu sauer. „Wir sind da immer am Justieren. Denn letztlich muss der unwiderstehliche Geschmack stimmen, aber der Kunde möchte natürlich neben dem großartig süßen und fruchtigen Geschmackserlebnis Haltbarkeit zu Hause haben.“ Wenn die Temperaturen im Herbst runtergehen, werden die Tunnel über Erd- und Himbeeren an den Enden verschlossen und es entsteht ein sogenanntes Mikroklima. So bleibt es im Inneren der Tunnel immer etwas wärmer als draußen. Der geschützte Anbau bringt übrigens einen weiteren wichtigen Vorteil mit sich: Der Einsatz von Chemikalien zum Spritzen kann auf ein Minimum reduziert werden.

### Großer Aufwand, herausragende Qualität

Aufwand und Bedingungen, die zur Züchtung von fruchtig-süßen Erdbeeren und Himbeeren vonnöten sind – erst recht bei der hohen Erwartungshaltung an Globus Gold Produkte – sind beeindruckend. So komplex hatten wir uns das nicht vorgestellt. Umso spannender ist der Blick hinter die Kulissen. Wir lernen außerdem, dass Erdbeeren bei Frutania an hohen Stauden gezüchtet werden, die empfindlichen Früchte hängen daher in der Luft, anstatt auf dem Boden zu liegen, wo sie schneller angegriffen werden können. Ein netter Nebeneffekt: Die mehreren Hundert Erntehelfer, die in den Sommermonaten bei Frutania arbeiten, müssen sich beim Pflücken der Früchte nicht bücken, sondern können im Stehen ernten. Größte Sorgfalt gilt auch beim Verpacken der Früchte. Eine nach der anderen wird einlagig und von Hand in die Schalen gelegt, damit das Fruchtgewicht die anderen Beeren nicht belastet oder zerquetscht. „Globus Gold steht einfach für herausragende Qualität, die im Zusammenspiel vieler Faktoren entsteht“, sagt Tim Strübing. Die Produktbeschreibungen der Erdbeeren – „sonnenverwöhnt & vollaromatisch-süß“ – und der Himbeeren – „himmlisch süß & saftig“ – sind daher alles andere als ein Werbespruch! ○

ANZEIGE

# MÖVENPICK®

## Was zählt sind unsere Momente.

Jetzt probieren!

## Hygge – so geht Glück

*Hygge, dieser für uns etwas kryptische Begriff aus Dänemark, ist im Moment allgegenwärtig. Man lebt hygge, wohnt hygge, isst hygge. Aber was ist das eigentlich genau, wo kommt es her und wie bekommt man es? Diese Fragen klären wir für Sie in unserem hyggeligen Dossier!*

### Übrigens:

Die schwedische Formel zum Glück heißt **Lagom**: Innere Ausgeglichenheit finden durch das richtige Maß – nicht zu viel, nicht zu wenig, gerade recht –, das bedeutet für Schweden totale Zufriedenheit.

lassen Sie uns zunächst das Wort definieren: „Hygge“ stammt ursprünglich aus dem Norwegischen und bedeutet Wohlbefinden. Da Norwegen und Dänemark von 1397 bis 1814 ein gemeinsames Königreich gebildet haben, finden sich beidseitig noch einige Spracheinflüsse. Übersetzt wird Hygge gern mit dem deutschen Wort Gemütlichkeit, denn viele verbinden damit vor allem kuschelige Stunden vorm Kamin, mit Kerzen, Wolldecke, dicken Socken und einem guten Buch. Dabei ist es viel mehr als das! Tatsächlich kann Hygge alles Mögliche und überall sein: ein lauer Sommerabend mit Freunden, ein köstliches Gebäckstück, eine ruhige Mittagspause in der Sonne oder gemeinsames Kochen mit der Familie – Hauptsache, es macht glücklich. Hygge ist deshalb weniger an Materiellem festgemacht, sondern vielmehr an Gefühlen und Stimmungen. Wer den Augenblick bewusst erlebt, dankbar ist für Kleinigkeiten, mit Genuss isst, sich sicher, geliebt und einfach wohlfühlt, der lebt Hygge. Ein ganz wichtiger Punkt dabei ist die Geselligkeit. Egal was Sie tun: Wenn liebe Menschen dabei sind, steigert sich das Glücksgefühl um ein Vielfaches.

Doch was machen die Menschen in Dänemark anders, dass sie fürs glückliche Leben einen eigenen Begriff haben? Auch die Dänen müssen doch hin und wieder Sorgen haben, etwas doof finden oder traurig sein? Obendrein zahlen sie den höchsten Steuersatz weltweit und das Wetter ist meist eher grau. Der Unterschied liegt in der persönlichen Einstellung: Die Dänen sind bescheiden und bewerten Dinge anders. Steuern beispielsweise sind für sie keine unliebsamen Abgaben – sondern Investitionen in das Gemeinwohl. Eine ausgewogene Work-Life-Balance wird von jedem angestrebt, sodass Überstunden die Ausnahme sind, nicht die Regel. Und schlechtes Wetter gibt es nicht, nur falsche Kleidung. Oder anders ausgedrückt: Die Dänen leben im Hier und Jetzt und wissen, dass es die besten Dinge im Leben umsonst gibt – man muss sich ihrer nur bewusst sein.

Sie wollen auch ein Stück von diesem Lebensgefühl abhaben? Dann suchen Sie sich ein gemütliches Plätzchen und schmökern in unserem Dossier. Wir zeigen Ihnen, wie Sie erfolgreich Hygge in Ihr Leben holen!

## Hygge-Crashkurs

*Wie sieht so ein hyggeliges Leben eigentlich in der Praxis aus? Wie werden wir zu Hygge-Experten? Wir haben eine kleine Anleitung für Sie.*

### Gemütlichkeit

Probier's mal mit Gemütlichkeit, denken sich die Dänen wie schon Balu der Bär. Tolle Idee! Den Alltag einfach mal beiseiteschieben und sich aufs Schöne im Hier und Jetzt konzentrieren – das ist die positive hyggelige Grundhaltung.

### Natur

Raus ins Freie, frische Luft genießen und Sonnenschein tanken – das macht gute Laune und belebt Körper und Geist! Schon ein kleiner Spaziergang kann entspannen und negative Gedanken verstummen lassen. Nehmen Sie sich die Zeit!

### Geselligkeit

Zeit mit Menschen verbringen, bei denen wir ganz entspannt sind und einfach wir selbst sein können, das ist die Hygge-Komfortzone. Hyggelig leben heißt, unseren Lieben Raum in unserem Leben zu geben und gemeinsam etwas zu unternehmen.

### Work-Life-Balance

Da könnte man neidisch werden: Ein typischer dänischer Arbeitstag beginnt um acht Uhr morgens und endet gegen sechzehn Uhr, freitags geht es noch früher ins Wochenende. Überstunden sind in Dänemark unüblich – wer länger bleibt, dem wird eher ein schlechtes Zeitmanagement unterstellt. Nach der Arbeit bleibt Zeit für die Familie und Hobbys. So lässt es sich leben!

### Gutes Essen

Richtig lecker essen, das ist zum Hyggelig-Sein ganz wichtig! Wer sich im Alltag auch mal mit Seelenfutter belohnt, statt Kalorien zu zählen, setzt Glückshormone frei. Gönnen Sie sich also ein Stück Torte, backen Sie zusammen einen Kuchen und genießen Sie Wohlfühl-essen ohne Reue.



Tipp

### Sternschnuppen beobachten

In den Tagen um den 12. August erreichen die Perseiden, ein jährlich wiederkehrender Meteorschauer, ihren Höhepunkt. Da die beste Beobachtungszeit für die Sternschnuppen in der zweiten Nachthälfte liegt, machen Sie es sich im Garten gemütlich: Decken auslegen, Geschichten erzählen und nicht vergessen, sich etwas zu wünschen, wenn die Sternschnuppen über den Himmel fliegen.

### Unterwegs sein

Campen, ein Roadtrip, Sternschnuppen beobachten, Wildblumen pflücken im Wald – es sich unterwegs gut gehen lassen kann man nicht nur auf einer Luxusyacht oder im Fünf-Sterne-Resort in der Karibik, sondern mit ganz einfachen Mitteln, die nicht viel (oder gar nichts) kosten! Schnappen Sie sich Ihre Liebsten und los geht's zum hyggeligen Abenteuer!

### Die 7-Tage-Hygge-Challenge

- **Montag:** Treffen Sie sich mit Freunden auf ein leckeres Stück Kuchen in Ihrem Lieblingscafé.
- **Dienstag:** Machen Sie es sich in einem Sessel oder auf einer Gartenliege mit einem guten Buch bequem.
- **Mittwoch:** Kochen Sie mit Freunden oder der Familie Ihr ultimatives Wohlfühlessen.
- **Donnerstag:** Raus in die Natur! Machen Sie einen wohltuenden Waldspaziergang.
- **Freitag:** Freitagshygge heißt es heute: Zeit für einen gemütlichen Grill- oder Filmabend mit den Liebsten.
- **Samstag:** Backen Sie Ihren Lieblingskuchen und laden die Familie zum Kaffeetrinken ein.
- **Sonntag:** Verbringen Sie den ganzen Tag in Ihrer Hyggebukser, Ihrer bequemsten Pyjamahose, und lassen Sie das Handy ausgeschaltet. Einfach faul sein ist heute die Devise!

## Hjemmehygge – Hygge zu Hause

*Eine hyggelige Einrichtung ist ganz auf Wohlfühlen und Gemütlichkeit ausgelegt: Naturmaterialien, sanfte Pastelltöne, viele kuschelige Decken und ein paar sorgfältig ausgesuchte Lieblingsstücke. Wir haben Tipps, wie Sie die nordische Entspannung in Ihr Zuhause holen.*

### Naturmaterial Holz

Natürlicher einrichten geht kaum: Holz ist eines der Lieblingsmaterialien der Dänen, wenn es darum geht, das Zuhause zum Wohlfühlort zu machen. Die Verbindung zur Natur wird durch Möbel und Accessoires aus Holz geschaffen. Auch die Haptik ist wichtig: Über einen Holzfußboden gehen, über eine Holzplatte streichen – fühlt sich einfach gut an!

### Frisch aus der Natur

Alles, was die Natur so hergibt, landet in Dänemark gerne als Deko in der Wohnung: Blumen, Zweige oder schöne Kieselsteine werden beim Spaziergang gesammelt und sorgen in den eigenen vier Wänden für eine natürliche Atmosphäre. Hier können Sie sich kreativ austoben und das Gefundene in Vasen, Schalen oder auf Dekotellern drapieren. Zimmerpflanzen sollten Sie ebenfalls ein Zuhause geben – Natur pur!



Wohlfühlort der Dänen ist übrigens die **Hyggekrug**: eine gemütliche Ecke der Entspannung und des Wohlfühlens. Das kann zum Beispiel eine kleine Leseecke sein oder ein Sitzplatz am Fenster.



### Design mit Augenzwinkern

Seit einigen Jahren erleben Dekostücke „made in Denmark“ ein großes Revival: Kein Wunder, zaubern der Hoptimist von Hans Gustav Ehrenreich oder der Holzaffe von Kay Bojesen doch direkt ein Lächeln ins Gesicht. Für ein hyggeliges Gefühl im Zuhause dürfen diese niedlichen Mitbewohner nicht fehlen!



### Weich, weicher, hyggelig

Was auch nicht fehlen darf: Decken und Kissen en masse. Auch Teppiche müssen den Wohlfühltest bestehen und angenehm weich sein, wenn Sie barfuß darüberlaufen. Von Bettwäsche gar nicht zu reden: Falls Sie aus Ihrem Bett nicht mehr rauswollen, weil es so gemütlich ist – gut so!

### Gemütliches Leuchten

Dänen legen sehr viel Wert auf die richtige Beleuchtung! Ein warmes, gemütliches Leuchten, viele kleine Lichtquellen – so fühlen sich Dänen wohl. Am liebsten zünden sie Kerzen an, im Wohnzimmer, Schlafzimmer, Esszimmer, kurz: überall. Kaum verwunderlich also, dass die Dänen beim Kerzenverbrauch europäische Spitzenreiter sind!

## Ein hyggeliger Sommertag

*Der Sommer ist die perfekte Zeit, um einen hyggeligen Tag mit Freunden oder der Familie zu verleben. Morgens ein ausgedehntes Frühstück auf der Terrasse, mittags ein Picknick am See und abends ein Sommerfest mit Lagerfeuer und Sternschnuppen-Romantik – so muss der Sommer sein!*

### Morgens

Die Dänen lieben es, im Sommer möglichst viel Zeit im Freien und in der Natur zu verbringen. Beginnen Sie den Tag mit einer kleinen Joggingrunde und erfreuen Sie sich dabei am Sonnenaufgang. Genießen Sie den Augenblick, atmen Sie bewusst und seien Sie ganz im Hier und Jetzt. Auch das ist Hygge.

Wie wäre es nach einer erfrischenden Dusche mit einem ausgedehnten Frühstück? Laden Sie doch einfach mal Ihre Nachbarn dazu ein. Jeder bringt etwas mit und alle sitzen gemütlich zusammen, während die Kinder spielen. Auf den Tisch kommen typisch dänische Spezialitäten wie helle, weiche Brötchen, fruchtige Marmeladen, gesalzene Butter, Blauschimmelkäse und Ymer, ein joghurtähnliches Sauermilchprodukt.

### Mittags

Spätestens am Nachmittag hält uns nichts mehr drinnen – Zeit für ein Picknick mit der ganzen Familie und guten Freunden. Treffpunkt ist der Garten, der Park oder der Badensee im Wald. **Kleine Packliste:** Decken, Kissen, Handtücher, Sonnenschirm, Sonnencreme, Krimis von Jussi Adler-Olsen und Leif Davidsen, Legosteine **Essen & Trinken:** Kartoffelsalat, Käsewürfel, Würstchen, Wraps, Erdbeeren, Kekse; eine Kühltasche mit Fruchtsaft-schorle für die Kleinen und mit Carlsberg für die Großen

**Tipp:** Typisch hyggelig ist es auch, mit dem Fahrrad zum Picknick zu fahren. Genießen Sie das stressfreie und positive Lebensgefühl beim Radfahren, statt genervt im Stau zu stehen.

### Abends

Am Abend des 23. Juni, des Johannistags, wird in ganz Dänemark „Sankt Hans Aften“ gefeiert. Bei dem Mittsommerfest werden an der dänischen Küste viele große Lagerfeuer entzündet, bei denen eine Strohexe in Brand gesetzt wird. In den Städten gibt es öffentliche Feiern in Parks. Nehmen Sie diese besondere Nacht als Anlass für Ihr Sommerfest – und tanzen, essen und trinken Sie mit Ihren Freunden, während die Sonne bis spät abends strahlt.

#### Tipp:

Gestalten Sie liebevolle Einladungen für Ihre Freunde, zum Beispiel mit getrockneten Blumen, und schreiben Sie diese mit der Hand. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit dafür und personalisieren Sie jede Einladung – so bleibt eine schöne Erinnerung an einen besonderen Tag.

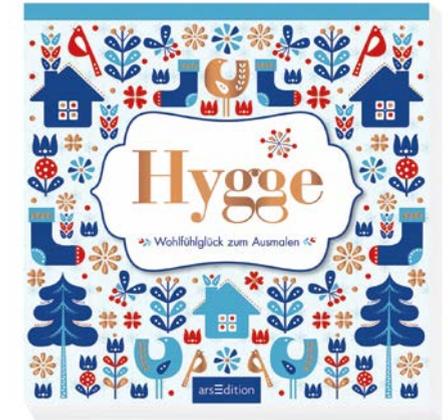


## DIY Blumenkranz



**Sie brauchen:** eine blühende Sommerwiese  
**Und so geht's:** Für einen Blumenkranz ca. 40 bunte Blumen mit langen Stängeln pflücken. Die Stiele der ersten drei Blumen werden ein paar Mal miteinander verflochten. Zwischen eine der Flechtöffnungen kommt nun die nächste Blume, die wieder vier, fünf Mal miteingeflochten wird. Darauf folgt die nächste Blume, die auch durch eine Flechtöffnung gezogen wird. Ist die perfekte Länge für einen Kranz erreicht, werden die letzten Blumenstängel bis zum Ende geflochten und mit einem Grashalm mit den ersten Blumen zusammengebunden.

**Tipp:** Alternativ kann ein Blumenkranz auch aus Draht gewickelt werden, auf den die Blumen dann gebunden werden.



### Wohlfühlglück zum Ausmalen

Ein leckeres Eis am Stiel, ein gemütliches Plätzchen im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse, ein paar Stifte und der Hygge-Ausmalblock – was könnte an einem ruhigen Sommertag entspannender sein? Schaffen Sie kleine Kunstwerke mit skandinavischen Mustern, für sich selbst oder zum Verschenken, und genießen Sie einfach den Augenblick.

ISBN 978-3845824123  
Ars Edition, 7,99 €

Bei Globus erhältlich.

## WOHLTUEND UND ERFRISCHEND FÜR MUND UND HALS.

Entdecke Ricolas magische Kräutermischung.

**Ricola**  
Schweizer Kräuterzucker  
Schweizer Kräuterbonbon  
Wohl tuend und erfrischend bei Husten und Heiserkeit

**Ricola**  
Kräuter Original  
Schweizer Kräuterbonbon  
zuckerfrei  
Wohl tuend und erfrischend bei Husten

**Ricola**  
Kräuter Original  
Schweizer Kräuterbonbon  
zuckerfrei  
Wohl tuend und erfrischend bei Husten

**Ricola**  
Chrüterkraft ist das Geheimnis.

# Auf in den Norden!

.....

*Nicht nur wegen der Gastfreundschaft seiner glücklichen Bewohner lohnt sich ein Besuch im Norden – die Balance zwischen rauer Natur und welt-offenen Städten macht die Faszination Skandinaviens aus! Unser kleiner Guide gibt Tipps für Ihre Urlaubsplanung.*

## Outdoor-Paradies

Berge, Fjorde, Wälder, Gletscher, Moore – die skandinavische Natur ist abwechslungsreich, rau und urwüchsig. In diesem einmaligen Outdoor-Paradies gibt es viel zu sehen! In zahlreichen Nationalparks können Sie die typischen Postkartenlandschaften ebenso entdecken wie die wilde Seite Skandinaviens. Im spektakulären Vatnajökull-Nationalpark in Island können Sie zum Beispiel beobachten, wie Gletschereis und Meerwasser aufeinandertreffen.

## Übernachten unter freiem Himmel

Eine Nacht in der freien Wildbahn abseits von Camping- oder Zeltplätzen – in **Schweden, Finnland, Norwegen** und **Island** kein Problem! Urlauber dürfen ihr Zelt für ein bis zwei Nächte aufschlagen, müssen dann aber weiterziehen. So besagt es das Jedermannsrecht. Verboten sind Privatgelände, landwirtschaftliche Flächen und Naturschutzgebiete. Achten Sie unbedingt darauf, keinen Müll zurückzulassen – den Einheimischen und der Natur zuliebe.

## Hauptstädte-Pflichtprogramm

So viel zu sehen, so wenig Zeit – wir haben das herausgesucht, was Sie in den skandinavischen Hauptstädten auf keinen Fall verpassen dürfen!

**Stockholm:** Altstadt Gamla Stan, Vasa-Museum, Wachablösung vor dem Königlichen Schloss

**Kopenhagen:** Die kleine Meerjungfrau, Hafen Nyhavn, Schloss Amalienborg und die Frederikskirche

**Oslo:** Wikingerschiffmuseum, Festung Akershus, Nationalmuseum mit Nationalgalerie

**Reykjavík:** Hafen mit Konzerthaus Harpa, Flohmarkt Kolaportið, Kirche Hallgrímskirkja

**Helsinki:** Festungsanlage Suomenlinna, Senatsplatz mit Dom, Haupteinkaufsstraße Aleksanterinkatu





### Wetter

Juni gilt als bester Reisemonat für ganz Skandinavien. Im Süden ist von Juni bis Ende August Badesaison bei einer Wassertemperatur um 20 °C. Ein ganz besonderes Naturschauspiel können Sie in Nord-Skandinavien ab September beobachten – die Aurora borealis, das Polarlicht!

### Verkehr

Für Skandinavien ist Sichtbarkeit auf den Straßen besonders wichtig, deshalb gilt in allen Ländern: Das Abblendlicht bleibt den ganzen Tag beim Fahren an, bei Nichtbeachtung drohen hohe Geldstrafen! In Island sollten Sie den Wetterbericht immer im Auge behalten: Abrupte Wetterwechsel machen Straßen schnell unbefahrbar. Finnland ist ein Paradies für alle staugeplagten Autofahrer: Staus gibt es hier so gut wie nie. Nur Elche verhindern ab und zu die freie Fahrt. ○

## Sprache

Wussten Sie, dass Schwedisch, Isländisch, Norwegisch und Dänisch nordgermanische Sprachen sind, Finnisch aber zur finno-ugrischen Sprachfamilie gehört? Mit Englisch kommen Sie zwar gut durch, doch die Einheimischen freuen sich immer über ein paar Sprachkenntnisse. Hier die wichtigsten Wendungen:

### Deutsch

Hallo  
Tschüss  
Danke  
Ich liebe Dich!

### Schwedisch

Hallå  
Hej då  
Tack  
Jag älskar dig!

### Norwegisch

Hei  
Hade  
Takk  
Jeg elsker deg!

### Dänisch

Hej  
Hej hej  
Tak  
Jeg elsker dig!

### Finnisch

Hei  
Heippa  
Kiitos  
Minä rakastan sinua!

### Isländisch

Halló  
Bless  
Takk  
Ég elska thig!



Dank der App **tripwolf** finden Sie sich in Skandinavien überall zurecht! Der Reiseführer gibt Tipps zu Sehenswürdigkeiten und Restaurants, Offline-Karten sorgen für optimale Orientierung. Kostenlos erhältlich im App Store und bei Google Play.



## Die ultimative Skandinavien-Packliste

- **Bargeld und Kreditkarte:** Nur in Finnland zahlen Sie mit Euro, die übrigen skandinavischen Länder haben jeweils ihre eigene Krone. Geld wechseln nicht vergessen!
- **Outdoor-Kleidung:** Regen- oder Softshelljacke, Fleecejacke, Trekkinghosen, lange Unterwäsche, Funktionssocken, festes Schuhwerk, Kappe
- **Unterlagen:** Personalausweis oder Reisepass, Führerschein, Reiseführer, Reisetagebuch
- **Sonstiges:** Sonnenbrille, Trinkflasche, Allzweckmesser, Mückenspray, Blasenpflaster, wasserdichte Handyhülle, wasserfester Rucksack

## Gegen Insekten im Haushalt

**4 Stück Aeroxon Fenster Fliegenfalle** Transparent  
Leitfalle zum Fangen von Fliegen und Fruchtfliegen  
Giftfrei und geruchslos  
Anwendungsdauer: 6 Monate je Falle

**4 Stück Aeroxon Fliegenköder** Insekten-Falter  
Geruchslos Motiv-Aufkleber mit Fraßlöcher  
Keine Wirkstoffabgabe an die Raumluft  
Langzeitwirkung: Bis zu 6 Monate je Fliegenköder

**2 Stück Aeroxon Lebensmittel Mottenfalle**  
Leimfalle mit Sexuallockstoff  
Für Küchen und Vorratsräume  
Geruchslos, wirkt bis zu 6 W

**Aeroxon Ameisen Köderdose**  
Bekämpft Ameisen und Ameisenmengen  
Fraßlöcher für Haus und Terrasse  
Geruchslos, wirkt bis zu 3 Monate

**Aeroxon Silberfischchen Köderdose**  
Bekämpft Silberfischchen wirksam  
Fraßlöcher mit starker Lockwirkung  
Geruchslos, wirkt bis zu 3 Monate

**2 Stück Aeroxon Kleidermotten Falle**  
Giftfreie Leimfalle mit Sexuallockstoff  
Zur Befallsermittlung von Kleidermotten  
Geruchslos, wirkt 2 x 3 Monate

**2 Stück Aeroxon Langzeit Mottenschutz**  
Sofortbekämpfung von Kleidermotten, Pilzkäfern und ihren Larven  
Sicherer Schutz vor Neubefall  
2 x 6 Monate mottensfrei

**www.blauer-engel.de/uz34**  
• ohne giftige Wirkstoffe

**Aeroxon 1911** **www.aeroxon.de**

\* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

# Urlaubsfeeling auf Balkonien



Grillen, ein Buch lesen oder einfach nur die Sonne auf die Nase scheinen lassen – im Sommer werden Balkon, Garten oder Terrasse schnell zum zweiten Wohnzimmer. Richtig gemütlich wird es dort mit unserem selbst genähten Bodenkissen. Urlaubsfeeling garantiert!

Für zwei verschiedene Kissenmuster einmal die Ober- und einmal die Unterseite des Tischläufers verwenden.



„Hallo, ich bin Mona und schreibe auf [ichliebedeko.de](http://ichliebedeko.de) über Interior, Mamisein und DIY-Ideen. Auch mich hat das Hygge-Fieber erwischt und ich liebe es, mir neue Dekorationen für ein gemütliches Drinnen und Draußen auszudenken und in die Tat umzusetzen.“

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

## Benötigtes Material:

- 2 Tischläufer aus dickerem Baumwollstoff oder Leinen
- Nähmaschine
- Garn
- Schere
- Stecknadeln
- dickes Füllkissen (für ein breiteres Bodenkissen können auch zwei Füllkissen verwendet werden)
- Wolle in verschiedenen Farben
- Gabel

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Schritt für Schritt



## Und so wird's gemacht:

- 1 Die Tischläufer rechts auf rechts oder abwechselnd an den beiden Längsseiten mit der Nähmaschine zusammennähen, sodass ein großer Schlauch entsteht. Eine der beiden kurzen Seiten schließen.
- 2 Das Kissen zur Probe in die Hülle stecken und auf Ober- und Unterseite rundherum mit Stecknadeln eine Kante abstecken. Das Kissen wieder entfernen und die abgesteckten Kanten abnähen. So erhält das Bodenkissen seine Form und mehr Stabilität.
- 3 Das Kissen wieder in die Hülle stecken, eventuell den Stoff an der letzten Öffnung auf das passende Maß kürzen, dann per Hand vernähen. **Tipp:** Wer möchte, kann hier auch einen Reißverschluss oder Druckknöpfe anbringen.
- 4 Für bunte Highlights kleine Woll-Quasten an die Ecken des Bodenkissens nähen: Dafür die Wolle ca. 20 Mal um eine Gabel wickeln. Einen ca. 10 cm langen Faden zwischen der ersten und zweiten Gabelzacke hindurchfädeln und verknoten. Die Quaste an der unteren Seite aufschneiden.

## Mini-DIY



Mit den Stoffresten des Bodenkissens können Sie ganz einfach ein Windlicht für die Terrasse basteln. Die Reste mit einem Lederband um ein Glaswindlicht wickeln und mit Quasten oder Bommeln in Sommerfarben dekorieren. Fertig!

## Willkommen zur WM-Party!

Es ist wieder so weit: Ab dem 14. Juni kämpfen die Fußballnationen in Russland um den Titel der besten Mannschaft. Mit unseren Tipps gelingt Ihnen zu Hause die perfekte WM-Party!

**Unser Rezept-Tipp:** Nachtisch in Schwarz-Rot-Gold. Dafür Mango-sorbet in Gläser verteilen und mit frischen Himbeeren sowie dunkler Schokoladensauce toppen.



### Satt anfeuern

Fußball im Stadion schauen ist toll – doch wenn das nicht geht, tut es auch der eigene Garten. Da haben Sie ohnehin mehr Platz und können gemütlich auftischen und verspeisen, was Ihnen beliebt. Darauf sollten Sie achten:

- Ideal für die Verköstigung der Fangemeinde sind Leckereien vom Grill. Beginnen Sie damit schon deutlich vor Spielbeginn, sodass zum Anpfiff alle mit Würstchen, Steaks und Co. versorgt sind.
- Dazu schmecken verschiedene Salate, die sich wunderbar vorbereiten lassen, sowie Gemüstickers mit Dips und Käse vom Grill.
- Wenn das Wetter nicht mitspielen sollte, können Sie die Party einfach nach drinnen verlegen und statt Gegrilltem ein Selbstbedienungsbuffet mit Fingerfood zubereiten.

### Anstoß fürs Dekofinale

Damit Sie nicht nur mit Ihrem Menü punkten, gibt es von uns zusätzlich ein paar Dekorationsideen für drinnen und draußen:

- Wimpel-Girlanden, Luftballons, Hawaiiketten, Luftschlangen, Konfetti, Kerzen und Fähnchen in Landesfarben

- Kunstrasen als Tischläufer inklusive Tippkick-Figuren und Ball
- Torwandschießen oder Tischkicker für die Halbzeitpause
- Candy-Gläser für jeden Gast mit Süßigkeiten in den Farben der favorisierten Mannschaft, beispielsweise M&Ms aus der Colourstation Ihres Globus-Markts



**DFB-Fotoball zur WM 2018**, zeigt eine Auswahl der elf beliebtesten Spieler der deutschen Nationalmannschaft mit Unterschriften, hochglänzend, Größe 5

**3in1 Fan Schminke Deutschland**, zaubert in nur einem Zug schwarz-rot-goldene Akzente auf Wangen, Oberarme oder andere Körperteile, Theaterqualität

Bei Globus erhältlich.

### Fußballphrasen-Bingo

Wer zuerst „ein Tor würde dem Spiel guttun“, „abgerechnet wird am Ende“, „Meister der Herzen“ oder Ähnliches hört, sichert sich den Punkt mit einem lauten „PHRASE“! Wer eine Reihe voll hat, ruft „BINGO“ und gewinnt die Runde.



ANZEIGE



### Expedition in den Dschungel

Das Explorers-Team rund um Draufgänger Nick macht eine spektakuläre Entdeckung: tief im Dschungel leben mächtige Dinosaurier verborgen vor der modernen Welt. In einer Ruine mit Aussichtspunkt errichten die Forscher ihr Hauptquartier. Wissenschaftlerin Emma plant die nächsten Schritte der Expedition während Techniker und Spaßvogel Will die Sicherheitsvorkehrungen an der Ruine überprüft. Fallgitter und Betäubungslaser sind bereit, falls der T-Rex angreift, den Spürhund Sammy entdeckt hat. Nach gründlicher Vorbereitung machen sich die vier Freunde auf den Weg in den Dschungel. Dank ihrer Ausrüstung können die Forscher die Dinosaurier leicht finden und aus nächster Nähe beobachten. Die Flugsaurier können sie mit dem Helikopter erreichen und bei der Fahrt mit dem hochmodernen Motocross-Bike kann Nick sogar die schnellen Raptoren einholen. An einer Wasserstelle trifft das Team auf einen gigantischen Stegosaurus. Den müssen sie sich unbedingt näher ansehen! Mit dem Forschermobil versuchen die Explorers, den Pflanzenfresser vorsichtig zu fangen.

### Kampf um die magische Dschungelpflanze

Doch aufgepasst: nicht nur die vier Freunde interessieren sich für die Dinosaurier. Skrupellose Tierjäger wollen die Dinosaurier fangen und in Käfige sperren. Im Propellerboot mit Dinokäfig suchen sie im Sumpf nach seltenen Dinos. Sogleich fassen die Explorers einen Plan, um die Tierjäger von den Dinos abzulenken, als plötzlich ein Offroader mit Dinofangnetz an den Abenteurern vorbeifährt. Es ist Bösewicht Quinn, der einen kleinen Triceratops gefangen hat! Wird es den Explorers gelingen, die Dinosaurier vor den Tierjägern zu beschützen und das Geheimnis um die magische Pflanze zu bewahren? Alle Nachwuchsforscher, die den Geheimnissen der Dinosaurier auf die Spur gehen wollen, bekommen abenteuerliche Verstärkung von den Explorers. Mit cleverer Ausrüstung und der Macht der Freundschaft sind sie für spannende Entdeckungen bestens gerüstet. Das Abenteuer auf der geheimnisvollen Dino-Insel kann beginnen!



## Das bisschen Haushalt ...

.....

*... macht sich zwar leider nicht von allein, fällt aber leichter, wenn Sie die richtigen Utensilien zu Hause haben. Für den Fall, dass es an Putzschwämmen, Handtüchern oder Putzeimern mangelt, sind Sie in der Haushaltswarenabteilung Ihres Globus-Marktes gut aufgehoben. Im Markt in Waghäusel-Wiesental sorgt Teamleiter Dominik Lehmann für volle Regale.*

„Unser Sortiment wird in Absprache mit Lieferanten immer aktuell gehalten – so kommen die neuesten Trends rein“, erklärt Dominik Lehmann.

Ein richtiges Aha-Erlebnis wollen wir für unsere Kunden“, sagt Dominik Lehmann mit Blick auf die bunten Dekotische mitten in der Haushaltswarenabteilung. Servietten, Holzblumen, Dekoteller, Tassen, Vasen und Keramikfiguren sind hier sorgfältig drapiert. „Die Fläche ist so aufgebaut, dass der Kunde von allen Seiten sieht, welche Themen wir gerade haben, und sich so inspirieren lassen kann“, erklärt Teamleiter Dominik Lehmann. Im Vergleich zu anderen Globus-Märkten ist die Deko- und Haushaltsabteilung in Wiesental besonders groß: Um die zentralen Thementische reihen sich die Regale mit Haushaltswaren und Elektro. Von Mikrofasertüchern und Wasserfiltern über Messer und Gewürzmöhlen bis zu Pfannen, Kaffeemaschinen und Bügelbrettern reicht das Angebot. Unangefochtener Schnelldreher, also ein Produkt, das schnell wieder nachbestellt werden muss, ist destilliertes Wasser, „das transportiert der Kunde teilweise literweise hier raus“, erzählt Dominik Lehmann.

### Tolles Team

2011 kam der heute 28-Jährige zu Globus und begann eine Ausbildung zum Handelsfachwirt. Nach zwei Jahren als stellvertretender Teamleiter in der Abteilung Schreib- und Spielwaren ergab sich die Chance, zu Deko und Haushaltswaren zu wechseln. Als Teamleiter schätzt er vor allem die Zusammenarbeit mit seinem Team: „Mir ist es wichtig, dass meine 15 Mitarbeiter jeden Tag ein bisschen besser werden und nicht nur reagieren, sondern auch agieren“, erklärt Dominik Lehmann. Er selbst sorgt dafür, dass immer genug Ware in den Regalen steht, dass er die neuesten Trends kennt und der Kunde über das Angebot infor-

miert ist. Am liebsten ist Dominik Lehmann beim Kunden, auch wenn es mal heiß hergehen kann: „Wir hatten schon einmal einen Streit zwischen zwei Kunden, die sich beide ein reduziertes Einzelstück schnappen wollten“, erzählt der Teamleiter. „Die beiden landeten am Ende in einem Dekotisch und mussten von unseren Detektiven eingesammelt werden.“

### Marken kommen groß raus

So ein Kampf um begehrte Einzelstücke bleibt aber eher eine Ausnahme, da die Regale gut gefüllt sind und vor allem die populären Schnelldreher wie Mikrofasertücher und Backpapier immer vorrätig sind. Besonders ist in der Wiesentaler Haushaltswarenabteilung die große Markenwelt: In dem Shop im Shop gibt es eine breite Auswahl, glänzende Edelstahlpfannen und Töpfe in groß und klein reihen sich aneinander. „Das ist schon ein gutes Alleinstellungsmerkmal für uns, dass wir ganzjährig Marken wie Fissler, Zwilling oder Küchenprofi im Sortiment haben“, findet Dominik Lehmann beim Gang durch die hohen Regalreihen. Für eine optimale Beratung sorgt hier eine eigene Servicekraft, die dem Kunden mit ihrem Know-how zur Seite steht. Als Nächstes will Dominik Lehmann das Einkaufserlebnis für die Kunden weiter ausbauen: „Da bin ich dran, dass wir weitere Teststationen dazubekommen, an denen unsere Kunden direkt Produkte ausprobieren können und ein haptisches Erlebnis haben.“ So wird die ganze Abteilung zu einer Art Spielwiese, auf der die Kunden (fast) alles finden, was sie im Haushalt brauchen. ○

### Tipps für Ihre Tischdeko

Überlegen Sie sich ein Farbschema mit maximal drei Farben passend zum Anlass. Wichtig bei der Anordnung von Geschirr und Deko ist Symmetrie! Justieren Sie nach, wenn alles auf dem Tisch steht und Sie eine Übersicht haben. Stellen Sie oberhalb des Messers ein Wasserglas und ein Weinglas passend zur Weinsorte hin. Platzteller sorgen für Farbakzente. In der Mitte des Tisches können Sie Dekoelemente platzieren. Achten Sie dabei auf eine Höhe, bei der sich die Gäste noch sehen können. Kreativ wird es, wenn Sie zu Blumen und Kerzen einige Alltagsgegenstände kombinieren, die zum Thema passen: zur Baby-party ein Schnuller, zum Dinner im Garten Gartenschere und -handschuhe.



Der momentane Renner? Ein Spiralschneider, mit dem Zucchini oder Karotten schnell zu Gemüsespaghetti verarbeitet werden können.

Schon gewusst?

Es gibt eine simple Hilfe für das Platzieren von Messer und Gabel auf dem Tisch: Orientieren Sie sich einfach am Endbuchstaben – Messer rechts, Gabel links.

ANZEIGE

**100% NATÜRLICHER DUFT**

# DUSCHE MIT DER VIelfALT AUS DER NATUR!

**ORIGINAL SOURCE**  
#PACKMOREIN

7.872 TROPISCHE STUNDEN FÜR EIN CREMIGES KOKOSNUSS & SHEABUTTER ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

82 VERWANDLICHES VANILLE & HIMBEERE ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

4 ÄTHERISCHE ÖLE IN RHABARBER & HIMBEERE ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

3 KÖSTLICH LECKERE ORANGEN ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

6 NATÜRLICHE & FRUCHTBARE ÖLE IN MANGO ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

10 ECHT PULVANTE ZITRONEN & TEEBAUM ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

40 ECHT PEPPIGE LIMETTEN ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

7.927 ERFRISCHENDE BLÄTTER WASSERMINZE & GUARANA ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

7 NATÜRLICHE ÖLE IN WASSERMINZE & GUARANA ORIGINAL SOURCE 100% NATÜRLICHER DUFT DUSCHGEL 250 ml

**vegan®** www.originalsource.de

# Unterwegs mit der Wasserschutzpolizei

*Auf dem Wasser sorgen die Beamten der Wasserschutzpolizei für Sicherheit und Ordnung, jagen Verbrecher und Schmuggler, regeln den Schiffsverkehr und helfen bei Badeunfällen. Lernt hier, wie wichtig ihre Arbeit ist!*

## Was macht die Wasserschutzpolizei?

Die Aufgaben der Wasserschutzpolizei sind denen der normalen Polizei sehr ähnlich. Anstatt Lkw kontrollieren die Beamten Frachter und Passagierschiffe auf technische Sicherheit. Auch Alkohol- oder Geschwindigkeitskontrollen gehören zu ihrem Job. Denn ein Kapitän muss nüchtern sein und sich auf den Wasserstraßen an die vorgeschriebenen Tempolimits halten. An der Küste und in den Häfen kümmert sich die Wasserschutzpolizei zudem um die Kontrolle der Grenzen, verhindert das Schmuggeln von Waren und wird aktiv, wenn Umweltsünder die Gewässer mit Giftstoffen verunreinigen. Aber auch wenn jemand ein Boot klaut oder ein Dieb glaubt, übers Wasser entkommen zu können, schalten die Männer und Frauen auf den Streifenbooten das Blaulicht auf dem Dach ein und geben Gas.



Schon gewusst?  
In ganz Deutschland arbeiten ca. 3000 Wasserschutzpolizistinnen und -polizisten.



## Boote statt Streifenwagen

Damit die Wasserschutzpolizei auf dem Wasser arbeiten kann, werden die Beamten besonders ausgebildet und haben, je nach Einsatzort, unterschiedliche Boote: das normale Polizeistreifenboot für Flüsse, Kanäle und Seen, das hochseetaugliche Küstenstreifenboot für die offene See und das extraflache Schlauchboot, mit dem sie – egal ob Ebbe oder Flut – jeden Punkt im Wattenmeer anfahren können.

## Ausbildung in Hamburg

Ausgebildet werden alle Wasserschutzpolizistinnen und -polizisten an der Wasserschutzpolizeischule im Hamburg, die sich mitten im Hamburger Hafen befindet. Dort lernen die Beamtinnen und Beamten alles über gefährliche Güter, Bootskriminalität, Umweltschutz und Schifffahrt.



# mio-Gewinnspiel

Jetzt gewinnen

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Globus-Geschenkkorb im Warenwert von 40 Euro! Dieser wird individuell in Ihrem Globus-Markt

für Sie bestückt und Sie können ihn ganz bequem bei Ihrem nächsten Einkauf abholen. Die Globus-Eigenmarken bieten hohe Qualität und Frische sowie große Vielfalt zu vergleichsweise günstigen Preisen. Von Tiefkühlgemüse über Feinkostartikel bis hin zu Haushaltswaren decken die Produkte der Marken Globus, korrekt, natuvel und Globus Gold alles für den täglichen Bedarf ab.

## Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 30.06.2018 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](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)



Beispielabbildung

kurz-ärmeliges Trikot-hemd	Beinbe- kleidung	▼	prost!, prositt!, zum Wohl!	ägypt. Sonnen- gott	▼	die Kern- energie betref- fend	DDR- Geheim- dienst	▼	arabi- sches Sultanat
▶	▼			▼	4	Handy- nachricht	▶	8	
franz.: dich	3		gedruckte Musik- zeichen	▶					gekoch- ter Obst- brei
arktische Hirschart			▼	Stadt in Nord- italien		Abk.: An- merkung	▶		7
Urgroß- mutter						metall- haltiges Mineral		Vorsilbe: Klein	
nicht ohne				franz. Stadt	▶		2		
Dichter	6		▼	hohes Bauwerk		ital. Volks- stamm			Ehe- männer
Christus- mono- gramm	Ver- wendung	▶					▼		
▶	▼	Verkehrs- mittel (Kw.)		ital. Weinbau- stadt		Kurzform von Maria	1		
44. US- Präsident						warme englische Pastete		Insel- europäer	
Abk.: Sonn- abend		Ausdruck beim Skatspiel		kurz für: Spiritus	5				
▶		10		Lebe- wesen (Mz.)	▶				9
nicht weniger	verneinen	▶							

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 07/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im Mai lautete „Brautkleid“.

**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.



Sommer, Sonne, Sonnenschein – mit unseren Lektüretipps für die heiße Jahreszeit wird der Tag am Strand noch viel erholsamer.

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

Wir genießen den Sommer in vollen Zügen, daher erwarten Sie in der nächsten mio-Ausgabe jede Menge schöne Anregungen für gelungene Julitage! Wir verraten Ihnen unter anderem unsere liebsten Fingerfood-Rezepte und Wissenswertes über Roséwein. Dazu gibt es Tipps, wie Ihnen perfekte Urlaubsschnapschüsse gelingen, und Bloggerin Mona hat ein DIY parat, mit dem Sie Ihre Erinnerungen passend in Szene setzen können. (Ent-)Spannende Sommerliteratur packen wir auch noch mit ins Gepäck. Hallo, Sommer, Sonne, Sonnenschein!



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

### Impressum

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Gutendorf  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com), Tel: 06151 96960-00  
**Koordination (mfk):** Dorina Sandau  
**Redaktion (mfk):** Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau, Julia Schuster  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Freepik: Illustrationen 36–37, 40, 44 Gras, Fußball; Globus: 3 Porträt, 25 Porträt, 27 Trinkidee, 37 Buch; Claudia Guse: Illustrationen 6–7, 11, 27, 44 Sorbet, 48; Hoptimist ApS: 35 Figuren Hoptimisten; Kay Bojesen Denmark: 35 Holzaffe; Lea Lüdemann: 18; mfk: 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 28–31, 46–47; Shutterstock / 135pixels: 22 Krapfen / Dmytro Buianskyi: 1 / Ditty\_about\_summer: 38–39 / el lobo: 35 Stuhl / granata68: 50 Frau / HandmadePictures: 24 / Izdebska Karolina: 5 Pustelblume, 32–33 / Alfred Nesswetha: 22 Maultaschen / Alena Ozerova: 35 Katze / Tatiana Popova: 40 Häuser / Pressmaster: 16 / Alexander Prokopenko: 20 / rumuba: 26 / Melnikov Sergey: 3 Beeren / stockcreations: 21 / Sunny Studio: 6 Kind / taelove7: 50 Kamera; Unsplash / joshua earle: 41 / glen jackson: 34–35 Zelt / anjeli lundblad: 7; Mona Zimmer: 5 DIY, 42–43  
**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.

### ANZEIGE



# Weine mit Herkunft

Willkommen in besten Lagen.

Die 13 Anbauggebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands – mit Ausnahme der beiden Regionen Sachsen und Saale-Unstrut. Verschiedene Bodenarten, deutliche regionalklimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die sprichwörtliche Vielfalt der deutschen Weine.

Die Namen dieser 13 Weinanbauggebiete sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt, dass Weine, die den Namen der Region tragen, nicht nur zu 100 Prozent aus der Region stammen, sondern auch bestimmte Qualitätskriterien erfüllen müssen. Wer also sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu erwerben, achtet beim Einkauf darauf, dass die Region auf der Flasche steht. Mehr Informationen unter: [weine-mit-herkunft.de](http://weine-mit-herkunft.de)

## Leichte Weine für den Sommer

Wenn die Tage heiß werden, hat man gerne etwas Kühles im Glas – es ist die Zeit der „Sommerweine“. Das sind eher leichte, fruchtige Weine, die weniger Alkohol haben und frisch und knackig schmecken. Weine aus deutschen Regionen bieten das besonders häufig, denn die Trauben haben in Deutschland aufgrund des relativ kühlen Klimas viel Zeit zu reifen und Aromen zu bilden. Dadurch haben die Weine am Ende vergleichsweise wenig Alkohol bei viel Geschmack. Dazu kommt ein angenehmes Wechselspiel von frischer Fruchtsäure und sortentypischem Aroma, etwa beim Riesling oder Grauburgunder.

Bei warmem und sonnigem Wetter trinkt man seinen Wein auch gerne im Freien. Da ist es gut, wenn der Wein ein kräftiges Fruchtaroma hat. Zart duftende Weine nimmt unsere Nase an der frischen Luft oftmals zu wenig wahr. Generell werden im Sommer eher Weißweine bevorzugt, wer es gerne etwas kräftiger mag, kann auch zu einem Rosé oder Rotwein greifen. Denn viele etwas leichtere Rotweine wie beispielsweise Trollinger schmecken auch gekühlt.

Egal wie die Entscheidung ausfällt, ganz wichtig ist bei sommerlichem Wetter die richtige Temperatur des Weins. Im Glas erwärmt sich der

Wein schnell um zwei bis drei Grad. Weißweine sollten deshalb mit etwa acht Grad eingeschenkt werden, beim Rosé dürfen es zehn Grad sein, beim Rotwein zwölf.



### RIESLING

Die beliebteste Rebsorte in Deutschland ist außerordentlich vielseitig und passt deshalb zu fast allen Speisen. Geschätzt wird der Riesling für seine erfrischende Säure, im Duft erinnert er an Apfel, Pfirsich oder Zitrusfrüchte.

### GRAUBURGUNDER

In der trockenen, frischen Variante ist er ein ausgezeichneter Menüwein, dessen Aromen an Birnen, Mandeln und Nüsse erinnern. In der lieblichen Variante heißt er Ruländer und in Italien ist er als Pinot Grigio bekannt.

### TROLLINGER

Das schwäbische Nationalgetränk wird zunehmend auch außerhalb Württembergs gerne getrunken. Der süffige, fruchtige Rotwein mit Aromen von Erdbeeren oder Sauerkirschen wird leicht gekühlt serviert.



# Bulli finden & gewinnen.

## Jetzt 1 von 4 VW-Bullis gewinnen.\*



\*Informationen und Teilnahmebedingungen unter [www.landliebe.de](http://www.landliebe.de)