

11.2018

mein
Globus-Magazin



www.globus.de

Mio

Gratis
für Sie

Genüsse des Orients

Rezepte aus 1001 Nacht

Das bringt Würze

Exotische Aromen für zu Hause

Zeit für mich

Wellness im Hamam



RAUCH
**JUICE
BAR**

Jetzt neu bei
globus

**NUR TEE
MIT FRUCHT.
SONST NIX!**

**OHNE
ZUCKERZUSATZ**

RAUCH Juice Bar
Kräutertee,
Schwarztee oder
Früchtetee
0,5 L



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

der November ist nicht gerade als sonderlich beliebter Monat bekannt – doch ich muss gestehen, dass ich die kühlen Herbsttage sehr genieße! In der mio möchten wir Sie einladen, den Monat mit allen Sinnen zu erleben – und das vor allem kulinarisch. Denn wenn es draußen nasskalt ist und vieles um uns herum in Grautönen erscheint, kommen schmackhafte, farbenfrohe Gerichte genau richtig. Und was passt da besser als bunte Rezepte aus 1001 Nacht? Die orientalische Küche bietet eine Fülle an Aromen und Gewürzen. In unserer Rezeptstrecke haben wir eine kleine Auswahl an Köstlichkeiten für Sie vorbereitet! Passend dazu stellt Foodbloggerin Lea Lüdemann Schachschuka vor – ein typisch israelisches Frühstücksgemüse auf Basis von fruchtigen Dosentomaten. Apropos: Im Sommer war die mio-Redaktion mit Conserve Italia in Norditalien unterwegs, um den Weg

Editorial

Mit allen Sinnen genießen

der roten Früchte vom Feld bis in die Dose zu begleiten. Wie schnell die frischen Tomaten tatsächlich verarbeitet werden, erfahren Sie in der Rubrik „mio vor Ort“.

Neben kulinarischen Genüssen lädt das Morgenland mit einer ausgeprägten Badekultur zum Entspannen ein: Im Dossier verraten wir Ihnen, wie Sie orientalische Wellness in Deutschland genießen können, entweder in der Therme oder gar im eigenen Badezimmer. Vielleicht haben Sie auch Lust aufs Stricken? Dann probieren Sie sich an unserer Anleitung für die trendigen „Ugly Socks“. In der Kurzwarenabteilung bei Globus finden Sie die passende Wolle, Stricknadeln und Zubehör. In den „Einblicken“ erfahren Sie, wie vielseitig unser Sortiment ist.

Wie Sie den November auch verbringen – ob genüsslich schlemmend oder rundum entspannt –, ich wünsche Ihnen, dass Sie diesen Monat mit allen Sinnen genießen!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht
..... des Monats

Bachforellenfilet mit Meerrettichhaube auf Kartoffel-Schwarzwurzel-Ragout

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



„Dienstags kocht mio für mich!“

Viermal im Monat, jeden Monat neu.

Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt: jeden Monat ein neues Gericht. Im Angebot immer nur dienstags. Zum Genießen bei Globus oder zum Nachkochen zu Hause. Dienstag ist mio-Tag bei Globus.

Inhalt

Mein November
Editorial | 3
Inhalt | 5
Inspirationen | 6



Genuss

Rezepte | 8
Kulinarische Reise durchs Morgenland

Foodtrends | 16
Ein Hauch Exotik

Foodkolumne | 18
Israelisch genießen

mio vor Ort | 20
Italienische Lebensfreude in der Dose – zu Gast bei Cirio

Obst und Gemüse | 24
Pflaumen: Südafrikas Früchtchen

Globus-Weinwelt | 26
Betörender Gewürztraminer



30
Wohlfühlen

Lassen Sie sich entführen in eine Welt voll Harmonie und Sinnlichkeit. Im Dossier nehmen wir Sie mit zu den Verwöhnritualen aus 1001 Nacht.



Wohlfühlen

Dossier | 30
Orientalische Wellnessrituale für zu Hause

Leben

Entdecken | 36
Jeder kann singen

Do it yourself | 40
Adventsbaumchen



Globus

Globus-Einblicke | 42
Handgemachtes Glück – die Kurzwarenabteilung in Homburg-Einöd

Neues von Globus | 44
Aktionen für eine bezaubernde Weihnachtszeit

Stricken | 46
Im Trend: „Ugly Christmas Socks“

Kinder | 48
Alle Sinne

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im Dezember

Viele weitere Themen auf

 **mio-online**
www.mio-online.de



Sinnlicher November

Draußen wird es grau, nass und kalt, drinnen dafür umso gemütlicher. Wenn es um den November geht, sind sich viele Menschen einig: Er gehört nicht unbedingt zu unseren Lieblingsmonaten. Wir haben Tipps, wie Sie dem grauen Herbst trotzen und ihn mit allen Sinnen genießen können!



Ein Schaf für gemütliche Stunden

Mit dem Wärmekissen von Warmies wird Ihnen garantiert kuschelig warm. Dank des flauschig weichen Fells und des praktischen Klettverschlusses verwandelt sich das Schäfchen schnell vom Kuschtier zum Wärmekissen. Durch die große Auflagefläche und den angenehmen Lavendelduft ist es nicht nur bei den Kleinsten unter uns sehr beliebt!

Warmies Multi Wärmekissen Schaf, mit nicht herausnehmbarem Lavendel-Hirsekorntüllung, 25 cm lang, 700 g

Bei Globus erhältlich.

Rote-Bete-Latte

Nach einem langen Spaziergang an der kalten Luft gibt es nichts Schöneres, als sich zu Hause mit einem heißem Rote-Bete-Latte aufzuwärmen! Noch nie probiert? Wir zeigen, wie's geht.

- Sie benötigen:**
- 20 ml Rote-Bete-Saft
 - 1 Spritzer Orangensaft (optional)
 - 250 ml Mandel- oder Haferdrink
 - 1 TL Honig
 - 1 Prise Zimt (optional)

- Und so geht's:**
- 1 ... Den Rote-Bete-Saft mit dem Orangensaft in einem Becher vermengen. Den Mandel- bzw. Haferdrink kurz aufwärmen, den Honig unterrühren – nicht kochen – und mit einem Milchschaumer aufschäumen.
 - 2 ... Den aufgeschäumten Drink zum Saft geben und etwas Zimt auf den Schaum streuen – fertig!



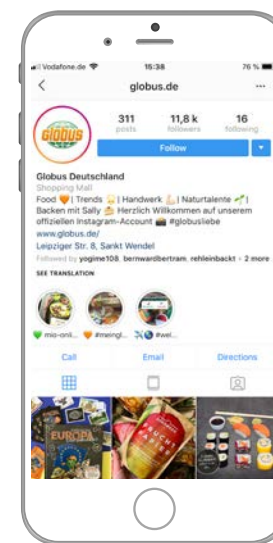
Mit allen Sinnen erleben – unsere Top-3-Orte



Schloss Freudenberg in Wiesbaden
In dem über 100 Jahre alten Gründerzeitgebäude kann man Dinge sehen, fühlen, tasten und schmecken, die einen dazu bringen, die Umwelt und sich selbst neu zu entdecken. Ein Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne!

Dinner in the Dark in Saarbrücken
Ein Restaurantbesuch, bei dem sich Hören, Schmecken, Fühlen und Riechen zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis vermengen. Beim Dinner in the Dark besteht der Großteil des Personals aus blinden Mitarbeitern – hier tauchen Sie ein in eine Welt, die einem als Sehender in der Regel verschlossen bleibt.

Silent Party
Haben Sie schon mal Kopfhörer auf einer Party getragen? Falls nicht, dann wird es Zeit für eine sogenannte Silent Party. Getreu dem Motto: Kein Laut, aber trotzdem laut! Silent Partys finden von Leipzig bis Mannheim deutschlandweit statt und sind der letzte Schrei, wenn es um intensives Musikerleben geht.



Globus auf Instagram

Auf der Instagram-Seite **globus.de** finden Sie zahlreiche tolle Inspirationen rund um die Themen Food und Lifestyle. Reinklicken lohnt sich!

Gewinnspiel



Ihre Lieblingstipps für den November

Zu gewinnen gibt es einen 100-€-Einkaufsgutschein!
Was Sie dafür tun müssen?
Laden Sie einfach ein Bild auf Ihrem Instagram-Profil zum Thema „Mehr Gemütlichkeit im Herbst“ hoch. Egal ob DIY, Getränke- oder Kochrezepte, wenn Sie globus.de auf Ihrem Post verlinken und die Hashtags **#miomagazin** und **#globusliebe** verwenden, landen Sie automatisch in unserem Lostopf!

Die Teilnahme ist vom 01. bis 30.09.2018 möglich. Die Gewinnauslosung findet am 01.10.2018 statt.
mio wünscht Ihnen viel Glück!



Schon gewusst?

Am **3. November** ist **Weltmännertag!** Ziel des Tages ist es laut Schirmherr Michail Gorbatschow, dass Männer sich intensiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen – besonders vor dem Hintergrund, dass sie durchschnittlich eine sieben Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen haben!

Köstlich orientalisches



Die verlockenden Genüsse des Orients sind längst im Westen angekommen und betören mit ihren aromatischen Gewürzen ebenso den europäischen Gaumen. Erkunden Sie mit mio die Köstlichkeiten des Morgenlandes – der Nahe Osten ist näher, als Sie denken!

Auberginentraum

an gebackener Tomate mit Süßkartoffel-Chips

Einkaufsliste

- 4 Auberginen
- Salz, Pfeffer
- 4 Tomaten
- 2 Rosmarinzweige
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 2 EL Olivenöl
- ca. 400 ml Öl zum Frittieren (Sonnenblumen- oder Erdnussöl)
- 2 große Süßkartoffeln
- 1/2 Bund Blattpetersilie

Zubereitung

- 1 ... Auberginen abwaschen und der Länge nach halbieren. Mit einem scharfen Messer diagonal und über Kreuz ein Muster in das Fruchtfleisch ritzen. Möglichst tief schneiden, ohne jedoch die Haut zu durchtrennen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 ... Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Auberginen und Tomaten zusammen mit Rosmarin, halbierten Knoblauchzehen und halbierten Chili-schoten auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Die Mischung bei ca. 80 °C Umluft 90 min backen.
- 3 ... In der Zwischenzeit das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffeln mit einem Sparschäler schälen. Dann mit dem Sparschäler dünne Streifen von den Süßkartoffeln abschälen und diese im heißen Fett für etwa 1 min frittieren, bis die Streifen sich leicht braun färben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 ... Petersilie vom Stängel abzupfen und ebenfalls kurz im Fett frittieren. Mit Salz würzen.
- 5 ... Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit den Chips servieren. Das Auberginenfruchtfleisch lässt sich nun ganz einfach mit einem Löffel aus der Schale lösen.



Brändle Vita Erdnussöl, Speiseöl zum Kochen, Braten und Frittieren, hergestellt aus sorgfältig ausgesuchten Erdnüssen, 500 ml

Bei Globus erhältlich.

Achtung: Das Frittierfett darf nicht zu heiß werden. Durch verbranntes Öl können zum einen krebserregende Stoffe entstehen, außerdem besteht die Gefahr eines Fettbrandes. Im Idealfall mit einer Fritteuse oder einem Thermometer zur Kontrolle arbeiten (140 °C).

Der Klassiker des Orients – Baba Ghanoush

Auberginen sind ein wichtiger Bestandteil der orientalischen Küche. Vor allem in Form von Püree werden sie im Nahen Osten zu sehr vielen Gerichten als Beilage serviert. Probieren Sie es selbst!

Backofen auf höchste Stufe schalten. Auberginen waschen, halbieren und mit einer Gabel durchlöchern. Auf dem Backblech etwa 25 min backen, bis sich die Schale leicht einstechen lässt. Auberginenfleisch aus der Schale kratzen, mit Sesampaste, Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauchzehen in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren. Besonders schön wirkt das Püree mit ein paar Granatapfelkernen als Topping.

- 500 g Auberginen
- 3 EL Sesampaste (Tahin)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie



4 Personen



ca. 25 min +
ca. 90 min
Backzeit



ca. 504 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 28 g, Kohlenhydrate ca. 53 g,
Eiweiß ca. 8 g



Bunter Linsensalat

.....

Einkaufsliste

- | | |
|---|-----------------------------|
| 100 g rote Linsen (ca. 10 min Kochzeit) | 2 rote Paprika |
| 100 g Belugalinsen (schwarze Linsen), (ca. 30 min Kochzeit) | 6 EL Olivenöl |
| 100 g grüne Linsen (ca. 30 min Kochzeit) | Salz und Pfeffer |
| 1 Zucchini | 2 Knoblauchzehen |
| | 1 Bund Lauchzwiebeln |
| | 1 Bund Koriander |
| | 4 EL Crema di Balsamico |
| | 4 EL dunkler Balsamicoessig |



4 Personen



ca. 40 min



ca. 451 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 19 g, Kohlenhydrate
ca. 43 g, Eiweiß ca. 17 g

Zubereitung

- 1 ... Linsen jeweils in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Die unterschiedlichen Linsensorten haben unterschiedliche Garzeiten: Entweder wird jede Linsensorte in einem separaten Topf gekocht oder die Linsen werden in entsprechender Reihenfolge zusammen in den Topf gegeben.
- 2 ... Während die Linsen kochen, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 ... Knoblauch und Lauchzwiebeln fein schneiden, Koriander hacken.
- 4 ... Wenn die Linsen die gewünschte Konsistenz haben, in ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 5 ... Paprika und Zucchini gemeinsam mit den Linsen in eine Schüssel geben. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Koriander hinzugeben und mit der Crema, dem Balsamicoessig und 4 EL Olivenöl marinieren. Zusätzlich mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Globus Crema Classico, auf Basis von Aceto Balsamico di Modena I.G.P., zum Verfeinern von Fleisch, Käse oder Salat, durch cremige Konsistenz ideal zum Garnieren, 250 ml

Bei Globus erhältlich.

Schon gewusst?
Wird das Kochwasser gesalzen, kann sich die Garzeit der Linsen unter Umständen verlängern!

Für Kenner

Echter dunkler Balsamicoessig wird nach alter Tradition ausschließlich auf Basis von Traubenmost hergestellt und erreicht erst nach vielen Jahren Fassreife seine dunkle Färbung. Die Crema di Balsamico hingegen wird mithilfe von Traubenzucker oder Glucose-sirup hergestellt, daher ist sie deutlich süßer und nicht so herb wie der Essig. Da die Crema dickflüssig ist und nicht verläuft, ist sie besonders für die Verzierung des Tellerrandes geeignet.

International gefragt

Linsen galten früher in Deutschland lange Zeit als Arme-Leute-Essen. Mittlerweile sind die kleinen Hülsenfrüchte weltweit beliebter denn je: In Indien wird daraus pikantes Curry, Dhal, Linsensuppe oder Brotaufstrich zubereitet. Im Orient rollt man aus gekochten Linsen würzige Bällchen und frittiert sie. In Mexiko entstehen aus Linsen scharfe Chilis und im Mittelmeerraum wandern die kleinen Köstlichkeiten unter anderem in Linsensalat, Pastasößen oder pürierte Suppen. Hierzulande sind Linsen vor allem seit Beginn des Vollwertrends wieder sehr gefragt und nach wie vor einfach köstlich.

Orientalische Trinkschokolade

.....

- 60 g dunkle Kuvertüre
- 20 g dunkles Nugat
- 400 ml Milch
- 1 TL gemahlene Kardamom
- 1 Zimtstange
- 100 g Schlagsahne
- Schlagsahne zum Garnieren



Dazu passt

Die Kuvertüre und das Nugat im Wasserbad schmelzen und die Milch mit den Gewürzen aufkochen. Die Schokoladenmischung mit einem Schneebesen unter die Milch rühren und 5 min leicht köcheln lassen. Sahne dazugeben, wieder aufkochen, durch ein Sieb passieren und mit dem Stabmixer kräftig aufmischen. Die Trinkschokolade nochmals erhitzen und in 4 Tassen geben. Mit Sahnehäubchen garnieren.

ANZEIGE

NEU

FruchtZwerge –
Jetzt auch in Bio!
Aus Bio-Milch und Bio-Früchten.



FruchtZwerge
Bio



DE-ÖKO-005
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Der Begriff **Schawarma** ist ursprünglich aus dem Arabischen entlehnt und bedeutet „umdrehen/wenden“, da das Fleisch traditionell auf einen Spieß geschichtet wird, der sich vor einem Grill gleichmäßig dreht.

Schawarma

Marinierte Hähnchenbrust mit Fladenbrot und Minzjoghurt

Einkaufsliste

Für Hähnchen, Salat und Dip:

- 4 Hähnchenbrüste
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein geschnitten
- Ras el Hanout
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1/2 Eisbergsalat
- 250 g Naturjoghurt
- 1/2 Bund Minze

Für das Fladenbrot:

- 500 g Mehl
- 280 ml Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl zum Braten



Schawarma

Personen: 4
 Nährwerte pro Person: ca. 349 kcal
 Fett ca. 12 g, Kohlenhydrate ca. 17 g, Eiweiß ca. 42 g

Fladenbrot

Stück: 6–8 Fladenbrote, je nach Größe
 Nährwerte pro Stück: ca. 239 kcal
 Fett ca. 2 g, Kohlenhydrate ca. 45 g, Eiweiß ca. 8 g

Just Spices Ras El Hanout, Gewürzmischung, bestehend aus 15 unterschiedlichen Gewürzen aus Marokko, zur Verfeinerung von Reisgerichten, Hummus oder Falafel, 50 g

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

Zuerst alle Zutaten für das Fladenbrot gut verkneten und den Teig ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen. Dann nochmals durchkneten, in kleine Kugeln aufteilen und auf einer leicht bemehlten Fläche zu 8 kleinen Fladen formen.

- 1 Hähnchenbrüste säubern, von eventuellen Sehnen befreien und der Länge nach halbieren. Zitrone auspressen, mit dem Saft, dem Knoblauch und der Gewürzmischung eine Marinade herstellen. Hähnchenbrüste darin einlegen und ca. 2 h kühl stellen, damit die Marinade einziehen kann.
- 2 Zwiebeln schälen, Tomaten und Gurke waschen, alles in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Essig, Olivenöl, Salz und etwas Cayennepfeffer mischen. Den Eisbergsalat waschen und in grobe Streifen schneiden.
- 3 Hähnchenbrüste in einer Pfanne rundherum anbraten und im Backofen bei 160 °C Umluft oder Ober-/Unterhitze ca. 25 min garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden.
- 4 Die kleinen Fladen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie auch in der Mitte durch sind. Den Joghurt mit Salz würzen, die Minze grob hacken und unterrühren. Hähnchenstreifen, Salat und Joghurtdip gemeinsam mit den Fladen anrichten.

Übrigens: Die Gewürzmischung Ras el Hanout bedeutet „Kopf des Ladens“ und besteht aus vielen unterschiedlichen Zutaten. Darin befinden sich unter anderem Kurkuma, Bockshornklee-saat, Kreuzkümmel, Korianderkörner, Kardamomsaat, Chili, Ingwer, Ceylon-Zimt, Piment und Muskatnuss.

Tipp

Der orientalische „Döner“

Wenn Sie die Fladenbrote etwas größer formen, können sie nach dem Backen an der Seite aufgeschnitten und mit Hähnchen, Salat und Dip befüllt werden. So wird Schawarma traditionell im Orient angerichtet.



Globus-Messer und Globus-Messerblock

Die Globus-Messer schneiden Gemüse, Fleisch, Fisch, Obst oder Brot. Sie bestehen aus korrosionsbeständigem Spezialklingenstahl, wodurch sie langlebig und schärfbar sind. Tipp: Die Messer von Hand waschen, damit sie scharf bleiben. Bei Aufbewahrung im Globus-Messerblock werden die Klängen zusätzlich geschützt.

Alle Spezialmesser sowie der Messerblock bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt





Couscous-Salat mit gebratenen Garnelen

Couscous ist der Spitzenreiter unter den Lebensmitteln, was den Selengehalt angeht. Selen ist ein wichtiges Antioxidans und schützt den Körper vor freien Radikalen. Schon eine Portion Couscous deckt 60 Prozent des Tagesbedarfs an Selen.

Einkaufsliste

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 120 g Couscous | 1/2 Gurke |
| 200 ml Gemüsebrühe | 1/2 Bund Minze |
| 2 EL Olivenöl | Kreuzkümmel, Zimtpulver, |
| 1 Zitrone oder 1/2 Salzzitrone | Koriander, Chili, Ingwerpulver |
| + 1/2 frische Zitrone | 400 g TK-Garnelen |
| 1/2 gelbe Paprika | Salz und Pfeffer |
| 1/2 rote Paprika | |

4 Personen
 ca. 35 min
 ca. 267 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
 Fett ca. 47g,
 Fett ca. 9g, Kohlenhydrate
 ca. 28g, Eiweiß ca. 16g

Zubereitung

- 1 ... Couscous in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht anrösten und mit warmer Gemüsebrühe ablöschen.
- 2 ... Olivenöl und Saft von 1/2 Zitrone (oder 1/2 Salzzitrone klein geschnitten) zum Couscous geben, vom Herd nehmen und ziehen lassen, bis er gar ist.
- 3 ... Während der Couscous zieht, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und Minze grob hacken. Gemeinsam mit dem Couscous in eine Schüssel geben und mit Gewürzen nach Geschmack abschmecken.
- 4 ... Die aufgetauten Garnelen kontrollieren und gegebenenfalls den Darm entfernen. Mit Salz und Saft von 1/2 Zitrone würzen und in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten. Die Garnelen können in der Mitte noch leicht glasig sein, da sie so am saftigsten sind.
- 5 ... Garnelen gemeinsam mit dem Salat anrichten und sich in den Orient entführen lassen!

Tipp: Im Gegensatz zu Reis oder Nudeln muss Couscous nicht gekocht werden. Es ist ausreichend, wenn er mit kochendem Wasser oder heißer Gemüsebrühe übergossen wird. Nach dem Quellen kann er mit einer Gabel aufgelockert werden, sodass sich eventuelle Klumpen auflösen.



Die eingelegten Zitronen werden wie eingekochtes Gemüse oder Marmelade am besten an einem kühlen und dunklen Ort gelagert. So sind sie mehrere Monate haltbar.

Salzzitronen

Zubereitung

- 1 ... Einmachgläser mit heißem Wasser gut ausspülen. Zitronen ebenfalls mit heißem Wasser abwaschen und zweimal über Kreuz der Länge nach einschneiden. Dabei aufpassen, dass man zwar tief schneidet, die Zitronen jedoch nicht komplett teilt.
- 2 ... Saft, der beim Einschneiden austritt, in einer Schüssel auffangen. Die Schlitzlöcher der Zitrone mit grobem Meersalz befüllen.
- 3 ... Zitronen in die Einmachgläser schichten, idealerweise liegen sie dicht beieinander. Den aufgefangenen Saft und das restliche Meersalz mit in die Gläser geben.
- 4 ... Gläser mit kochendem Wasser auffüllen, fest verschließen und mindestens 3–4 Wochen ziehen lassen. Die Zitronen sind dann hervorragend zum Würzen von orientalischen Gerichten oder Salaten geeignet.

Einkaufsliste

- 8 unbehandelte Zitronen
 8 EL grobes Meersalz

Außerdem: 2–3 Einmachgläser, je nach Größe

Tipp: Damit die Zitronen nicht im Glas schwimmen, kann man diese zusätzlich mit einem passenden kleinen Deckel oder Untersetzer beschweren.

ca. 15 min + ca. 3–4 Wochen Ruhezeit

ANZEIGE

HEUTE IST MIRÁCOLI® TAG!

3x Mirácoli® KAUFEN

2€ SOFORT RABATT






2€ Rabatt beim Kauf von 3 Mirácoli® Produkten sichern!

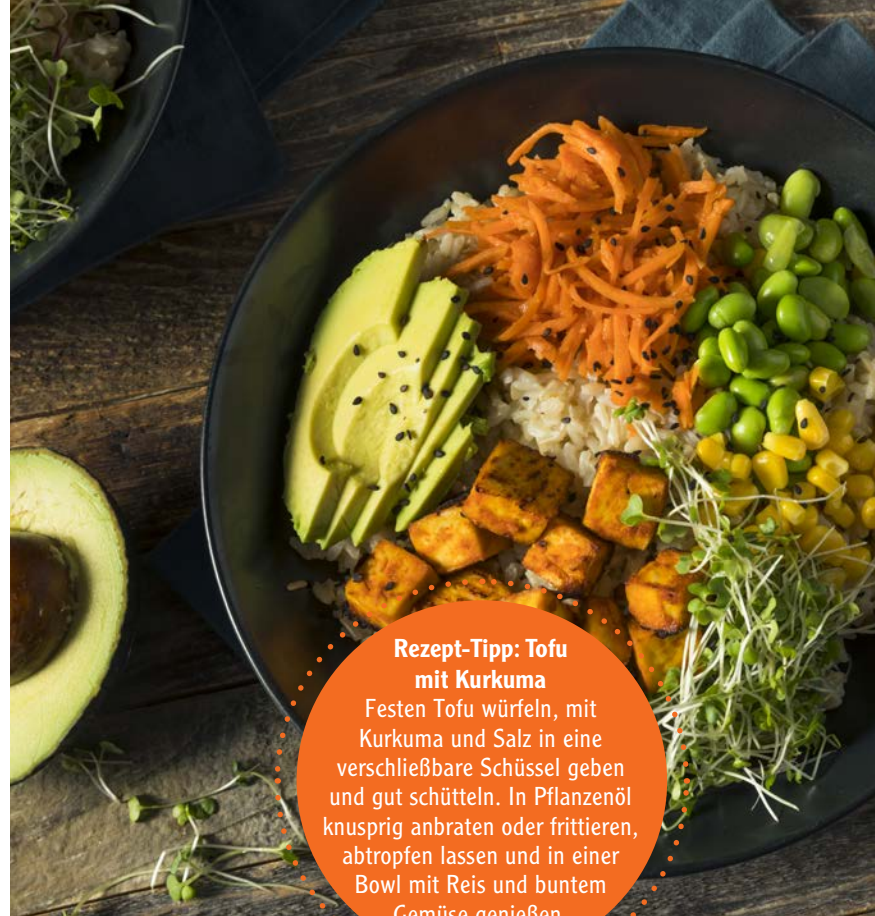
Beim gleichzeitigen Kauf von mindestens 3 Mirácoli® Produkten erhalten Sie einen Sofort-Rabatt von 2€ bei Vorlage dieses Coupons an der Kasse. Der Coupon ist gültig vom 13.08.2018 bis zum 01.12.2018. Alle Produkte der Marke Mirácoli® mit Ausnahme der Saucen mit +25% GRATIS Zugabe nehmen an der Rabattaktion teil. Barauszahlung nicht möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Kopien und Ausdrücke werden nicht akzeptiert. Nur ein Coupon pro Einkauf. Der Coupon ist in dem unten aufgeführten Markt in Deutschland einlösbar.

Veranstalter der Aktion ist die Mars GmbH, Eitzer Str. 215, 27283 Verden.




9 823234 002005

Exotische Würze



Für den typischen Geschmack in orientalischen Speisen sorgen kräftige Gewürze wie Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel. Mittlerweile finden sie auch immer häufiger den Weg in deutsche Küchen. Wir zeigen Ihnen, was Sie Leckerer mit den Exoten anstellen!

Rezept-Tipp: Tofu mit Kurkuma
Festen Tofu würfeln, mit Kurkuma und Salz in eine verschließbare Schüssel geben und gut schütteln. In Pflanzenöl knusprig anbraten oder frittieren, abtropfen lassen und in einer Bowl mit Reis und buntem Gemüse genießen.

Kurkuma

Das Trendgewürz schlechthin! Kurkuma hat sich einen richtigen Namen als Superfood gemacht. Es wirkt entzündungshemmend, soll die Funktion der Leber anregen und damit für eine bessere Entgiftung im Körper sorgen. In weiten Teilen Asiens und des Orients ist die Gelbwurz seit Jahrtausenden als Arznei, Lebensmittel und natürlicher Farbstoff geschätzt. Kurkuma ist ein wichtiger Bestandteil indischer Currymischungen, aber auch marokkanischen Reisgerichten verleiht sie eine charakteristische gelbe Färbung. Geschmacklich erinnert sie an eine herbe Mischung aus Ingwer und Pfeffer. Frische Wurzeln gibt es hier eher selten zu kaufen, gängiger ist das gemahlene und getrocknete Pulver. Vorsichtig verwenden, da Kurkuma viele Bitterstoffe enthält und stark färbt!



Mini-Rezept: Schnell, vegan und lecker

Banane mit kaltem Pflanzendrink, einem guten Schuss Kokosmilch, etwas Zimt und Kurkuma mixen und als Shake genießen!



Kreuzkümmel (Cumin)

Typisch für eines der ältesten Gewürze der Welt sind sein intensiv-süßer Duft und der herbe Geschmack. Cumin soll sich positiv auf die Verdauung auswirken und ist in der nordafrikanischen, arabischen und indischen Küche beliebt. Gemahlen verleihen Kreuzkümmel-samen orientalischen Gerichten von Falafel über Hummus bis zur Tajine eine unverwechselbare holzig-herbe Note. Ein länderübergreifender Klassiker im arabischen Raum ist Ful, ein Gericht mit Saubohnen, Olivenöl, gemahlenem Cumin und Tahin (Sesammus). Die ganzen Körner können Sie mit Fleisch in der Pfanne anbraten oder zum Würzen von Eintöpfen verwenden. Und nicht wundern: Sie schmecken ganz anders als der hierzulande bekannte Kümmel.



Mini-Rezept: Erfrischend und würzig

Probieren Sie mal unsere abgewandelte Ful-Variation mit Kichererbsen, geschnittenen Tomaten sowie einem Dressing aus Joghurt, Tahin, Zitronensaft, Cumin und ein wenig Salz. Lecker!



Al Amier Baharat Gewürzzubereitung, passend zu Fleisch- und Gemüsegerichten, 30 g

Bei Globus erhältlich (ggf. nicht in allen Märkten).

Koriander

Herrlich nussig, süßlich, holzig: So schmecken gemahlene Koriandersamen. Damit passt das Gewürz wunderbar in Backwaren wie Brot oder Lebkuchen, aber auch zu Hühnchen, Eintöpfen und Kartoffelgerichten. Ganz anders schmeckt das frische Koriandergrün – hier scheiden sich die Geister: Die einen lieben das unverwechselbar intensiv-seifige Aroma, die anderen verschmähen es gerade deswegen. Optisch lassen sich die Blätter leicht mit glatter Petersilie verwechseln, die in der orientalischen Küche ebenso beliebt ist. Tipp: Sparsam verwenden! Gehackte Blättchen nicht kochen, sondern erst zum Schluss hinzugeben oder über Suppen, Currys, gebratenes Fleisch oder Reisgerichte streuen.

Neu entdeckt Fruchtig und sauer schmeckt das beliebte Tischgewürz Sumach, das türkische und arabische Speisen verfeinert. Es wird aus der Frucht des Färberbaums gewonnen und gilt als das sauerste Gewürz der Welt.



Einfach köstlich: orientalische Gewürzmischungen

Wie beim indischen Curry gibt es nicht *ein* nordafrikanisches **Ras el Hanout**, sondern zahlreiche verschiedene Mischungen. Enthalten sind oft mehr als zwanzig Gewürze, darunter Kurkuma, Koriander, Cumin, Nelken, Zimt, Ingwer, Chili, Kardamom und Muskat. Durch die bunte Vielfalt schmeckt es süßlich-scharf und verleiht Couscous, Fleisch und Gemüse die gewünschte exotische Note. Schon ein kleiner Klecks der scharfen Würzpaste **Harissa** genügt, um für besonderen Pep zu sorgen. In Ägypten oder Tunesien kommt sie zu fast jeder Mahlzeit als Dip auf den Tisch. Die Paste besteht hauptsächlich aus Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Knoblauch und Olivenöl.

ANZEIGE

Das meridol® System für gesünderes Zahnfleisch



Beugen Sie jetzt Zahnfleischproblemen vor!

* Quelle Nielsen, MarketTrack, Zahnpasten im Zahnfleischsegment, Absatz in Pack, LEH+DM+C&C+A, Deutschland, Jahre 2006-2017.

meridol® Gesundes Zahnfleisch. Gesunde Zähne.

1,50 € SOFORT-RABATT

Kaufen Sie 2 meridol® Produkte (1x Mundpülung + 1x Zahnpasta oder Zahnbürste) und erhalten Sie 1,50 € Rabatt

UND SO GEHT'S: Einlösbar vom 01.09.2018 bis 31.12.2018 in teilnehmenden Märkten beim Kauf einer meridol® Mundpülung und eines weiteren meridol® Produktes (Zahnpasta oder Zahnbürste). Jeder Coupon ist einmal pro Kunde einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen meridol® 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.





„Mazel tov“ ruft man auf Jiddisch oder Hebräisch, um sich gegenseitig Glück zu wünschen. Doch wozu Glück wünschen, wenn man es auch kochen kann: Schakschuka lautet das Rezept meiner israelischen Fernwehträume.

Schakschuka – ein Hoch auf die israelische Lebensfreude

Ein Land, das schon lange ganz oben auf meiner Reiseziel-Liste steht, ist Israel. Seit Jahren träume ich davon, nach Tel Aviv zu fliegen, um dort Strände und Märkte zu erkunden, auf belebten Straßen Hummus, Falafel und Dips mit Pitabrot zu essen sowie mich in das berühmte Nachtleben zu stürzen. Auch Jerusalem mit seinen alten Gebäuden, dem spannenden Zusammentreffen verschiedener Religionen, Kulturen und Küchen würde ich mir allzu gern ansehen. Seit ich während meiner Londonzeit vor acht Jahren zum ersten Mal in einem Restaurant des berühmten israelischen Kochs Yotam Ottolenghi gegessen habe, ist meine Liebe zum israelischen Essen geweckt worden: Auf der Theke waren riesige Schalen drapiert, gefüllt mit Linsen- und Kichererbsensalaten, saftigen roten Tomaten, frischen Kräutern und Auberginenmus. Die Art, wie Salate, Pasten und Dips auf einfachste Weise mit Kräutern, gutem Olivenöl und geröstetem Sesammus (Tahin) zusammengemischt waren, hat mich schwer beeindruckt. An diesem Tag habe ich auch zum ersten Mal Shakshuka (eingedeutscht: Schakschuka) gegessen: ein Pfannengericht, für das Paprika und Tomaten mit typisch israelischen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, edelsüßem Paprika und Chili eingekocht werden. Es wird mit Eiern serviert, die in der Pfanne, also quasi auf einem Bett aus Paprika und Tomaten, pochiert werden. Traditionell wird Schakschuka ohne Besteck serviert;

die Idee ist, sowohl Gemüse als auch Eier mit Brot direkt aus der Pfanne zu „löffeln“. Ich empfehle euch, eure Schakschuka mit zerbröseltem Fetakäse, sehr viel frischem Koriander (alternativ: Petersilie), einem Spritzer Limettensaft sowie einer guten Prise Chiliflocken zu verfeinern, bevor ihr – ob nun mit Löffel oder ofenwarmem Brot – zuschlagt.



Eure
Lea Lüdemann



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

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

Echte
Zutaten



Keine
Zusätze

Für unseren Backofen Fisch setzen wir 100% MSC-zertifizierten Alaska Seelachs ein, der direkt an Bord tiefgefroren wird. Außerdem verzichten wir bei FRoSTA seit über 15 Jahren auf zugesetzte Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Aromen. **DAS IST ECHTES ESSEN.**

FRoSTA ist für alle da.





So schmeckt *Italien*

.....

Tomaten gelten als Inbegriff der köstlichen cucina italiana: Die Küche lebt geradezu vom säuerlich-süßen Aroma der Früchte. Experte für das Haltbarmachen von geschälten, gehackten oder passierten Tomaten ist die Genossenschaft Conserve Italia. Sie hat uns ins norditalienische Pomposa eingeladen, um Ernte und Verarbeitung zu begleiten.

Mit Erfahrung und Leidenschaft bewirtschaften die Bauern seit Jahrhunderten ihre Felder, obgleich sie heute mit günstig angebauten Tomaten aus der ganzen Welt konkurrieren müssen. Doch die Landleute sind stolz auf die Erzeugnisse ihrer Heimat und überzeugt davon, dass ihre italienischen Tomaten die besten sind.



Ob rund oder länglich, groß oder klein – für jede Spezialität eignen sich andere Sorten.

Wie Weihnachtsbaumkugeln heben sich die roten Früchte aus den Sträuchern hervor. Es ist Vormittag und angenehm warm, die Sonne bündelt ihre Kräfte. Wir stehen auf einem riesigen Feld voller grüner Tomatenpflanzen. Stefano Bucci wiegt einen Zweig mit prallen, runden Tomaten in den Händen, streicht mit dem Daumen über die pralle Schale und schnuppert. „Wir kommen genau richtig, sie sind auf den Punkt reif“, erklärt uns der Export Sales Director von Conserve Italia. Er und sein Kollege Stephan Hülcker, National Account Manager in Deutschland, arbeiten in der deutschen Niederlassung in Frankfurt und begleiten uns bei unserem Besuch in Italien. Die beiden reichen uns ein paar Früchte zum Probieren. Und wirklich, sonnengereift und frisch vom Feld schmecken sie einfach köstlich! Das mediterrane Klima lässt die Tomaten hier Jahr für Jahr unter freiem Himmel gedeihen. „Wir kaufen kein Gemüse auf dem Weltmarkt zu, sondern verlassen uns komplett auf die Expertise unserer Bauern. Alle Tomaten kommen aus Italien, werden ohne Umweg direkt vom Feld in eines unserer acht Werke geliefert und innerhalb von 24 Stunden weiterverarbeitet“, erzählt Stephan Hülcker. Das sind die Qualitätsgrundsätze für Cirio – eine der bekanntesten Marken in Italien.

Stabiles Netzwerk für beste Qualität

Bereits im 19. Jahrhundert entdeckte der zwanzigjährige Francesco Cirio als Sohn armer Landarbeiter das Potenzial des Konservierens und eröffnete 1856 in Neapel seine erste Fabrik, um Erbsen und Tomaten



in Dosen abzufüllen und so haltbar zu machen. „Die Marke Cirio kennt in Italien jedes Kind“, klärt uns Stefano Bucci auf. „Sie steht für aromatische, haltbare Produkte, die zu einhundert Prozent aus italienischen Tomaten bestehen und in keiner Küche fehlen dürfen.“ Seit 2004 gehört die Marke Cirio zu Conserve Italia. Hinter dem Unternehmen stehen nicht nur 1800 Mitarbeiter, sondern auch 50 Genossenschaften, denen sich 15000 Bauern angeschlossen haben. Diese besondere Unternehmensstruktur garantiert, dass alle an einem Strang ziehen und ihr Bestes für die gemeinsam hergestellten Produkte geben. Conserve Italia stellt den Bauern eigenes, gentechnikfreies Saatgut zur Verfügung, verarbeitet Früchte und Gemüse und übernimmt die Qualitätskontrollen bis zur Auslieferung. →

Vom Feld in die Dose

In den Sommermonaten ernten die Bauern täglich tonnenweise Tomaten. Statt mühseliger Handernte läuft alles fast komplett automatisch, riesige Maschinen erleichtern die harte Arbeit un-
gemein. Nachdem die erste Ernte des Tages abgeschlossen ist, machen wir uns – genau wie die Tomaten – auf den Weg ins Werk in Pomposa. Die Fahrt dauert nur wenige Minuten. „Kurze Transportwege von durchschnittlich 50 Kilometern sind wichtig für uns, da wir nur ganz reife, aromatische Tomaten ernten“, betont Stephan Hülcker. Er zeigt uns, wo sie gewaschen und sortiert werden. Metalldetektoren sind hier ebenso selbstverständlich wie die Sichtkontrolle durch die Mitarbeiter. „Für jede Spezialität gibt es bestimmte Tomaten, die am besten geeignet sind. In der Region rund um Pomposa wachsen runde Früchte besonders gut, die sich für Polpa eignen. Flaschenförmige Tomaten aus Süditalien verarbeiten wir zu Pelati.“ Gemeint sind zwei der bekanntesten Produkte des Unternehmens: Für Polpa, stückige Tomaten, werden runde Tomaten in würfelförmige Stücke geschnitten und in Tomatensaft konserviert. Pelati sind die flaschenförmigen Tomaten aus Süditalien, die hochoverhitzt, geschält und als ganze Tomaten in Tomatensaft konserviert werden. Dazu gibt es Spezialitäten wie Pomodorini und Datterini, die Globus-Kunden natürlich ebenfalls in den Regalen finden. „Wir sind sehr stolz darauf, dass unsere Tomatenprodukte für italienische Spitzenqualität stehen und in aller Welt beliebt sind. Damit das so bleibt, wollen wir möglichst umweltverträglich wirtschaften. Das wichtigste Gut für unser Leben und unsere Arbeit ist die Natur: Ihr haben wir schließlich diese großartigen Erzeugnisse zu verdanken“, betont Stefano Bucci.



Dank des mediterranen Klimas können die Tomaten in Italien perfekt gedeihen. Geerntet wird erst, wenn sie reif und aromatisch sind.

Frisch vom Feld:
Innerhalb von 24 Stunden
werden alle Tomaten
verarbeitet.

In der Hochsaison arbeiten in Pomposa rund 1800 Menschen, die Produktion läuft rund um die Uhr. Schließlich gedeihen die Früchte nur in der warmen Jahreszeit und die Vorräte müssen für den Winter reichen. Denn ist die Erntezeit erst einmal vorbei, können die Mitarbeiter nichts mehr nachproduzieren. Ziemlich knifflig, diese Planung! Stephan Hülcker erklärt: „Ein großer Vorteil ist die lange Haltbarkeit der Tomaten. Durch das schonende Verarbeiten und die luftdichte Hülle bleiben Konsistenz und Geschmack über Monate unverändert.“ Das möchten wir natürlich noch testen, nachdem wir die frischen Tomaten vom Feld probiert haben. Tatsächlich schmecken die geschälten Tomaten aus der Dose etwas anders: intensiver, kräftiger, fruchtiger. „Genau richtig für eine italienische Tomatensoße“, empfiehlt Stefano Bucci zum Abschied. Vollbepackt mit Polpa, Pelati und Passata verlassen wir schließlich das Werk – und freuen uns schon aufs Kochen zu Hause. ○



Insgesamt verarbeitet Conserve Italia über 650 000 Tonnen Früchte, Gemüse und Tomaten pro Jahr. Tomaten und Fruchtsäfte zählen zu den wichtigsten Produkten.



Aus durchschnittlich 50 Kilometer Entfernung kommen täglich tonnenweise Tomaten ins Werk in Pomposa. Allein eine Million Glasflaschen werden während der Erntezeit täglich mit Passata und Co. befüllt, hinzu kommen unzählige Dosen mit gehackten oder ganzen Tomaten.



Cirio Passata Rustica, grob passierte Tomaten, 680 g

Bei Globus erhältlich.



Cirio Polpa, stückige Tomaten, 400-g-Dose

Bei Globus erhältlich.

Tomaten in der Küche: Was passt wozu?

| Name | Verwendung |
|---------------------------------------|---|
| Polpa (stückige Tomaten) | Die gehackten runden Tomaten eignen sich als Basis für Pizzasoußen, Bruschetta, schnelle Pastasoußen oder vegetarische Dressings. |
| Pelati (geschälte Tomaten) | Die ganzen flaschenförmigen Tomaten sind ideal für intensiv schmeckende Pastasoußen, Fleischgerichte und alle anderen Speisen mit einer längeren Garzeit. |
| Passata (passierte Tomaten) | Die passierten Tomaten sind für fast alle Gerichte verwendbar, die nur kurze Garzeiten benötigen, z. B. Pastasoußen, Reisgerichte, Pizza oder Aufläufe. |



Noch mehr über den Obstbau in Südafrika erfahren Sie auf www.mio-online.de. Hier verrät uns auch Izelle, die Frau von Petru du Plessis, das Rezept für ihre köstliche „Purple Plum“-Torte!

Südafrikas süße Pflaumen

In der grünen Berglandschaft, die Südafrikas zweitälteste Stadt Stellenbosch umgibt, liegen fruchtbare Täler, die seit Jahrhunderten landwirtschaftlich genutzt werden. Berühmt ist das Gebiet für seinen Wein, aber auch Kern- und Steinobst gedeiht hier wunderbar. Wir waren vor Ort und haben eine Pflaumenfarm besucht.

Farmer sind alle gleich. Wenn du ihnen über den Weg läufst, erzählen sie dir stundenlang etwas“, sagt Petru du Plessis mit selbstironischem Schmunzeln. Tatsächlich: Beim mio-Besuch auf seiner Farm Bon Esperance nahe der Stadt Stellenbosch gibt er zahlreiche Einblicke in Themen, die ihn und seine Kollegen in Südafrika derzeit beschäftigen.

Da ist zum Beispiel der Klimawandel. In den vergangenen drei Jahren war es in Südafrika deutlich trockener als früher – und Experten rechnen damit, dass dieser Trend anhält und sich eventuell sogar verstärkt. Die Landwirte reagieren darauf, indem sie neue Sorten ausprobieren, die direkt hier im Land oder in anderen heißen, trockenen Gebieten entwickelt wurden. Diese Sorten sind an die klimatischen Bedingungen optimal angepasst.

Sortenvielfalt für jeden Geschmack

„Auf Bon Esperance haben wir etwa 85 verschiedene Pflaumensorten. Jedes Jahr werden 10 bis 20 von ihnen durch neue ersetzt“, verrät der Farmer. Mit den Sortenwechseln entsprechen er und andere Obstbauern aber nicht nur den veränderten Wetterbedingungen, sondern auch den Wünschen des Marktes. Verbraucher auf der ganzen Welt lieben es schließlich, mit neuen, köstlichen Aromen verwöhnt zu werden!

Bei den Pflaumen geht es dabei vor allem um eines: Möglichst süß sollen sie sein. „Früher lag der Zuckergehalt einer Pflaume bei elf oder zwölf Prozent. Heute sind es meist 16 bis 20 Prozent“, berichtet du Plessis und staunt fast selbst ein bisschen: „Wohin das noch führen soll, weiß ich nicht!“ Wohin der Weg seiner Pflaumen führt, ist hingegen klar, wie uns seine sechsjährige Tochter demonstriert. Als sie beobachtet, dass ihr Vater uns Besuchern unter anderem ihre Liebessorte vorstellt, huscht sie blitzschnell unter seinem Arm hervor, schnappt sich eine Frucht und steckt sie sich genussvoll in den Mund.

Besser als Süßigkeiten

„Wenn ich meine Tochter frage, ob sie Süßigkeiten oder diese Pflaumen will, nimmt sie die Pflaumen“, versichert der Vater stolz. Was hat es mit diesen Lieblingspflaumen auf sich? Unter einer grünlichen Schale, die auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, offenbart sich ein tief dunkelrotes Fruchtfleisch, das saftig und zuckersüß ist. „Green-Red“ heißen sie und sind in dieser Saison erstmals bei Globus erhältlich – ebenso wie viele andere rote und gelbe Pflaumen aus Südafrika. ○



In Ihrem Globus-Markt sind verschiedene Pflaumensorten erhältlich.

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS*

UNSERE NÄCHSTE
GENERATION FOLGEMILCH



FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION BABYS:

Unsere patentierte Formel in Aptamil Pronutra-ADVANCE verbindet jetzt unsere besondere Nährstoffkombination mit einem innovativen und einzigartigen Prozess.

* Durch die Vitamine A, C und D wird eine normale Funktion des Immunsystems unterstützt.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.

Erfahren Sie mehr auf aptawelt.de



Gewürztraminer – Verführung mit einem Hauch Rosé



Zweifellos zählt der Gewürztraminer zu den hochwertigsten Weinsorten der Welt. Aus der Rebsorte mit der dicken und leicht rötlichen Schale entstehen edle und ausdrucksstarke Weißweine, die durch ihr einmaliges Aroma sowohl Weinkenner als auch Gelegenheitsgenießer zu begeistern wissen.

Der Gewürztraminer steht sowohl für die intensiven Aromen und die Würze des Weines als auch für den Ort Tramin in Südtirol, wo bereits im 15. Jahrhundert Gewürztraminer hergestellt wurde. Ob der Traminer tatsächlich von dort stammt, ist nicht eindeutig geklärt. Heute ist er ohnehin auf der ganzen Welt zu Hause, obwohl er gerade für viele deutsche Weinliebhaber immer noch ein Geheimtipp ist. Es gibt Anbaugelände in Kanada, den USA, Australien, Südafrika, Neuseeland und im französischen Elsass. Insbesondere in Frankreich werden diese Weißweine in der Regel trocken ausgebaut, obwohl es durch die charakteristische Säurearmut des Gewürztraminers häufig so wirkt, als sei mehr Süße vorhanden, als tatsächlich enthalten ist. Die besondere Rebsorte wird aber auch edelsüß ausgebaut und als seltene Spezialitäten gibt es aus Gewürztraminer sogar Sekte und Tresterbrände in kleinen Abfüllmengen. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Baron Philippe de Rothschild
Escudo Rojo Cuvée*

Vor vielen Jahren als Newcomer entdeckt, ist Escudo Rojo (spanisch für „roter Schild“) für mich auch heute noch eines der Aushängeschilder des chilenischen Weinbaus und seit Langem einer meiner Favoriten.

Mit der Cuvée Escudo Rojo setzte die Erbin der französischen Rothschild-Weindynastie vor fast 20 Jahren ihre Pläne um, das außergewöhnliche Terroir in Chiles Valle Central mit dem Know-how der Weinfamilie Rothschild zu verbinden. Der Ursprungswein, die Cuvée aus den traditionellen französischen Rebsorten Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Carménère und Syrah, war der erste Wein, den Baronin Philippine für einen außergewöhnlichen Weingenuss auf höchstem Niveau vinifizierte – genauso wie die „großen Brüder“ aus den französischen Weinbaugebieten Bordeaux und Languedoc.



0,75 l
12,99 €
Escudo Rojo,
Cuvée
1 l = 17,32 €

Bei Globus erhältlich.



Rosenduft betört die Sinne

Wenn Sie sich ein Glas Gewürztraminer einschenken, werden Sie wahrscheinlich zuerst den Rosenduft in der Nase bemerken. Weitere häufig genannte Geruchsnoten sind Akazienblüten, Veilchen, Honig, Marzipan, Litschi, Bitterorangen oder Maracuja. Gleichzeitig überzeugen die im Allgemeinen alkoholreichen Weißweine mit satten Farben von Strohgelb bis Goldgelb. Im Mund entwickelt sich eine für Weißweine eher ungewöhnliche Kraft und Fülle, cremig und mit milder Säure zeigen sich die meisten Gewürztraminer ausdrucks- und charakterstark. Neben der Intensität des Traubensaftes überzeugen fast alle Gewürztraminer mit einem aromatischen Bukett, mit einem einzigartigen herb-würzigen Fruchtgeschmack.



Würziger Speisebegleiter

Der Gewürztraminer überzeugt nicht nur als Solist oder zum Aperitif. Als Essensbegleiter passen die trockenen und halbtrockenen Varianten besonders gut zu kräftigen Gerichten und scharfen Soßen. Wegen seiner geringen Säure und gleichzeitig intensiven Würze passt er hervorragend zu arabischen, indischen und zu thailändischen Speisen. Besonders in Südtirol ist er ein beliebter Begleiter zu klassischen herzhaften Gerichten, wie Wiener Schnitzel, Backhendl oder einfach zu einem schlichten Leberwurstbrot oder einem Stück Apfel-Rhabarber-Kuchen. Und im Elsass gehört zum „Gewurz“, wie sie ihn dort nennen, unbedingt ein Stück Munsterkäse dazu. ○



Geringe Erträge für besten Geschmack

Grundsätzlich gilt bei allen Weinen: Je geringer der Ertrag pro Hektar ist, umso intensiver und in der Regel auch hochwertiger wird ein Wein. In vielen Spitzenweingütern schneidet man daher konsequent viele Triebe zurück und reduziert so die Erträge, damit die Geschmacks- und Aromenintensität in jeder einzelnen Traube erhöht wird. Beim Gewürztraminer fallen die Erträge ohnehin meist sehr niedrig aus, da die Rebsorte zur Verrieselung neigt. Im Weinbau bedeutet das, dass viele Blüten oder kleine Beeren vom Stielgerüst von alleine abgestoßen werden.



In Deutschland ist der Gewürztraminer besonders in der Pfalz bekannt. Im südpfälzischen Rhodt stehen im „Rhodter Rosengarten“ die ältesten noch tragenden Gewürztraminer-Anlagen des Landes. Sie wurden bereits vor dem Dreißigjährigen Krieg gepflanzt und könnten sogar die ältesten tragenden Rebstöcke der Welt sein!



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Château de Parenchère
Bordeaux Supérieur AOC

Anbaugbiet: Bordeaux, Frankreich
Trauben: Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc
Geschmack: trocken, saftig, delikat
Speisenempfehlung: ideal zu rotem Fleisch und Wildgerichten sowie Käse
Serviertemperatur: 16–18 °C



0,75l
6⁹⁹
~~8⁹⁹~~
1l = 9,32

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017

Trinkidee

Planter's Punch

Der Planter's Punch gilt als einer der ersten klassischen Rum-Cocktails. Er tauchte um 1880 zum ersten Mal in einer Londoner Zeitschrift auf. Das Wort Punch (zu deutsch Punsch) war damals die gängige Bezeichnung für einen Cocktail.

Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker mit dem Eis mixen und in ein Glas mit Crushed Ice abseihen. Das Glas mit Orangen- und/oder Zitronenscheibe garnieren.

Zutaten

(für 1 Cocktail):

- 3 cl Captain Morgan White Rum
- 3 cl Captain Morgan Black Jamaica Rum
- 3 cl Hitchcock Zitronensaft
- 4 cl Globus Orangensaft
- 1 cl Monin Grenadinesirup
- Eiswürfel



Wellness aus 1001 Nacht

Traumhafte Düfte, wohliges Licht und eine entspannte Atmosphäre – all das vereinen orientalische Wellnessstempel. Ob Hamam, Rasul-Ritual oder traditionelles Schlammbad, die besonderen Wohlfühlrituale halten auch in Europa Einzug. Wir nehmen Sie mit auf eine entspannende Reise für Körper und Geist.

Der Orient beflügelt seit Jahrhunderten die Fantasie der Europäer und hat eine große Anziehungskraft. Ob die exotischen Märchen aus 1001 Nacht um Prinzessin Scheherazade, der aromatische schwarze Tee oder die Liebesgeschichte von Jasmin und Aladdin – das Morgenland fasziniert, verführt, inspiriert und ist uns näher denn je. Nicht nur die verführerischen Gewürze, hochwertigen Stoffe und exotischen Märchen hat das Abendland im Laufe der Zeit übernommen, auch die orientalischen Baderituale werden immer beliebter.

Die Badekultur des Orients ist eng mit dem dort weit verbreiteten islamischen Glauben verknüpft, der eine Verbindung in körperlicher und seelischer Reinheit sieht. In vielen islamisch geprägten Ländern wurden bald Badehäuser und Thermen nach römischem Vorbild erbaut. Der Nahe Osten entwickelte so eine eigene Badekultur, die aus einer Mischung von belebenden Massagen, wohltuender Wärme und traditionellen Ritualen besteht und bei der die Grenze zwischen Sauna, Dampfbad und Massage verschwimmt.

Wie auch im Nahen Osten sollen Wellnessbehandlungen bei uns zur Entspannung und zur seelischen und körperlichen Reinigung beitragen. Als Gegenpol zum hektischen Alltag tauchen Ruhesuchende in eine abgeschirmte Welt voll schöner Düfte, sinnlicher Erlebnisse und entspannender Bäder ein. Nehmen auch Sie sich eine Auszeit für Körper und Seele und erleben Sie die Badekultur des Orients. Tauchen Sie mit uns ein in eine Welt der Harmonie und Sinnlichkeit!



Reinigungsritual und mehr

In der muslimischen Welt ist der Hamam ein fester Bestandteil der Bade- und Körperkultur. Er dient nicht nur zur Hygiene und Entspannung, sondern wird auch als Kommunikationstreffpunkt genutzt. Orientalische Badehäuser sind ursprünglich nach Geschlechtern getrennt und anders als in deutschen Einrichtungen verbietet es in einem Hamam die Etikette, nackt zu sein.

Der Aufenthalt verläuft immer nach dem gleichen Ritual: Umgeben von traumhaften Düften und gedämpftem Licht, können Besucher der traditionellen Reinigungszeremonie beiwohnen und das Dampfbad sowie die einzigartigen Bürsten- und Seifenschaummassagen genießen. Meist wird die komplette Wellnessbehandlung von einem Tellak – einem speziell ausgebildeten Bademeister – durchgeführt und begleitet.



Ablauf einer traditionellen Badezeremonie im Hamam

1

Nach einem Begrüßungstee wickeln sich die Besucher das Pestemal um den Körper, ein traditionelles Baumwoll- oder Leinentuch. Daraufhin begeben sie sich zunächst in den großen Dampfraum, in dessen Decken-kuppel sternförmige Öffnungen eingelassen sind. An den Wänden dieses sogenannten Hararets befinden sich Waschbecken und Schalen aus Marmor, in die man warmes und kaltes Wasser einlassen kann, um Schweiß und Schmutz abzuwaschen. Dies dient der ersten Reinigung.

2

Nach der rituellen Waschung legt man sich auf das beheizte Marmorpodest in der Mitte des Raumes. Durch die feuchte Luft des Dampfbads und der Wärme des beheizten Göbek Tasi lockern sich die Muskeln und die Hautporen können sich öffnen.

3

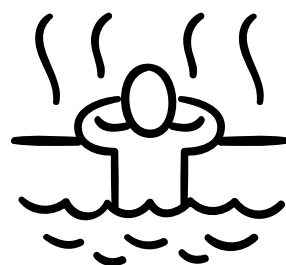
Nun folgt ein Körperpeeling mit einem speziellen Handschuh – dem Kese. Er besteht traditionell aus Ziegenhaar und hat eine raue Oberfläche, mit der abgestorbene Hautschuppen abgerubbelt werden können.

4

Nach dem Peeling erfolgt eine Massage mit Seifenschaum auf dem Marmorpodest. Hierfür taucht der Tellak einen Leinen- oder Baumwollsack in eine Lauge aus Kernseife, pustet hinein und drückt ihn, bis eine große Menge an Schaum auf den Gast fällt. Mit sanftem Druck wird der Schaum schließlich einmassiert.

5

Ihren Ausklang findet die entspannende Badezeremonie im „kalten Raum“ (Sogukluk genannt). Hier kann man abschließend in gemütlicher Atmosphäre bei Essen und Trinken entspannen.



Rasulbad

Das Rasulbad ist ein spezielles Reinigungsritual, das im orientalischen Dampfbad mit verschiedenen Erdschlämmen durchgeführt wird. Der aufgetragene Schlamm wird durch die ansteigende Luftfeuchtigkeit des Dampfbads cremig und lässt die Haut prickeln. Durch das Einreiben des Schlamms können teilweise abgestorbene Hautzellen entfernt werden und ein angenehm weiches Hautgefühl entsteht.



Evita Indian Life, Zucker-Körperpeeling, mit Acaibeeren-Extrakt, bestehend aus feinen Zuckerkristallen und Traubenkernöl, intensiv würziger Duft mit leicht fruchtiger Note, 185 ml

Fantasia Badebürste Holz, mit Naturborsten und abnehmbarem Stiel, 42 cm lang

Bei Globus erhältlich.



Wellnessoasen in Deutschland

Das **Bäderhaus in Bad Kreuznach** wartet gleich mit mehreren orientalischen Verwöhnprogrammen auf. Im Scheherezade-Bad erfährt Ihr Körper ein Ganzkörperpeeling aus unterschiedlichen Mineralien, das durch einen wohltuenden Tropenregen wieder abgewaschen wird. Während im Maurischen Bad in südspanischem Alhambra-Ambiente ein angenehmes Raumklima von 45 Grad zum Verweilen einlädt, können Sie im Hamam eine Seifenmassage genießen. www.baederhaus.de

In der **Kaiser-Therme Bad Abbach bei Regensburg** können Sie neben den zahlreichen Saunen die Schönheitsrituale des Orients entdecken. Die Therme bietet das Rasulbad in Kombination mit einem Kräuterdampfbad und dem Tepidarium (Warmbadezimmer) an. Dabei können Sie zwischen unterschiedlichen Schlämmen wählen, die durch die verschiedenen Körnungen für jeden Hauttyp und jede Körperpartie geeignet sind. www.kaiser-therme.de



Das orientalische Dampfbad in der **Saarland Therme** ist nach historischen Vorbildern erbaut. Mit einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent wird es Saunaeinstiegen als deutlich angenehmer empfunden als die trocken-heiße Hitze in herkömmlichen Saunen. Der mit ätherischen Ölen angereicherte Dampf steigert das Wohlbefinden und die gesundheitsfördernde Wirkung.

www.saarland-therme.de

Entspannen wie im Orient

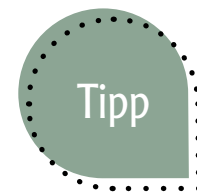
Statt ins Spa zu gehen, möchten Sie in den eigenen vier Wänden baden und relaxen? Kein Problem mit unseren Tipps!

Ambiente zum Wohlfühlen

Verwandeln Sie Ihr schlichtes Badezimmer in einen Wellnessstempel! Kühle Farben wie Blau, Türkis, Grau, Silber und Schwarz lassen sich mit edlem Gold, Kupfer, Rosé, Beige und Braun kombinieren. Akzente setzen verschnörkelte Muster, geschwungene Linien und nach Belieben etwas Glitzer. Wählen Sie Badmatten und Handtücher in möglichst einfarbigen, kräftigen Tönen. Textilien mit Quasten und typisch orientalischem Muster sind ebenfalls toll! Laternen oder Hängelampen mit perforiertem Schirm zaubern stimmungsvolle Lichtreflexe an die Wände.



Tipp: Arrangieren Sie Kerzen, Raumduft oder Räucherstäbchen auf Metalltellern oder Tonschalen. Passende Duftnoten sind Orange, Nelke, Moschus, Rose und Sandelholz. Sternanis wirkt entspannend und ausgleichend, Orangenöl soll die Stimmung heben und Zimtrindenöl eine wärmende Wirkung haben.



Pflege Tipp für die Haare: Je nach Haarlänge 2–3 Tropfen Olivenöl in den Handflächen verreiben und über die trockenen oder leicht feuchten Haare fahren. Behutsam in die Spitzen kneten und über Nacht einziehen lassen (nicht ausspülen).



3 ... Peelen

Nach dem Baden ein Peeling auf dem noch feuchten Körper verreiben. Pflegende Inhaltsstoffe verwöhnen die Haut, feine Körnchen lösen abgestorbene Zellen. An strapazierten Stellen wie Fußballen und Ellenbogen ruhig kräftiger schrubben (mit den Händen oder einem Schwamm), zarte Partien wie Lippen und Dekolleté hingegen nur zart abrubbeln. Gut abspülen.

4 ... Ölen

In langsamen, gleitenden Bewegungen Körperöl von Kopf bis Fuß auf der leicht feuchten Haut verteilen. Durch sanften Druck erzielen Sie einen wohltuenden Massageeffekt.

Tipp: Zwischendurch dehnen und strecken, tief atmen und die Augen schließen. Den Tag Revue passieren lassen und die Gedanken auf das schöne Empfinden im Hier und Jetzt richten.

5 ... Pflegen

Im Orient ist Halawa ein beliebtes Wellnessritual: Mit der klebrigen Mischung aus Zucker, Öl und Zitronensaft werden unerwünschte Härchen mitsamt der Wurzel entfernt. Für zu Hause bieten sich Kaltwaxstreifen an. Außerdem können Sie jetzt Nägel und Augenbrauen in Form bringen.



DIY: Zitronenpeeling für strahlende Haut

2–3 EL Meersalz
1/2 unbehandelte Zitrone, Saft und Abrieb
1–2 TL Oliven- oder Mandelöl

Salz mit abgeriebener Zitronenschale und Öl verrühren. Für eine dickflüssige Konsistenz vorsichtig Zitronensaft ergänzen. Wird das Peeling zu flüssig, Salz hinzufügen.



DIY: Gesichtsmaske mit Heilerde

Heilerde und Honig verrühren und so viel warmes Wasser dazugeben, dass eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Auf dem Gesicht verteilen, 20 min einwirken lassen und gründlich abspülen. Die Maske wirkt austrocknend und ist daher ideal für unreine Haut.



DIY: Erfrischender Minztee

Eine großzügige Handvoll Minzblätter mit kochend heißem Wasser übergießen. Am besten ist frische marokkanische Minze (Nana-Minze), aber loser Pfefferminztee ist eine akzeptable Alternative. Mit Honig süßen und aus kleinen Tässchen oder Gläsern schlürfen.



Jetzt neu:
Die belebende Frische im XXL-Format!



www.cliff-energy.de

„Jeder kann singen!“

.....

Singen soll glücklich machen und entspannen – und doch tun es die meisten von uns nur leise zu Hause, unter der Dusche oder im Auto. Für unsere Autorin höchste Zeit, das Hobby aus-zubauen und es richtig zu lernen!

Sie haben auch Lust auf eine Gesangsstunde? Die meisten Musikschulen bieten Gesangsunterricht für Erwachsene an. Auch ein Blick ins Programm der Volkshochschule lohnt sich.

Als Neunjährige schmetterte ich „Don't speak“ von No Doubt in mein Haarbürsten-Mikrofon und träumte davon, dem Nebel zu entsteigen und einen glamourösen Auftritt in der „Mini Playback Show“ hinzulegen. Über 20 Jahre später singe ich immer noch gerne – aber eher heimlich in den eigenen vier Wänden, ohne Zuhörer. Trotzdem wird es jetzt Zeit, das Singen mal richtig zu lernen.

Meine erste Gesangsstunde in der Musikwerkstatt Darmstadt ist dann leider nicht annähernd so glamourös wie die „Mini Playback Show“ meiner Kindheit: Es sind 37 Grad, ich kann (meiner Meinung nach) nicht singen, keine Noten lesen und habe außerdem einen ausgeprägten Tinnitus – was soll da schon schiefgehen?



Lernen beim Profi

Meine Gesangslehrerin Jutta Kargel-Depré arbeitet zum Glück nach dem Motto „Jeder kann singen!“. Bevor wir aber überhaupt zum Singen kommen, reicht ihr ein prüfender Blick auf mich, um festzustellen, dass ich eine verkrampte Haltung und eine ebensolche Atmung habe. Zehn Atemübungsminuten später sehe ich aus, als sei ich durch einen Sommerregen gelaufen. Dann wird es endlich Zeit für die ersten Töne. Beeindruckend laut und klar kommen sie aus Jutta raus – eher leise und verhalten bei mir. Doch nach und nach kann ich meine Angst vor Juttas Bewertung ablegen, tief einatmen und mit dem Ausatmen tatsächlich Töne treffen – und zwar vor allem die sehr hohen aus dem „Mariah-Carey-Pfeifregister“, wie Jutta sie schmunzelnd nennt. Und das ist ein Kompliment aus ihrem Mund, da sie die Sängerin verehrt.

Die zweite Gesangsstunde

Studien zeigen übrigens: Singen macht glücklich. Auf jeden Fall entspannt es mich und Zeit, an die Alltagsorgen zu denken, habe ich keine mehr. Zur zweiten Stunde soll ich ein Stück mitbringen, das ich gerne singe. Nach kurzem Überlegen entscheide ich mich für „I don't know how to love him“ aus dem Musical „Jesus Christ Superstar“, das mich seit meiner Zeit im Schulchor als Dauerbrenner-Ohrwurm begleitet. Zunächst beginnen wir wieder mit Atemübungen, die mich erneut ins Schwitzen bringen. Danach spielt Jutta das Stück auf dem Klavier, ich soll es singen. „Was, einfach lossingen!? Das kann ich nicht!“, schießt es mir durch den Kopf und ich verpasse meinen Einsatz. Danach vergesse ich den Text, dann geht mir die Luft aus. Gar nicht so einfach, ein Lied am Stück durchzusingen!

In der Gesangsstunde singe ich viel lauter, als ich es mich zu Hause trauen würde – das hilft, die richtigen Töne zu treffen, ist aber auch sehr anstrengend. Jutta gibt mir zum Glück immer das Gefühl, meine Sache gut zu machen. Zum Schluss ernte ich sogar ein Lob von ihr: über die schönen Verzerrungen, die ich singen würde. „Danke. Aber ... was sind Verzerrungen?“, kann ich nur entgegnen und lerne, dass ich die Töne anscheinend schön ausschmücke, auch wenn davon nichts auf dem Notenblatt steht.

Beflügelt von dieser Erfahrung beschließe ich, das Hobby Singen weiter auszubauen und mein Glück in einem Chor zu probieren. Und wer weiß, vielleicht klappt es dann doch noch mit der Karriere in der „Mini Playback Show“. ○

Eine tolle Möglichkeit, regelmäßig zu singen, ist eine Chorguppe. Keine Angst, hier muss keiner Profi sein – trauen Sie sich!

Buchtipp

Einfach singen! Die Stimme im Chor entwickeln von Christian Larsen, Julia Schürer und Dana Gita Stratil

Ausgezeichnet mit dem Deutschen Musik-editionspreis „Best Edition“ 2018, werden in diesem Buch die Grundlagen der Stimmbildung erklärt. Gesangsfreudige finden hier didaktische Hilfsmittel und wirkungsvolle Übungen. Die Kombination aus Medizin, Gesangspädagogik und Stimmpsychologie vereint anatomisches Know-how mit konkreten Lernschritten. Dieses Buch animiert uns einfach zu singen!

ISBN: 9783432103020
Trias, 12,99 €

In Ihrem Globus-Markt und unter www.globus-buchshop.de erhältlich.



Übungen für zwischendurch

Summen, Seufzen, Rufen – all das sind tolle Gesangsübungen für daheim. Beim Seufzen sind die Stimmbänder leicht geöffnet und sehr entspannt. Beim Herbstspaziergang im Wald oder alleine in den eigenen vier Wänden können Sie einfach mal ein gut gelauntes Rufen hören lassen – das stärkt den Vocalis-Muskel und damit die Bruststimmfunktion. Zu lautes Brüllen oder Schreien ist allerdings – zumindest untrainiert – eine Belastung für die Stimmbänder. Wichtig ist außerdem eine entspannte, tiefe und gleichmäßige Atmung: Nicht nur in die Brust atmen, sondern tief in den Bauch, bis zum Zwerchfell. Und dann heißt es: Trauen Sie sich und singen los!



10867 Bauernmarkt
2-5 Jahre

10848 Meine
ersten Bausteine
1½-3 Jahre



41335
Mias Baumhaus
6-12 Jahre

41339
Mias Wohnmobil
7-12 Jahre



60182 Pickup &
Wohnwagen
5-12 Jahre



42074 Rennyacht
8-14 Jahre



60194 Arktis-
Erkundungstruck
7-12 Jahre



42079 Schwerlast-
Gabelstapler
9-16 Jahre



Das Astbäumchen und viele weitere Weihnachtsartikel von Boltze und Kaemingk finden Sie in Ihrem Globus-Markt.

O Tannenbaum



Ein Adventskalender verkürzt nicht nur Kindern die lange Wartezeit bis zu den Feiertagen – auch Erwachsene freuen sich über die kleinen Überraschungen. Wie wäre es anstelle eines einfachen Kalenders mit unserem Adventsbäumchen? Mona zeigt, wie's geht!

Mini-DIY



Mit Stempelmotiven oder Schriftzügen werden die Säckchen besonders individuell. Hierzu einfach ein handelsübliches Stempelkissen verwenden, es muss keine spezielle Textilfarbe sein.

mio-online

Weitere tolle DIY-Ideen finden Sie online unter www.mio-online.de/mein-zuhause/do-it-yourself



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf www.ichliebedeko.de über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Da ich ein absoluter Weihnachtsmensch bin, liebe ich vor allem die Tradition des Adventskalenders. Wenn man wie ich viel Spaß am Basteln hat und Wert auf individuelle Weihnachtsdekoration legt, dann wird natürlich auch der Adventskalender selbst gemacht.

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

Benötigtes Material:

- einfarbiger heller Stoff
- Weihnachtsbaum aus Ästen mit kleinen Haken
- Nadel und Faden oder Nähmaschine
- schmales Satinband
- Textilmarker
- Plastikkugeln zum Befüllen
- Marker für Glas und Plastik
- Füllmaterial, z. B. Packpapier
- 24 kleine Geschenke
- Zweige, Anhänger etc. zum Verzieren

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Und so wird's gemacht:

- 1 Aus dem Stoff bis zu 24 Stücke von je ca. 35x12cm zuschneiden (wer Kugeln befüllen möchte, braucht entsprechend weniger Stoffsäckchen). Stoff an den kurzen Kanten ca. 1cm umschlagen und abnähen. Linke und rechte Seite jeweils offenlassen, sodass ein kleiner Tunnel für das Satinband entsteht.
- 2 Stoff mit den kurzen Seiten rechts auf rechts aufeinanderlegen und an den Seiten zunähen. Beim Nähen Tunnel nicht zunähen.
- 3 Säckchen auf rechts drehen und ca. 15cm Satinband durch beide Seiten des Tunnels ziehen.
- 4 Mit Textilstiften Zahlen auf die Säckchen schreiben. Als Alternative zu den Säckchen Plastikkugeln mit Glasmalern verzieren. **Tipp:** Mit Glitzerstiften wirkt es besonders schön zur Weihnachtszeit.

Zum Schluss Säckchen und Kugeln mit kleinen Geschenken füllen, die Gaben in den Kugeln als „Sichtschutz“ in etwas Packpapier hüllen. Alle Päckchen mit Satinband an den fertigen Astbaum hängen. Mit Weihnachtsanhängern, einer Lichterkette oder Tannenzweigen kann das Astbäumchen zusätzlich verschönert werden.

Tipp: Eine kleine Sicherheitsnadel an einem Ende des Satinbands befestigen und schon lässt sich das Band problemlos durch den Tunnel führen!

Schritt für Schritt





Die am häufigsten gestellte Frage in der Kurzwarenabteilung ist übrigens: „Wie viele Wollknäuel brauche ich dafür?“

Ein Besuch im „Nähkästchen“

Von den Mitarbeitern wird die Kurzwarenabteilung im Globus-Markt Homburg-Einöd liebevoll „Nähkästchen“ genannt. Doch eigentlich bietet sie für die handarbeitsbegeisterten Kunden noch viel mehr: Hier können sie Material kaufen, neue Ideen aufspüren und Hilfestellung bei schwierigen Projekten erhalten.

Man beginnt mit einem einzelnen Faden und etwas Wunderbares kommt dabei heraus“, schwärmt Teamleiterin Manuela Ramus, als sie uns an den Regalen mit bunten Wollknäueln entlangführt. Bei ihr finden die Kunden so gut wie alles – von Bügelbildern über Knöpfe und Reißverschlüsse bis hin zum Reparatursortiment mit Nähgarn und Stopfnadeln. Einkäuferin Karin Lang erklärt: „Besonders wichtig sind unsere Eigenmarken wie die korrekt-Wolle, die eine große Farbpalette bietet und deren Qualität auf A-Marken-Niveau ist. Darüber hinaus finden die Kunden vielfältige Markenhersteller, wodurch das ‚Nähkästchen‘ es durchaus mit dem Fachhandel aufnehmen kann.“

Der Faden muss laufen

Bereits Ende September beginnt der große Andrang in der Kurzwarenabteilung, denn sobald die Temperaturen sinken, steigt die Nachfrage. „Wenn es zu heiß ist, sind die Hände meistens feucht und der Faden läuft nicht gut“, erklärt Manuela Ramus aus eigener langjähriger Erfahrung. Bereits vor 32 Jahren ist die gelernte Textilverkäuferin bei Globus in der Herrenabteilung gestartet. Nach der internen Weiter-



„Strumpfwolle ist der Dauerbrenner“, erklärt Karin Lang schmunzelnd. Da das ganze Jahr über Socken gestrickt werden, wird der Artikel auch ständig nachgefragt.

Der „Amigurumi“ Trend (lustige gehäkelte Tiere) ist besonders eingeschlagen. Das benötigte Zubehör dafür finden Sie im Nähkästchen.



Einkäuferin Karin Lang (links) und Teamleiterin Manuela Ramus sind sich einig: In der Kurzwarenabteilung finden Handarbeitsfans alles, was das Herz begehrt.



Die Regale bieten nicht nur eine große Auswahl an Farben: Von der Eigenmarke korrekt bis hin zu Modegarnen von namhaften Herstellern findet hier jeder Kunde das Richtige für sich.

Schon gewusst?

Bei Handarbeitsgarnen ist vor allem die sogenannte Partienummer entscheidend. Es kann bei der Färbung verschiedener Produktionschargen zu minimalen Abweichungen kommen. Nur auf die Farbnummer zu achten, reicht oft nicht aus, da der Farbunterschied meist erst im gestrickten Werk zu sehen ist.

bildung zur Fachbereichsleiterin und später zur Teamleiterin verantwortet sie seit letztem Jahr den gesamten Bereich der Textilien, Schuhe und Leberwaren. Ihr liebster Bereich sind die Kurzwaren – denn hier ist die Kundennähe garantiert. Manuela Ramus und ihr Team können fertige Werke der Kunden bewundern und bekommen angefangene Handarbeiten gezeigt, bei denen Unterstützung benötigt wird.

Stricken liegt im Trend

„Während ein Großteil der Kundschaft Stammkunden sind, die im Schnitt etwas älter sind, kommen mittlerweile immer mehr junge Kunden zu uns, die sich für Handarbeit interessieren“, beobachtet Manuela Ramus. Einkäuferin Karin Lang erzählt ebenfalls von einem wahren Hype, der sich vor vier Jahren durch die myboshi-Wolle entwickelt hat: „Häkeln und Stricken war auf einmal cool und hat auch die jungen Leute erreicht. Zum Glück sind viele dabeigebieben und Handarbeit hat ein neues Image gewonnen.“ Deswegen ist es umso wichtiger, die Kunden immer wieder mit Ideen zu versorgen, neue Waren zu präsentieren und Anreize zu schaffen. Die „Strickprofis“ im Handstrickbe-

reich, wie sie von Karin Lang genannt werden, sind ständig auf der Suche nach anspruchsvollen Projekten, denen die Abteilung gerecht werden muss. „Ich bin immer wieder erstaunt, was unsere Kunden mit den Strick- und Häkelnadeln vollbringen. Da sind wirklich ein paar Talente dabei“, berichtet Manuela Ramus.

Mitarbeiter als Trendscouts

Dass die Kurzwarenabteilung immer die Trends im Auge hat, ist besonders dem Team zu verdanken. „Unsere Mitarbeiter wissen am besten, was die Kunden wollen, und können deswegen den Einkauf mitgestalten, sich ausprobieren und sich auch mal was trauen“, erklärt Einkäuferin Karin Lang. Fast ausnahmslos alle Mitarbeiter von Manuela Ramus sind begeisterte Handarbeitsfans und lassen somit auch in ihrer Freizeit die Nadeln klappern. Da ist es auch nicht verwunderlich, dass alle ausgestellten Muster von der Abteilung selbst hergestellt wurden. „Es ist schön, wenn meine Mitarbeiter mir zeigen, was sie aus der neu eingetroffenen Wolle gezaubert haben“, erzählt Manuela Ramus stolz. ○

Unsere bezaubernde Weihnachtszeit



Geschenke von Herzen

.....

Auch in diesem Jahr versüßt Globus Ihnen wieder die Weihnachtszeit. Wir stellen Ihnen vorweihnachtliche Aktionen und Gewinnmöglichkeiten in Ihrem Globus-Markt vor.

Eddy Brummchen macht's möglich
Möchten Sie einem besonderen Menschen eine Freude machen? Globus und Eddy unterstützen Sie dabei! **Bis zum 1. Dezember** können Sie in Ihrem Globus-Markt oder unter www.globus-herzenswunsch.de an der Aktion „Eddy Brummchens Herzenswunsch“ teilnehmen. Verraten Sie uns, was sich ein Mensch aus Ihrem Umfeld besonders wünscht und warum Eddy diesen Wunsch erfüllen sollte. Mit ein bisschen Glück wird Ihr Wunsch ausgewählt und Ihr Lieblingsmensch kann sich über ein Geschenk im Wert von bis zu 1000 Euro freuen.



Rezepte, Basteltipps, Eddy Brummchen und alle Infos zu unseren Aktionen finden Sie unter www.globus-weihnachten.de



Ein ganz besonderes Türchen
Erhalten Sie **vom 1. bis 24. Dezember 2018** bei jedem 10-Euro-Einkauf mit der Mein Globus-Kundenkarte ein Los und knacken Sie unseren Adventstresor. Denn hinter der Tresortür erwartet Sie der Hauptgewinn: Damit können Sie ein ganzes Jahr bei Globus einkaufen, und das im Wert von 300 Euro pro Monat. Darüber hinaus haben Sie die Chance auf viele Sofortgewinne wie Trolleys, Tee oder Grillpfannen. Mehr darüber erfahren Sie unter www.globus-tresor.de

Auf die Stiefel, fertig, los ...
Vom 1. bis 28. November 2018 erhaltet ihr, liebe Kinder, in eurem Globus-Markt wieder Bastelbögen für unsere Nikolausstiefel-Aktion. Diese könnt ihr ausschneiden und nach Lust und Laune bemalen, bekleben und verzieren. Euren fertig gebastelten Nikolausstiefel befüllen wir mit kleinen Leckereien. Mehr dazu erfahrt ihr in eurem Globus-Markt!



Teilen Sie Ihr Rezept
Sie sind jedes Jahr auf der Suche nach neuen Ideen für Ihre Weihnachtsbäckerei? Dann sind Sie in unserer Rezeptdatenbank für die kleinen Leckereien genau richtig. Laden Sie unter www.globus-plaetzchen.de Ihr Lieblingsrezept hoch und lassen Sie sich von den Ideen anderer Kunden, Mitarbeiter und Blogger inspirieren, während Sie durch deren Rezepte stöbern. Unter allen hochgeladenen Rezepten verlosen wir viele tolle Gewinne, z. B. Sally-Produkte, Backutensilien von Birkmann und vieles mehr.

Gewinne deine ganz persönliche Pulmoll Dose!



**Jetzt mitmachen &
1 von 1.111
Dosen gewinnen!**



So einfach geht's: 2 Pulmoll Dosen kaufen, Kassenzettel unter www.pulmoll.de hochladen und mit etwas Glück gewinnen!
Gültig bis 31.03.2019.

Voll im Trend

••••••••

Ugly Socks – zu Deutsch „hässliche Socken“ – sind stark im Kommen. Entworfen wurden die bunten Weihnachtssocken von den Designerinnen von „Club Geluk“ in Zusammenarbeit mit Schachenmayr Regia. mio wünscht viel Spaß beim Stricken!



Weitere tolle Designs von „Club Geluk“ finden Sie online unter www.clubgeluk.nl



Material:
100 g Schachenmayr Regia Uni (Fb 02082, Blatt)
50 g Schachenmayr Regia Uni (Fb 02054, Hochrot)
Dazu kleinere Mengen von:
Fb 06618 (Pink Lady)
Fb 02041 (Gelb)
Fb 01945 (Hellblau)
Fb 06614 (Aqua fresh)
Fb 02080 (Superweiß)

1 Nadelspiel 2,5–3 mm
1 Wollnadel zum Vernähen der Fäden
1 stumpfe Sticknadel für das Aufsticken der Kugeln

Grundtechniken:
Rippenmuster:
1 M rechts, 1 M links im Wechsel stricken.
Glatt rechts:
In R: Hinr rechte M, Rückr linke M stricken.
In Rd: Alle M rechts stricken.
Motiv Christbaumkugeln: Lt. Zählmuster nachträglich mit Maschenstichen über je 1 M in Höhe und Breite aufsticken. Die Kugeln verlaufen über 29 M in der Breite und 39 R in der Höhe.

Maschenprobe:
Glatt rechts mit Nadeln 2,5–3 mm:
30 M und 42 R/Rd = 10 x 10 cm.
Bei abweichender Maschenprobe dickere oder dünnere Stricknadeln verwenden.

Anleitung:
Schuhgrößen 36/37 38/39 40/41
60 / 60 / 64 M oder die entsprechenden M-Zahl lt. Größentabelle* in Hochrot anschlagen, die M gleichmäßig auf 4 Nadeln verteilt zur Rd schließen (= **15 / 15 / 16 M** pro Nadel bzw. lt. Größentabelle) und für den Bund 3 cm im Rippenmuster stricken. Anschließend für den weiteren Schaft glatt rechts in Grün weiterarbeiten. Nach **16 / 17 / 18 cm** oder lt. Größentabelle* entsprechender Schaftlänge (es müssen mindestens 39 Rd ab Bund gestrickt werden) über den M der 1. und 4. Nadel die Bumerangferse arbeiten. Die Einteilung der M: **10-10-10 / 10-10-10 / 10-12-10**. Die Aufteilung der übrigen Größen der Größentabelle entnehmen.

Bumerangferse:
Diese Ferse wird in R glatt rechts über die M der 1. und 4. Nadel gestrickt. Danach verkürzte R mit doppelten M stricken. In der ersten Fersenhälfte die 1. doppelte M der 1. Nadel mit der letzten M der 1. Nadel, die 1. doppelte M der 4. Nadel mit der 1. M der 4. Nadel arbeiten. Weiterhin am Ende jeder Hinr und Rückr jeweils 1 M weniger stricken und nach dem Wenden stets 1 doppelte M arbeiten, bis nur noch die M des Mittelteiles übrig sind. Danach 2 Rd über alle M stricken.

Für die zweite Fersenhälfte verkürzte R mit doppelten M in entgegengesetzter Richtung arbeiten. D. h. jetzt auf der 1. Nadel die 1. doppelte M mit der 1. M nach dem Mittelteil und die letzte doppelte M mit der letzten M der 1. Nadel stricken, auf der 4. Nadel die 1. doppelte M mit der 1. M nach dem Mittelteil und die letzte doppelte M mit der 1. M der 4. Nadel stricken. Die detaillierte Beschreibung finden Sie nachfolgend.

1. Fersenhälfte:
1. R – Hinr: Alle M der 1. Nadel rechts stricken, wenden.
2. R – Rückr: Die doppelte M arbeiten.



Dafür Faden vor die Arbeit legen, von rechts in die 1. M einstecken, dann M und Faden zusammen abheben und Faden fest nach hinten ziehen. Dabei wird die M über die Nadel gezogen und liegt doppelt.

Wird der Faden nicht fest genug angezogen, entstehen später Löcher. Faden wieder nach vorn nehmen und über die restlichen M der 1. Nadel und alle M der 4. Nadel links stricken, wenden.
3. R – Hinr: Eine doppelte M arbeiten, dann alle restlichen M der 4. und 1. Nadel bis zur doppelten M am R-Ende rechts stricken, die doppelte M bleibt ungestrickt, wenden.
4. R – Rückr: Eine doppelte M arbeiten und wieder bis vor die doppelte M links stricken, wenden.
Die 3. und 4. R stets wiederholen, bis nur noch die M des Mittelteiles übrig sind. Nun 2 Rd über alle M stricken, über die Fersen-M rechts, über die M der 2. und 3. Nadel im Schaftmuster. Dabei in der 1. Rd bei den doppelten M beide Maschen-teile zugleich erfassen und als 1 M rechts abstricken.

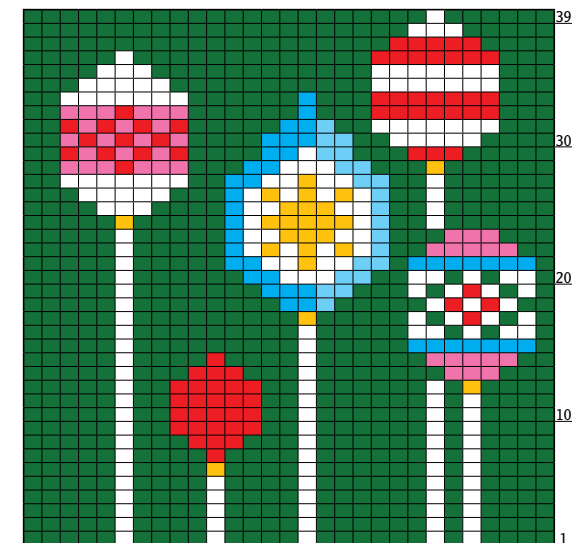
2. Fersenhälfte:
1. R – Hinr: Die M des Mittelteils und die M danach rechts stricken, wenden.
2. R – Rückr: Eine doppelte M arbeiten. Nun die restlichen M des Mittelteils und die M danach links stricken, wenden.
3. R – Hinr: Eine doppelte M arbeiten. Nun rechts bis zur doppelten M stricken, diese wie beschrieben rechts stricken und die folgende M rechts stricken, wenden.
4. R – Rückr: Eine doppelte M arbeiten. Nun bis zur doppelte M links stricken, diese wie beschrieben links stricken, dann die folgende M links stricken, wenden.
Die 3. und 4. R stets wiederholen, bis auch über den äußeren Fersen-M (= letzte Fersen-M) eine doppelte M gestrickt wurde. Nach der letzten Rückr wenden und noch 1 doppelte M arbeiten, die restlichen M der 4. Nadel rechts stricken. Dann in Rd weiterstricken, dabei in der 1. Rd die doppelte M wie beschrieben rechts abstricken. Nach **19 cm = 80 Rd / 20 cm = 84 Rd / 21 cm = 88 Rd** oder lt. Größentabelle nach entsprechender Fußlänge die Bandspitze arbeiten.

Bandspitze:
Bei der 1. und 3. Nadel bis 3 M vor das Nadelende stricken, dann 2 M rechts zusammenstricken und die letzte M rechts stricken. Bei der 2. und 4. Nadel die 1. M rechts stricken und die folgenden 2 M



überzogen zusammenstricken (= 1 M wie zum Rechtsstricken abheben, die folgende M rechts stricken, dann die abgehobene M darüberziehen). Diese Abnahmen wie folgt wiederholen:
in der folgenden 4. Rd **1 / 1 / 1 x**, in jeder 3. Rd **2 / 2 / 2 x**, in jeder 2. Rd **3 / 3 / 3 x**, in jeder Rd **6 / 6 / 7 x**.
Für alle übrigen Größen die Abnahmen der Größentabelle entnehmen.

Fertigstellung:
Die restlichen 8 M mit dem Arbeitsfaden zusammenziehen. Faden abschneiden und gut vernähen. Motivstickerei – Christbaumkugeln: Über den mittleren je 28 M der 1. und 2. Nadel sowie der 3. und 4. Nadel jeweils von der 1. bis 39. Rd ab Bund die Christbaumkugeln lt. Zählmuster aufsticken. Bei Größe **36/37** und **38/39** bleiben zwischen den beiden Moti-



Schachenmayr Regia uni 4-fädig, formstabil, strapazierfähig, waschbar bei 40 °C, filzfrei und trocknergeeignet, 50-g-Knäuel

Bei Globus erhältlich.

ven
2 M, bei Größe **40/41** bleiben zwischen den beiden Motiven je 4 M frei. Die 2. Socke genauso arbeiten.

Abkürzungen:
Hinr = Hinreihe(n) • M = Masche(n) • R = Reihe(n) • Rückr = Rückreihe(n) • Rd = Runde(n) • Fb = Farbe

*Die Größentabelle finden Sie online unter www.mio-online.de/stricken

Zählmuster

- = Strickgrund in Blatt (Fb 02082)
- = 1 Maschenstich in Hochrot (Fb 02054)
- = 1 Maschenstich in Pink Lady (Fb 06618)
- = 1 Maschenstich in Gelb (Fb 02041)
- = 1 Maschenstich in Hellblau (Fb 01945)
- = 1 Maschenstich in Aqua fresh (Fb 06614)
- = 1 Maschenstich in Superweiß (Fb 02080)

1 Kästchen = 1 M in Höhe und Breite

Unsere Sinne

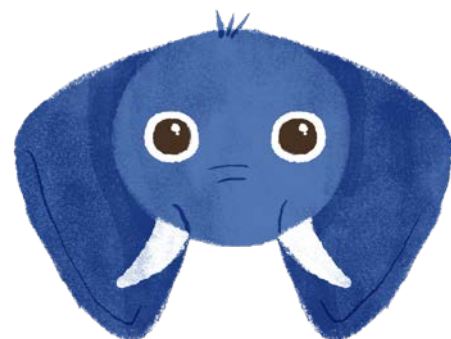
Kennst du alle fünf Sinne? Viel Spaß beim Entdecken!

Für Eltern mit Kindern **bis 5 Jahre:** der Globus Weltentdecker Club mit vielen Tipps und Angeboten!
www.globus.de/weltentdeckerclub



Riechen

Wo ist meine Nase? Kannst du sie mir malen?



Schmecken

Quiz! Was schmeckt süß, sauer, salzig oder bitter?



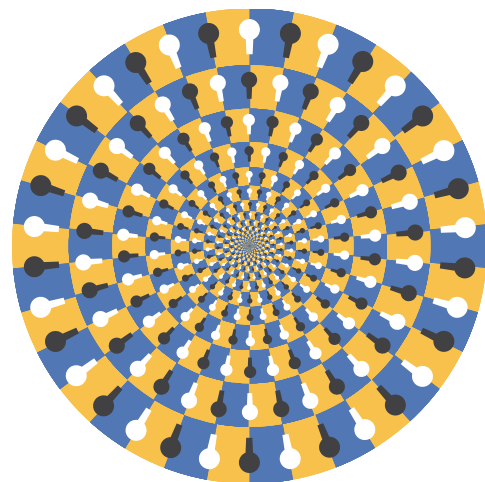
Fühlen

Fühlkasten selber machen: Schnapp dir einen leeren Karton mit Deckel und schneide ein Loch in die Seite. Nun legst du drei Gegenstände hinein, die dein Mitspieler ertasten muss. Dann wird gewechselt. Zum Fühlen eignen sich Watte, Spielfiguren, Tannenzapfen, Deckel ...



Sehen

Schau genau hin! Dreht sich was?



Hören

Lass es dir vorlesen oder versuche es selbst.



EIN HUHN, DAS FRASS,
 MAN GLAUBT ES KAUM,
 EIN BLATT VON
 EINEM GUMMIBAUM.
 DANN GING ES IN DEN
 HÜHNERSTALL
 UND LEGTE EINEN
 GUMMIBALL.

mio-Gewinnspiel

Jetzt gewinnen

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie das neue, kreative Fun- und Quizspiel kNOW! Wie weit ist es von hier nach Honolulu? Und wie spät ist es genau jetzt in Sydney? kNOW! beinhaltet Fragen, die es so noch nie in einem Quizspiel gab: Denn der Google Assistant gibt je nach Zeit und Ort immer die aktuelle Antwort! Es erwarten Sie 1500 spannende On- und Offline-Fragen. Für drei bis sechs Spieler, offline ab 10, online ab 16 Jahren spielbar.

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 30.11.2018 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

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| Sportwette | Vorderlinse der Kamera | Disziplin beim Tontaubenschießen | engl.: du | Hauptreisezeit | Kinostück | Pfeifentabak |
| → | ▼ | ▼ | ↻ 1 | Ausblick → | ▼ | ↻ 12 |
| grob, grausam → | ↻ 2 | ▼ | ▼ | ▼ | ein Verhältniswort | unbestimmter Artikel |
| Zusage, Zustimmung → | ▼ | Filmpreis in den USA | Persönlichkeitsbild → | ▼ | ↻ 7 | ▼ |
| → | ▼ | ▼ | ▼ | Lichtbild (Kurzw.) | Schwur | ▼ |
| Warenlager (Mz.) | jammervoller Zustand, Misere | ▼ | unverschlossen → | ▼ | ▼ | ↻ 5 |
| moderne Discomusik → | ↻ 11 | ▼ | ▼ | ↻ | Füllung, Verpacktes | Vater und Mutter |
| Abk.: Int. Luft- und Raumfahrtst. | ↻ 9 | ▼ | nicht süß | Auf und Ab des Meerespiegels → | ▼ | ▼ |
| → | ▼ | ▼ | ↻ 10 | ▼ | Stadt in Schweden | ▼ |
| Widerwille | Kosenname des Großvaters | Beiname Eisenhowers | ↻ 3 | Kfz.-Z.: Mecklenburg-Strelitz | Kopfbedeckung → | ↻ 4 |
| → | ▼ | ▼ | ▼ | ↻ | franz.: Seele | ▼ |
| bühnenartige Erhöhung | Weltfußballerin 2014 (Nadine) | ▼ | ▼ | ▼ | ↻ 8 | ▼ |
| veralt.: untätig, schlaff, träge | ▼ | ▼ | ↻ 6 | Zeichen für Tangens → | ▼ | ▼ |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 12/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im Oktober lautete „Erntezeit“.

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.





Die traditionelle Weihnachtsbäckerei ganz neu erleben? Dann sind Sie genau richtig bei unserer Plätzchenparade im Dezember.

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

Willkommen in der Weihnachtsbäckerei! Wir präsentieren Ihnen unsere liebsten Plätzchenrezepte zum Backen, Naschen und Verschenken. Freuen Sie sich auf eine köstliche Mischung aus Klassikern und Besonderheiten. Zudem nehmen wir Sie mit in die Globus-Meisterbäckerei in Losheim, wo duftende Lebkuchensterne und Adventsbrot gebacken werden. Bloggerin Mona zeigt, wie Sie trendigen Baumschmuck mit Plätzchenausstechern kreieren. Und wir verraten, wie Sie schick und entspannt durch die kalte Jahreszeit kommen.



Haben Sie Fragen oder Anregungen zur mio? Dann schreiben Sie uns gern an mio@globus.de!

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen (Globus): Isabel Mlitz
Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 96960-00
Koordination (mfk): Dorina Sandau
Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dorina Sandau, Alana Schenk
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Freepik: Illustration 7 Bart; Globus: 3 Porträt, 27 Porträt, 29 Trinkidee, 38 Buch, 44–45; Claudia Guse: Illustrationen 7 Latte, 11, 25, 32–35, 48; Conserve Italia: 20–23; Jutta Kargel: 37; Lea Lüdemann: 18; MEZ Crafts GmbH/Club Geluk: 46–47; mfk: 1, 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 42–43, 50 Plätzchen; Schloss Freudenberg: 6 Schloss; Shutterstock / 07ahmet: 5 Dossier, 30–31 / Africa Studio: 34 / aldorado: 28 Landschaft / Bildagentur Zoonar GmbH: 29 Rhodt / Boonchuay1970: 17 Koriander / Ervin-Edward: 38 Frau / Bozena Fulawka: 3 Tomaten / Brent Hofacker: 16 Tofu / iprachenko: 17 Sumach / Goran Jakus: 6 Disko / Andrey Nastasenko: 6 Dinner / nexus 7: 32 Waschbecken / orinocoArt: 16 Kurkuma / Alena Ozerova: 6 Opener / ThomsonD: 16 Kreuzkümmel / Thomas Soellner: 50 Schlitten / Sun_Shine: 28 Trauben / Svittlana: 28 Glas; unplash / john canelis: 26 / milkovi: 24 / haley rivera: 36; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertyp, Darmstadt
Druck: Kömer Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.



www.blauer-engel.de/uz195

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Mach Deinen Tag ein Schlückchen besser.

Mit TEEKANNE Organics – den neuen Bio-Tees.

NEU!
Jetzt
probieren.



Gut fühlen
schmeckt.



Frische in ihrer vielfältigsten Form.

Salat Beutel

Verschiedene leckere Mischungen für frische Abwechslung auch im Herbst!



Salat Schalen

Komplett mit Toppings und leckeren Dressings!



Gekühlte Suppen

Gemüse in seiner heißesten Form. Einfach erhitzen und genießen!



Bonduelle
Gemüse
lecker
leicht
gemacht®

