

03.2018

mein  
Globus-Magazin



www.globus.de

**mio**

Gratis  
für Sie

**Basteln für Ostern**

Tolle Ideen zum Selbermachen

**Gemeinsam  
genießen**

Vier-Gänge-Ostermenü  
für die ganze Familie

**Frühlingsgefühle**

Aktuelle Modetrends, alles übers  
Verliebtsein und mehr





— SELTENE BIERE —  
**INSEL-BRAUEREI**  
 — FLASCHENREIFUNG —

LONDON: WORLD BEER AWARD  
**WELTBESTES IPA 2016 & WELTBESTES SOUR ALE 2017**



WORLD BEER AWARDS GERMANY GOLD  
 INTERNATIONAL CRAFT BEER AWARDS 2017 PLATIN MEININGER

ALC. 7,5% VOL *genussvoll trocken subtil würzig herb* 12°C  
**BALTIC ALE**



**GENUSSANLASS:** Feierabendbier  
**GENUSSKOMBINATION:** perfekt zu sehr würzigen und scharfen Speisen

**BIERSTIL:** Eigenkreation Insel-Brauerei  
**INTERNATIONALE BIERKATEGORIE:** Belgian-Style Pale Strong Ale

„Die Abteihefe ergibt sehr schöne, subtile phenolische, weinartige Noten. Dabei ist dieses Bier sehr trocken und für den Alkoholgehalt sehr leicht zu trinken. Dieses weinartige Genussbier hat eine elegante, leicht würzig herbe, anhaltende Note. Ein charaktervolles Genussbier für jeden Tag und fast jeden Anlass.“

Rügener Insel-Brauerei GmbH  
 EXPEDITION INS BIERREICH  
 Hauptstraße 2c · 18573 Rambin auf Rügen  
 Deutschland - Germany



**DEUTSCHER MEISTER DER BIER-SOMMELIERS**  
 DIPLOM BRAUMEISTER  
 BETRIEBSLEITER

**LONDON 2016**  
 WORLD BEER AWARD  
 8 × GOLD  
**ÜBERSEEHOPFEN**  
 WELTBESTES INDIA PALE ALE

**LONDON 2017**  
 WORLD BEER AWARD  
 9 × GOLD  
**SEEPFERD**  
 WELTBESTES - SOUR ALE -

**2017**  
**MEININGERS INTERNATIONAL CRAFT BEER AWARD**  
 2 × PLATIN  
 5 × GOLD

INFOS ZUM WORLD BEER AWARD:  
[www.worldbeerawards.com](http://www.worldbeerawards.com)  
 INFOS ZUM MEININGERS INTERNATIONAL CRAFT BEER AWARD:  
[www.meininger.de](http://www.meininger.de)

INSEL-BRAUEREI AUF YOUTUBE  
 VIDEO ZUR VERKOSTUNG  
[WWW.FACEBOOK.COM/INSEL-BRAUEREI](http://WWW.FACEBOOK.COM/INSEL-BRAUEREI)

[www.insel-brauerei.de](http://www.insel-brauerei.de)  
 Onlineshop jetzt mit Grußkarte!

Editorial

# Frühlingsgenuss



**Thomas Bruch**  
 geschäftsführender  
 Gesellschafter  
 von Globus

*Liebe Leserin,  
 lieber Leser,*

im März bereiten wir uns nicht nur auf das bevorstehende Osterfest vor, sondern wir starten auch gut gelaunt in den Frühling. Wir nehmen diesen Monat zum Anlass, es uns so richtig gut gehen zu lassen, zu genießen – mit der Familie, mit Freunden und all unseren Lieben. Und wenn wir dabei unser Herz und alle Sinne öffnen, fühlen wir, wie positiv die nahende Jahreszeit auf uns wirkt: Im Bauch ein kleines Kribbeln, während wir die Sonnenstrahlen auf unserer Haut

spüren, die aufblühende Natur im Blick, im Ohr das Vogelgezwitscher am frühen Morgen und in der Nase den alljährlich langersehnten Frühlingsduft.

Freuen Sie sich auf bunte Frühlings-themen in der mio! Verliebtsein gehört für viele im Frühling dazu; wir haben eine Expertin gefragt, was dabei in unserem Körper passiert. Außerdem haben wir unsere Lieblingstrends für das Frühjahr im Dossier zusammengetragen. Und nicht zuletzt widmen wir uns voll und ganz dem Osterfest: Wir haben ein köstliches Vier-Gänge-Menü für Sie vorbereitet – dazu gibt es Tipps, wie auch Vegetarier in den Genuss der Gerichte kommen. Unsere Bloggerin Mona zeigt Ihnen eine schöne Deko für die Ostertafel und in unserer Rubrik Entdecken erfahren Sie, wie die Menschen in anderen Ländern Ostern feiern. Einen frühlingshaften, genussvollen März und viel Freude beim Lesen!

Ihr

*Thomas Bruch*







*mio-Gericht*

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

## Lammrücken im Kräutermantel mit Ratatouille und Eierspätzle

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 März

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



8

### Genuss

Rezepte | 8

Opulentes Ostermenü

Ostern | 16

Basteln mit Kindern

Foodkolumne | 18

Eierlikör-Amaretto-Kuchen

Globus-Weinwelt | 20

Dessertweine aus europäischen Anbaugebieten

Foodtrends | 24

Fast Food mal anders

Obst & Gemüse | 26

Leckere Exoten: Avocado, Mango und Papaya



40

### Wohlfühlen

Dossier | 30

Trenchcoat, Transparenz und Co.: Modetrends fürs Frühjahr

### Leben

Entdecken | 36

Ostern in aller Welt

Do it yourself | 40

Platzschildchen aus Wachteleiern

Liebe | 42

Alles übers Verliebtsein



30

Wohlfühlen

Modetrends im Frühjahr – die Highlights von den Laufstegen



44

### Globus

Globus-Einblicke | 44

Schlaraffenland in Wiesental – zu Besuch in der Süßwaren-Abteilung

Globus-Stiftung | 46

So unterstützt Globus den Verein Chancenwerk

Kinder | 48

Tierischer Besuch

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im April



Holen Sie sich den Frühling ins Haus – mit bunten Vasen und Blumentöpfen, knallfarbenen Sofakissen oder einer schönen Osterdeko! Unser Vorschlag: Monas DIY auf Seite 40!

# Willkommen, Frühlingsgefühle!

*Einen Winter lang haben wir gewartet – nun gibt es endlich wieder mehr Sonne und dazu liegt noch Frühlingsduft in der Luft. Feiern Sie mit uns den März!*

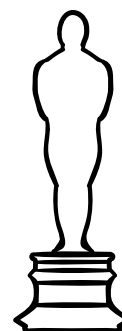
## Jetzt wird's blumig!

Statt als simplen Strauß können Sie Ihre Frühlingsblumen auch einmal so anrichten: Blütenstiele recht kurz abschneiden. Aus Luftpolsterfolie kleine Kreise ausschneiden und mittig mit einem Stift Löcher einstechen. Die Blütenstiele hindurchstecken. Eine große, bauchige Vase mit Wasser füllen und die Blüten auf die Oberfläche setzen. Fertig!



## Songs, die Frühlingsgefühle wecken

- Miley Cyrus – Malibu
- ZAZ – Je veux
- Bloc Party – I still remember
- Coldplay – Hymn for the Weekend
- Keri Hilson – I like



## Nicht verpassen:

die 90. Oscar-Verleihung am **4. März!** Interessierte können die Live-Übertragung auch im deutschen Fernsehen verfolgen.



## Leseratten, aufgepasst!

Vom **15. bis 18. März** findet in der sächsischen Hauptstadt wieder die Leipziger Buchmesse statt. In Kombination mit dem Lesefest „Leipzig liest“ steht erneut alles im Zeichen des geschriebenen Wortes.



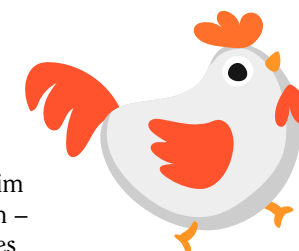
## Paradiesisch

Dieses Parfum umhüllt Sie zart wie eine Blüte und entführt Sie in einen verwunschenen Garten, der nach den verschiedensten Blüten und dem Grün der Sträucher duftet. Ein selbst geschaffener Ort, der zum Träumen einlädt und den stressigen Alltag vergessen lässt.

**Betty Barclay Beautiful Eden**, romantisch-blumiger und natürlicher Duft

**In verschiedenen Flakongrößen bei Globus erhältlich.**

## Unnützes Osterwissen



Um ein Hühnerei hart zu kochen, braucht es im Schnitt sieben Minuten – beim Straußenei sind es etwa 40 Minuten!

App

Der Frühjahrsputz steht an und auch Ihr Mobiltelefon hat ab und zu eine kleine Aufräumaktion nötig: Die App „CCleaner“ löscht überflüssige Daten und sorgt so dafür, dass das Gerät wieder schneller läuft. Gratis erhältlich im Google Play Store.



# Genussvolles Osterfest



Nach der Fastenzeit darf es an Ostern ruhig ein üppiges Festessen sein. Damit Sie nicht lange planen müssen und direkt loslegen können, haben wir ein komplettes Vier-Gänge-Menü für Sie zusammengestellt. Das Beste: Auch Vegetarier kommen mit unseren Tipps zu fleisch- und fischlosen Alternativen voll auf ihre Kosten. Wir wünschen guten Appetit!

Im Kühlschrank oder kühlen Keller hält sich Radicchio lange frisch – auch nach 1–2 Wochen ist er noch knackig.



Vorspeise

# Gebratene Entenbrust

mit Rucola in Dijon-Senf-Dressing und gratinierten Zitrusfrüchten

## Einkaufsliste

- 1 große Entenbrust, ca. 220 g (frisch oder aufgetaut)
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Braten
- 1 Radicchio
- 400 g Rucola
- 2 EL körniger Dijon-Senf
- 2 EL Honig
- 40 ml Kräuteressig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml natives Olivenöl
- 2 Grapefruits
- 2 Orangen
- Zucker
- evtl. 80 ml Orangensaft
- 2 Eigelb



4 Pers.



ca. 50 min



538 kcal pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Kohlenhydrate 29 g, Fett 43 g, Eiweiß 21 g

**Gepa Wildblüten-honig**, fair gehandelt, flüssig, zum Verfeinern süßer sowie herzhafter Speisen, 500 g

Bei Globus erhältlich.



## Zubereitung

- 1 ... Die (aufgetaute) Entenbrust säubern und eventuell überstehendes Fett an der Seite abschneiden. Die Haut mit einem scharfen Messer einritzen. Achtung: Nicht bis aufs Fleisch schneiden.
- 2 ... Die Entenbrust rundherum gut würzen und in einer Pfanne mit wenig Öl zuerst auf der Hautseite scharf anbraten. Dann auch kurz die andere Seite anbraten.
- 3 ... Bei ca. 90 °C Umluft im Backofen für etwa 30 min garen. Tipp: Falls Sie einen Ofen mit Kerntemperaturfühler haben, diesen auf 62 °C einstellen.
- 4 ... In der Zwischenzeit den Radicchio in sehr feine Streifen schneiden, vorher den Strunk entfernen. Radicchio und Rucola waschen.
- 5 ... Senf zusammen mit Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe in einem hohen Gefäß verrühren. Das Olivenöl untermischen, am besten mit einem Mixstab.
- 6 ... Grapefruits und Orangen schälen, filetieren und in ein ofenfestes Gefäß geben. Das übrige Fruchtfleisch auspressen, den Saft in einen kleinen Topf geben und mit 1 Prise Zucker und Salz einkochen. Der ausgepresste Saft sollte ca. 80 ml ergeben, andernfalls mit gekauftem Orangensaft auffüllen.
- 7 ... Den Saft etwas abkühlen lassen und mit den Eigelben in einer Schüssel über dem Wasserbad schaumig schlagen. Auf den Zitrusfruchtfilets verteilen.
- 8 ... Die Entenbrust aus dem Backofen nehmen und diesen auf Grillfunktion und 200 °C umstellen. Die Zitrusfrüchte für ein paar Minuten unter dem Grill gratinieren. Währenddessen den Salat marinieren und die Entenbrust in feine Streifen aufschneiden. Alles zusammen servieren.

**Tipp:** Sie bevorzugen eine vegetarische Vorspeise? Verfeinern Sie den Salat einfach mit gerösteten Haselnüssen oder Pinienkernen und geben ein paar Gemüsechips aus Pastinaken oder Möhren dazu.

### Schon gewusst?

Für Dijon-Senf wird nur schwarze und braune Senfsaat verarbeitet, da die dunklen Körner besonders scharf sind.





Schmeckt auch kalt hervorragend!

Zwischengang

# Kartoffel-Lauch-Suppe

mit geräuchertem Lachs

### Einkaufsliste

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kartoffeln
- 1/2 Stange Lauch
- etwas Öl zum Braten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 100 g geräucherter Lachs



4 Pers.



ca. 50 min



345 kcal pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Kohlenhydrate 13 g, Fett 28 g, Eiweiß 9 g

### Zubereitung

- 1 ... Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch waschen und ebenfalls klein schneiden.
- 2 ... In einem heißen Topf zuerst die Zwiebel, dann Knoblauch und Kartoffeln in etwas Öl anschwitzen. Den Lauch dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 20 min auf kleiner Hitze köcheln lassen.
- 3 ... Wenn die Kartoffeln verkocht sind, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne dazugeben. Je nach Konsistenz die Suppe eventuell durch ein Sieb passieren.
- 4 ... Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe anrichten und mit dem Lachs garnieren.

**Tipp:** Für die vegetarische Variante einfach den Lachs durch einen Klecks Sauerrahm ersetzen!

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

Bei Globus erhältlich.



### Schon gewusst?

Wenn Sie die Menge verdoppeln, ist die Suppe eine sättigende Hauptspeise für vier Personen.

ANZEIGE

## DER HERZHAFTE SNACK-GENUSS

# NATURSTÜCKE BIO, PUR UND SNACKIG





Hauptspeise



Die Zanderrouladen können auch im Dampfgarer zubereitet werden: Einfach auf 100 % Feuchtigkeit und 80 °C einstellen. Die Garzeit beträgt dann 12–15 min.

## Zanderfilet Sous Vide

mit Spinat an  
Rote-Bete-Gemüse

### Einkaufsliste

- 800 g Zanderfilet
- 2 unbehandelte Zitronen
- Salz, Pfeffer
- 60 ml Sahne
- 1 Eiweiß
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Blattspinat (frisch oder TK)
- Muskat
- 400 g vorgegarte Rote Bete
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Öl oder Butter zum Braten



4 Pers.



35 min +  
ca. 20 min  
Garzeit



300 kcal  
pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Kohlenhydrate 14 g, Fett 7 g, Eiweiß 45 g

**Teutoburger Ölmühle Raps-Kernöl**, zum Braten und Frittieren, extra mild, reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, erste Pressung aus dem köstlichen Kern, 500 ml

Bei Globus erhältlich.



### Zubereitung

#### Zanderfilet zubereiten:

- 1 Zanderfilets putzen und von eventuellen Gräten befreien. 1 Zanderfilet für die Füllung beiseitelegen. Die restlichen Filets zwischen zwei Folienstücken plattieren. 1 Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
- 2 Das übrige Zanderfilet von der Haut befreien und in zentimetergroße Stücke schneiden. In einer Küchenmaschine zusammen mit Sahne, Eiweiß und etwas Salz zu einer cremigen Masse (Fischfarce) verarbeiten. Achtung: Die Sahne lieber nach und nach zugeben, da die Menge je nach Größe des Fischfilets leicht variiert. Wichtig: Die Maschine muss scharfe Messer haben und sehr leistungsstark sein. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und bei kleiner Hitze andünsten. Blattspinat begeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Frischhaltefolie ausbreiten und je 2 Zanderfilets längs nebeneinanderlegen. Abwechselnd Farce und Spinat auf den Fisch geben.
- 3 Folie behutsam anheben und den Fisch inklusive Füllung zu einer Roulade formen. Folie an beiden Enden zusammendrehen, bis eine kompakte Form entsteht. An den Seiten verknoten.
- 4 Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen (80 °C) und die Rouladen darin ca. 12–15 min garen. **Tipp:** Sie können die Rouladen zusätzlich noch in Alufolie wickeln, da kein Wasser zum Fisch dringen darf!

#### Rote-Bete-Gemüse zubereiten:

- 1 ... Die Rote Bete auspacken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 ... In Streifen oder Würfel schneiden und zusammen mit den fein geschnittenen Lauchzwiebeln in einem Topf mit etwas Öl oder Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Abrieb und Saft der übrigen Zitrone verfeinern.
- 3 ... Gemüse mit dem Fisch anrichten.

#### Globus Fleischtopf

Ein Allroundtalent für Ihre Küche: Der Globus Fleischtopf eignet sich hervorragend zur Zubereitung verschiedener Schmorgerichte und Braten sowie auch zum Kochen. Geeignet für alle Herdarten, inklusive Induktion. Langlebig durch stabilen, rostfreien Edelstahl 18/10, mit Glasdeckel.

In verschiedenen Größen bei Globus erhältlich.



Schritt  
für  
Schritt







Vegetarische  
Hauptspeise

## Gebackener Mozzarella auf Ratatouille

### Einkaufsliste

2 kleine Zucchini  
1 Aubergine  
3 rote Paprika  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Tomatensaft  
4 frische Basilikumzweige  
600 g Mozzarella  
2 Eier  
200 g Paniermehl  
4 EL Rapsöl



4 Pers.

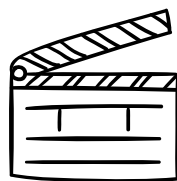


ca. 50 min



840 kcal  
pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Kohlenhydrate 53 g, Fett 50 g,  
Eiweiß 42 g



**Filmtipp:** Das beste Ratatouille bereitet Rémy, die kleine Feinschmeckerratte aus dem Disney-Film „Ratatouille“ zu – nach dem Ostermahl ein toller Filmspaß für die ganze Familie!

### Zubereitung

- 1 ... Zucchini, Aubergine und Paprika gut abwaschen, Strunk und gegebenenfalls Kerne entfernen und in kleine Würfel (etwa 1 cm x 1 cm) schneiden.
- 2 ... In einem breiten Topf zuerst die Paprika im Olivenöl anschwitzen. Nach ein paar Minuten die Zucchiniwürfel hinzufügen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 ... 4 min auf kleiner Hitze garen, dann die Auberginenwürfel ebenfalls dazugeben und alles zusammen ca. 5 min weiter köcheln lassen. Nun Tomatenmark und Tomatensaft in den Topf geben und alles für weitere 8–10 min garen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Wer es gerne knackig mag, nimmt das Ratatouille früher vom Herd. Nachwürzen und mit ein paar gehackten Basilikumblättern verfeinern.
- 4 ... Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. Kräftig salzen und in den aufgeschlagenen Eiern wenden. Danach im Paniermehl wälzen und rundherum panieren.
- 5 ... In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und auf mittlerer Hitze den Mozzarella von allen Seiten goldbraun anbraten. Zusammen mit dem Ratatouille anrichten und mit dem Basilikum dekorieren.

## Brownie-Cheesecake mit Sauerkirschen

### Einkaufsliste

Für eine Springform  
mit 24 cm Durchmesser

**Für den Cheesecake:**  
500 g Frischkäse  
3 Eier  
120 g Naturjoghurt  
130 g Zucker  
Mark von 1/2 Vanilleschote

**Für den Brownie:**  
100 g Butter  
120 g dunkle Schokolade  
200 g Puderzucker  
2 große Eier  
75 ml Milch  
150 g Mehl

**Für die Sauerkirschen:**  
200 g Sauerkirschen im Glas  
Mark von 1 Vanilleschote  
2 EL Zucker  
2 EL Speisestärke



12 Stücke



ca. 25 min +  
ca. 75 min  
Backzeit +  
ca. 3 h Kühlzeit



440 kcal  
pro Stück

**Nährwerte pro Stück:**  
Kohlenhydrate 48 g, Fett 24 g,  
Eiweiß 8 g

Dazu  
passt

Ei, ei, ei...  
Verpoorten

Sein cremig-sanfter Geschmack hat den Verpoorten Original Eierlikör zum beliebtesten der Welt gemacht. Er besticht zudem durch seine vielseitige Verwendbarkeit: Egal ob pur als Verwöhn-Dessert nach einem leckeren Festmahl oder als Zutat in Cocktails oder Süßspeisen – das Original überzeugt seit 1876! Leckere Rezeptideen finden Sie unter [www.verpoorten.de](http://www.verpoorten.de)



Dessert



Tipp

Die Kirschen am besten warm zum Brownie-Cheesecake servieren!

### Zubereitung

- 1 ... Für den Brownie Butter und Schokolade im Wasserbad schmelzen, den Zucker einrühren. Eier und Milch hinzufügen und glatt rühren. Das Mehl hineinsieben und gut vermengen. In die gefettete Kuchenform geben und bei 180 °C Umluft 25 min backen.
- 2 ... Für den Cheesecake Frischkäse mit den übrigen Zutaten verrühren und auf den fertig gebackenen Brownie geben. Bei 160 °C weitere 50 min backen. Gut abkühlen lassen.
- 3 ... Die Kirschen in ein Sieb geben. Den Saft in einem Topf auffangen und zusammen mit Vanillemark und Zucker zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren und langsam in den kochenden Kirschsft rühren. Das Ganze kurz kochen lassen, dann die Kirschen hinzugeben. Über den Brownie-Cheesecake geben und servieren.





## Osterbasteln für die ganze Familie

.....

*Auf einem hübsch gedeckten Ostertisch mit leckerem Essen darf natürlich die passende Deko nicht fehlen. Das Basteln des Hasen-Eierbechers und des gelben Kükens macht nicht nur Groß und Klein Spaß, die beiden sind auch ein Blickfang und ein schönes Mitbringsel zum Oster-Brunch.*



### Material

- leere Klopapierrolle
- Bastelschere
- Pinsel
- braune Wasser- oder Acrylfarbe
- Bastelkarton in Braun, Rosa und Schwarz
- Bastelkleber
- Wackelaugen
- schwarzer Filzstift
- Watte

*Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!*

### Eier-Küken

Und so geht's:

- 1 Das Ei waschen und mit einer Nadel vorsichtig Löcher in beide Enden bohren. Ei auspusten. Danach in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und Spülmittel tauchen. Wenn das Ei vollgelaufen ist, beide Öffnungen sachte mit den Fingern zuhalten, schütteln und das Wasser wieder herauslaufen lassen. Das Ei gut trocknen lassen.
- 2 Das Ei mit einem Pinsel und gelber Acrylfarbe anmalen. Trocknen lassen und mit einem schwarzen Filzstift zwei Augen aufmalen.
- 3 Aus orangefarbenem Tonpapier eine kleine Raute für den Schnabel sowie den Kamm ausschneiden und beides auf das Ei kleben.
- 4 Gelbe Federn links und rechts an den Seiten des Kükens festkleben.

**Tipp:** Die Eier-Küken machen sich nicht nur gut als Deko auf dem Ostertisch, sie können auch mit einem Faden als Fensterschmuck oder an einem Zweig aufgehängt werden.

### Hasen-Eierbecher

Und so geht's:

- 1 Eine leere Klopapierrolle in der Mitte durchschneiden.
- 2 Mit einem Pinsel und brauner Farbe von innen und außen bemalen.
- 3 Die Farbe gut trocknen lassen und in der Zwischenzeit aus braunem Bastelkarton zwei Hasenohren ausschneiden. Aus rosafarbenem Tonpapier das Innere der Ohren ausschneiden und auf die braunen Ohren aufkleben. Diese von innen in der Rolle ankleben.
- 4 Ebenfalls in Rosa eine kleine Nase ausschneiden und gemeinsam mit zwei Wackelaugen aufkleben.
- 5 Vom schwarzen Tonpapier einen dünnen Streifen abschneiden und in sechs gleich große Stücke schneiden. Als Barthaare aufkleben und darunter mit einem schwarzen Filzstift den Mund aufmalen.
- 6 Einen Puschelschwanz aus Watte auf der Rückseite des Hasen aufkleben.

### Alles verwenden

Beim Eier-Ausblasen bleibt immer so viel Ei übrig, das Sie gerne verarbeiten möchten? Kein Problem, wie wäre es mit:

- Omelette mit Gemüse und Speck
- Suppe mit Eierstich
- Pfannkuchen
- Kaiserschmarren
- Quiche
- Käsekuchen
- Nudelaufwurf

**Eier einfrieren:** Rohen Eiinhalt in eine Dose, einen Gefrierbeutel oder in Eiswürfelbehälter füllen und nach dem Auftauen gut erhitzen. Tiefgefroren sind die Eier etwa zehn Monate haltbar.



### Material

- Eier
- Schüssel
- Wasser
- Spülmittel
- Pinsel
- gelbe Acrylfarbe
- schwarzer Filzstift
- Bastelschere
- orangefarbenes Tonpapier
- Bastelkleber
- gelbe Federn

*Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!*





*Selbst gefärbte Ostereier, Rührkuchen-Hasen und ein Hafernest: Ostern ist mehr als bloß ein paar Schokoeier! Wenn dann noch ein beschwipster Eierlikör-Amaretto-Kuchen auf den Tisch kommt, ist das Osterfest perfekt.*

## Ei, ei, ei – mit Schoki und Schuss



Ich habe die letzten vier Wochen in Indien verbracht, für meine Yogalehrerausbildung, gemeinsam mit einem Haufen „Yogis“ aus der ganzen Welt. In vier Wochen wächst man als Gruppe zusammen, wenn man täglich gemeinsam die Sonne grüßt und im Tuktuk durch den Dschungel prescht. Die Gesprächsverlaufskurve legte beachtliche Höhen und Tiefen zurück: Vom oberflächlichen Smalltalk ging es in Sekunden ins tiefste Persönliche und wieder zurück zu Fragen wie: „Wie feiert man eigentlich Ostern in Hongkong?“ Die Antwort ist leider wenig spektakulär: Man isst Schokoeier und die werden nicht einmal versteckt. Überhaupt scheint das Thema Ostern für wenig Aufregung zu sorgen. Ich höre vom Ostereiersuchen in Serbien, von Schokoeier-Nestern in Frankreich und vom Familienlunch in England. Doch so richtig Stimmung scheint nirgends aufzukommen – sodass ich mich frage, ob bloß ich aus einer Familie komme, die Ostern mehr würdigt als mit ein paar Schokoeiern?

Meine Mutter sät schon Wochen vor Ostern Hafer, der zu einem üppigen Nest wächst, in dem Rührkuchen (in Hasenform!) Platz finden, neben eigens gefärbten Ostereiern. Am Morgen des Ostersonntags wird Schokolade im Garten versteckt und für jeden gibt es sogar ein kleines Geschenk. Ich mag es, Anlässe ausgiebig zu feiern. Wenn ich selbst mal Kinder habe, möchte ich die Tradition meiner Mama fortführen, inklusive Hafernest und Rührkuchen-Hasen!

Der Eierlikör-Amaretto-Kuchen ist eine schöne Idee für alle, die zum Osterbrunch einladen. Denn: Er ist in zehn Minuten zubereitet und schmeckt wunderbar saftig. Für die Zubereitung wird Butter mit Zucker, Eiern und Mehl verrührt; Eierlikör und Amaretto sorgen für den leichten Schwips. Nach dem Backen hüllt sich der Gugelhupf noch in eine knackige Schokoglasur – und ist schwuppdwupp bereit für den großen Auftritt. Ich wünsche euch ein frohes Osterfest! ☺

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)



# Für Oster-Gourmets.

Staatl. Fachingen STILL  
0,75 l im 12er-Kasten

Staatl. Fachingen MEDIUM  
0,75 l im 12er-Kasten



Das Wasser. Seit 1742.





## Europas süßeste Versuchungen



*Dessertweine oder Süßweine gelten als Hochgenuss, den man sich an besonderen Tagen gönnt. Varianten dieser Weine mit hohem Zuckergehalt gibt es nicht nur in Deutschland, sondern praktisch in allen europäischen Anbaugebieten. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu Europas süßesten Versuchungen!*

Viele Menschen begegnen einem süßen Wein mit Skepsis. Während ansonsten trockene Weine bevorzugt werden, ist es beim Dessertwein aber gerade der hohe Zuckergehalt, der aus einem guten Wein einen edlen Tropfen machen kann. In Deutschland ist die sogenannte Spätlese weit verbreitet: Durch eine verzögerte Ernte bilden die sehr reifen, teilweise sogar überreifen Trauben einen hohen Zuckeranteil, der auch nach der Gärung konzentriert bleibt. Manche Winzer gehen sogar noch weiter und hoffen darauf, dass die sogenannte Edelfäule die Rebstöcke in den nassen Spätherbsttagen befällt. Dadurch wird nämlich die Haut der Trauben porös und das Wasser verdunstet aus ihnen heraus. So bleiben alle anderen Inhaltsstoffe in einer stärkeren Konzentration zurück. Diese Weine werden als Trockenbeereenauslesen bezeichnet. Besonders der spät reifende deutsche Riesling eignet sich dafür perfekt. Süße Weine gibt es aber auch in Italien, Frankreich, Spanien und Portugal.

### Dolce Vita in Bella Italia

Die Italiener lieben ihre „dolci“ (Nachspeisen). Vom Comer See bis in den untersten Winkel Siziliens findet man die verschiedensten Süßspeisen. Besonders häufig sind Variationen mit Mandeln, zum Beispiel die berühmten Cantuccini. Diese passen nicht nur perfekt zum Cappuccino, sondern werden in der Toskana – wo sie auch herkommen – gern mit einem „Vin Santo“ serviert. Dabei tunkt man die süßen Gebäckstückchen in den ebenso süßen Wein.

Dieser entsteht, indem die Trauben nach der Lese im Herbst ungefähr bis Weihnachten getrocknet werden. Erst danach, nachdem sie leicht rosiniert wurden, werden sie gepresst. Da bei der Herstellung etwa zu gleichen Teilen rote Sangiovese- und weiße Trebbiano- oder Malvasiatrauben verwendet werden, erhält der Wein einen verführerischen Roséton. Eine weitere bekannte italienische Spezialität ist der „Moscato d’Asti“. Dieser feine Dessertwein kommt aus dem Piemont. Hergestellt aus der intensiven Rebsorte Muskateller, duftet er nach Muskatnuss und frischen weißen Blüten. Trotz eines hohen Restzuckeranteils besticht er durch seine Leichtigkeit und ist sowohl solo als auch in Begleitung mit nicht zu süßen Nachspeisen, etwa einer „Torta di Nocciola“, eine italienische Nusstorte, ein Hochgenuss.

### „Sauternes“ – die süßen Bordeaux-Weine

Das Bordeaux-Anbaugebiet in Frankreich ist Ihnen sicherlich wegen seiner erstklassigen Rotweine bekannt. Allerdings wird dort auch ein ganz bestimmter kleiner, aber feiner edelsüßer Weißwein hergestellt – der „Sauternes“. Die geschützte Appellation „Sauternes AOC“ ist nur fünf eng beieinanderliegenden Gemeinden vorbehalten: nämlich Barsac, Preignac, Bommes, Fargues und der namensgebenden Gemeinde Sauternes. Sie alle liegen am kleinen Fluss Ciron, dessen kaltes Wasser →



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Scaia Bianca  
Sant’ Antonio*

Der Frühling steht vor der Tür und weckt schon eine gewisse Sehnsucht nach südlichen Ländern. Dieser Wein aus der Tenuta Sant’ Antonio in Venetien/Italien ist eine Cuvée aus Garganega- und Chardonnay-Trauben. Seine Farbe ist hellgelb mit grünlichen Reflexen. In der Nase ist er blumig, mit einer besonderen Note von frischer Birne und Zitrusfrüchten. Sein Geschmack ist fruchtig, frisch und anhaltend.

Ein rundum süffiger Wein, der nicht nur zu italienischen Spezialitäten passt!



0,75 l  
7,99 €  
Scaia Bianca  
Sant’ Antonio  
1 l = 10,65 €



genau dort in die größere und wärmere Garonne mündet. Durch diesen Umstand bildet sich speziell im Herbst häufig Nebel, welcher die idealen Voraussetzungen für den Edel-fäule-Pilz bietet. In diesem Fall ist der Pilzbefall der Rebstöcke etwas Gutes, da er den Zuckeranteil in den Trauben erhöht. Da das Anbaugebiet äußerst klein ist und der Aufwand sowie das Risiko bei der Herstellung besonders hoch sind – in manchen Jahren bildet sich sogar gar keine Edelfäule –, ist die produzierte Menge in der Regel gering. Gerade die Ernte beansprucht viel Zeit: Etwa von Ende September bis Mitte November muss in mehreren Durchgängen gelesen werden, damit für jede Rebe individuell entschieden werden kann, wann der richtige Zeitpunkt für die Lese ist. Aber der Aufwand lohnt sich! Zu feinem Käse, besonders zu Blauschimmelkäse, und süßen Desserts ist dieser erlesene Wein genau das Richtige.

### Süßer spanischer Sherry

Der berühmteste spanische Dessertwein kommt aus Andalusien. Es gibt ihn mit unterschiedlichem Zuckergehalt. Bei der Herstellung wird zunächst ein klassischer trockener Weißwein aus der Palomino-Traube angebaut. Dieser wird nach vollendeter Gärung mit Branntwein aufgespritzt und reift danach noch einmal in nicht ganz gefüllten Fässern an der Luft nach. Dabei bildet der junge Wein einen Teppich aus Florhefe, welcher ihn vor Oxidation schützt und ermöglicht, dass der Restzucker im Wein darunter fast vollständig vergärt. Somit sind alle Sherrys erst einmal sehr trocken. Viele dieser Weine werden vor der Abfüllung jedoch mit süßem Most aus den Rebsorten Moscatel oder Pedro Ximenez angereichert. Diese bernsteinfarbenen, samtig-weichen und süßen Sherrys passen perfekt zu würzigem Käse, Obst oder Süßspeisen. Sherry (oder spanisch „Jerez“) ist übrigens ein geschützter Begriff: Nur Weine, welche aus dem Gebiet zwischen den andalusischen Städten Jerez de la Frontera, Sanlúcar de Barrameda und El Puerto de Santa María stammen, dürfen diesen Namen tragen.

### Portwein – auf den Spuren der Seefahrer

Aus dem Douro-Tal in der Nähe der portugiesischen Hafenstadt Porto stammen die Trauben für den weltweit bekannten, likörartigen Portwein. Seine Entstehung verdankt er einer portugiesisch-englischen Koproduktion: Englische Seefahrer und portugiesische Mönche fanden im 17. Jahrhundert heraus, dass man den süßen Wein mit hohem Restzuckeranteil besser haltbar machen konnte, indem man ihn mit Brandy oder anderen hochprozentigen Destillaten anreicherte. So wurde der natürliche Gärungsprozess des Weins gestoppt und die Süße blieb erhalten – auch auf dem langen Seeweg nach Britannien. Auch deswegen tragen die meisten Portweine noch heute einen englischen Namen, etwa Ruby Port oder Tawny Port. Portwein passt perfekt zu kakaohaltigen Desserts, wie zum Beispiel Mousse au Chocolat. Absolute Spitzenjahrgänge dürfen unter dem Label Vintage Port verkauft werden. Sie haben



Ein Winzer prüft die Trauben für den süßen Sherry.

ein äußerst hohes Lagerpotenzial und sollten frühestens nach zehn Jahren getrunken werden. Die Portugiesen reichen Portwein sowohl gekühlt zum Aperitif als auch als Digestif bei Zimmertemperatur.

### Prickelnde Süße im Glas

Ein hoher Restsüßeanteil ist auch im Schaumwein verlockend: Die enthaltene Kohlensäure verleiht sprudelnden Süßweinen einen leichtfüßigen und frischen Charakter. Das wird noch verstärkt durch die kühle Trinktemperatur. Besonders als Aperitif sind daher in fast allen europäischen Anbaugebieten süße Schaumweine äußerst beliebt. Durch die folgenden Bezeichnungen können Sie diese und alle Süßweine aus Frankreich, Italien und Spanien leicht erkennen:

- Demi-Sec:** „halbtrocken“ auf französischen Etiketten
- Amabile:** „lieblich“ auf italienischen Etiketten
- Semisecco:** „halbtrocken“ auf italienischen Etiketten
- Doux oder auch Moelleux:** „süß“ auf französischen Etiketten
- Dolce/Dulce:** „süß“ auf italienischen und spanischen Etiketten

### Casablanca

Eierlikör ist nicht old-fashioned, sondern eine Spezialität, die sich immer wieder von einer neuen Seite zeigt. Zum Beispiel als leckerer Cocktail zu Ostern: Eierlikör mal anders – mit etwas Frucht und einem Kick Wodka.

#### Zubereitung:

Flüssige Zutaten in einem Shaker vermischen. Das Eis hinzugeben und gut durchschütteln. Durch ein Sieb oder einen Seier in ein Longdrink-Glas gießen. Nach Belieben mit Orangenzesten und Zitronenmelisse garnieren.

#### Zutaten (für 1 Cocktail):

- 3 cl Verpoorten Original Eierlikör
- 2 cl Wodka
- 2 cl Zitronensaft
- 4 cl Orangensaft
- Eiswürfel

#### Trinkidee



## Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Sagrato  
Vinicola Luigi Cecchi  
Chianti Riserva DOCG

**Anbaugebiet:** Toskana, Italien  
**Trauben:** Sangiovese, Canaiolo  
**Geschmack:** trocken, komplex, mit Aromen von roten Früchten  
**Speisempfehlung:** ideal zu Grillfleisch und reifen Käsesorten  
**Serviertemperatur:** 18–20 °C



0,75l  
**5,99**  
~~6,99~~  
11 = 7,99

\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017





## Süßes Fast Food

*Fast Food – da denken wir an salzige Pommes, deftige Burger, herzhafte Pizza und Co., oder? Doch wussten Sie, dass es zu all diesen Leckereien süße Pendant gibt? Und die sind nicht nur leicht selbst herzustellen, sondern auch ziemlich köstlich – versuchen Sie ruhig mal!*

### Schoko-Obst-Pizza

Spätestens seit ein bekannter Hersteller von Tiefkühlpizza ein mit Schokolade belegtes Exemplar auf den Markt gebracht hat, ist sie in aller Munde: die süße Pizza. Nun muss es kein Schokoteig mit Schoko-Soße und -belag sein – aber die Richtung stimmt schon. Sie können Ihren gewohnten Pizzateig verwenden, denn der Kontrast zwischen salzigem Teig und süßem Belag ist äußerst reizvoll. Backen Sie den Teig pur vor und bestreichen Sie ihn direkt im Anschluss mit Nussnugatcreme oder Fruchtmousse. Belegen können Sie Ihre süße Pizza zum Beispiel mit frischem Obst, Marshmallows, Keksen ... Und wenn Sie ganz verrückt sein wollen, backen Sie sich eine süß gefüllte Calzone!

### Sweet Sushi

Statt mit Nori-Algen, rohem Fisch und Gemüse kommen die süßen Sushi-Röllchen mit zartcremigem Milchreis und fantastischen Füllungen daher: Wie wäre es beispielsweise mit Nugat-Krokant-Maki im Pfannkuchenmantel, Schwarzwälder-Kirsch-Inside-Out-Roll, Kokos-Mango-Nigiri oder Ura-Maki mit Birne-Marzipan-Füllung und Vanille-Sesam? Flüssige Schokolade nach Gusto ersetzt die Sojasoße und anstelle von Wasabi-Paste wird kurzerhand Pistazien-Pesto serviert. Lecker!

### Fruchtige Kuchen-Burger

Heiß, fettig, saftig, deftig, so kennt man Burger für gewöhnlich. Süße Burger hingegen sind etwas für den

Nachmittagstee – und sie sehen dabei auch noch herzallerliebste aus! Das Burger-Bun kann ein Krapfen, eine Brioche oder ein Muffin sein, natürlich stilecht mit Sesam auf der „Brötchen“-Oberseite. Statt eines Fleischpatties gibt es köstliche Schoko-creme oder einen runden Brownie, den Käse ersetzen Sie zum Beispiel durch dünne Mangostreifen. Bunte Frostings in Rot und Gelb dienen als geschmackvolle Soßen und einige Minzstreifen als Salat.

### Cookie Fries

Und was wäre ein Burger ohne Pommes? Richtig, nur ein halbes Essen! Darum kommen die trendigen Cookie Fries wie gerufen. Sie bestehen aber weder aus Kartoffeln, noch werden sie frittiert. Tatsächlich handelt es sich schlicht um Mürbteigkekse in Stäbchen-Form, die statt mit Salz mit Vanillezucker bestreut serviert werden. Stilechte Pommes „rot-weiß“ erhalten Sie, wenn Sie Erdbeer- und Marshmallow-Dip dazu reichen. Guten Appetit! ○

Tipp

### Auch toll:

Schoko-Kebab! Den können Sie ganz leicht zu Hause selbst machen. Dafür Ihre Lieblingswaffeln backen und mit frischem Obst sowie Schokoraseln füllen. Zusammenklappen, Schoko-Soße drüber, fertig! Lecker und garantiert ohne Knobi-Atem.



NEU

## Fruchtige Neuigkeiten ab Februar 2018

ANZEIGE



5 Gum Erdbeere, 35 Dragee Dose

Extra Prof. White Bubblemint, 50 Dragee Dose



Extra Blueberry, 50 Dragee Dose



Extra Prof. White Bubblemint und Citrus, 10 Dragee Singlepack



## Exoten aus Übersee

.....

*Im Duden findet sich zum Begriff „exotisch“ unter anderem folgende Definition: „fremdartig und dabei einen gewissen Zauber ausstrahlend“. Das beschreibt die Wirkung, die Früchte wie etwa Mangos oder Papayas auf uns haben, doch recht gut. Wir haben Ihnen Wissenswertes rund um Avocado, Mango und Papaya zusammengetragen und geben Tipps zu deren Verwendung.*

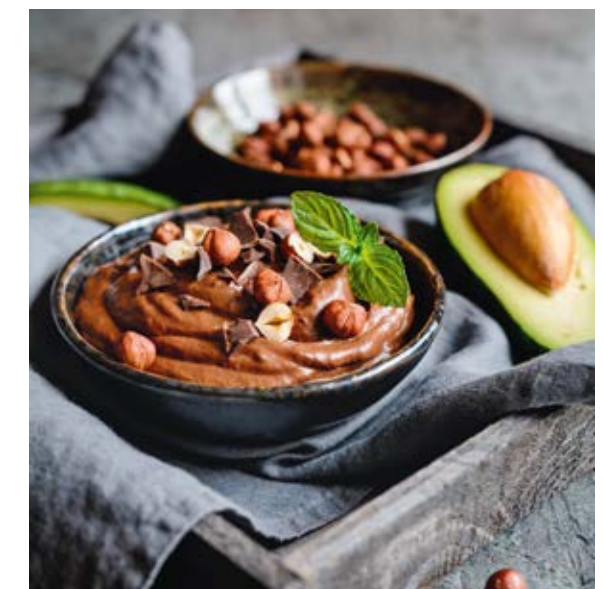


### Warenkunde Avocado

Die Avocado ist äußerst beliebt und doch wissen die meisten kaum etwas über sie. So ist sie weder ein Gemüse noch ein Obst – sondern eine Beere. Sie wächst an bis zu 20 Meter hohen Bäumen und wird bereits im unreifen Stadium abgeworfen, um auf der Erde weiterzureifen. Aufgrund ihrer Form und der Konsistenz des Fruchtfleisches wird sie auch Butterbirne genannt. Wer die Avocado wegen ihres hohen Fettgehalts von rund 30 Prozent verschmäht, verpasst etwas: Denn die Frucht beinhaltet größtenteils wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel im Blut senken können, und sie beschleunigt den Fettstoffwechsel sogar möglicherweise. Zudem ist die Avocado reich an Lecithin, Kalium, Biotin sowie Vitamin A, B und E. Auch für Haut und Haar ist sie ein Segen und Bestandteil vieler Pflegeprodukte. Frisch und reif genossen ist die Avocado unschlagbar und kann noch weit mehr als Guacamole. Die Frucht schmeckt als Zutat in Salaten und Wraps, als Brotaufstrich und sogar als cremiges Dessert oder Kuchenzutat.

### Avocado-Schokomousse (vegan)

Klingt vielleicht seltsam, schmeckt aber in der Tat grandios! Für eine Portion das Fruchtfleisch von 1 Avocado mit dem Stabmixer pürieren und 2 EL Kakao zugeben. Wer mag, süßt mit etwas Agavendicksaft – oder genießt die Mousse pur und herb!







**Tipp:**

Die Mango ist reif, wenn die Schale bei Druck leicht nachgibt, kleine schwarze Punkte auf ihr zu sehen sind und wenn die Frucht einen süßen Duft verströmt.

**Warenkunde Mango**

Mango ist nicht gleich Mango, weltweit gibt es über 1000 Sorten und auch in Deutschland sind in der Regel vier verschiedene erhältlich – Osteen, Keitt, Kent und Nam Doc Mai. Sie alle eint ihr Ursprung: Die Früchte wurden bereits vor 3000 bis 4000 Jahren im indischen Regenwald entdeckt und anschließend kultiviert; noch heute ist Indien Hauptexporteur für Mangos. Ein Mangobaum kann eine beachtliche Höhe von etwa 30 bis 50 Metern erreichen und ist sehr aufwendig in der Pflege. Trotzdem lohnt sich der Aufwand, denn die Frucht ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch enorm gesund. Besonders ihr hoher Provitamin-A-Gehalt ist nennenswert: Bereits eine Frucht deckt in der Regel circa 60 Prozent des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Zudem ist die Mango reich an Vitamin C, Kalium, Magnesium sowie Vitamin B und darüber hinaus eine ideale Schonkost, da sie leicht verdaulich ist. Mango schmeckt frisch im Obstsalat, im Smoothie, als Eiscreme oder Sorbet, im Kuchen oder in der Torte und ist Bestandteil vieler Currys und Chutneys – welche herrlich mit Geflügel- und Fischgerichten harmonieren.

**So gelangen die Exoten ins Regal**

**Flugware:** Sicher ist Ihnen beim Einkauf bereits aufgefallen, dass beispielsweise als Flug-Mangos beworbene Früchte etwas teurer sind als andere. Das rührt vom höheren Produktionsaufwand sowie dem teureren Transportweg her: Die Früchte verbleiben bis zur perfekten Reife am Baum, werden erst dann geerntet und anschließend pflückfrisch per Luftfracht schnellstmöglich zum Ziel befördert. Aufgrund der längeren Reifezeit ist Flugobst besonders aromatisch und ursprünglich im Geschmack.

**Schifftransport:** Auf dem Seeweg dauert der Transport wesentlich länger, weswegen die Früchte im Anbaugebiet unreif geerntet und gekühlt transportiert werden müssen. Einige Sorten dürfen nach ihrer Ankunft in sogenannten Reifekammern kontrolliert künstlich nachreifen. Der Vorteil: Sie sind im Anschluss direkt genießbar. Diese Früchte erkennen Sie im Markt an dem Label „Ready to eat“ – an die Qualität des Flugobstes kommen sie aber dennoch nicht ganz heran.

**Tipp**

**Bitte recht kuschlig**

Exotische Früchte stammen aus warmen Ländern und mögen Kälte nicht besonders. Bewahren Sie sie daher besser nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur auf.



**Warenkunde Papaya**

Die birnenförmige Frucht ist ideal für Figurbewusste, denn sie ist äußerst kalorienarm. Gleichzeitig geizt sie auch nicht mit Nährstoffen: Die Papaya ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und enthält außerdem viel Vitamin A, E sowie Beta-Carotin, Magnesium, Natrium, Kalium und einige B-Vitamine. Vor allem zeichnet sich die Papaya aber durch das Enzym Papain aus, welches besonders in den unreifen Früchten sowie in den Kernen stark vertreten ist und durch seine eiweiß- und fettspaltenden Eigenschaften verdauungsfördernd wirken kann.

In der Küche ist die Papaya ein echtes Allround-Talent, denn neben dem frischen Genuss kann man sie kochen, braten, dünsten, pressen und einmachen. In Marinaden macht sie Fleisch butterzart. Auch die Kerne im Innern sind essbar und können getrocknet wie schwarzer Pfeffer verwendet werden. Reife Papayas erkennen Sie an der gelben Schale, die bei Druck leicht nachgibt. Ganz grüne Früchte reifen nicht mehr nach, schmecken aber toll als Gemüse.



Hier macht Einkaufen Spaß: Frische, guter Service und ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis werden bei Globus großgeschrieben.

**Globus erneut Nummer eins für Obst und Gemüse**

Am 6. Februar wurde Globus auf der Fruchthandelsmesse „Fruit Logistica“ zum insgesamt siebten Mal – und bereits zum sechsten Mal in Folge – mit dem „Retail Award“ in der Kategorie SB-Warenhäuser ausgezeichnet. Basis dafür ist die vom Fruchthandel-Magazin beauftragte Studie, bei der jährlich 9000 deutsche Haushalte zum Gesamtkonzept der Obst- und Gemüseabteilungen befragt werden. Durchgeführt wird diese durch die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK). Neben Frische, Service und Preis-Leistungs-Verhältnis beurteilen die Kunden die Präsentation von Obst und Gemüse sowie Übersichtlichkeit, Attraktivität und Sauberkeit.



ANZEIGE

# MEERRETTICH-SENF

Der pikante Senf mit Biss

**Schamel**  
MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846

mit Kren-Raspeln

ZUR KRÖNUNG ALLER SPEISEN



# Fesch in den Frühling

*Sie freuen sich schon auf den Modefrühling? Wir haben uns umgeschaut und die heißesten Trends fürs Frühjahr zusammengetragen!*



**S**pätestens wenn die letzten Schneereste verschwunden sind, die Sonne sich wieder häufiger zeigt und zartes, frisches Grün hervorlockt, ist auch die Zeit gekommen, sich von der Wintergarderobe zu verabschieden. Adieu dicke Pullis und gefütterte Jacken! Doch was tragen wir eigentlich dieses Frühjahr? Bei so viel Neuanfang um uns herum bestimmt nicht die langweiligen Teile aus der letzten Saison! Oder doch? Ein Blick auf die Trends 2018 zeigt: Ihr Kleiderschrank muss nicht generalüberholt werden. Bei den Modenschauen wird zum Glück relativ selten das Rad völlig neu erfunden. Nahezu jeder Trend wird nach rund einer Generation genau so oder so ähnlich wieder aufgegriffen – siehe Schlaghosen –, verschiedene Stile werden miteinander kombiniert und auch Farben wiederholen sich. Zudem entwickeln sich viele Trends langsam über mehrere Saisons und halten sich dann unter Umständen jahrelang. Und dann gibt es natürlich diese ganz bestimmten Muster und Designs, die einfach zeitlos sind. Lieblingsteile müssen also nicht weichen, sie lassen sich meist leicht in aktuelle Trends integrieren oder feiern irgendwann ein Revival.

In unserem Dossier möchten wir Ihnen Inspirationen für die kommenden Monate liefern und zeigen daher nicht nur die Trends für Frühjahr und Sommer, sondern verraten Ihnen auch, wie Sie die manchmal recht eigenwilligen Kreationen der Designer alltagstauglich machen können. Wählen Sie einfach frisch und frei Ihre persönlichen Highlights aus. Und nicht vergessen: Mode ist, was Sie draus machen – alles kann, nichts muss und erlaubt ist, was gefällt!



#### Web-Tipps:

Sie suchen weitere Inspirationsquellen? Diese fünf Blogger gelten als echte Trendsetter:

- [www.novalanalove.com](http://www.novalanalove.com)
- [www.carodaur.com](http://www.carodaur.com)
- [www.journelles.de](http://www.journelles.de)
- [www.thisisjanewayne.com](http://www.thisisjanewayne.com)
- [www.teaandtwigs.de](http://www.teaandtwigs.de)





## Direkt vom Laufsteg: Fashion-Trends fürs Frühjahr

### Das kommt

#### 1. Transparenz in allen Variationen

Überall zu sehen auf den Runways: durchsichtiges Vinyl. Wem Plastik zu ungemütlich klingt, greift einfach zu anderen Stoffen: Transparenz ist jetzt allgegenwärtig.

#### 2. Komplett-Look in Pastellfarben

Pastellfarben im Frühling sind ein Dauerbrenner; jetzt tragen wir sie aber von Kopf bis Fuß und Ton in Ton, am liebsten in Flieder. Hosenanzüge, Kleider, Hosen, Shirts: nur eine Sorte Eiscrème, bitte.

#### 3. Trenchcoats mit dem gewissen Etwas

Mit dem Klassiker macht man nie etwas falsch. Es darf aber auch mal ein bisschen mehr sein: Diese Saison versehen angesagte Designer die schicken Mäntel mit Details wie Spitze, außergewöhnlichen Schnitten, Applikationen, Patchwork, Layering, Fransen oder auffälligen Gürteln.

#### 4. Schicke Fransen

Zunächst kamen Fransen an Wildlederjacken und -taschen für Festival-Outfits, jetzt können wir sie schick und aus Federn tragen: an edlen Kleidern, Westen, Röcken und Jacken.

### Das bleibt

#### 1. Slip-Dresses

Gerade noch wurden sie „downgedressed“ mit T-Shirt oder Rolli darunter, jetzt dürfen sie so richtig rocken und glitzern – die Slip-Dresses aus Satin, Pailletten- oder Metallic-Stoff. „Disco is back!“ Und zwar nicht nur für die luftigen Spaghettiträger-Kleidchen.

#### 2. Karo

Wir lieben unsere Karo-Hemden im Holzfäller-Style, unsere Röcke aus Schotten-Karo und unsere Blusen in zartem Vichy-Karo. Ein Glück, dass diese Teile noch immer voll im Trend sind!

Vom Laufsteg  
in den Alltag!

### Unser Lieblings-Look ...

Wir zeigen, wie Sie den angesagten **Transparenz-Look** alltagstauglich kombinieren.

#### ... für den Spielplatz

Der perfekte Freizeitlook ist bequem, robust und sieht gut aus. Ein Cape aus Vinyl ist daher eine gute Wahl. Zusätzliches Plus: Der Mantel gibt den Blick auf das darunterliegende Outfit frei!



#### ... fürs Büro

Zu viel nackte Haut ist im Büro tabu. Mit einem schlichten Hemdchen darunter wird die transparente Bluse office-tauglich.



#### ... fürs Date

Hier darf es ruhig etwas mehr Haut sein. Spitze und transparente Cut-outs wirken sexy und zeigen trotzdem nicht zu viel.



## Kleines Accessoires-Special – das ist jetzt angesagt

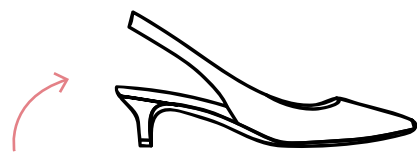
### Schuhe

#### Metallic- und Glitzerschuhe

Ob in Gold, Silber, mit bunten Kristallen oder in Hologramm-Optik – angesagt ist, was funkelt und glänzt! Kombiniert mit schlichten Kleidungsstücken, werden Sandalen, Pumps und Co. zum alltagstauglichen Hingucker.

#### Schuhe aus Plastik

Nicht nur Kleidung aus Plastik ist jetzt in, auch die Schuhe bestehen aus diesem extravaganten Material. Transparente Absätze, Riemen und Schäfte bieten den vollen Durchblick.



#### Kitten Heels

Audrey Hepburn und Jacky Kennedy trugen und liebten sie – Kitten Heels, die kleine Schwester der Pumps. In diesem Frühjahr sind sie wieder im Trend und ideal für Frauen, die keine High-Heels mögen, aber nicht auf einen Absatz und weibliche Eleganz verzichten möchten.

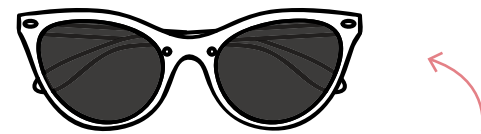
### Accessoires

#### Statement-Ohrringe

Groß, größer, Statement-Ohrringe! Im Frühjahr und Sommer darf es ein bisschen mehr sein. Pompöse Ohrringe ziehen alle Blicke auf sich und verschönern auch ein schlichtes Outfit.

#### Turban, Bandana und Haarband

Fashion-Ikonen trugen ihn schon in den 1960er-Jahren; wir entdecken ihn dieses Jahr neu: den Turban. Ob schlicht oder knallbunt: Er muss perfekt sitzen. Ungeübte können für den Anfang mit einem Bandana oder Haarband auf Tuchfühlung gehen.



#### Retro-Sonnenbrillen

Bei Sonnenbrillen geht der Trend in diesem Frühjahr zurück in die Vergangenheit. Auffällige Modelle mit breitem Rahmen sind angesagt. Farben und Formen sind keine Grenzen gesetzt.

### Taschen

#### Tragetaschen

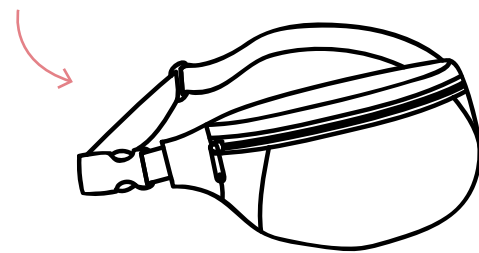
Die Handtasche erhält im Frühjahr 2018 eine neue Bedeutung: Sie wird zur Tragetasche und unter dem Arm geklemmt von A nach B mitgenommen.

#### Regencapes für Handtaschen

Regenschauer sind im Frühling und Sommer in unseren Breitengraden keine Seltenheit. Für Handtaschen gibt es jetzt aber Regencapes – so sind unsere kostbaren Inhalte bestens geschützt.

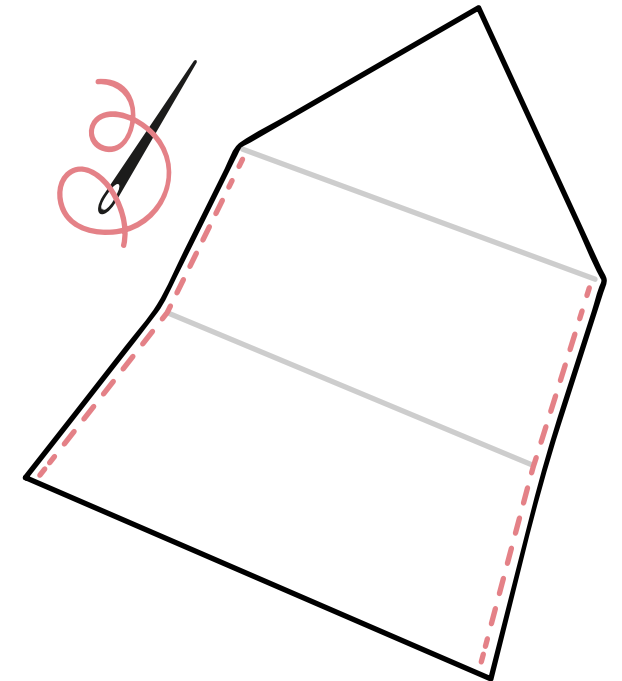
#### Bauch- und Gürteltaschen

Trage deine Habseligkeiten nah am Körper – das ist das Motto der Bauch- und Gürteltaschen. Ihr angestaubtes Image haben sie längst verloren. Die sogenannten Hip Bags gibt es in den unterschiedlichsten Designs und sie lassen sich zu nahezu jedem Outfit kombinieren.



## Angesagte Kuverttasche

Auf (Kunst-)Leder oder SnapPap ein Quadrat mit einem Dreieck an einer Seite (siehe Vorlage) in der gewünschten Größe aufzeichnen und ausschneiden. Das Quadrat mit der Seite gegenüber dem Dreieck zur Hälfte nach oben falten und an den Seiten festnähen oder -kleben. Am Dreieck (Taschen-Deckel) einen Magnet- oder Druckknopf befestigen. Unter den Arm klemmen – fertig!



ANZEIGE



Bewährte Formulierung im neuen Design

**Bi-Oil®** hilft ...

... das Erscheinungsbild von Narben und Dehnungsstreifen zu verbessern

#### Wie pflegt Bi-Oil®?

Bi-Oil® enthält den speziellen Bestandteil PurCellin Oil™, der die Dickflüssigkeit der Formulierung verringert. Dank PurCellin Oil™ pflegt Bi-Oil® wie ein Öl, hinterlässt aber keinen fettigen Film auf der Haut.

#### Für wen ist Bi-Oil® geeignet?

Zusätzlich zu seinen besonderen Pflege-Eigenschaften bei Narben und Dehnungsstreifen ist Bi-Oil® auch für die tägliche Hautpflege bei ungleichmäßiger Hauttönung sowie reifer und trockener Haut anwendbar. Bi-Oil® ist für alle Hauttypen geeignet, dabei so reichhaltig wie ein Öl und leicht wie eine Lotion. Das macht Bi-Oil® zur idealen Pflege, die jede Haut Tag für Tag schöner erscheinen lässt.





## Ostern international

.....

*Der Hase bringt die Eier, bunte Nestchen werden im Garten versteckt und am Sonntag geht es spazieren oder zum Brunch – viele Familien hierzulande feiern Ostern mit diesen Traditionen. Manches davon gibt es auch bei unseren Nachbarn – und dazu viele andere Bräuche.*

### Frankreich: Die Glocken fliegen nach Rom

In Frankreich hört man von Gründonnerstag bis Ostersonntag keine Kirchenglocken läuten. Sie schweigen aus Trauer über den Tod Jesu. Doch es gibt noch eine andere Geschichte: Man sagt, dass die Glocken zum Papst nach Rom fliegen. Von dort bringen sie Süßigkeiten mit, die sie auf dem Heimflug verlieren. Bei der Eiersuche, der Chasse aux Oeufs, am Ostermontag suchen daher die französischen Kinder überall im Freien nach Schokolade, oft in Form von Meeresfrüchten oder geflügelten Glocken. Kulinarisch geht es auch am Ostersonntag zu: In vielen Familien wird eine Lammkeule serviert. Lecker und dekorativ zugleich ist die Brioche de Pâques, ein Hefekuchen mit eingebackenen bunten Eiern.

*Joyeuses Pâques!*



*Wesołych Świąt!*

### Polen: Fröhliche Wasserschlacht

Die Karwoche ist für viele Polen auch heute noch eine Zeit des Trauerns und Fastens, in der sie alle Spiegel im Haus verhängen. Am Ostersonntag lässt man einen Korb mit symbolischen Speisen segnen. Sie werden am Sonntag nach dem Gottesdienst mit vielen weiteren Leckereien zu einem üppigen Frühstück aufgetischt. Am Ostermontag wird es feucht-fröhlich, im wahrsten Sinn des Wortes: Jung und Alt besprengen oder begießen sich gegenseitig mit Wasser. Der Brauch geht wohl auf die Taufe des polnischen Herrschers Mieszko im zehnten Jahrhundert zurück. Mit Schöpfkellen, Spritzpistolen und Eimern entsteht mancherorts eine regelrechte Wasserschlacht – kein Wunder, dass der „nasse Montag“ der Tag mit dem höchsten Wasserverbrauch in Polen ist.



### Schweden: Osterhexen unterwegs

Zu Ostern schmückt man in Schweden die Wohnung mit Birkenzweigen, die oft mit bunten Federbüscheln dekoriert sind. Hier sind es nämlich die Osterküken, die die Eier bringen. Süßigkeiten werden traditionell in einem großen Ei aus bemalter Pappe verschenkt. Beliebt ist auch der Brauch, mit Feuerwerk, Böllern und einem Osterfeuer zum Frühlingsstart böse Geister und Hexen zu verjagen. Hexen begegnen einem dennoch viele: Am Gründonnerstag ziehen die Kinder als Osterweiber verkleidet von Haus zu Haus und betteln um Naschzeug. Als Festessen gibt es je nach Region Lamm oder Lachs. Getrunken wird dazu Påskmust (Ostermost), eine malzhaltige Limonade. →

*Glad Påsk!*





### Felices Pascuas!

#### Spanien: Prozessionen in der Semana Santa

Prunkvolle Prozessionen prägen vor allem in Andalusien in Südspanien die „heilige Woche“ vor Ostern. Mit Kutten und Kapuzen verummte Menschen ziehen durch die Straßen. Sie tragen schwere Plattformen,

auf denen kostbare Heiligenfiguren thronen, und erinnern damit an den Leidensweg Jesu. Höhepunkt dieser Festlichkeiten ist der Karfreitag, an dem allein in Sevilla Hunderttausende auf den Straßen sind. Am Ostersonntag und -montag wird dann fröhlich gefeiert: Man isst mit der Familie – zum Beispiel Lamm oder Stockfisch mit Tomaten –, fährt ans Meer oder trifft sich zum traditionellen Picknick.

#### Tschechien: Schläge mit der Weidenrute

Kunstvoll bemalte Eier sind ein wichtiges Osterrequisit bei unseren Nachbarn in Tschechien. Doch hier gibt es auch noch die Pomlázka, eine Rute, die aus frischen Weidenzweigen geflochten und mit bunten Bändern verziert ist. Sie kommt am Ostermontag zum Einsatz: Junge Männer ziehen von Haus zu Haus und schlagen den Mädchen mit der Rute symbolisch auf Rücken oder Beine – natürlich rein spielerisch, ohne wirklich zu schlagen. Der alte heidnische Brauch soll Krankheiten und böse Geister vertreiben. Auf dem Ostertisch findet sich dafür allerlei Christliches: Jidáše (wie Judas, der verräterische Jünger) sind verschlungene süße Hefebrotchen, hinter Boží milost (Gottes Gnade) verbirgt sich mit Zucker bestreutes Schmalzgebäck.

### Veselé Velikonoce!



### Happy Easter!

#### USA: Eierrollen vor dem Weißen Haus

Am Ostersonntag wird New York noch ein bisschen bunter als sonst: Menschen flanieren bei der Easter Parade über die Fifth Avenue, präsentieren sich im schicken Sonntagsoutfit oder zeigen ihre fantasievollen Hutkreationen. In Washington lockt das Easter Egg Roll jedes Jahr am Ostermontag mehrere Tausend Kinder auf die Wiese vor dem Weißen Haus (wer hindarf, wird vorher ausgelost). Mit einem langen Löffel rollen sie ein hart gekochtes Ei möglichst schnell über den Rasen. Der Brauch stammt ursprünglich aus England – genauso übrigens wie die Hot Cross Buns, weiche, süße Hefeteigbrötchen mit einer Verzierung in Kreuzform, die am Karfreitag gegessen werden.



### Woher das Wort „Ostern“ kommt

Pâques, pascuas, påsk – in vielen Sprachen geht das Wort für Ostern auf das jüdische Pessach-Fest zurück. Dagegen klingt in der deutschen Bezeichnung ebenso wie im englischen „Easter“ der Osten als Ort des Sonnenaufgangs mit. Man vermutet, dass der Name aus einem germanischen Frühlingsfest zu Ehren einer Göttin der Morgenröte entstand.

### Wann feiern wir Ostern?

Das Osterdatum variiert jedes Jahr. Definitionsgemäß ist Ostern immer am Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling. Der Ostersonntag liegt also irgendwann zwischen dem 22. März und dem 25. April. Diesmal – kein Scherz – fällt er auf den **1. April.**



ANZEIGE



### SES Creative – Ihr Spielwaren-Spezialist

Als innovatives Familienunternehmen sind wir von **SES Creative** stets darauf bedacht unsere Produkte mit Liebe zum Detail und besonderem Augenmerk auf Sicherheit zu kreieren und zu produzieren. Unsere vielfältigen Sets und Produktlinien begleiten Kinder im Alter von 1 – 12 Jahren spielerisch im kreativen Lernprozess. Mit Einfallsreichtum entstehen in unserer Entwicklung immer neue ausgefallene Spiel- und Bastelideen. Dabei sind fast alle unsere Produkte ausschließlich „Made in Holland“ – von der Idee bis zur Herstellung alles aus einer Hand.

Entdecken Sie uns u.a. in Ihrer Globus-Filiale oder unter [www.ses-creative.de](http://www.ses-creative.de)

Jetzt neue Produkte angeln!



Meerestiere gießen und anmalen  
Art. Nr.: 01354



Muscheln anmalen  
Art. Nr.: 14001



Mit der Osterdeko von **Kaemingk** wird Ihr Tisch zum Blickfang – schauen Sie gleich in Ihrem Globus-Markt vorbei!

## Wer sitzt denn hier?



Ostern naht und sicherlich planen Sie schon fleißig Ihr Ostermenü. Die passende Tischdekoration darf da natürlich nicht fehlen. Zum besonderen Hingucker auf der Ostertafel werden unsere selbst gemachten Platzschildchen aus Wachteleiern – so findet jeder Gast seinen Platz auf Anhieb!

Die Farben Gold und Rosa harmonieren toll und sind bei der Osterdeko in diesem Jahr besonders angesagt!



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

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

### Benötigtes Material:

- kleine Wachteleier aus Kunststoff
- Heißkleber
- kleine Ostereier aus Kunststoff
- runde Vorlage (z. B. Deckel einer Schachtel)
- Schere
- runde Kreideetiketten
- Kreidestift

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

## Und so wird's gemacht:

- 1 Die Wachteleier nach und nach mit Heißkleber aneinanderkleben. Um eine schön runde Kranzform zu erhalten, einfach einen runden Deckel als Schablone benutzen.
- 2 Als Highlight ein besonders schönes Osterei zwischen die Wachteleier kleben. Falls eine Aufhängung an dem Osterei befestigt ist, diese vorher abschneiden. **Tipp:** Das Osterei sollte in etwa die gleiche Größe wie die Wachteleier haben.
- 3 Zum Schluss den Namen des Gastes mit Kreidestift auf ein Kreideetikett schreiben und das Namensschild eventuell noch mit einer schönen Heftklammer oder Feder verzieren.

### Mini-DIY

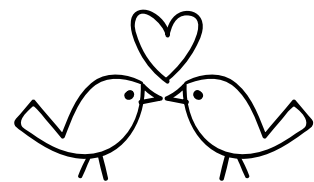
Damit die Kleinen nicht zu kurz kommen: Aus einem Holzspieß, zwei selbst klebenden Filzgleitern und weißen Pfeifenputzern können Sie ganz einfach einen kleinen Hasen basteln. Diesen dann in warmen Kakao mit Mini-Marshmallows und bunten Streuseln stecken.



### Schritt für Schritt







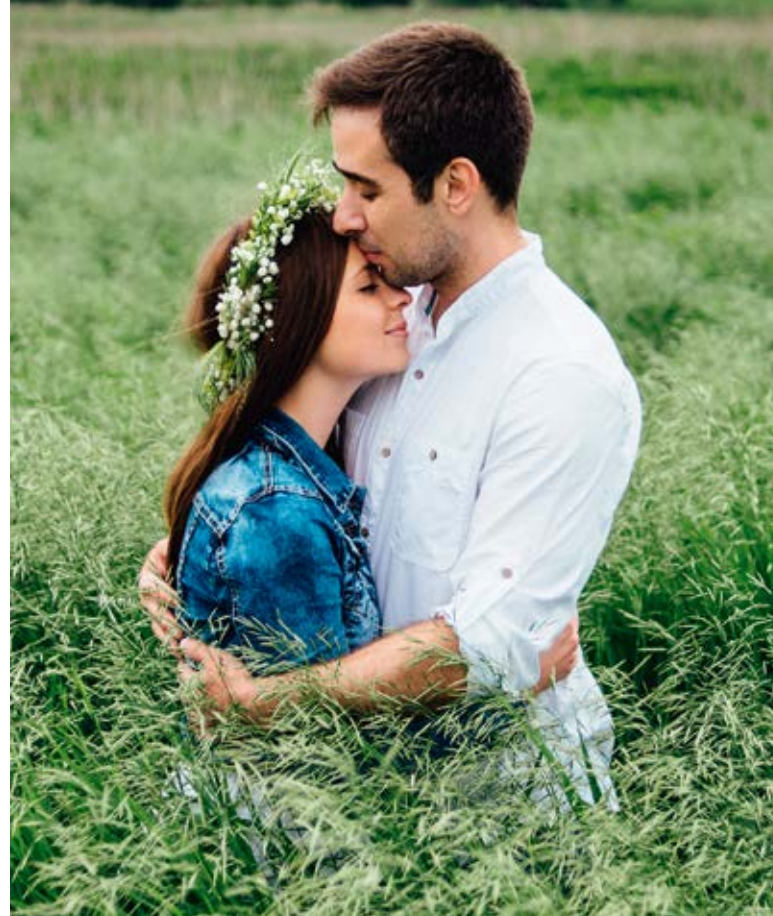
## Love is in the air

*Ein Blick, ein Wort, eine Berührung – es gibt unzählige Gründe, warum wir uns in jemanden verlieben. Oft bleibt es ein magisches Geheimnis. Wir versuchen es trotzdem zu ergründen.*

**G**erade im Frühling sind wir besonders empfänglich für dieses einzigartige Gefühl; nicht umsonst spricht man von Frühlingsgefühlen und Schmetterlingen im Bauch. Warum wir uns gerade in den ersten warmen Monaten des Jahres besonders leicht verlieben, ist wissenschaftlich nicht abschließend geklärt. Vielleicht sind es Serotonin und Dopamin, die durch mehr Licht verstärkt gebildet werden und uns in Euphorie versetzen. Dadurch sind wir aktiver und öfter unterwegs. Vielleicht ist es auch das Mehr an nackter Haut, das uns Lust auf das andere Geschlecht macht. Aber meistens ist es doch dieser eine besondere Mensch, der auf geheimnisvolle Weise unser Herz zum Klopfen bringt.

Was Verliebtsein letztendlich auch auslöst – seine Symptome spüren wir im ganzen Körper. Sind wir akut verliebt, dann rauscht Adrenalin durch unsere Blutbahn. Unser Herz schlägt schneller, wir sind zerstreuter – das ist dann der berühmte Moment, wenn der Koch die Suppe versalzt.

Traurig, aber wahr: Der schöne Rausch hält leider nicht ewig an. Etwa nach einem Jahr sind die Hormonwerte wieder auf Normalniveau gesunken. Viele Paare erleben dann ihre erste Bewährungsprobe. Bestenfalls haben jetzt Liebe und Vertrauen die Verliebtheit abgelöst. Schlimmstenfalls ist der Blick ohne rosarote Brille so ernüchternd, dass eine Trennung unausweichlich ist. Doch davon lassen wir uns jetzt nicht die Laune verderben, denn zum Glück verlieben wir uns meist mehrmals im Leben! ○



Diplom-Psychologin Ilse Rohr,  
Psychotherapeutin in Neunkirchen/Saar

## 3 Fragen zum Verliebtsein

### Wie erklären Sie die rosarote Brille der Verliebten?

Frisch verliebt ist wie der aufbrechende Frühling. Das verliebte Paar, Prinz oder Prinzessin, beide blühen auf in dem Gefühl, dass alle Hoffnung, Erwartung und Sehnsucht in Erfüllung gehen. Das Gehirn befindet sich in einer Art Rauschzustand. Verschiedene sogenannte Botenstoffe sorgen für Euphorie (Dopamin), Aufregung (Adrenalin), Glücksgefühle und Wohlbefinden (Endorphin und Cortisol) sowie erhöhte sexuelle Lust. Die rosarote Brille ist ein gutes Bild für diesen der Realität etwas entrückten Zustand.

### Warum verlieben sich die Menschen?

Wir können davon ausgehen, dass die Fähigkeit, sich zu verlieben, in jedem Menschen vorhanden ist – bezogen auf den Lebenslauf zum Teil abhängig von Alter und Gesundheit, aber auch von Schicksalsschlägen, vor allem wenn sie mit Trauer oder Angst verbunden sind. Sich verlieben passiert, es „erwischt“

einen – planen und durchführen: das geht nicht. Es ist ein Gemütszustand, der Besitz von uns ergreift und nicht zu verwechseln ist mit One-Night-Stands oder anderen Abenteuern, die man eingehen kann oder auch nicht.

### Warum hört das Verliebtsein irgendwann auf?

Euphorische Verliebtheit ist in der Realität des Lebens kein guter Begleiter. Prinz und Prinzessin werden immer mehr zu normalen Menschen mit Stärken und Schwächen, mit angenehmen und unangenehmen Seiten. Und das ist gut so. Nur so kann man gemeinsam das Leben meistern. Für ein glückliches Zusammenleben ist dann entscheidend, dass das Paar seine Liebesbeziehung pflegt wie eine kostbare Pflanze. Braucht sie viel Licht oder lieber Schatten? Viel Gießen oder eher wenig? Dieses einmalige Gewächs, die Liebesbeziehung zweier einmaliger Menschen, kann auf Dauer nur so gedeihen.

## Kleines Kuss-Glossar

### Stirnkuss

Ein zarter Kuss auf die Stirn, der einfach glücklich macht. Ein Zeichen des Schutzes und des Vertrauens.

### French Kiss

Eine elegante Bezeichnung für den Zungenkuss. Diese sinnliche Form der Liebkosung setzt jede Menge Endorphine frei und macht Lust auf mehr.

### Der romantische Kuss

Bei diesem Kuss geht es um den Moment: Die Liebenden versinken beim Küssen ineinander und für einen Augenblick gibt es nur die zwei auf der Welt.

### Nackenkuss

Der Nacken zählt zu den erogensten Körperregionen. Kein Wunder, dass sich Küsse an dieser Stelle so gut anfühlen – und die Vorstufe zu mehr sein können.

ANZEIGE

Neu: Die Joghurt mit der Ecke® VANILLA EDITION

## Der Gipfel des feinen Geschmacks!

NEU: JETZT  
PROBIEREN!







## Süß, salzig und mehr

.....

*Den Tag zwischen Schokoriegeln, Knabbereien und Gummibärchen verbringen – was nach Schlaraffenland klingt, ist Mürsel Isbilirs Arbeitsalltag. Der Teamleiter Süßwaren hat uns im Globus-Markt Wiesental herumgeführt und unter anderem verraten, warum die Süßwaren-Abteilung sein Favorit ist.*

„Jetzt zu Ostern sind, neben den Hasen-Hohlfiguren, die Marzipan-Kartoffeln sehr beliebt“, verrät uns Mürsel Isbilir.

**P**ink, Aquamarin, Türkis – die bunten M&Ms in der Abfüllstation leuchten uns bereits auf dem Weg zur Süßwaren-Abteilung fröhlich entgegen. Hier treffen wir Mürsel Isbilir. Der Teamleiter ist gerade dabei, die rosafarbenen Dragees nachzufüllen. Dass die Colourstation, wie sie offiziell heißt, nach dem Globus-Markt Rüsselsheim nun auch in Wiesental zum Sortiment gehört, freut ihn sehr: „Ich habe mich dafür eingesetzt, denn sie ist ein klasse Blickfang – und zudem bundesweit exklusiv nur bei Globus zu finden.“ Doch auch die anderen Regale der Süßwaren-Abteilung laden zum Stöbern und Probieren ein. Hier reihen sich Pralinen, Bonbons, Chips, Trockenfrüchte, Gebäck und Fruchtgummis aneinander. Kurzum: Es gibt alles, was das Herz von Naschkatzen nur begehren kann. Mürsel Isbilir verrät: „Wenn man tagtäglich mit Süßigkeiten zu tun hat, hat man leider weniger Lust darauf. Trotzdem mag ich eigentlich alles gern, ganz besonders aber Sonnenblumenkerne und Nüsse.“

### Vielfältige Aufgaben

Der Teamleiter wird von drei Mitarbeitern sowie einem Auszubildenden unterstützt. „Für die Größe unserer Abteilung sind das wenige Leute, aber alle geben täglich ihr Bestes und jeder Einzelne genießt viel Freiraum. So ist beispielsweise jeder Mitarbeiter befugt, Bestellungen zu tätigen, auch bei großen Mengen.“ Die Aufgaben des Teamleiters sind ebenfalls breit gefächert: „Ich führe unter anderem Gespräche mit Lieferanten,

kümmere mich um die Platzierungen von Angebotswaren im Markt oder mache die Einsatzplanung.“ Auch auf der Fläche hilft er so oft wie möglich aus. „Im Schnitt bin ich etwa 60 bis 70 Prozent der Zeit im Verkauf tätig, denn hier sehe ich direkt, was gut läuft und was nicht.“ Im Bereich Süßwaren sind es vor allem Impulskäufe, die für den Umsatz sorgen. Dabei gibt es durchaus Unterschiede zwischen dem Kaufverhalten von Frauen und Männern. Der Teamleiter erzählt: „Meiner Erfahrung nach kaufen Frauen gezielt ihre Lieblingsprodukte. Männer greifen eher spontan zu – und kaufen insgesamt mehr.“

### Ein Globus-Eigengewächs

Mürsel Isbilir ist ein echtes Globus-Eigengewächs; er hat 2004 mit einem Praktikum begonnen und sich kontinuierlich weitergebildet. Heute ist er nicht nur Teamleiter der Süßwaren-Abteilung, sondern auch für die Bereiche Nahrungsmittel, Konserven, Tchibo und Tabak zuständig. Summiert sorgen seine Bereiche für fast 20 Prozent des Gesamtumsatzes im Markt. „Das ist schon eine große Verantwortung, aber es macht Spaß.“ Dann fügt er hinzu: „Die Süßwaren-Abteilung ist mein Favorit. Hier dreht sich alles schneller, die Entscheidungsfreiheit ist größer, und wenn man durch gezielte Platzierungen die Verkaufszahlen deutlich erhöhen kann, ist das wirklich was Tolles.“



Ein Highlight der Süßwaren-Abteilung ist die M&M-Colourstation. Hier können sich die Kunden nach Belieben Schokodragees in ihren Lieblingsfarben mischen. Das Besondere: Die meisten Farben gibt es so sonst nicht zu kaufen.

Mürsel Isbilirs Süßwaren-Team ist klein, daher ist der Umgang miteinander sehr familiär und jeder Einzelne genießt viel Freiraum.



Süßer Lokalpatriotismus: Die Waghäusler Bärchen werden extra für den Globus-Markt Wiesental hergestellt.

### Spannend kombinieren

Viele Artikel der Süßwaren-Abteilung eignen sich für mehr als den puren Genuss – und lassen sich auch gut (und teilweise unerwartet) kombinieren. Hier unsere Tipps:

- Tortilla-Chips sind eine ideale Zutat im Salat.
- Salzbrezeln schmecken im Schokomantel sehr interessant.
- Zartbitterschokolade gibt Chili con oder sin Carne den letzten Schliff.
- Saurer Puffreis macht sich hervorragend in selbst gemachter weißer Schokolade.
- Geschmolzene Sahne-Karamell-Bonbons mit Fleur de Sel ergeben eine köstliche Soße für Desserts.

ANZEIGE



# Stil

## KANN MAN NICHT KAUFEN !?

**...kann man doch!**  
**Bei Globus sogar in Serie.**

Die Creme 21 Pflege - Serie mit Body Lotions, Cremes und Duschprodukten finden Sie in unseren Regalen.

**Creme 21. Meine Lieblingspflege.**





## Erfolgreiche Kooperation mit dem Chancenwerk

*In mehr als zehn Jahren hat die Globus-Stiftung vielen Tausend benachteiligten Kindern und Jugendlichen beim Start in ein erfülltes Arbeitsleben geholfen. Der erste Baustein ist ein ordentlicher Schulabschluss. Diesen schaffen leider nicht alle Jugendlichen aus eigener Kraft – besonders dann nicht, wenn eine Unterstützung aus dem Elternhaus nicht möglich ist. Die vom Verein Chancenwerk entwickelte „Lernkaskade“ kann hier helfen – und wird dabei großzügig durch die Globus-Stiftung unterstützt.*



Schüler der Ludwigshafener Gesamtschule mit Graciela Bruch von der Globus-Stiftung und Chancenwerk-Gründer Murat Vural.

Studenten unterrichten Schüler und Schüler unterrichten Schüler – der Verein Chancenwerk sucht, bezahlt und qualifiziert Studenten, die dann Schüler der älteren Jahrgänge von Gesamtschulen oder Gymnasien mit Intensivkursen beim schulischen Lernen unterstützen und auf den Abschluss vorbereiten. Für diese älteren Schüler sind die Kurse kostenlos. Als Gegenleistung verpflichten sie sich ihrerseits, regelmäßig und systematisch Lernförderung für Schüler der unteren Klassen zu leisten. So wird mit einer Art Schneeballsystem, der Lernkaskade, von oben nach unten immer mehr Schülern geholfen. Und nebenbei werden persönliches Engagement sowie die Übernahme von Verantwortung geübt und eingeübt – und eine positive Schulkultur gefördert.

Was sich so einfach liest, erfordert bei der praktischen Umsetzung viel Arbeit, Zeit und Geld: Schulen und Lehrer müssen gewonnen werden, die Einführung der Lernkaskade ist an den Schulen zu organisieren, die auszubildenden Schüler und Studenten müssen gesucht und laufend – mit Hilfe der hierzu gegründeten Chancenwerk-Akademie – qualifiziert werden.

### Berichte aus der Praxis

An einer Reihe von Schulen – so auch an der Gesamtschule Ludwigshafen-Gartenstadt – finanziert die Globus-Stiftung die Umsetzung der Lernkaskade. Etwa 75 Schüler nehmen dort dienstags und freitags an der Lernförderung teil.

### Und das sagen Schüler und Lehrer:

„Die Schüler kennen sich hier aus und bewegen sich in einer vertrauten Umgebung. Zudem können sich auch solche Familien die Nachhilfe leisten, die ein etwas geringeres Einkommen haben“, erklärt Lehrerin Stefanie Erich. „Es macht mich einfach stolz, dass es funktioniert“, sagt sie mit glänzenden Augen. Sie holte die Initiative an die Schule und freut sich insbesondere darüber, dass viele Abiturienten das Programm unterstützen.

Kevin, Schüler der elften Klasse, Maria-Eleni und Johanna, Schülerinnen der sechsten Klasse, erzählen von ihren Erfahrungen im Chancenwerk.

Johanna bekommt in zwei Fächern Hilfe: in Deutsch und Mathematik. „Weil Kevin sich sehr viel Zeit für mich nimmt und es mir nach und nach in Ruhe erklärt“, antwortet sie auf die Frage, warum es in der Lernstätte am Nachmittag besser klappt als im regulären Schulunterricht. Kevin besucht die elfte Klasse der Schule und unterstützt ehrenamtlich seine jüngeren Mitschüler.

Maria-Eleni kommt in die Lernförderung, um sich in Mathematik zu verbessern: „Von einer Drei habe ich es auf eine Eins geschafft“, erzählt sie stolz. Für ihr vorbildhaftes Verhalten während der Lernförderung hat sie einen grünen Brief erhalten. „Grüne Briefe stellen bei uns das Gegenstück zu den blauen Briefen dar. Es ist ein Feedback an die Eltern über die positive Leistung ihrer Kinder und zeitgleich ein positiver Verstärker

für die Schüler in der Lernförderung, dadurch dass wir ihnen Lob aussprechen“, erklärt Simon Hager, Mitglied des studentischen Teams. Der Student der Sozialwissenschaften absolvierte im Jahr 2013 sein Abitur an der Gesamtschule.

Diese Beispiele zeigen, dass von der Schulleitung über das Kollegium und die Schüler bis hin zum studentischen Team jeder seinen Teil dazu beiträgt, dass sich die Lernförderung an der Schule weiter etablieren kann. Die Globus-Stiftung freut sich, hierzu ihren Beitrag zu leisten. ○

Mehr Informationen über die Globus-Stiftung finden Sie unter [www.globus-stiftung.de](http://www.globus-stiftung.de)

### Die Globus-Stiftung und das Chancenwerk

Die Globus-Stiftung hat ab 2012 die Einführung der Chancenwerk-Lernkaskade in einer Schule in Köln und einer weiteren in Wiesbaden finanziert. Nachdem diese Projekte sehr erfolgreich waren, kamen im Laufe der Jahre weitere Schulen hinzu: Derzeit unterstützt die Stiftung vier Schulen in Ludwigshafen, je eine Schule in Mannheim und Saarbrücken und über den ChancenFonds weitere Schulen in NRW, vorwiegend in Köln. Insgesamt werden mit der Förderung der Globus-Stiftung derzeit mehr als 400 Kinder und Jugendliche erreicht.

### Über das Chancenwerk

Murat Vural, Arbeiterkind mit Migrationshintergrund, hat in Deutschland unter größten Schwierigkeiten den Weg bis zum Abschluss als Diplom-Ingenieur zurückgelegt. Mit der Gründung eines Fördervereins, der Keimzelle des Chancenwerks, wollte er anderen Kindern diese Probleme ersparen. Inzwischen hat Murat Vural seinen Beruf an den Nagel gehängt und arbeitet hauptamtlich für die Organisation. Diese ist mittlerweile in über 30 Städten und an fast 70 Partnerschulen tätig. Insgesamt werden derzeit etwa 3500 Kinder gefördert. Mehr Infos unter [www.chancenwerk.de](http://www.chancenwerk.de)



# Wilde Tiere in der Stadt

*Neben Mäusen, Mardern und Co. leben mittlerweile auch mehr und mehr größere Wildtiere in der Stadt. Wir zeigen euch, mit welchen wilden Nachbarn ihr euren Lebensraum teilt!*



Habt ihr auch schon einmal einen Fuchs oder Waschbären in eurer Stadt gesehen? Wichtig ist, dass ihr nicht zu nah an die Tiere rangeht und einem Erwachsenen Bescheid sagt!

Landstrichen sind die Böden überdüngt, wilde Pflanzen sterben aus. In manchen Städten finden sich deshalb doppelt so viele Wildpflanzen wie in ihrem Umland.

### Wieso ist das Stadtleben so toll?

Um in der Stadt zu leben, legen Wildtiere ihre natürliche Scheu ab und zeigen sich uns Menschen. In München sind es zum Beispiel über 110 verschiedene Brutvogelarten, die sich über die Stadt verteilt

finden. In Berlin leben mittlerweile mehr Nachtigallen als in ganz Bayern. In einer europäischen Großstadt leben durchschnittlich mehr als 10 000 unterschiedliche Tierarten. Der Hauptgrund, warum es all diese Wildtiere in die Stadt zieht: Hier werden sie nicht gejagt. In der Stadt ist der Mensch für die Tiere kein Feind. Niemand stellt ihnen hier nach, die Jagd ist im sogenannten „befriedeten“ Stadtgebiet, also Wohnsiedlungen, Friedhöfen oder Parks, nämlich verboten. Die einzige Gefahr für die Tiere ist der Straßenverkehr, doch auch diesen meistern die meisten mit Leichtigkeit.



### Wer lebt denn hier?

Sie werden immer mehr: Der Waschbär, der sich in aller Ruhe an den Essensresten aus der Biotonne bedient. Oder der Graureiher, der sich im Teich des Stadtparks eingenistet hat und mit seinen langen, dünnen Beinen durch das Schilf stakst. Neben Wildschweinen, die plötzlich in den Vorgärten oder im Hauseingang auftauchen, sind es vor allem Füchse, die uns in den Städten auffallen. Inzwischen ist die Chance, einen wild lebenden Fuchs in der Großstadt zu beobachten, höher als auf dem Land.

### Was essen Fuchs und Co. in der Stadt?

Dass all die wilden Tiere in die Städte kommen, liegt daran, dass ihnen die Stadt alles bietet, was sie zum Leben brauchen. Volle Mülleimer, Picknickreste auf der Wiese, Komposthaufen und dicht bepflanzte Kleingärten. Um in der Stadt satt zu werden, muss sich kein Tier anstrengen. Nicht einmal im Winter wird hier die Nahrung knapp.

Zudem wird es für Wildtiere immer schwerer, draußen auf dem Land zu überleben. Ihr natürlicher Lebensraum wird durch Straßenbau und Landwirtschaft zerstört. In vielen

# mio-Gewinnspiel



**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie einen von vier Unold All-in-One-Kaffeautomaten mit integrierter Mühle! Frisch gemahlener Kaffee, sofort aufgebriht nach dem Mahlvorgang – das ist perfekter Kaffeegenuss. Neben einer Leistung von 950 bis 1050 Watt sowie einem form schönen Edelstahlgehäuse punktet das Gerät mit einem automatischen Timer mit Uhrfunktion. Egal ob zwei oder zwölf Tassen Kaffee – dank der Vorprogrammierung von bis zu 24 Stunden steht einem wohltuenden Kaffee am Morgen nichts im Wege!

### Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.03.2018 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)

zukünftig (in ...)	gerichtliche Streitsache	Folge, Serie	Musikinstrument	blassroter Farbton	Achtelbogengröße (Buch)	Verbrennungsrückstand
1		Schiffsbauhandwerker				4
kultischer Brauch			6	Schandfleck	Zitrusfrucht	
Ausruf		vor langer Zeit		Anzeige, Ankündigung		
Teil eines Aktes	Luft holen	Zugmaschine (Kw.)			Leidenschaft, Vorliebe	Platz, Stelle, Ort
in ... und Braus	5		langes erzählend. Helden-gedicht	3		
		Gebälk-träger				
Ausruf: still!, leise!	pers. Fürwort	Kürzel der ehem. Tschechoslowakei	Schuldsumme, Pflichtgebot	engl.: Meer		9
Schiffstockwerke		7		Palästina-organisation	Abk.: August	
kurz für: in das			opiumhaltiges Arzneimittel		2	
Hauptstadt des Kantons Graubünden	radioakt. Ver-seuchung					
8			Lauffeine für Pferde			

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 04/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im Februar lautete „Kunterbunt“.

**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.

**UNOLD**







Bäume, wohin man blickt: Im Wald lässt es sich herrlich entspannen – was sonst noch in ihm steckt, erfahren Sie nächsten Monat!

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem 3. April in Ihrem Globus-Markt!

In der mio steht im April alles auf Grün! Wir zeigen, wie mit einfachen Mitteln eine nachhaltige und bewusste Lebensweise erreicht werden kann, entführen Sie an den Energieort Wald und verraten Ihnen alles über Microgreens. Unsere Rezeptstrecke dominiert die Avocado, die nicht nur herzhaft, sondern auch süß kann, und mit dem DIY von Bloggerin Mona zieht Urban-Jungle-Feeling in Ihre vier Wände ein. Neugierig? Dann dürfen Sie die nächste Ausgabe nicht verpassen!



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

## Impressum

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://www.globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Gutendorf  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com), Tel: 06151 96960-00  
**Koordination (mfk):** Melanie Doll  
**Redaktion (mfk):** Jana Benke, Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Freepik: 7 Blumen, Huhn, 39 Hase; Globus: 3 Porträt, 21 Porträt, 23 Trinkidee, 29, 46–47; Claudia Guse: Illustrationen 6, 7 Buch, 16–17, 33–35, 48; Lea Lüdemann: 18; mfk: 1, 4, 5 Rezepte, Globus-Einblicke, 8–15, 44–45; Ilse Rohr: 43; Shutterstock / Bumble Dee: 37 Körbe / Chameleons-Eye: 26–27 / Martin Dallaire: 38 Frau mit Hut / Dean Drobot: 5 Frau, 30–31 / Fedorovacz: 25 Waffel / Floral Deco: 32 / Freedom Studio: 28 Papaya / Dragan Grkic: 16–17 Eierfärben / IMG Stock Studio: 50 Kresse / JM Travel Photography: 23 Weinglas / Marcelo\_Krelling: 24 / Kate Kultsevych: 42 / lazellama: 28 Mangos / MasterQ: 3 Eier / miquelito: 22–23 Winzer / Miramiska: 36 / NoirChocolate: 27 Mousse / Anastasiia Petrych: 37 Federn / rawf8: 37 Osterbrot / Shaiith: 20 / Roel Slootweg: 38 Prozession / Iva Vagnerova: 38 Eier; Unsplash / linda sondergaard: 50 Wald / annie spratt: 6 Tulpen; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41  
**Gestaltung:** Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertypografie, 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.

# Jetzt mal ehrlich. Wer braucht schon Aromen, wenn er auch Geschmack haben kann.

Keine Zusätze



Echte Zutaten

FROSTA ist für alle da.





Mit Liebe gemacht

# MEIN SALAT UND ICH HABEN EINFACH GESCHMACK



kuehne.de



## JETZT MIT GENUSS SPAREN!

# 2 FLASCHEN KAUFEN

wähle selbst:



# = 1 € SOFORT RABATT

Zwei beliebige Kühne Dressing-Flaschen auswählen und Rabatt sichern.



Gültig für alle Kühne Dressing-Flaschen  
(250 ml, 300 ml, 500 ml, und 1.000 ml Flaschen)  
Nicht alle abgebildeten Artikel sind  
jederzeit und überall erhältlich.

### JETZT MIT GENUSS SPAREN!

So funktioniert es: **Beim Kauf von zwei beliebigen Flaschen Kühne Dressing erhalten Sie 1€ Sofort-Rabatt.** Ihr Rabatt wird direkt an der Kasse von der Rechnungssumme abgezogen. Coupons, die nach Abschluss des Kassiervorgangs vorgelegt werden, können nicht mehr berücksichtigt werden. Nur ein Coupon pro Person und Kauf einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt. Einlösbar in teilnehmenden Märkten.

Gültig bis einschließlich 13.04.2018



9 823254 091003