

04.2019

mein

Globus-Magazin

mio



www.globus.de

Das Beste vom Ei

Leckere Rezepte
zum Osterfest

Verreisen mit Kind

So macht der Urlaub
allen Spaß

Haustiercheck

Der richtige Umgang
mit Zwergkaninchen



NEU

SKINGUARD SENSITIVE

BEISPIELHAFTE HAUTIRRITATION
NACH VERWENDUNG EINES
GILLETTE EINWEGRASIERERS*

*SIMULATION

SKINGUARD SENSITIVE



ENTWICKELT UM HAUTIRRITATIONEN ZU VERMEIDEN

PATENTIERTE SKINGUARD® TECHNOLOGIE

Um die Haut
vor Irritationen
zu schützen



OPTIMAL ANGEORDNETE GILLETTE KLINGEN

Reduzieren Ziehen
und Reißen

HAUTSCHUTZ VOR UND NACH DEN KLINGEN



Gillette®

ANZEIGE

Editorial

Sonnige Ostergrüße



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

nachdem der Frühling bereits Einzug gehalten hat, steht endlich Ostern vor der Tür. Da das Fest in diesem Jahr recht spät beginnt, steigen die Chancen auf fabelhaft sonniges Osterwetter. Wie verbringen Sie die Feiertage? Im heimischen Garten auf Eiersuche mit den Kindern oder nutzen Sie die Zeit für einen Kurzurlaub?

Ganz egal wie Ihre Pläne aussehen, mit mio können die Ostertage nur noch schöner werden – und auch besonders lecker: Ob Eierstich, Eier Benedict oder fruchtige Baiser-Törtchen, wir präsentieren Ihnen Eier in den köstlichsten Varianten. Foodbloggerin Ina zeigt Ihnen die ideale Ergänzung zum Osterbrunch: süße Quarkhörnchen mit Vanillezucker. Wie wäre es zum Abschluss mit einem kleinen Eierlikör? In der Globus-Weinwelt erfahren Sie alles über das süße Trendgetränk. Natürlich beschäftigt sich auch unsere DIY-Bloggerin Mona mit den bevorstehenden Ostertagen. Aus dem Trendmaterial Beton zaubert sie eine moderne Variante der klassischen Ostereier.

Langsam, aber sicher bereiten wir uns zudem auf die Ferienzeit vor: Wir geben Tipps für den bevorstehenden Familienurlaub und verraten, welche Ziele sich für die kleinsten Urlauber eignen. Und während der Reise sorgen wir für beste Unterhaltung! Schauen Sie doch mal in Ihrem Globus-Markt vorbei und entdecken Sie Spiele für unterwegs und zu Hause. Das Spielwaren-Team aus Neustadt gewährt einen exklusiven Einblick in die Welt der Spiele.

Der Besuch bei einem unserer geschätzten Herstellerpartner liegt mir in diesem Monat besonders am Herzen: Für die Rubrik „mio vor Ort“ waren wir zu Gast in der Naturkostafterei Voelkel im Wendland und haben der Familie Voelkel bei ihrem Handwerk über die Schulter geschaut. Das Familienunternehmen stellt seit über 75 Jahren hervorragenden Saft her und tut damit etwas Gutes für Mensch und Natur.

Sie sehen: Mit dieser Ausgabe möchten wir Sie wieder einmal inspirieren, lieb gewonnene Traditionen zu wahren und gleichzeitig Neues zu wagen. Ich wünsche Ihnen schöne und hoffentlich sonnige Ostertage!

Ihr



mio-Gericht
im April

Schweinerollbraten mit Hackfleisch, Cranberrys und Buchweizen

Das Rezept
und weitere Tipps
finden Sie unter
[www.mio-online.de/
mio-gericht](http://www.mio-online.de/mio-gericht)

Immer in der letzten Woche des
Monats in Ihrem Globus-Markt!

Inhalt

Mein April

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



24
mio vor Ort

Zu Gast bei Voelkel im Wendland: In der Naturkostsafterei werden Säfte in bester Bioqualität produziert, die Mensch und Umwelt zugutekommen.



8



40



46

Genuss

Rezepte | 8

Das Gelbe vom Ei

Foodkolumne | 16

Quarkhörnchen zum Osterbrunch

Foodtrends | 18

Sprossen ziehen leicht gemacht

Globus-Weinwelt | 20

Eierlikör als Trendgetränk

mio vor Ort | 24

Das Beste der Natur – Voelkel-Säfte

Wohlfühlen

Dossier | 28

Urlaub mit Kindern

Leben

Entdecken | 34

Haustiercheck: Zwergkaninchen

Freizeit | 38

Echte Eierkunst

Do it yourself | 40

Moderne Ostereier aus Knetbeton

Globus

Neues von Globus | 42

Osteraktionen bei Globus

Globus-Stiftung | 44

Senioren unterstützen Jugendliche

Globus-Einblicke | 46

Spaß in der Spielwarenabteilung
in Neustadt

Kinder | 48

Puzzlespaß zu Ostern

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im Mai

„mio kocht für mich.“

Vom 23. bis 27. April bei Globus.

Jeden Monat neu: unser mio-Gericht in der Globus-Gastronomie.
Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt!

Viele weitere Themen auf


www.mio-online.de

Geballtes Grün

Im April wächst und sprießt es überall. Die prachtvolle Vielfalt der Natur bringt uns zum Staunen – besonders, wenn zwischen Blumen und Gras bunte Ostereier hervorblitzen. Genießen Sie mit mio entspannte Feiertage und lassen Sie sich von unseren Vorschlägen erfrischen!



Blühendes Leben

Am 17. April startet die Bundesgartenschau in Heilbronn. Besucher sind bis zum 6. Oktober willkommen. Mehr erfahren Sie unter: www.buga2019.de



App-Tipp

Was wächst denn da?

Mit der App **PI@ntNet** können Sie ganz schnell herausfinden, welches Gewächs Sie vor sich haben. Einfach ein Foto schießen und Vorschläge aus über 4 000 Pflanzenarten erhalten. Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.

Leselust?

Am 23. April ist Welttag des Buches. Mit unserem Lesetipp können Sie mitfeiern!



EINE DER TRENDFARBEN DES JAHRES ORIENTIERT SICH AM NATUR-VORBILD.

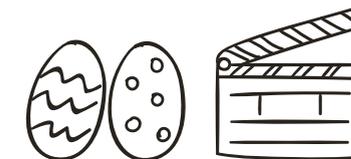
„LIVING CORAL“

EIN FRÖHLICHES KORALLENROT MIT GOLDENEN UNTERTÖNEN.



Modetrends im Frühjahr

Lassen Sie sich bei der Farbwahl von der Natur inspirieren. Ob knallig oder pastellig – was draußen zusammenpasst, harmoniert auch im Kleiderschrank. Sie können entweder auf zurückhaltende Naturtöne wie Braun oder saftiges Grün setzen oder einen extravaganten Ton in Koralle wagen.



Filmtipps zum Fest

Für Kinder: Peter Hase
Zum Lachen: Das Leben des Brian
Der Klassiker: Ben Hur
Zum Singen und Tanzen: Osterspaziergang
Für Hartgesottene: Die Passion Christi

DIY – Naturkosmetik:

Gesichtswasser für reine und gepflegte Haut können Sie ganz leicht selbst herstellen. Einfach den Inhalt eines Beutels grünen Tees für 10 min im Saft einer Zitrone ziehen lassen und anschließend mit kochendem Wasser aufgießen. Danach abkühlen und durch ein Sieb laufen lassen – fertig. Die tägliche Anwendung kann die natürliche Schutzfunktion der Haut unterstützen.



Buchtipp

„Der Himmel über dem Kilimandscharo“ von Anne Jacobs als Leah Bach

Unter dem Pseudonym Leah Bach entführt Bestsellerautorin Anne Jacobs ins Afrika der Kolonialzeit. Ein wunderbarer historischer Roman über eine junge Frau, die ihr Glück sucht – besonders bei Fernweh sehr zu empfehlen.

Blanvalet Verlag, 9,99 €
 ISBN: 978-3-7341-0757-3
 Erscheint am 15. April 2019

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

Hefehasen



Einkaufsliste
 (für 4–6 Stück)
 1/2 Hefewürfel
 100 g Zucker

250 ml lauwarme Milch
 1 Packung Vanillezucker
 500 g Mehl + etwas Mehl zum Kneten
 1 Eigelb
 Hagelzucker und Rosinen zum Verzieren

Zubereitung

- 1 ... Hefe, Zucker, Milch und Vanillezucker verrühren und 15 min stehen lassen.
- 2 ... Mehl in eine Schüssel geben, mit der Hefemischung zu einem Teig verarbeiten. Mit einem Tuch abdecken und ca. 30–40 min an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 ... Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4–6 Teile aufteilen (je nach gewünschter Größe der Hasen). Aus jedem Teigling jeweils eine lange und eine kürzere Rolle formen und ein Stück als Schwanz aufheben.
- 4 ... Lange Rolle zu einer Schnecke formen, als Körper auf ein Backblech setzen. Kurze Rolle als Kopf mit Eigelb an den Körper kleben. Endstücke für Ohren und Pfoten einschneiden.
- 5 ... Mit dem übrigen Teigstück einen Schwanz hinzufügen, den Hasen mit Eigelb bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Eine Rosine als Auge in den Teig drücken und die Hefehasen für ca. 20 min im Ofen backen.



Aus Hefeteig können Sie auch köstliche Zimtschnecken zaubern! Rezept unter www.mio-online.de/zimtschnecken

Einfach köstlich



Bereits Wilhelm Busch sagte: „Das weiß ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.“ Ob beim Brunch, auf dem festlichen Buffet oder als edler Abschluss des Ostermenüs – die Feiertage sind wie gemacht für viele köstliche Ei-Rezepte. Also Schluss mit herumeiern und gleich ausprobieren!

Die Kräutermischung für die grüne Soße ist frisch bei Globus erhältlich!

Eier im Töpfchen

mit Petersilienkartoffeln und grüner Soße

Einkaufsliste

- 1 Packung Grüne-Soße-Kräuter
- 150 g Crème fraîche
- 200 g saure Sahne
- 1 EL Senf
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kräuteressig
- 600 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 4 Eier
- 200 g Räucherlachs
- 2 EL Rapsöl
- Zitronenpfeffer
- etwas Petersilie
- Meerrettich zum Garnieren
- 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung

- 1 ... Petersilie, Sauerampfer und Borretsch von den Stielen zupfen. Gemeinsam mit den restlichen Kräutern vorsichtig in stehendem Wasser waschen und trocken schleudern.
- 2 ... Kräuter fein hacken. Die Hälfte mit Crème fraîche, saurer Sahne und Senf mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 3 ... Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den restlichen gehackten Kräutern unter die Soße heben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken.
- 4 ... Drillingskartoffeln in Salzwasser garen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit Eier einzeln aufschlagen und in kleine ofenfeste Förmchen geben. Lachs in Streifen schneiden und auf den Eiern verteilen.
- 5 ... Förmchen in einer großen Auflaufform platzieren und diese auf ein Blech im Backofen stellen (mittlere Schiene). So viel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Eier etwa 10–12 min im Ofen stocken lassen. Förmchen vorsichtig aus dem heißen Wasser nehmen.
- 6 ... Kartoffeln kurz in der Pfanne in Rapsöl schwenken und mit etwas Salz, Zitronenpfeffer und Petersilie würzen.
- 7 ... Zum Schluss etwas frischen Meerrettich und eine Zitrone reiben, auf das „Lachsei“ geben und gemeinsam mit grüner Soße und Kartoffeln servieren.



ca. 4 Personen



ca. 60 min



ca. 704 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 45 g, Kohlenhydrate ca. 34 g, Eiweiß ca. 25 g

Traditionell bestehen die Kräuter für die grüne Soße aus Borretsch, Korb- kresse, Pimpinelle, Sauerampfer, Petersilie und Schnittlauch.





Festtagssuppe mit Eierstich

Einkaufsliste

- 600 g Tafelspitz
- 2 Karotten
- 1/2 Knollensellerie
- 1 kleiner Lauch
- 1/2 Bund Blattpetersilie
- 2 Zwiebeln
- 10 Pfefferkörner
- 8 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Eier
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- Salz
- Muskat
- 1/2 Bund Schnittlauch

 ca. 4 Personen
 ca. 2 h
 ca. 512 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
 Fett ca. 33 g, Kohlenhydrate ca. 11 g,
 Eiweiß ca. 39 g

Tipp: Als zusätzliche Einlage neben Eierstich und Tafelspitz können Sie frische Karotten- und Selleriestreifen begeben.

Zubereitung

- 1 ... Tafelspitz von Sehnen befreien. Eine dünne schützende Fettschicht darf zurückbleiben und kann nach dem Kochen entfernt werden.
- 2 ... Karotten, Sellerie und Lauch kurz abspülen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen.
- 3 ... Zwiebeln der Länge nach halbieren (nicht schälen) und auf der Schnittseite in einer Pfanne dunkelbraun anrösten.
- 4 ... Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Tafelspitz, angebratene Zwiebelhälften, Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter hinzugeben.
- 5 ... Temperatur reduzieren und das Fleisch für etwa 90 min köcheln lassen. Tafelspitz herausnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb passieren. Tafelspitz und Brühe vorerst beiseitestellen.
- 6 ... Eier aufschlagen, mit Sahne und Milch in einer Schüssel mixen und mit Salz und Muskat abschmecken.
- 7 ... Eiermasse in einen Gefrierbeutel geben und diesen fest verknoten. In einem Topf mit heißem Wasser auf mittlerer Hitze für ca. 30 min ziehen lassen, bis die Masse vollständig gestockt ist. Mit einem Teller kann der Beutel zusätzlich beschwert werden. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Beutel aufschneiden und Eierstich in Würfel schneiden oder kleine Formen ausstechen.
- 8 ... Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und gemeinsam mit Eierstich, Brühe und geschnittenem Tafelspitz anrichten.

Schon gewusst?

Die Farbe der Eierschale hängt von der Hühnerrasse ab. Genauer gesagt von den Ohrscheiben, den Lappen unter den Ohren. Ist die Ohrscheibe eines Huhns weiß, legt es weiße Eier, dann legt es braune Eier. Die Eierfarbe entsteht durch ausgeschiedene Farbstoffe, die sich in der Kalkschale des Eis anlagern und es braun machen.

ANZEIGE

Petrella

MIT FRISCHEN KRÄUTERN, DIE MAN SIEHT UND SCHMECKT!

BESONDERS CREMIG, DANK TRADITIONELLER TUCHPRESSUNG

PETRELLA PAPRIKA
 JETZT NOCH LECKERER
 PETRELLA PFEFFER
 JETZT NOCH LECKERER
 PETRELLA MIT FRISCHER SCHNITTLAUCH
 JETZT NOCH LECKERER





Tipp: Anstatt Schinken können Sie auch geräucherten Lachs verwenden.

Eier Benedict

Einkaufsliste

- 150 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 4 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 3 EL Essig
- 7 Eier
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Kräuternessig
- 4 Vollkorntoastbrötchen
- 150 g gekochter Schinken
- 1 Schale Kresse
- 150 g Cherrytomaten



ca. 4 Personen



ca. 45 min



ca. 736 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 54 g, Kohlenhydrate ca. 32 g,
Eiweiß ca. 25 g



Kühne SUROL 7 Kräuter Essig, würzig-frisch, biologisch gewonnen, 750 ml

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

- 1 Butter in einem Topf langsam aufkochen lassen. 1–2 min nach dem Aufkochen den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Achtung: Die Butter kann spritzen! So lange den Schaum abschöpfen, bis die Butter klar ist und nicht mehr sprudelt. Geklärte Butter beiseitestellen und in einem weiteren Topf ca. 100 ml Wasser mit Weißwein, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zum Kochen bringen und auf die Hälfte reduzieren, bis ungefähr nur noch 80–100 ml Flüssigkeit übrig ist. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und die Reduktion beiseitestellen.
- 2 Salzwasser und Essig in einem Topf aufkochen lassen, Temperatur etwas zurücknehmen. 4 Eier jeweils in einem eigenen Schälchen aufschlagen. Achtung: Das Eigelb darf nicht auslaufen. Mit einem Kochlöffel im siedenden Wasser einen Strudel erzeugen und die Eier zügig nacheinander in die Mitte des Strudels geben. Nach 2–4 min, je nachdem wie flüssig das Eigelb sein soll, sind die pochierten Eier gar.
- 3 Mit einem Schaumlöffel vorsichtig die Eier aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- 4 Die restlichen 3 Eier trennen und die Eigelbe mit der Reduktion, Zitronensaft, Zucker und Kräuternessig in einer Schüssel auf dem Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse bindet. Vom Wasserbad nehmen und die geklärte, noch warme Butter nach und nach unterrühren, sodass eine Sauce Hollandaise entsteht. Zuletzt die runden Vollkorntoastscheiben toasten und mit Schinken sowie pochiertem Ei belegen. Mit Hollandaise, Kresse und Cherrytomaten garnieren.

Eier liefern neben hochwertigem Eiweiß viele wichtige Vitamine. So enthält der Dotter die Vitamine A, D, K und B12 sowie viele Spurenelemente wie Natrium, Kalium, Phosphor und Eisen.

Der **korrekt Schaumlöffel** aus temperaturbeständigem Material (max. 270 °C) eignet sich ideal, um Speisen aller Art aus Töpfen zu holen und dabei überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen. Spülmaschinengeeignet.

Bei Globus erhältlich.



Schritt für Schritt





Zu der Zabaione passen die ersten heimischen Erdbeeren ebenfalls sehr gut!



Globus Echte Bourbon-Vanille, handverlesen, aus Madagaskar, 2 Stück

Bei Globus erhältlich.

Schneller Frischetest fürs Ei: Legen Sie das Ei langsam in ein Glas mit Wasser. Bleibt es am Boden liegen, ist es frisch. Stellt es sich auf, sollte es bald verzehrt werden. Und wenn es oben schwimmt, sollten Sie es nicht mehr essen.

Zabaione mit Mango

Einkaufsliste

- 1/2 Vanilleschote
- 2 reife Mangos
- 3 frische Eigelb
- 60 g Zucker
- 125 ml Weißwein
- 1 Schale Himbeeren
- Minzblätter zum Garnieren



ca. 4 Personen



ca. 25 min



ca. 424 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 5 g, Kohlenhydrate ca. 32 g, Eiweiß ca. 4 g

Zubereitung

- 1 ... Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mangos schälen, vom Kern lösen und in Streifen schneiden.
- 2 ... Eigelb, Zucker, Vanillemark und Weißwein in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker komplett auflöst.
- 3 ... Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen und die Zabaione ca. 4–5 min cremig aufschlagen, sodass die Konsistenz dickflüssiger wird.
- 4 ... Auf Tellern oder in tiefen Gläsern anrichten und mit Mango, Himbeeren und Minzblättchen servieren.

Rhabarber-Baiser-Törtchen

Einkaufsliste

- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 100 g Butter
- 75 g Zucker + etwas Zucker für den Rhabarber
- 2 TL Backpulver
- 500 g Rhabarber
- 1 Packung Vanillepuddingpulver
- 300 ml Milch
- 100 g Puderzucker

Außerdem: Muffinblech und Spritzbeutel



ca. 10 Stück



ca. 40 min + ca. 45 min Backzeit



ca. 310 kcal pro Stück

Nährwerte pro Stück:
Fett ca. 12 g, Kohlenhydrate ca. 43 g, Eiweiß ca. 7 g



Globus Backpulver, phosphatfrei, glutenfrei, 3 x 18 g

Bei Globus erhältlich.

Lust auf Abwechslung? Probieren Sie Johannisbeeren statt Rhabarber!



Zubereitung

- 1 ... 3 Eier trennen, Eiweiß beiseitestellen. Aus Mehl, Butter, Zucker, Backpulver, 3 Eigelb und 1 Vollei einen Mürbeteig herstellen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 min kühlen.
- 2 ... Währenddessen Rhabarber abziehen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Zucker bestreuen.
- 3 ... Aus Puddingpulver und Milch einen Pudding kochen und die Rhabarberstücke untermischen. Ein Teil der Milch kann auch durch Rhabarbersaft ersetzt werden, solange es insgesamt nicht mehr als 300 ml Flüssigkeit sind.
- 4 ... Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und große Kreise ausstechen. Teigkreise in ein gut gefettetes Muffinblech legen, an den Seiten festdrücken, mit der Puddingmasse füllen und für ca. 20 min bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.
- 5 ... Eiweiß steif schlagen, dabei Puderzucker nach und nach hinzugeben. Eischnee mithilfe eines Spritzbeutels auf den vorgebackenen Törtchen verteilen. Anschließend ca. 25 min bei 160 °C Ober- und Unterhitze fertig backen.

Tipp:
Anstelle der Muffins können Sie auch einen runden Kuchen backen.



Bei uns in Deutschland ist vor allem das klassische Hühnerei sehr beliebt. Doch auch Enten-, Gänse- oder Fasaneier sind richtige Köstlichkeiten. Diese sollten jedoch unbedingt länger gekocht werden als Hühnereier.



ICH BIN INA, ARCHITEKTIN UND FOODBLOGGERIN AUS LEIDENSCHAFT.

Bei Globus einzukaufen, ist für mich Familientradition und kulinarische Entdeckungstour zugleich. Darum freue ich mich sehr, euch jeden Monat mit meiner Foodkolumne und einem exklusiven Rezept auf mio-online zu verwöhnen!



www.inaisst.blogspot.com

NEU mio-online

Das Quarkhörnchen-Rezept finden Sie exklusiv auf www.mio-online.de/foodblog

Osterbrunch mit Tradition – und Quarkhörnchen

Das Jahr vergeht schon wieder wie im Flug und in den Regalen tummeln sich die Schokohasen – Ostern steht vor der Tür! Kulinarisch ist die Zeit für mich immer ein kleines Highlight. Und ich musste feststellen, dass ich die Feiertage viel traditioneller verbringe, als ich eigentlich gedacht hatte...

Als ich vor Kurzem am Laptop saß und begann, meine Kolumne zu schreiben, dachte ich im ersten Moment, dass Ostern eigentlich gar nichts Besonderes für mich ist. Ich besuche meine Familie, wir kochen zusammen und genießen einfach die schöne Zeit. Als ich dann aber spontan nach Osterbräuchen im Internet suchte, musste ich feststellen, dass ich vielleicht doch etwas traditioneller bin, als ich

dachte! Ostereier färben, am Osterfeuer stehen, Haselnusszweige schmücken, Hefenester backen – alles Dinge, die ich nicht missen möchte.

Meine Familie liebt es zu frühstücken und gerade an den Feiertagen wird das natürlich noch ausgiebiger zelebriert. Ich bin meistens dafür verantwortlich, etwas Süßes zur Runde beizusteuern. Also backe ich gern klassische Hefenester oder fluffige Hörnchen mit Buttermilch und Quark. Man kann sie wunderbar auch am Nachmittag genießen und sie schmecken auch am zweiten Tag noch sehr frisch.

Nach dem Frühstück verbringen wir weiter Zeit miteinander und färben gemeinsam Ostereier. Erst geht es in den Garten, um nach den schönsten Blättern Ausschau zu halten. Anschließend legen wir die gesammelten Exemplare auf rohe Eier, ziehen Nylonstrümpfe fest herum und kochen die Eier in Zwiebeln, roter Bete oder Spinat. Abends geht es mit der ganzen Familie zum Osterfeuer – für mich als Stadtkind immer etwas ganz Besonderes. Ja, Ostern ist mir doch wichtiger, als ich gedacht hätte, und ich freue mich schon jetzt auf die schönen Tage mit meinen Liebsten. Habt ein paar wunderbare Feiertage – vielleicht auch mit meinen leckeren Quarkhörnchen.

Eure Ina Speck

ANZEIGE

Unser milder Ziegenkäse für Kenner & Entdecker



NEU

Unser milder Ziegenrahm – perfekt zum Kochen oder als leckerer Brotaufstrich

Leckere Rezept-Ideen unter www.gruener-altenburger.de

Ran an die Sprossen!

Junges Gemüse ist zurzeit ziemlich angesagt. Der Sprouting-Trend trägt zu bewusster Ernährung bei, ist äußerst vielfältig und ganz einfach nachzumachen – und zwar zu jeder Jahreszeit. Wir zeigen, wie es auch bei Ihnen zu Hause sprießt.

Eigentlich ist es ja nichts Neues: Schon in der Grundschule haben wir Kressesamen auf nasses Küchenpapier gestreut und den Pflänzchen beim Wachsen zugehört. Was uns damals an den Umgang mit Natur und Umwelt heranführen sollte, ist mittlerweile fester Bestandteil der modernen Küche geworden: Ob in Bowls, im Salat oder in der Stulle – frisch gekeimte Sprossen bereichern unseren Speiseplan.

Keimpflanzen besitzen in hohem Maße Nährstoffe, und zwar mehr als die meisten ausgewachsenen Gemüsesorten. Die enthaltenen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Proteine machen sie außerdem zur beliebten Sportlernahrung und der Ballaststoffanteil fördert die Verdauung. Da die Schösslinge das ganze Jahr über sprießen, versorgen sie uns auch im Winter mit vielen Vitaminen.

Die kleinen Saatkerne sind außerdem preiswert und bedürfen keines großen Aufwands. Im Gegensatz zum Anbau von Gemüse ist nicht einmal Erde erforderlich, denn zur erfolgreichen Ernte braucht es lediglich Wasser, Wärme und Licht.

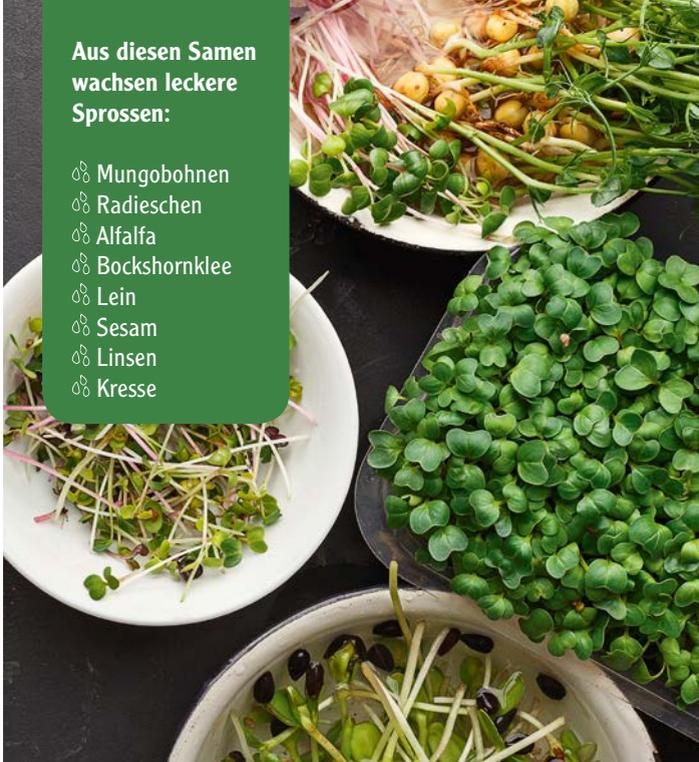


Die **PepUpLife-Sprossenbeutel** enthalten getrocknete Keimsaaten, abgepackt in wasserdurchlässige Beutel. Erhältlich in 6 verschiedenen Sorten, aus speziell ausgesuchten und kontrollierten Saaten, 100 % Bio

Bei **Globus** erhältlich.

Aus diesen Samen wachsen leckere Sprossen:

- ☞ Mungobohnen
- ☞ Radieschen
- ☞ Alfalfa
- ☞ Bockshornklee
- ☞ Lein
- ☞ Sesam
- ☞ Linsen
- ☞ Kresse



DIY – Sprossen ziehen:

Für Ihre eigene Zucht brauchen Sie nur ein Keimgefäß und die gewünschte Sprossmischung.

○ Zunächst etwa einen Esslöffel Samen in einem Sieb abspülen und dann in das Gefäß füllen. Am besten nehmen Sie ein Glas, dann können Sie den Fortschritt von außen beobachten und die Keime bekommen genug Licht.

○ Anschließend die Samen mit der doppelten Menge Wasser begießen und – je nach Sorte – mehrere Stunden einweichen. Die jeweilige Dauer ist meist auf der Samenpackung angegeben. Danach das Wasser wieder abgießen und am besten anderweitig verwenden, zum Beispiel für die Blumen.

○ Nach dem Einweichen nicht gequollene Samen und leere Schalen aussortieren. Wenn sie nicht keimen, faulen sie in der feuchten Umgebung.

○ Die gequollenen Samen zurück ins Keimgefäß füllen und das überflüssige Wasser ablaufen lassen.

○ Die Keimlinge in der Folgezeit zwei- bis dreimal täglich befeuchten: einfach mit Wasser begießen und gleich wieder abschütten.

○ Nach einigen Tagen sprießen die Keime und Sie können die Sprossen ernten. Am besten direkt verzehren oder im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Möchten Sie nicht so viele Sprossen auf einmal ziehen, ist auch das kein Problem: Die Saatkerne sind bei dunkler und kühler Lagerung mehrere Jahre haltbar.

Wichtig: Achten Sie beim Ziehen der Sprossen besonders auf Hygiene, denn Wärme und Feuchtigkeit sind auch ideale Bedingungen für Schimmel!



Weine mit Herkunft



Die 13 Anbauggebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands, mit Ausnahme der Regionen Sachsen und Saale-Unstrut. Verschiedene Bodenarten, regionalklimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die Vielfalt der Weine. Die Namen dieser 13 Weinregionen sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt: Weine, die den Namen der Region tragen, stammen zu 100 Prozent aus der Region und müssen bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Wer sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu erwerben, achtet beim Einkauf darauf, dass die Region auf der Flasche steht. Mehr Informationen: weine-mit-herkunft.de

FRANKEN

Die Weinberge liegen größtenteils am Main, zwischen Aschaffenburg und Bamberg. Markenzeichen ist der Bocksbeutel, eine flache, bauchige Flasche. Silvaner ist die klassische (seit 1659 angebaute) fränkische Rebsorte, weit verbreitet ist auch Müller-Thurgau. Rotweine findet man insbesondere am Mainviereck.

MOSEL

Die älteste deutsche Weinregion erstreckt sich auch auf die Rebflächen an den Nebenflüssen Saar und Ruwer. Die steilen Felsen an den Flüssen lassen die Sonne fast senkrecht auftreffen und bieten ideale Bedingungen. An Mittel- und Obermosel gedeiht vor allem Riesling, an der Obermosel ist der Elbling heimisch.

RHEINHESSEN

Die Weinregion liegt am Rheinbogen zwischen Mainz, Worms und Bingen und ist das größte deutsche Weinbaugbiet. Im warmen, trockenen Klima am 50. Breitengrad wachsen zu 70% weiße Rebsorten – vor allem Riesling, Müller-Thurgau und Silvaner. Bei den roten Sorten dominieren Dornfelder und Spätburgunder.

SACHSEN

Im Elbtal befinden sich die östlichsten Weinberge Deutschlands. Die typischen, mit Bruchsteinmauern terrassierten Steillagen sind ein Kleinod des Weinbaus in Sachsen. An den steilen Elbhängen gedeihen die großen Weine der Region wie Weiß- und Grauburgunder, Traminer und als Spezialität der Goldriesling.

Spargel-Lachs-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g weißer Spargel, 1 Zucchini, 200 g geräucherter Lachs, ½ Avocado, 1 EL Sesam (ungeschält), Salz

Für das Meerrettich-Dressing:

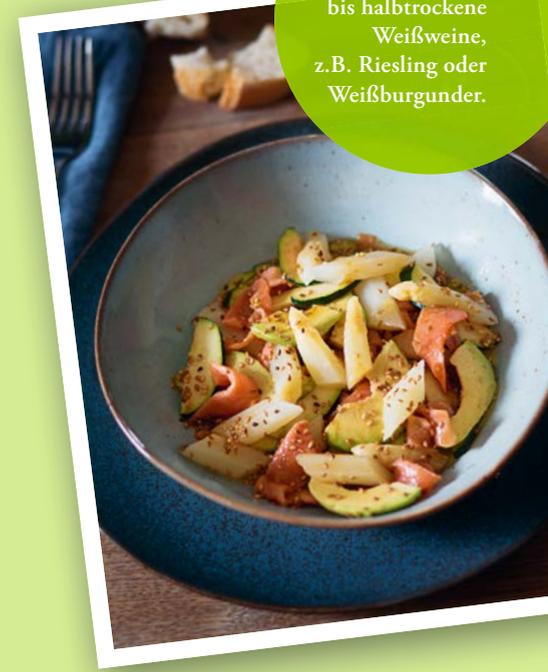
1–2 cm frischer Meerrettich (gerieben),
2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 2 TL Honig,
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In Salzwasser kochen, bis er Biss hat. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. (Die Spargelbrühe für eine Spargelsuppe aufheben).
- Zucchini der Länge nach dünn schneiden oder hobeln und die Avocado und den Lachs in feine Streifen schneiden.
- Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
- Spargel, Zucchini und Avocado in eine Schüssel füllen, den Lachs dazugeben, mit dem Dressing übergießen und vorsichtig vermischen. 20 Minuten ziehen lassen.
- Zum Anrichten mit dem Sesam bestreuen.

Dazu passt frisches Baguette.

Wir empfehlen dazu trockene bis halbtrockene Weißweine, z.B. Riesling oder Weißburgunder.



Vom Klassiker zum *Trendgetränk*



Seit Jahrzehnten kennen wir Eierlikör als süßen Abschluss von Kaffee und Kuchen. Doch in vielen Bars und Brennereien hat der gelbe Likör Kultstatus erreicht: Junge, innovative Unternehmen sind dabei, die Trendspirituose ganz neu zu interpretieren.

Wir verraten Ihnen, was den süßcremigen Genuss so besonders macht und wie Sie Eierlikör sogar selbst herstellen können – übrigens nicht nur an Ostern.

Eierlikör wird aus Alkohol – zum Beispiel Brandy –, Eigelb und Zucker hergestellt. Ursprünglich stammt der Drink aus Südamerika und war dort unter dem Namen „Abacate“ als beliebtes Erfrischungsgetränk bekannt. Die Zutaten dafür waren Avocado (anstatt Ei), Rohrzucker und Rum. Als das Getränk im 17. Jahrhundert nach Europa kam, wurden die Avocados durch Eigelb ersetzt, da sie damals kaum verfügbar waren. Wegen seines Ursprungs wird Eierlikör bis heute auch „Advocaat“ oder „Avocat“ genannt.

Sattes Eigelb

Seine gelbe Farbe und die dickflüssige Konsistenz erhält der Eierlikör durch das Eigelb: In einem Liter Likör sind etwa acht bis zehn Stück davon enthalten. Weitere Zutaten wie Milch oder Sahne sind in industriell hergestelltem Eierlikör seit 2018 durch ein europäisches Urteil nicht mehr erlaubt. Demnach darf Eierlikör neben Alkohol lediglich Eigelb, Eiweiß, Zucker oder Honig sowie gegebenenfalls Aromastoffe enthalten. Der Alkoholgehalt beträgt mindestens 14, typischerweise um die 20 Volumenprozent. →

Ob jetzt an Ostern oder bei der nächsten Sommerparty – probieren Sie Eierlikör einfach mal als Cocktail: zum Beispiel eisgekühlt mit Sekt und einem Schuss Grenadine oder mit Kokoseis und frischer Minze.



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Demeter-Weingut
Janson Bernhard
2017er Riesling Kalkfels*

Das familiengeführte Weingut Janson Bernhard wurde 1739 in Zellertal (Pfalz) gegründet. Christine Bernhard und ihr Team arbeiten seit 1989 nach den Richtlinien des Bundesverbandes Ökologischer Weinbau. Seit über zehn Jahren sind sie Mitglied bei Demeter und gehen den spannenden Fragen wesensgemäßer Rebkultur nach.

Die Reben dieses Rieslings wachsen auf den kalkhaltigen Felsböden des Zellertals heran. Nach sorgfältiger Handlese werden nur die besten Trauben in den alten Kellern schonend zu Wein verarbeitet.

Dieser Wein besticht durch seine mineralische Art und seine feine Rieslingnote. Ein idealer Begleiter zu den leichten Speisen des Frühlings!



0,75l
9,99€
Demeter-Weingut
Janson Bernhard
2017er Riesling Kalkfels
1l = 13,32€

Eierlikör für jede Jahreszeit

In den letzten Jahren haben viele kleinere Brennereien und Manufakturen den etwas „verstaubten“ Eierlikör für sich entdeckt. Sie möchten zeigen, dass er nicht nur ein Getränk für Weihnachten und Ostern ist, sondern ganzjährig Genuss bereiten kann. Durch das Experimentieren mit verschiedenen Spirituosen wie Wodka und Rum oder feinsten Aromen wie Tonkabohne, edler Bourbonvanille oder Limette entstehen facettenreiche Eierliköre, die sich überraschend vielseitig einsetzen lassen. 

Tipp

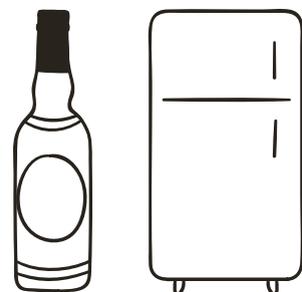
Bei industriell gefertigtem Eierlikör kommt es dank spezieller Verarbeitungsprozesse auch ohne Milchprodukte zur Emulsion, die den Likör so samtig macht. Da das zu Hause nur sehr schwer möglich ist, fügen Sie Kondensmilch hinzu, um eine sahnige Textur zu erhalten.



Eierlikör kann nach Wunsch auch eisgekühlt serviert werden.

Cremiger Genuss weltweit

Neben Eierlikör gibt es eine große Vielfalt an weiteren samtigen Likörsorten. Diese werden in der Regel aber nicht mit Eiern, sondern mit Sahne, Milch oder Kokosmilch hergestellt. Viele davon sind weltbekannt, etwa der irische „Baileys“ oder der brasilianische „Batida de Cöco“. Einige Produzenten verbinden sogar Sahne, Schokolade und Alkohol zu leckerem Genuss – wie zum Beispiel im „Mozart Chocolate Cream“-Likör aus Österreich.



Eierlikör ist ungeöffnet meist mehrere Jahre haltbar. Eine angebrochene Flasche sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren und nach wenigen Tagen aufbrauchen.



Rezept für zu Hause

Möchten Sie den cremigen Likör mal selbst machen? Kein Problem mit unserer Anleitung. Unser Tipp: Achten Sie bei den Eiern auf absolute Frische und verwenden Sie am besten Bio-Eier.

Zutaten (für ca. 500 ml):

- 4 frische Eigelb
- 1/2 Päckchen Bourbonvanillezucker
- 120 g Puderzucker
- 150 ml Kondensmilch (7,5 % Fett)
- 140 ml Brandy oder weißer Rum

Zubereitung:

- 1 ... Zuerst Eigelb und Vanillezucker in einer Metallschüssel verrühren. Nach und nach Puderzucker, Kondensmilch und Rum unterrühren.
- 2 ... Die Masse im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 min dickcremig aufschlagen.
- 3 ... Fertigen Eierlikör in eine heiß ausgespülte Glasflasche füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern. Gut verschlossen hält sich der Likör dort etwa 2–3 Wochen.



Trinkidee

Boulevardier

Zur Zeit der amerikanischen Prohibition gründete der Barkeeper Harry McElhone in Paris die berühmte „Harry’s New York Bar“. Den „Boulevardier“ benannte er nach der gleichnamigen französischen Zeitung, deren Verleger sein erster Stammgast war.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 6 cl Bourbon Whiskey (Jim Beam) | 2 cl Campari |
| 4 cl süßer Wermut (Antica Formula) | Eiswürfel |
| | 2 Orangenzesten |

Zubereitung:

Bourbon, süßen Wermut und Campari kräftig verrühren. Anschließend in ein vorgekühltes Cocktailglas mit Eiswürfeln abseihen. Zum Schluss Orangenzesten mit zwei Fingern über dem Glas ausdrücken, um die ätherischen Öle freizusetzen.



Werden Sie Mitglied im Globus Weinliebhaber Club und genießen Sie exklusive Vorteile:

Weinliebhaber Club

Tipps und Informationen für Weingenießer, exklusive Winzerporträts, Rabattcoupons und besondere Weinempfehlungen sowie Einladungen zu Genuss-Veranstaltungen!

Mehr Infos unter: www.globus.de/weinliebhaberclub



Für Oster-Gourmets.



STAATL. FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Bio-Pioniere aus Tradition:
Jurek Voelkel (Foto) und seine Brüder Jacob, Boris und David stehen in der vierten Generation für die Familienkellerei im Wendland.

Fruchtsäfte, die *Gutes* tun

.....
Wer natürlich und schonend gepresste Säfte mag, wird Voelkel lieben! Die Naturkostsafterei aus dem niedersächsischen Wendland hat die Kunst des Saftpressens über Generationen hinweg perfektioniert – und übernimmt dabei Verantwortung für Mensch und Natur. mio hat das Familienunternehmen an der Elbe besucht.



Mit vielen kleinen Holzhäusern, einem „Küchencontainer“ zur täglichen Verköstigung und einer Terrasse mit Sonnensegel für das Mittagessen im Freien erinnern die Verwaltungsbüros der Naturkostsafterei Voelkel an ein idyllisches Ferienlager. Die großen Produktions- und Lagerhallen lassen sich hinter den charmanten Hütten, die durch schmale Fußwege verbunden sind, nur schwer erahnen. Jurek Voelkel empfängt uns in einem der Holzhäuser und bietet uns erst einmal etwas zu trinken an. Es ist – wie sollte es auch anders sein – Voelkel-Saft. Im Laufe unseres Gesprächs gerät Jurek Voelkel immer mehr ins Schwärmen über die Säfte und die Visionen des Unternehmens. Nach und nach serviert er uns an die zehn verschiedenen Säfte – einer besser als der andere. Nach der Verkostung geht es weiter: Gemeinsam laufen wir zu den Hallen hinüber, in denen die Säfte gepresst, gelagert und abgefüllt werden.

Vitamine in Flaschen

Als wir das fast 10 000 Quadratmeter große Tanklager betreten, ist die Luft von einem süßlichen Duft erfüllt. An einem der hinteren Tanks öffnet Jacob Voelkel ein kleines Ventil und lässt uns schnuppern: Der unverkennbar süße und intensive Duft von Äpfeln steigt uns in die Nase. „Die Menschen gehen davon aus, dass frisch gepresster Saft am besten ist und die meisten Vitamine hat. Doch



An dieser Produktionslinie – einer von insgesamt drei – können in einer Stunde bis zu 12 000 Flaschen abgefüllt, etikettiert, geprüft und verpackt werden.

„Wenn man etwas Sinnvolles tut und sich für das Gute entscheidet, ist man in der Regel auch wirtschaftlich erfolgreich. Die Menschen honorieren das, da es keinen uninteressierten Verbraucher mehr gibt.“ – **Jurek Voelkel**

er muss sich nach der Verarbeitung erst einmal beruhigen und sich drei Wochen im Tank von dem Produktionsprozess erholen“, erklärt Jacob Voelkel. Das bedeutet sieben Millionen Liter Lagerkapazität, da aus den 250 Tonnen Obst und Gemüse täglich ausschließlich Direktsaft hergestellt wird. Ob Gemüsesäfte, Fruchtsaftgetränke, Sirup oder Muttersäfte von Sanddorn oder Cranberry, die wegen des hohen Fruchtsäuregehalts besser verdünnt getrunken werden – das Sortiment umfasst mittlerweile rund 200 verschiedene Produkte, deren Rohstoffe

Der Trester ist eigentlich das „Abfallprodukt“ bei der Safterstellung. Voelkel verkauft diese Obst- und Gemüsereste als Tierfutter an Landwirte. Die Überreste von ausgepressten Beeren sind vor allem in der Teeindustrie begehrt, da die Früchte vor dem Trocknen ohnehin gepresst werden müssen.

komplett aus Bio- oder sogar Demeter-Landwirtschaft stammen. 98 Prozent der Lieferanten sind langjährige Anbaupartner aus aller Welt, wodurch Voelkel die ausgezeichnete Qualität der Rohwaren garantieren kann.

Der schonende Umgang mit Rohstoffen ist besonders wichtig, erläutert Jacob Voelkel: „Wir bewahren unsere Äpfel zum Beispiel nicht in Silos auf, da dort so gut wie keine Belüftung stattfindet. Und ein Produkt, das sorgsam gelagert wird, sollte auch schonend verarbeitet werden und unkompliziert zum Verbraucher gelangen. Die Frage ist doch: Wie viel Stress kann ich einem Produkt zumuten, ohne dass es an Geschmack einbüßt?“ Als wir schließlich ein paar Säfte frisch nach dem Abfüllen aus den Tanks verkosten dürfen, stellen wir fest: Die Ruhe tut den Voelkel-Säften zweifelsfrei gut!

Alles begann auf den Möhrenhaufen

Trotz der beachtlichen Größe des Unternehmens, das mittlerweile über 200 Mitarbeiter beschäftigt, merken wir: Man kennt sich hier – sogar sehr gut, ist vertraut und pflegt enge Beziehungen. Dies mag nicht zuletzt daran liegen, dass Voelkel ein Familienbetrieb nunmehr in vierter Generation ist. Alle vier Söhne von Geschäftsführer Stefan Voelkel haben ihre festen Aufgabenbereiche. Und das nicht aus familiären Verpflichtungen, sondern aus einer ehrlichen Begeisterung für das Unternehmen, wie uns alle bestätigen. →



Direktsaft wird im Gegensatz zu Fruchtsaftkonzentrat nicht so stark erhitzt, wodurch mehr Vitamine erhalten bleiben. Dies bedeutet wiederum mehr Lagerkapazität, da der Direktsaft aus den frischen Rohstoffen um einiges mehr Masse hat als das Konzentrat, das durch das starke Erhitzen reduziert wird.

Geschäftsführer Jacob Voelkel und Marketingmitarbeiterin Vera von Wuntsch testen die frisch abgefüllte Rhabarbersaftschorle.



„Wir sind hier auf dem Hof aufgewachsen, haben im Herbst auf den Möhrenhaufen gespielt und die Apfelannahme der benachbarten Bauern überwacht, daraus entstand ein natürliches Interesse“, erzählt Jurek Voelkel. Während Jacob Voelkel als Geschäftsführer für das gesamte Werk verantwortlich zeichnet, ist Jurek Voelkel Geschäftsführer von Marketing und Vertrieb. Boris Voelkel führt die Geschäfte im Bereich des Einkaufs und steht in engem Kontakt zu landwirtschaftlichen Partnern auf der ganzen Welt. David Voelkel hat seine Berufung in der Technik der Naturkostsafterei gefunden. Es scheint nicht schlicht eine Aufteilung von Aufgaben unter den Geschwistern zu sein, sondern vielmehr individuelle Freiheit und die persönliche Entscheidung jedes Einzelnen, sich auf seine Weise in den Betrieb einzubringen.

Die Familienmitglieder haben dabei nicht nur Interesse, frische Säfte zu produzieren, sondern vor allem auch an den Zusammenhängen, die damit einhergehen. Aus diesem Grund ist Voelkel Teil des Anbauverbands Demeter und setzt sich für die biodynamische Landwirtschaft ein. „Unser Unternehmen ist ein Katalysator, durch den Rohwaren laufen. Wir stellen dadurch Produkte her, die gut schmecken und gern gekauft werden. Mit dem Erlös unterstützen wir Bauern,

auf biodynamische Landwirtschaft umzusteigen“, erklärt Jurek Voelkel. „Wir sehen uns nicht nur als Saftverkäufer, sondern haben als Marktführer im Segment Biosäfte die Chance, etwas für das Allgemeinwohl zu tun. Was bringen uns Erträge aus Landwirtschaftsformen, die unseren Allgemeingütern wie Wasser, Luft und Boden schaden?“

Hinter gutem Saft steht ein gutes Unternehmen

Während unserer Gespräche mit den Brüdern wird deutlich, dass die Familie den Leitgedanken von Demeter und damit von Gründer Rudolph Steiner nicht nur in vielen Lebensbereichen anwendet, sondern auch weiterdenkt. So berichtet Boris Voelkel: „Neben der Einhaltung von biodynamischen Anbauformen verwenden wir ausschließlich samenfestes Saatgut und keine Hybridsorten. Das bedeutet, dass das Saatgut natürlich vermehrt wurde und nicht künstlich gezüchtet ist. Außerdem ist uns der langfristige Kontakt zu Partnern sehr wichtig. Wir stehen zu unseren Landwirten – auch wenn es mal ein schlechteres Jahr war, bleiben wir ihnen konsequent treu. Das schafft gute Strukturen und stabilere Preise.“ Um den Kreislaufgedanken der biodynamischen Landwirtschaft weiterzuführen, hat sich Familie

Voelkel zum 75-jährigen Firmenjubiläum im Jahr 2011 dazu entschlossen, das Unternehmen in eine Stiftung umzuwandeln. Ziel der Stiftung ist die Förderung und Entwicklung der Firma. Jurek Voelkel beschreibt dies so: „Wir möchten Voelkel als einen gesunden Organismus sehen, der gut und kräftig arbeiten kann. Das geht nur, wenn alle Erträge wieder zurück in das Unternehmen fließen und nicht an uns als Privatpersonen ausgezahlt werden. Es mag im ersten Moment verwunderlich klingen, da das Unternehmen nun nicht mehr uns gehört, sondern im Grunde genommen sich selbst – aber es macht uns frei und wir können mehr Bauern unterstützen, auf biodynamische Landwirtschaft umzusteigen.“

Für eine bessere Zukunft: Bio neu gedacht

Die Familienwerte zahlen sich aus – in der Mitarbeiterführung, in der Zusammenarbeit mit Anbaupartnern und zuletzt auch in den Produkten. Das wird uns immer wieder deutlich, als wir mit den Brüdern sprechen und die unterschiedlichsten Säfte probieren. Nach unserer Führung durch die Produktionshallen, Lagerräume und Entwicklungslabore bleibt uns deshalb nicht nur der hervorragende Geschmack in Erinnerung. Wir haben mit drei Personen gesprochen,

die drei komplett verschiedene Abteilungen leiten und unterschiedlicher nicht sein könnten. Alle stehen letztendlich jedoch für das Gleiche: eine durchdachte und nachhaltige Wirtschaftsweise, in der Mensch, Tier und Umwelt im Einklang sind. Sie soll eines Tages dazu führen, dass eine biologische beziehungsweise biodynamische Landwirtschaft zum Maßstab wird, in der nicht nur gesunde Lebensmittel produziert werden, sondern die auch auf gesunden Strukturen aufbaut – sozusagen Bio 3.0. ○

Biologisch-dynamische Landwirtschaft nach Demeter

Das Ideal ist die Kreislaufwirtschaft: Der Landwirt hält nur so viele Tiere, wie er mit seinem eigenen Land ernähren kann. Die Haltung der Tiere ist außerdem wessensgerecht. Der entstandene Mist sorgt für eine hohe Bodenfruchtbarkeit, die beste Lebensmittel für den Menschen hervorbringt. Mithilfe von biodynamischen Präparaten wie zum Beispiel Hornmist und Hornkiesel wird die Aktivität des Bodens erhöht und die Produktion des fruchtbaren Humus gesteigert. So wird der Hof zu einem einzigartigen und vor allem unabhängigen Organismus, in dem jedes Organ das andere braucht: Mensch, Pflanze, Tier und Boden wirken zusammen.



Bereits in den 1920er-Jahren fuhren Margret und Karl Voelkel mit einer fahrbaren Saftpresse, dem „Mostmax“, von Dorf zu Dorf, um die überschüssigen Früchte der Bauern in leckeren Saft zu verwandeln. 1936 entstand in einer stillgelegten Meierei die Bio-Kelterei der Familie. Heute ist Urenkel Boris Voelkel für den gesamten Einkauf zuständig und steht in sehr engem Kontakt zu den Landwirten.



100% Direktsaft der Marke FÜR aus dem Hause Voelkel. Hergestellt mit Obst und Gemüse aus biologisch-dynamischem Anbau in Demeter-Qualität, in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Größen.

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

KULINARISCHER GENUSS MIT MEERRETTICH



ÄLTESTE MEERRETTICHMARKE DER WELT

Kleine Begleiter – großes Abenteuer

Mit Kindern die Welt zu entdecken, ist eine wunderbare Erfahrung. Sie eröffnen neue Perspektiven, stecken mit ihrer Begeisterung an und leben einfach im Hier und Jetzt. Doch bei Reisen mit dem Nachwuchs denken viele Eltern mehr an Stress als an Erholung. Wir zeigen, wie alle auf ihre Kosten kommen – damit der Urlaub garantiert in bester Erinnerung bleibt.

Atemberaubende Landschaften, andere Kulturen, spannende Städte – für viele ist das Schönste am Reisen, die magischen Momente mit seinen Liebsten zu teilen. Zusammen mit Kindern auf Reisen zu gehen, ist in doppelter Hinsicht eine außergewöhnliche Erfahrung: Denn nicht nur die gemeinsame Zeit mit der Familie ist wertvoll und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, auch haben Kinder einen ganz eigenen Blick auf die Dinge, weil sie sie zum allerersten Mal erleben. Doch gerade junge Eltern sind unsicher: Sind die eigenen Vorstellungen mit den Bedürfnissen der Sprösslinge in Einklang zu bringen?

Klarer Fall: Mit Kindern reist man anders. Anstelle von stundenlangem Sonnenbaden steht vielmehr Entschleunigung beim Sandburgenbauen im Vordergrund. Statt Gipfel zu erklimmen, pirscht man sich eher zur nächsten Eisdiele vor. Und als Alternative zum ausgiebigen Kulturprogramm im Museum sammelt man die Exponate in Form von Steinen, Stöcken und Muscheln einfach selbst. Der Fokus verschiebt sich. Das heißt aber nicht, dass das Reisen weniger Spaß macht. Im Gegenteil – ein Großteil der Eltern, die das Abenteuer „Reisen mit Kind(ern)“ wagen, sprechen von der wunderbarsten Erfahrung ihres Lebens. Und auch die Zahlen der Reiseveranstalter verraten: In den vergangenen 20 Jahren ist die Nachfrage nach Familienreisen stetig angestiegen. Darüber hinaus hat sich auch das Reiseverhalten verändert: Hat man früher mit Kindern eher auf den Urlaub an der Ostsee gesetzt, werden Fernreisen immer beliebter. Denn dank der florierenden Tourismusbranche gibt es mehr und damit günstigere Unterkünfte sowie bessere Infrastrukturen.

Ob Ferien auf dem Bauernhof, Rundreise durch Südafrika oder Badespaß am Mittelmeer – für jeden Reisetyp und auch für jedes Budget findet sich der passende Trip. Das A und O ist die richtige Vorbereitung – und mio unterstützt Sie dabei. Wir geben Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Reisemöglichkeiten und wertvolle Tipps für Planung, An- und Abreise und natürlich den Aufenthalt vor Ort.

„Die Zeit mit den eigenen Kindern ist kostbar. Die sollte man nutzen!“, sagt die Globetrotterin Kathrin Schneider im Interview mit mio. Wagen Sie also das Abenteuer, gemeinsam die Welt zu erkunden. Es wird mit Sicherheit ein Erlebnis, das weder Sie noch die kleinen Weltenbummler so schnell vergessen werden.





Reiseziele für Groß und Klein

1 Mal nicht im Bett schlafen, sondern in Schlafsack, Zelt oder Wohnwagen nächtigen – **Camping** kann zum wunderbaren Abenteuerurlaub werden. Gerade auf weitläufigen, naturnahen Plätzen können die Kids herumtoben und auch ohne Animationsprogramm spannende Tage erleben. Zudem finden sie untereinander schnell Anschluss und haben endlich Zeit für freies Spiel. Mit der richtigen Ausstattung sind Sie dazu unabhängig, was Verpflegung und Unterhaltung angeht.



Reisetipp: Dune du Pilat – die größte Wanderdüne Europas an der französischen Atlantikküste bei Bordeaux bietet zahlreiche Campingplätze, die in unmittelbarer Nähe zum Meer liegen. Hier sind Naturliebhaber richtig, aber auch die Großstadt ist nicht weit entfernt und sorgt für Abwechslung.

2 Bei der Unterkunft im **Hotel** sollten Sie darauf achten, dass die Anlage kindgerecht ist. Sowohl Sie als Familie als auch ruhesuchende Gäste werden dann entspannter urlauben! Wählen Sie ein familienfreundliches Haus mit Kinderprogramm oder werfen Sie einen Blick auf unsere Checkliste für die Hotelbuchung.

Reisetipp: Bei Leiners Familienhotel in Garmisch-Partenkirchen stehen Kinder an erster Stelle. Mit Betreuungs- und Beschäftigungsangeboten wie einem Spielplatz, Hallenbad oder Kindertheater hat der Nachwuchs seinen Spaß und auch die Eltern können sich erholen. Die Speisen und Getränke sind ebenfalls kind- und babygerecht gestaltet und die Umgebung bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

➤ Mehr zu diesem und anderen Kinderhotels unter www.kinderhotels.com

Checkliste für die Hotelbuchung

Auch wenn Sie keinen Cluburlaub oder ein Kinderhotel buchen möchten, können sich die Kleinen in Hotels wohlfühlen. Planen Sie vorausschauend:

- **Variable Essenszeiten, Buffet, All-inclusive-Verpflegung:** Kinder haben doch ständig Hunger oder möchten zwischendurch zumindest eine kleine Knabbererei. Mit langen Wartezeiten oder gar komplizierten Mehrgangmenüs können sie hingegen weniger anfangen.
- **Badespaß:** Ein großer Pool schadet nie – doch hier wollen auch Erwachsene in Ruhe ihre Bahnen ziehen. Badeseen oder Strände in der Nähe sind ideal, um ausgelassen zu toben.
- **Zimmer:** In den meisten Hotels gibt es größere Familienzimmer, die teilweise sogar durch eine Tür verbunden sind. Erkundigen Sie sich andernfalls, ob es möglich ist, ein Beistellbett zu buchen.



3 Ein **Ferienhaus** bietet einen ähnlichen Vorteil von Freiheit und Unabhängigkeit wie das Camping – nur etwas komfortabler. Ein eigenes Bad, Küche und mehrere Schlafmöglichkeiten sind fast immer Standard. Für kontaktfreudige Familien eignen sich Feriendörfer mit vielen Wohnungen, einem breiten Unterhaltungsangebot und beispielsweise zentralen Grillplätzen. Wer lieber unter sich bleibt und eher authentische Eindrücke der Umgebung sucht, findet im Internet ein weltweites Angebot an privat vermieteten Ferienwohnungen (siehe Webtipps).

Reisetipp: Die 24 Center Parcs in Deutschland, den Niederlanden, Belgien und Frankreich versprechen jede Menge Abenteuer, Spaß und Entspannung für die ganze Familie. Umgeben von Wäldern, Seen oder dem Meer, können Sie aus einer Vielzahl von Restaurants wählen und spannende Aktivitäten drinnen und draußen erleben.

Webtipps

Camping: www.dunedupilat.com
Ferienpark: www.centerparcs.de
Ferienwohnung: www.airbnb.de,
www.fewo-direkt.de,
www.traum-ferienwohnungen.de

4 Auch Ferien auf dem **Bauernhof** können für alle toll werden. In naturnaher Umgebung erhalten die Kinder Einblicke in Lebenskreisläufe, die ihnen als Stadtbewohnern möglicherweise sonst verborgen bleiben. Während die Kinder im Stall mithelfen und Tiere pflegen oder reiten lernen, können sich die Eltern bei Spaziergängen durch Land und Natur erholen.

Reisetipp: Wo soll's hingehen? Auf einen Mitmachhof mit authentischer Landwirtschaft oder in eine stille ländliche Oase ohne Betriebsamkeit? In einen kleinen Familienbetrieb oder auf einen Ferienhof mit vielen Extras? Wer sich vorher über seine Bedürfnisse klar wird, kann gezielter suchen.

➤ mio-online

Weitere Informationen zum Urlaub auf dem Bauernhof und Links zur Auswahl von Anbietern finden Sie unter www.mio-online.de/bauernhof



Gemeinsam die Welt entdecken

Kathrin Schneider ist dreifache Mutter und hat über 80 Länder bereist. Mit ihrem ersten Baby war sie acht Monate lang in 15 Ländern unterwegs. Sie will Eltern ermutigen, ihre Träume zusammen mit dem Nachwuchs auszuleben.

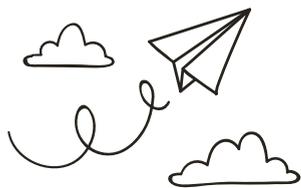
1. Eltern wollen im Urlaub etwas erleben, Kinder Spaß haben: Wie wird die Reise dennoch zum Erfolg? Zusammen die Welt zu entdecken, ist spannend und den Kindern gefällt es, etwas Neues auszuprobieren. Man kann so viel mit ihnen gemeinsam unternehmen und dabei Spaß haben. Es gibt genügend Aktivitäten, zum Beispiel Stadtbesichtigungen und Wanderungen in der Natur, bei denen alle auf ihre Kosten kommen.

2. Was sind die No-Gos für Reisen mit Kind?

Sich ohne Vorbereitung auf den Weg zu machen. Ich trage ja die Verantwortung nicht nur für mich, sondern auch für mein Kind und muss mich deshalb im Vorfeld mit wichtigen Fragen beschäftigen. Wie ist die ärztliche Versorgung im Reiseland? Kann man sich dort sicher bewegen? Welche Dokumente brauche ich? Welche Temperaturen herrschen vor Ort?

3. Der Flug fällt aus, das Kind schreit: Was empfehlen Sie, wenn alles schiefgeht?

Man muss damit rechnen, dass nicht alles so funktioniert, wie man sich das vorstellt. Das kann ja auch auf Reisen ohne Nachwuchs passieren. Alles kann man nicht planen. Entscheidend ist, locker zu bleiben, den Humor nicht zu verlieren und etwas Improvisation und Flexibilität an den Tag zu legen. Auch sollte man sich von dem Gedanken verabschieden, alles zu sehen. Es bringt nichts, sich lange Listen von Sehenswürdigkeiten zu erstellen, womöglich wird man stattdessen den Nachmittag mit dem Junior spielend im Park verbringen. Das sind dann trotzdem wunderschöne Momente, die man genießen sollte. Die Zeit mit den Kindern ist kostbar. Die sollte man nutzen!



Entspannt über den Wolken

Das Fliegen mit Babys und Kleinkindern kann zur echten Belastungsprobe werden – oder einfacher als gedacht ablaufen. Das erleichtert den Flug:

➤ **Flugzeiten:** Versuchen Sie, die Flugzeiten auf die Schlafenszeiten der Kinder abzustimmen. Nachtflüge können empfehlenswert sein.

➤ **Druckausgleich:** Den Kleinsten ist es noch nicht möglich, eigenständig den Druck in den Ohren auszugleichen. Kauen und Schlucken hilft! Bieten Sie bei Start und Landung einen Schnuller, eine Flasche oder die Brust an. Größere Kids können etwas knabbern oder trinken. Und psst: Wenn der Nachwuchs schläft, klappt es meist von selbst mit dem Druckausgleich.

➤ **Verpflegung:** Babynahrung, Milchpulver, Trinkflasche und Knabberereien dürfen normalerweise problemlos mit an Bord genommen werden. Hier gilt auch nicht die übliche 100-Milliliter-Grenze für Flüssigkeiten im Handgepäck. Informieren Sie sich am besten im Vorfeld bei Ihrer Fluglinie.

➤ **Beschäftigung:** Packen Sie Verpflegung, Spielzeug und Bücher in eine Tasche, die Sie während des Flugs immer gut erreichen. Tipp: Neues, handliches Spielzeug in Geschenkpapier einwickeln, das löst Freude aus und beschäftigt ein paar Minuten. Laufen Sie mit den Kids auch mal durch die Gänge, machen Sie Gymnastik und schäkern Sie mit anderen kinderfreundlichen Gästen und der Crew.

Das Wichtigste: Bleiben Sie selbst entspannt, dann wird es Ihr Kind auch sein! Irgendwann geht jeder Flug vorbei ☺



Langeweile ade

Sei es im Auto, im Flieger oder am Bahnhof – Warten ist so gar nicht das, was die Knirpse am liebsten tun. Sightseeing oder stundenlang am Strand liegen allerdings auch nicht. Das Zauberwort lautet Beschäftigung. Mit diesen Tipps kommt so schnell keine Langeweile auf.

Fingerstricken

Kein Platz für den Bastelkoffer? Wer mit den Fingern strickt, braucht dazu nur Wolle und seine Hände. Der Faden wird am Daumen befestigt und im Slalom zwischen den Fingern entlanggeführt. Das können auch schon Kindergartenkinder. Und die entstehenden Strickschläuche lassen sich direkt in Ketten oder Armbänder verwandeln.

Ich packe meine Mülltüte

Das Gedächtnisspiel „Ich packe meinen Koffer“ ist ein alter Hut. Viel witziger wird es, gedanklich eine Mülltüte zu packen. Da kommen ungeliebte Dinge wie Hausaufgabenhefte oder volle Windeln hinein. Reihum muss jeder aufzählen, was bereits in der Tüte steckt und was er gern selbst darin entsorgen würde.

Strandgolf

Während Erwachsene oft stundenlang faul in der Sonne liegen können, brauchen Kinder mehr Action. Wer ohnehin mit Spiel-Equipment ans Meer fährt, kann den Strand zum Golfplatz umfunktionieren. Einfach Löcher in den Sand buddeln und die Plastikschaufeln als Schläger nutzen. Und dann heißt es Spiel, Satz und Spaß!

Geocaching

Die moderne Form der Schatzsuche, Geocaching, ist eine hervorragende Variante, mit Kindern Zeit im Freien zu verbringen. Vor allem an unbekanntem Orten ist es spannend, die versteckten Behälter, sogenannte Caches, aufzuspüren und kleine Präsente darin zu entdecken. Die Schatzkarten gibt es weltweit für zahlreiche Länder, sie sind online zu finden. Wer lieber ohne Handy und GPS-Daten aufbricht, bereitet Kindern auch Freude mit der guten alten Schnitzeljagd, die von einer Zettelbotschaft zur nächsten führt.

Kugelbahn und Sandskulpturen

Es müssen nicht immer nur Sandkuchen und Burgen sein: Mit feuchtem Sand lässt sich auch eine Kugelbahn bauen. Einfach Gänge mit Gefälle graben und Murmeln oder kleine Strandbälle hindurchkullern lassen. Kreative Köpfe können aus dem Sand auch Tierfiguren, etwa einen liegenden Hund, eine Schildkröte oder das Seitenprofil eines Autos bauen.



1) **Qwirkle Travel**
Das beliebte Spiel des Jahres 2011 in der Reiseausgabe: Qwirkle ist ein schnell zu erlernendes Legespiel, das taktische Raffinesse erfordert, aber genauso viel anhaltenden Spaß bietet. Suchtcharakter garantiert!

Spieldauer ca. 30 min
Für 2 bis 4 Spieler
Ab 6 Jahren

Bei Globus erhältlich.



2) **Dobble Kids**
Die kindgerechte Variante von Dobble bietet Spaß aus der Dose. Bei diesem temporeichen Spiel gilt es, als Erster gleiche Bilder zu entdecken.

Spieldauer ca. 10 min
Für 2 bis 5 Spieler
Ab 4 Jahren

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

GÖNN DIR SUPERFOOD FÜR DIE HAUT.

Weleda Skin Food Pflegeserie

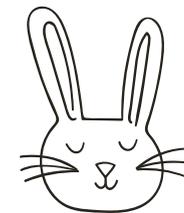
DAS SKIN FOOD ORIGINAL JETZT ALS SERIE

- ✓ Erhöht die Hautfeuchtigkeit um bis zu 55%*
- ✓ Haut fühlt sich genährt an: bis zu 83%**
- ✓ Pflegt trockene Hautstellen im Gesicht und am Körper



* Ergebnis für Skin Food Body Butter in einer Wirksamkeitsstudie bei einem unabhängigen Testinstitut: 2x tägliche Anwendung über 4 Wochen; andere Skin Food Produkte mit mind. 47% Erhöhung.
** Zustimmung in einer Anwenderstudie bei einem unabhängigen Institut mit Skin Food Lip Butter: Anwendung 2x täglich über 4 Wochen; andere Skin Food Produkte erhielten mind. 67% Zustimmung.





Einfach artgerecht: Zwergkaninchen richtig halten

.....

*Zur Osterzeit sehen wir all-
orts putzige Langohren. Doch
besonders Zwergkaninchen
sind keinesfalls Kuscheltiere,
sondern sensible Wesen mit
speziellen Bedürfnissen.
Wir zeigen Ihnen, was Sie bei
der Haltung beachten sollten.*

Kaninchen werden gern als niedliche und flauschige Tiere dargestellt, die sich als Spielgefährten für Kinder eignen. Doch dieses Image trägt, denn die artgerechte Haltung von Zwergkaninchen ist aufwendig. Überlegen Sie sich also vorher gut, ob Sie die Zeit wirklich investieren können und ob sich Kaninchen als Geschenk für Ihre Kinder eignen. Die Kids sollten nicht zu jung sein, damit sie sich verantwortungsvoll um Kaninchen kümmern können: Ein Alter ab ungefähr acht Jahren ist angemessen. Unser Tipp: Teilen Sie sich die Aufgaben und erledigen Sie einige gemeinsam mit den Kindern.

Höhlenfreunde

In freier Wildbahn leben Kaninchen in Höhlen, die sie oft tief in die Erde graben. Diesem Schutztrieb sollten Sie auch zu

Hause gerecht werden. Optimal ist ein großes Gehege im eigenen Garten mit vielen Versteckmöglichkeiten, in dem die Tiere vor der Witterung und Fressfeinden geschützt sind. Achten Sie darauf, dass die Zwergkaninchen sich nicht aus dem Gehege graben können.

Eine Höhle bietet den wild lebenden Tieren im Winter Wärme und im Sommer ein schattiges Plätzchen. Ähnliche Verhältnisse sollten Sie zu Hause schaffen, beispielsweise durch Heizung und Dämmung beziehungsweise ausreichend Schatten und Hitzeschutz. Dies gilt vor allem für die Außenhaltung, aber besonders im Sommer auch für den Innenbereich: Lassen Sie Ihre Tiere nicht in der Hitze schmoren, sondern siedeln Sie sie bei extremen Temperaturen zeitweise in kühlere Gefilde wie einen geeigneten Kellerraum um.

Viel Platz, bitte!

Die Bedürfnisse von Zwergkaninchen beziehen sich nicht allein aufs Graben, sondern auch auf Platz und Auslauf. Da die Tiere gern rennen und Haken schlagen, ist von reiner Käfighaltung in jedem Fall abzuraten. Wenn die Möglichkeit einer Außenhaltung nicht besteht, muss in der Wohnung ausreichend Raum bereitgestellt werden. Gewähren Sie zusätzlich täglichen Freilauf in der zuvor tiersicher gemachten Wohnung. Alles, was gefährlich werden könnte, sollte außer Reich-

weite sein – vor allem Stromkabel, giftige Zimmerpflanzen oder Plastikgegenstände. Seien Sie sich bewusst, dass Kaninchen Kot und Urin zur Reviermarkierung nutzen. Obwohl sie sehr reinlich sind, ist mit einem artbedingten Geruch zu rechnen. Für das tägliche Geschäft eignen sich als Toilette große Plastikboxen, die mit kaninchenverträglicher Streu gefüllt sind. Natürlich ist das gesamte Gehege und insbesondere die Toilette regelmäßig zu säubern. →

Info

Kaninchen stehen auf dem Speiseplan vieler Wild- und Haustiere. Besonders im Außengehege können Fuchs, Marder, Greifvogel, aber auch Hund und Katze zur Gefahr werden. Sichern Sie deshalb den Lebensraum der Tiere in alle Richtungen ab – sogar nach oben und unten! Marder und Füchse können Begrenzungen untergraben und Vögel von oben angreifen.



AIR CONTROL



Der 34 cm große Polizei-Helikopter „Air Control“ ist für ein realitätsnahes Flugerlebnis mit einer Control Station ausgestattet. Mit einer Geschwindigkeit von 20 km/h und einer 360 Grad Drehung verfügt er über eine ausgezeichnete Flugbalance und eignet sich sowohl für den Indoor als auch für den Outdoor Bereich.

Durch die volle Lenk- und Flugfunktion, einem Kreiselstabilisator, LED-Licht wie auch der Polizei-Sirene ist er sehr realitätsgetreu. Seine 2,4 GHz ermöglichen ein gleichzeitiges spielen von bis zu 10 Personen. Sollte der Helikopter an Geschwindigkeit verlieren, kann der Akku mit dem enthaltenen USB Ladekabel einfach wieder aufgeladen werden. Die Fernbedienung hat eine Reichweite von 30-40 m. Die dazugehörigen Batterien sind enthalten (4 x 1,5V AA). Der Helikopter wird ab einem Alter von 12 Jahren empfohlen.

Art.Nr. 30030



Dos

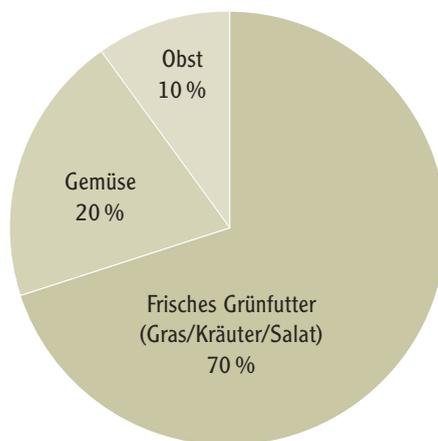
- frisches Gemüse
- heimisches Obst (ohne Kerne)
- Gras/Heu
- Kräuter
- Salat
- Blätter von Apfel-, Birn- oder Haselnussbaum

Don'ts

- exotische Früchte
- giftige Kräuter
- Kartoffeln
- Getreide
- trockenes Brot
- Nüsse
- Rhabarber
- Hülsenfrüchte
- Zwiebelgewächse

Quelle: Deutscher Tierschutzbund

Das Frischfutter für Zwergkaninchen sollte sich folgendermaßen zusammensetzen:



... Entdecken

Schon gewusst?

Kaninchen machen bis zu 18 Nickerchen pro Tag.

Tipps für den richtigen Umgang

Kaninchen sind Fluchttiere: Bei vermeintlicher Gefahr versuchen sie sofort, sich in Sicherheit zu bringen. Daher sind sie sehr schreckhaft und oft angespannt, wenn man sich ihnen nähert. Machen Sie also keine hektischen Bewegungen und nehmen Sie die Tiere nicht auf den Arm, wenn nicht unbedingt nötig. Haben sie sich erst einmal an die Halter gewöhnt, lassen sich manche Kaninchen durchaus gern streicheln und kraulen.

Außerdem wichtig zu wissen: Kaninchen sind äußerst soziale Wesen, die unbedingt in Gruppen zusammenleben müssen. Halten Sie sie keinesfalls alleine, denn die Tiere sind auf Artgenossen angewiesen, um ihr Bedürfnis nach Sozialverhalten und Kommunikation befriedigen zu können. Dies kann auch nicht durch intensive menschliche Zuneigung oder Gesellschaft anderer Tiere (wie zum Beispiel Meerschweinchen) ersetzt werden. Wenn Sie keinen ständigen Nachwuchs oder Revierkämpfe wollen, sollten Sie die Tiere kastrieren lassen. Am verträglichsten ist in der Regel ein Pärchen aus kastriertem Männchen und Weibchen. Geschwister aus dem gleichen Wurf vertragen sich meist besser als fremde Kaninchen.

Aktiv zu Dämmerungszeiten

Zwergkaninchen sind dämmerungsaktive Tiere. Das heißt, sie sind morgens und abends am aktivsten und können mitunter Kratz- und Klopfergeräusche von sich geben. Tagsüber und nachts sind sie größtenteils schläfrig und ziehen sich zurück. Daher ist es optimal, wenn für jedes Tier mindestens ein Versteck vorhanden ist, in dem es Zuflucht findet.

Und was gibt's zu beißen?

Geben Sie Ihren Zwergkaninchen ausreichend frisches Gemüse, Gras und Heu. Welches Gemüse, zu viel Zucker und Kohlenhydrate führen oft zu Verdauungs-

problemen und Übergewicht. Außerdem sollten die Tiere ständigen Zugang zu Futter und Wasser haben, da sie den ganzen Tag über fressen und trinken.

Übrigens: Entgegen der weit verbreiteten Annahme sind Kaninchen keine Nagetiere, weshalb Getreide und Nüsse in ihrem Futterbehältnis nichts zu suchen haben.

Gut gepflegt

Da die Zähne von Kaninchen nie aufhören zu wachsen, müssen sie durch regelmäßiges Knabbern abgewetzt werden. Als Knabbermöglichkeit, die über das Fressen hinausgeht, sollten zum Beispiel Obstbaumzweige verfügbar sein. Ähnliches gilt übrigens auch für die Pfoten: Die Krallen sollten regelmäßig (circa alle sechs Monate) geschnitten werden, damit die Tiere sich und ihre Artgenossen nicht verletzen. Eine Anleitung dazu und viele weitere Tipps zur Kaninchenhaltung erhalten Sie von Ihrem Tierarzt und unter www.kaninchenwiese.de Generell sind zudem Schutzimpfungen ratsam – lassen Sie sich auch dazu vom Tierarzt beraten.

Unterhaltung erwünscht

Selbst in artgerechter Gruppenhaltung kommt bei Kaninchen schnell Langeweile auf, weshalb sie wie alle Lebewesen Be-

schäftigung und Abwechslung brauchen. Daher ist es wichtig, dass die intelligenten Tiere ausgelastet sind, damit sie gesund bleiben. Spiel- und Klettermöglichkeiten halten auf Trab und wirken der Unterforderung entgegen. Bedenken Sie dabei aber, dass jedes Kaninchen anders ist und individuelle Vorlieben hat, also machen Sie vielfältige Aktivitätsangebote.



Vitakraft VitaVerde, Heu mit Rosenblüten, für Kleintiere, reines Naturprodukt, 500 g

Bei Globus erhältlich.



↳ mio-online

Eine Anleitung zum natürlichen Eierfärben und weitere tolle Osterideen finden Sie unter www.mio-online.de/eier



Mini-DIY Individuelle Eier ohne großen Farbaufwand können Sie ganz einfach mit einem Acrylstift gestalten.

Besticken statt Bemalen

Die französische Künstlerin Elisabeth Klein verziert Ostereier mit Stickereien. Dazu verwendet sie ausgeblasene Eier, die sie zunächst glänzend poliert. Anschließend zeichnet sie mit einem Bleistift das Muster auf die Schale und bohrt kleine Löcher hinein. Dafür nutzt sie einen Elektroboller, denn die Schale muss schnell durchbrochen werden, damit sie nicht reißt. Dann kommen Nadel und Faden zum Einsatz. Die verschiedenfarbigen Schnüre müssen nun ganz vorsichtig durch die Löcher gezogen werden. Für die sehr filigrane Arbeit braucht die Künstlerin eine biegsame Nadel. Zum Schluss benutzt sie ein Stück Draht, mit dessen Hilfe sie das Band durch die Ausblas-Löcher oben und unten am Ei fädelt.

Webtipp: www.kunst-am-ei.info



DIY: Galaxie-Eier

Die Schale vorsichtig mit einem in Essig getränkten Küchenpapier von Schmutz und Fett befreien. Danach ein bis zwei Schichten schwarze Acrylfarbe auftragen und vollständig trocknen lassen. Nun die Eier mit dem Pinsel mit etwas blauer und direkt danach schwarzer Farbe bestreichen und so verwirbeln, dass es wie im Weltall aussieht. Anschließend noch pinke und goldene Farbe mit einer Zahnbürste hinzufügen, um den Galaxien mehr Tiefe zu verleihen. Zum Schluss mithilfe einer noch sauberen Zahnbürste verdünnte weiße Farbe als Sterne auf die Eier spritzen. Fertig!

Bunte Eierkunst

Warum bemalen wir eigentlich Eier? Wir klären auf, woher diese jahrhundertealte Tradition kommt, und zeigen, wie angesagt sie heute noch ist. So wird Ostern ganz sicher nicht eintönig!

Aus einem Ei schlüpft neues Leben, es steht für Fruchtbarkeit und Neubeginn – eine geradezu perfekte Symbolik für das christliche Osterfest, bei dem die Wiedergeburt Christi gefeiert wird. Doch die Idee ist schon weit älter als 2000 Jahre. Bereits die alten Ägypter, Römer und Griechen schmückten ihre Häuser und Tempel mit bunten Eiern und beschenkten sich gegenseitig damit, um ihre Wertschätzung auszudrücken und das Leben zu feiern. Die Färbung der Eier hing dabei von den Lebensumständen ab: Wer es sich leisten konnte, vergoldete seine Eier, weniger Wohlhabende nutzten bunte Pflanzen oder kochten die Eier zusammen mit bestimmten Früchten, damit sie Farbe annahmen.

Auch heute noch gibt es die unterschiedlichsten Techniken zur Verzierung der Hühnerprodukte und sogar professionelle Künstler, die auch außerhalb der Osterzeit aus dem Ei(n)erlei hervorstechen. Zu bestaunen sind die Werke in eigens dafür eingerichteten Museen, wie zum Beispiel in Sonnenbühl bei Reutlingen. Dort befindet sich seit mehr als 25 Jahren das älteste deutsche Osterei-Museum, das Kunst vom Finken- bis zum Straußenei ausstellt.

➤ Mehr Informationen dazu unter: www.ostereimuseum.de



Marabu Funny Easter Box, Marmorierfarben-Set, inklusvie 3 Farben à 15 ml, 7 Eiern und Ostergras

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

LOVE IS SWEET



neu!



Schlichte Eleganz

Voll im Trend: Unsere Ostereier sind alles andere als Grau in Grau! Mit Beton verleihen Sie Ihrer Osterdeko einen modernen Touch. Also kneten Sie los, es geht einfacher, als es aussieht!



mio-online

Weitere tolle DIY-Ideen finden Sie online unter www.mio-online.de/diy

Die Betoneier mit Buchstaben eignen sich prima als raffinierte Platzkarten für die Ostertafel oder als kleines Mitbringsel. Mit den Initialen der beschenkten Person werden die Eier zu individuellen Einzelstücken!



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf www.ichliebedeko.de über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Beton gehört für mich in diesem Jahr definitiv zu den angesagtesten Materialien. Selbst bei der sonst so bunten Osterdekoration kommt man um den Trend nicht herum! Das einfache Design der Lettern passt hervorragend zur schlichten Eleganz des Betons.

Mona,
ichliebedeko.de

Benötigtes Material:

- Knetbeton
- Gefäß zum Anmischen
- Einweghandschuhe
- Ostereier aus Kunststoff
- Schmirgelpapier
- selbstklebende Buchstaben
- Permanentmarker (schwarz und weiß)

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Schritt für Schritt



Und so wird's gemacht:

- 1 Knetbeton nach Packungsanleitung anmischen. Dies geht am besten mit den Händen (Einweghandschuhe tragen).
- 2 Jeweils ein Stück Betonmasse nehmen, auf ein Kunststoffeie legen und gleichmäßig festdrücken.
- 3 Den Vorgang wiederholen, bis das komplette Ei mit Betonmasse bedeckt ist. Anschließend alles mit den Fingern glatt streichen und 24 Stunden trocknen lassen. Nach dem Trocknen mit feinem Schmirgelpapier kleine Unebenheiten ausbessern.
- 4 Selbstklebende Buchstaben als Schablonen aufkleben und die Umrissse mit Permanentmarker nachzeichnen. Anschließend die Aufkleber vorsichtig abziehen und die Fläche der Buchstaben ausmalen. Die Eier mit kleinen Dekoelementen wie Punkten oder Strichen verzieren.

Tipp: Der Knetbeton sollte etwas fester sein, deswegen mit Wasser eher sparsam umgehen und es lieber nach und nach hinzufügen. Rühren Sie außerdem nicht zu viel Beton auf einmal an, da die Masse schnell verarbeitet werden muss.



Mini-DIY

...mit Nagellack und ausgeblasenen Eiern: Mit schwenkenden Bewegungen einen dünnen „Strahl“ Nagellack in eine Schale mit kaltem Wasser geben. Bevor sich der Nagellack zu einer Fläche verbindet, schnell ein weißes ausgeblasenes Ei in das Wasser tauchen und wieder herausziehen. Fertig ist das Osterei in Marmor-Optik!



Ostern bei Globus



Prall gefüllte Osternester

Bei Globus müssen Sie Ihre Ostergeschenke nicht lange suchen: Auch in diesem Jahr gibt es in Ihrem Globus-Markt wieder zahlreiche Sonderaktionen und Gewinnspiele rund ums Eierfest.

Ostern online

Wollen Sie wissen, wie der Hase läuft? Auf der Globus-Website gibt es jede Menge spannende Ideen rund um Ostern zu entdecken. Tolle Rezepte, Deko-Ideen, DIY-Anleitungen, Tipps für Frühjahrsputz und Gartenarbeit – das alles und mehr finden Sie unter www.globus.de/ostern

Urlaub mit Mein Globus

Vom 8. bis 20. April haben Sie in Ihrem Globus-Markt jede Woche die Chance auf einen Reisegutschein im Wert von 500 Euro! Bei jedem Einkauf über 10 Euro mit der Mein-Globus-Kundenkarte nehmen Sie automatisch am Ostergewinnspiel teil. Da Sie auch mehrfach mitmachen können, erhöht sich die Gewinnchance mit jedem Einkauf. Teilnahmebedingungen und weitere Informationen finden Sie unter www.globus.de/ostergewinnspiel

Friede, Freude – Eierkuchen?

Möchten Sie anderen Ihr Lieblingsrezept zu Ostern verraten? Dann nutzen Sie doch die Globus-Rezeptdatenbank! Zu Ostern können Sie Ihre Gerichte online einreichen und sich auch selbst inspirieren lassen. Unter allen hochgeladenen Rezepten verlost Globus tolle Gewinne wie Leonardo-Designschalen, Alnatura-Pakete oder Familienspiele. Teilnehmen und Stöbern können Sie unter www.globus.de/rezepte



Für kleine Häschen

Leo und Lenchen sind zurück und bringen allerlei Osterspäß für kleine Globus-Kunden mit. Haltet in eurem Markt Ausschau nach der Oster-Kinderbroschüre mit der spannenden Abenteuergeschichte „Hasen in geheimer Mission“ und entdeckt unter www.globus.de/osterspazz weitere Spiele und Ideen.

ANZEIGE

Acumed Premium Line

Für jedes Auge die passende Linse!

Für extra lange Tragezeiten:

Acumed SH:

Extrem sauerstoffdurchlässige, sehr gut verträgliche Monatslinse aus modernem Silikon-Hydrogel-Material

- optimale Sauerstoffversorgung des Auges
- für lange Tragezeiten über 14 Stunden täglich ideal geeignet
- UV-Schutzfilter



Für eine optimale Pflege und lange Haltbarkeit ihrer Kontaktlinse empfehlen wir die Verwendung der speziell auf das Kontaktlinsenmaterial abgestimmten Pflegeserie.

www.acumed.de

Qualität im Blick!
Acumed



Senioren helfen Jugendlichen – neue Impulse für Schüler

.....

Die Erfahrung der Älteren zum Vorteil der Jüngeren zu nutzen – diese Aufgabe hat sich der „Senior Experten Service“ (SES) gesetzt: Senioren bieten Schülern praxisnahe Hilfe beim Einstieg ins Berufsleben. Im Schuljahr 2018/2019 unterstützt die Globus-Stiftung das Projekt an sieben saarländischen Schulen.

Die Alten werden immer älter, gehen aber nicht viel später in den Ruhestand – bei den Senioren liegt ein enormes Potenzial an Erfahrungen, das zu einem großen Teil brachliegt. Auf der anderen Seite stehen Tausende von Jugendlichen jedes Jahr vor der schwierigen Entscheidung: Was soll ich werden – und wie finde ich den Weg

dahin? Obgleich staatliche Stellen und vielfach auch die Schulen selbst bemüht sind, Hilfe zu leisten, besteht großer Bedarf an praxisnaher Unterstützung. Hier setzt das SES-Programm „Neue Impulse für Schülerinnen und Schüler“ an: Es richtet sich an alle Schulen und Klassenstufen in Deutschland. In erster Linie soll es Schülern, die aus den verschie-

densten Gründen benachteiligt sind – etwa weil sie von zu Hause keine Unterstützung erfahren können –, beim Schulabschluss und bei der Berufswahl helfen.

Schüler werden qualifiziert beraten
Bereits seit 1983 setzt sich die führende deutsche Entsendungsorganisation SES für den ehrenamtlichen Wissenstransfer von der älteren an die nachfolgende Generation ein – in Deutschland vor allem zur Unterstützung von Jugendlichen in Schule und Ausbildung. Eine Besonderheit des Programms ist, dass Art und Zielrichtung der Unterstützung individuell an den Bedarf und die Vorstellung der einzelnen Schule angepasst werden. So bieten beispielsweise ehrenamtlich tätige Fachleute, zumeist im Ruhestand, schwächeren Schülern ein Training in Deutsch und anderen wichtigen Fächern an. In den meisten Fällen aber wird von den Schulen eine praxisnahe Hilfe bei der Vorbereitung des Übergangs von der

Schule in Beruf oder Ausbildung nachgefragt: Dann wird die Arbeit der Schulen unter anderem mit Bewerbungstrainings, der Präsentation von Berufsbildern, der Vermittlung von Praktikumsplätzen oder dem Besuch potenzieller Ausbildungsbetriebe unterstützt. So erhalten die Schüler eine qualifizierte Beratung und Betreuung, die eine sinnvolle Entscheidung über die künftige berufliche Orientierung ermöglicht.

Von den Erfahrungen anderer profitieren

Fast 400 Schulen im Bundesgebiet werden derzeit durch SES unterstützt. Auch wenn die Fachkräfte ehrenamtlich tätig sind, so erfordern Rekrutierung und Betreuung der Fachkräfte sowie die Organisation und Durchführung der Projekte einen nicht unerheblichen Kostenauf-

wand. Die Globus-Stiftung übernimmt diese Kosten im Schuljahr 2018/2019 zunächst für sieben Schulen im Saarland.

Bereits in der Vergangenheit hat die Stiftung zahlreiche Projekte gleicher Zielrichtung erfolgreich gefördert. Ein-

malig ist hier, dass einerseits den Jugendlichen wirksam geholfen wird und andererseits brachliegende Kapazitäten an Erfahrungen der älteren Generation sinnvoll genutzt werden. Für alle Beteiligten eine echte Win-win-Situation! 



ANZEIGE

NEU! Jetzt probieren



1€ SOFORTRABATT
BEIM KAUF EINES EXPRESS NATUR-REIS ODER REIS & KORN PRODUKTS SICHERN!

Coupon einfach an der Kasse einlösen.

Der Coupon ist gültig vom 11.03.2019 - 10.08.2019. Nur ein Coupon pro Produkt einlösbar. Der Coupon kann nicht für andere Marken oder Produkte genutzt werden. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Kopien und Ausdrücke werden nicht akzeptiert. Barauszahlung nicht möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Der Coupon ist nur in teilnehmenden Märkten in Deutschland einlösbar.



Heute Abend schnell was Gutes.

Italienisches Pfannengemüse und Putenbrust mit Natur-Reis „Mediterran“

Zutaten

- 1 Express Natur-Reis „Mediterran“
- ca. 200g Zucchini
- 1 Rote Zwiebel
- ca. 200g Aubergine
- 10 Cocktailtomaten
- 1EL Tomatenmark
- 1EL Olivenöl
- 2 Puten- oder Hähnchenbrustfilets
- Frischer Rosmarin, Thymian nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung

Zucchini und Auberginen in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel vierteln oder achtern. Die Cocktailtomaten kannst Du halbieren.
Putenbrustfilets in 1 EL Öl von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und evtl. Paprika würzen und ganz durch garen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
Das Gemüse nun in der Pfanne mit Rosmarin anbraten, würzen, Tomatenmark dazugeben und garen, bis das Gemüse bissfest ist. Je nach Geschmack auch länger.
Natur-Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
Das Gemüse, Fleisch und den Reis auf dem Teller anrichten.





Wenn der Job zur wahren Berufung wird: Martina Ried, Jürgen Baumann und Günter Jost (v. l. n. r.) puzzeln und spielen auch in ihrer Freizeit liebend gern.

Die bunte Welt der Spiele

.....

Ob zu zweit oder in größerer Runde – Spiele sind für alle da und eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Jürgen Baumann und seine Kollegen im Globus-Markt Neustadt haben uns erzählt, was derzeit besonders gern gespielt wird und warum die Arbeit zwischen Brettspielen, Puppen und Plüschtieren nie langweilig wird.



Klassiker wie „Mensch ärgere dich nicht“, „Monopoly“ oder „Skip-Bo“ gehören immer noch zu den beliebtesten Gesellschaftsspielen. So gibt es Monopoly mittlerweile in den unterschiedlichsten Variationen – von Harry Potter bis hin zu Star Wars, hier findet jeder seine Lieblingsedition.

In der Spielwarenabteilung in Neustadt herrscht buntes Treiben. Zwei Mitarbeiter bestücken die Regale, Kinder laufen aufgeregt umher, Eltern informieren sich über die neusten Lernspiele. Mittendrin entdecken wir Jürgen Baumann, Günter Jost und Martina Ried. Alle drei wirken trotz des Trubels gelassen und empfangen uns mit einem Lächeln. „Ostern ist eine spannende Zeit für uns“, erzählt uns Teamleiter Jürgen Baumann. „Kaum ist Fasching vorbei, beginnt die Ostersaison und wir überlegen, was wir neu gestalten möchten. Zum Beispiel bestücken wir gemeinsam mit der Süßwarenabteilung die Aktionstische. So finden unsere Kunden auf Anhieb alles, was sie fürs Osternest brauchen.“

Auf spielerischer Mission

Dem sechsköpfigen Team liegt viel daran, den Kunden die neusten Spiele präsentieren zu können. Deshalb gehen alle Mitarbeiter der Abteilung jedes Jahr auf die Spielwarenmesse in Nürnberg und informieren sich über Trends. Ob Roboterhunde oder selbst fliegende

Drohnen – robotische Spielwaren sind derzeit besonders angesagt. „Die Messe ist für uns alle ein Highlight. Hier stellen die Hersteller ihre Neuheiten vor und laden zum gemeinsamen Spielen am Stand ein. Mir ist es wichtig, dass jeder meiner Mitarbeiter dort war. Nur so können wir die Kunden optimal beraten“, berichtet uns Jürgen Baumann, der bereits seit 15 Jahren bei Globus tätig ist.

Mitmachen erwünscht

Egal ob Hüpfburg oder Rätsel – in Neustadt soll der Kunde immer die Möglichkeit haben, etwas auszuprobieren. Deshalb befinden sich zwischen den Regalen Tische, an denen Groß und Klein die Spiele auf Herz und Nieren testen können. Jedes Jahr im September, während der Jubiläumswoche, steht der Spaß im Globus-Markt Neustadt im Vordergrund. „Letztes Jahr an unserem 30. Jubiläum zur Markteröffnung wurde zwei Tage lang das größte Puzzle der Welt von Ravensburger auf unserer Marktfläche ausgestellt. Jeder Kunde durfte mitmachen, viele sind extra dafür angereizt“, so der spielbegeisterte Teamleiter.

Durch und durch verspielt

Wir fragen die Profis, was sie privat am liebsten spielen. Günter Jost erzählt uns daraufhin, er bevorzuge die Klassiker wie Monopoly oder Phase 10. Anders



Die gelernte Spielwarenfachverkäuferin Martina Ried ist in ihrem Element. Sie liebt es, Kindern mit Plüschtieren und Spielen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

sieht es da bei der gelernten Spielwarenfachverkäuferin Martina Ried aus: „Unsere Spielesammlung zu Hause ist schon sehr groß. Da ich immer Ausschau nach Spielen halte, die der ganzen Familie Spaß bereiten könnten, werden es auch immer mehr. Mein Sohn findet das toll.“

Über die Spielwarenmesse hinaus finden übrigens mehrmals im Jahr in der Umgebung Schulungen von ausgewählten Herstellern wie Ravensburger oder Hasbro statt. Hier werden Konzept und Regeln ausgewählter Spiele vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Der Austausch ist allen besonders wichtig und auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Engagiert, fröhlich und fachlich bestens beraten – mit Jürgen Baumann und seinem sympathischen Team an der Seite finden Globus-Kunden garantiert das perfekte Ostergeschenk. ○

Schon gewusst?

Ob blond, brünett oder rothaarig – Barbies, in welcher Ausführung auch immer, sind unangefochten eines der meistverkauften Spielzeuge für Mädchen. Aber auch die Jungs kommen nicht los vom bekannten „Hot Wheels“-Autospielzeug, das bereits seit 1968 auf dem Markt ist.

Fröhliche Eiersuche

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



Wo kommen die fehlenden Puzzleteile hin? Einfach mit Pfeilen verbinden oder ausschneiden und fertig puzzeln!



mio-Gewinnspiel

Jetzt gewinnen

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eins von acht Baby-Sets für Mädchen oder Jungen, bestehend aus Kuschtier und Quietschfigur von Tikiri.

Das niedliche Spielzeug wird in Sri Lanka produziert und hilft Babys bei der körperlichen und emotionalen Entwicklung. Die Produkte bestehen aus nachhaltig gewonnenen und langlebigen Rohstoffen wie Baumwolle und Naturkautschuk. So ist Tikiri umweltfreundlich und frei von Duftstoffen und anderen Zusätzen. Auch bei der Produktion achtet man auf Nachhaltigkeit und hohe soziale Standards.

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 30.04.2019 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

Abk.: zuzüglich	Zuschauer am Rande	Hafenstadt in Italien	Karpfisch, Pfrille	Grille, Zikade	Stadt in Florida	ständig
→	▼	▼	→ Epos von Homer	→	→	↻ 2
Staatsvermögen	→	→	→	↻ 5	Laubbaum	brit. Tenor (Paul)
einheitlicher Farbton	→	→	→ Fördergerät	→	→	→
längl. Vertiefung, Fuge	→	↻ 3	Mann aus fernen Ländern	→	→	→
netzartiges Gewebe	→	→	→	amerik.-engl. Dichter †1965	Fuchs in der Fabel	Stufengestell
Kfz.-Z.: Mansfeld-Südharz	→	Gebäude, Wohnheim	→	→	→	→
→	↻ 6	Fachmann	→	gefallsüchtig	franz.: Osten	↻ 8
Verwandte	→	→	↻ 4	Teil des kath. Stundengebets	→	Schab-eisen des Kammmachers
Beinbekleidung	Ausruf der Bestürzung	7. griech. Buchstabe	aus tiefstem Herzen	→	→	→
→	↻ 1	→	verantwortlich: Hund	→	→	→
Epoche, Zeitalter	→	österr. Bergsteiger †1990	→	→	→	→
→	→	↻ 7	Inhaltslosigkeit	→	↻ 9	→

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im März lautete „ENKELKIND“.

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.





Süße Sirupfreuden – wir verraten Ihnen, wie Sie köstlichen Sirup selbst herstellen und wie Sie ihn mit anderen Rezepten wunderbar kombinieren können.

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

Die Maierte bringt uns allerhand Köstlichkeiten auf den Teller. Egal ob Spargel, Erdbeeren oder Rhabarber, unsere Rezepte drehen sich dieses Mal nur um die (süßen) Früchte der vorsommerlichen Saison. Im Dossier laufen die Vorbereitungen für die Ferienzeit auf Hochtouren: Sie wollen im Urlaub mal was Neues erleben? Ob Wanderurlaub, Rucksackreise oder Freiwilligenarbeit – mit unseren Tipps wird es auf keinen Fall langweilig! Außerdem besuchen wir das Schweizer Kosmetikunternehmen Rausch und werden in das jahrhundertealte Kräuterkönnen eingeweiht, das die Produkte ausmacht.



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 Miltz, Michaela Peter-Kutscher
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): Nina Heger
Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Rebekka Fambacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Alana Schenk, Pascal Schmidt
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Freepik: Illustrationen 6 Blätter, Blätterrahmen, 10 Blätterrahmen, 30 Zelt, 39 Planeten, 48 Zweige & Eier; Globus: 3 Porträt, 7 Buch, 21 Porträt, 23 Trinkidee, 42–43 Osterlogos, 44–45; Claudia Guse: Illustrationen 6–7 Rose, Koralle, Zitrone, Hefehase, Eier/Filmklappe, 15, 22, 25, 32, 35, 39 Eier, 48 Puzzle; mfk: 4, 5 Rezept, Einblicke, vor Ort, 8–15 Rezepte, 23 Weinliebhaber Club, 24–27, 46–47 Marktphotos; Rawpixel: 6 Opener, 31 Haus, 42; Kathrin Schneider: 31 Porträt; Shutterstock / bondart: 38 Opener / cottonstudio: 6 Korallen / CWIS: 50 Erdbeeren / Gina Stef: 34 / HandmadePictures: 20 / LightField Studios: 7 Mode / Neirfy: 3 Narzissen / OFC Pictures: 46 Würfel & Spielfigur / Olga_Serova: 9 Petersilie / PonomarenkoNataly: 43 Kind / Prostock-studio: 18 / Rostislav_Sedlacek: 50 Sirup / Soloviova Liudmyla: 30 Kind Zelt / Sunkids: 1 / Valentin Valkov: 32 Kind / zirawka: 22 Eierlikör; Ina Speck: 16; Unsplash / danielle macinne: 28/29 / jen p: 38 beschriftete Eier / sydney rae: 31 Ziege; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertype, 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.

So wohlfühlweich, so hautfreundlich.



NEU



All unsere Sorgfalt für sensible Haut.



Neu: Windeln von HiPP – Ressourcenschonend produziert - klimafreundlich und nachhaltig.

- ✓ frei von Parfum
- ✓ frei von Lotion
- ✓ frei von Chlor*
- ✓ frei von Naturlatex

Dafür stehe ich mit meinem Namen. *Stefan App*



Erhältlich in den Größen 1-5.

*mit TCF gebleichtem Zellstoff

Ein Herz
für Mensch
und Natur



PLANET PURE

Since 1999



Unser BIO Waschmittel Lavendel, ist mehr als ÖKO

WIR SIND BIO ZERTIFIZIERT

Wir setzen auf nachhaltige und Bio zertifizierte Wirkstoffe, wie Tee Saponin, Seifenkraut und Waschnuss.

WIR SIND 100% BIOLOGISCH ABBAUBAR IN WENIGER ALS 28 TAGEN

WIR ÜBERNEHMEN SOZIALE VERANTWORTUNG FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Weitere Informationen unter www.planetpure.com

Echt BIO waschen, echt BIO kaufen, jetzt bei Globus!