

08.2019

mein

Globus-Magazin

mio



www.mio-online.de

Schicke Stullen

Foodbloggerin Ina stellt den Sandwich-Trend aus Japan vor

Lecker to go

Die besten Rezepte für unterwegs

Das will ich wissen!

So macht Lernen jedem Spaß



Jeden Tag ein Fest.

**PRODUKT
DES JAHRES
2019**

VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT
BRONZE

LP Lebensmittel
Praxis



Follow us on
facebook .com/saldoro
Instagram .com/saldorosalt



www.saldoro.de



„Bestehendes
zu hinterfragen
und Neues zu
lernen, berei-
chert uns alle.“

THOMAS BRUCH

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

Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir bei Globus sind überzeugt davon, dass Weiterentwicklung uns alle voranbringt. Deshalb beobachten wir ganz genau, was unsere Kunden bewegt, und scheuen uns auch als stationärer Einzelhändler nicht vor dem digitalen Fortschritt. Vielmehr schauen wir, welche technischen Errungenschaften das Einkaufen erleichtern können: Wer am Kundenprogramm Mein Globus teilnimmt, kann seinen Punktestand und weitere Vorteile online einsehen; mit der dazugehörigen App lassen sich die Punkte in Wertgutscheine umwandeln und sie dient als Einkaufsliste sowie digitaler Planer in einem.

Um mit den technischen Entwicklungen Schritt zu halten, ist Weiterbildung unerlässlich. Genau dazu möchten wir Sie in unserem Dossier ab Seite 24 ermutigen, denn Lernen ist mehr als Bildung: Es hält geistig fit und kann – mit den richtigen Mitteln und spannenden Themen – sogar richtig Spaß machen. Wir haben mit Menschen gesprochen, deren Wissensdurst auch im Alter unersättlich ist und die immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind.

Außerdem dreht sich bei uns im August alles um den Schulstart und die Rückkehr in den Arbeitsalltag. Denn obwohl der Hochsommer noch in vollem Gange ist, steht das Ferienende langsam vor der Tür. Unser DIY zeigt, wie Sie mit einem selbst gemachten Stifteutensilo für Ordnung auf dem Schreibtisch sorgen. Und in unseren Rezepten erfahren Sie, wie Sie leckere Gerichte und Snacks für die Schulpause oder fürs Büro vorbereiten können.

Lassen Sie sich also nicht vom Ende der Ferien entmutigen und starten Sie beschwingt zurück in den Alltag – wer weiß, was er Neues für Sie bereithält.

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus

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



mio-Gericht im August

Schweinefilet mit
Tomaten-Käse-Kruste
und Pesto-Gnocchi



„mio kocht für mich.“

Vom 26. bis 31. August bei Globus.

.....

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

Inhalt



Mein August

Inspirationen | 6

Genuss

Rezepte | 8
Mahlzeit! Leckerer für Schule,
Büro & Co.

Foodkolumne | 16
Japanischer Sandwich-Genuss

Globus-Weinwelt | 18
mio eröffnet die Apfelweinsaison

Von Hand mit Herz. Globus | 22
Die Globus-Eigenproduktion im
neuen Look



30

mio vor Ort

Q-tips kennen Sie bestimmt – aber wussten Sie schon, dass die bekannten Wattestäbchen auch in Deutschland hergestellt werden? Wir haben die Produktionsstätte des Familienunternehmens Pelz in Schleswig-Holstein besucht.



Wohlfühlen

Dossier | 24
Man lernt nie aus – aber wie lernt man
richtig?

Leben

mio vor Ort | 30
Vom Baumwollberg zum Wattedpad –
mio besucht die Firma Pelz

Entdecken | 34
Spartanischer Spieleabend mit mio

Do it yourself | 38
Alles gut sortiert mit Monas Stiftehalter



Globus

Globus-Einblicke | 40
Schulstart im Globus-Markt Maintal

Globus-Stiftung | 42
Berufliche Perspektiven für Jugendliche

Neues von Globus | 44
Gemeinsam recyceln mit Globus

Neues von Globus | 46
Köstlichkeiten aus aller Welt

Kinder | 48
Bereit für den Schulstart

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im September

AUF EIN NEUES

Die großen Ferien neigen sich dem Ende zu. Für uns bestimmt kein Grund, Trübsal zu blasen: Frisch aufgetankt mit Sonne und Urlaub sind wir fit für die kommende Zeit. Mit unseren Ideen gelingt auch Ihnen der Neustart. Auf geht's!



Wandern, sammeln und genießen

Kräuterwanderungen sind besonders in den Sommermonaten schwer angesagt. Die geführte Wanderung bringt Sie zu allerhand schmackhaften Gewächsen und zusätzlich gibt es Auskunft über deren gesundheitsfördernde Wirkung. Das Beste: Im Anschluss wird die Ausbeute gemeinsam zubereitet und verzehrt! Mehr Informationen zu Anbietern und Terminen finden Sie unter www.kostbarenatur.net

Verrücktes Lexikon:

Woher kommt eigentlich der Begriff ...

... **LUFTIKUS?** > Im 19. Jahrhundert war Latein für die Studentensprache das gewesen, was für uns heute die Anglizismen sind. Luftikus ist ein einfacher Latinismus des Wortes „luftig“. Ein Luftikus ist ein besonders sorgloser und leichtsinniger Mensch, der mit seinem Kopf oft in den Wolken hängt.



UNSER MONATSMOTTO

NIMM DIR NICHTS VOR – TU ES EINFACH!

mio-online

Das neue Schuljahr steht vor der Tür und die Vorfreude Ihrer Kinder auf Hausaufgaben und Co. hält sich in Grenzen? Unter www.mio-online.de/schulstart geben wir wertvolle Tipps, die Kids und Eltern den „Ernst des Lebens“ leichter machen.



Auf der Suche nach einem Duft-Neustart? Mit „Loyal Man“ hat **Bruno Banani** ab sofort auch ein Eau de Parfum für Männer im Sortiment. Der lang anhaltende Duft überrascht mit einer fruchtig-würzigen Note und dem warmen Aroma von Tonkabohnen.

Bei Globus erhältlich.

Ingwer-Kurkuma-Shot

Dieser Energy-Booster verleiht nicht nur Ihrer Konzentration, sondern auch Ihrem Immunsystem neuen Schwung. Probieren Sie es aus! mio empfiehlt jeden Morgen 20–40 ml als Shot. In einer Flasche abgefüllt, bleibt der Booster im Kühlschrank mehrere Tage frisch.

Zutaten für ca. 300 ml:



- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 150 ml Wasser
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Pfeffer, Salz

1. Zitrusfrüchte auspressen und den Saft in einen Mixer gießen.
2. Ingwer schälen, klein schneiden und zum Zitrusaft geben.
3. Wasser und Gewürze hinzufügen und alles fein pürieren.

AM 13. AUGUST IST INTERNATIONALER

LINKS-HÄNDER-TAG

Zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung haben ihre starke Seite auf der Linken. Dazu gehören auch viele Berühmtheiten, wie zum Beispiel die ehemaligen US-Präsidenten Clinton und Obama, Queen Elizabeth II., Einstein und Beethoven.





Für die Fruchtspieße eignen sich Physalis, Trauben, Beeren, klein geschnittene Äpfel, Melone oder Ananas.

Meal Prep:
Genuss für unterwegs
Die Tage sind lang, der Hunger ist groß? Da kommen unsere Leckereien zum Mitnehmen wie gerufen! Meal Prep – zu Deutsch „Essen vorbereiten“ – ist mehr als Pausenbrote schmieren: Unsere Rezepte sind abwechslungsreich, ruck-zuck vorbereitet und praktisch verpackt. Perfekt für Schule, Uni und Arbeit!

Ideen gesucht?
mio-Sandwich: Kürbis-Kichererbsen-Aufstrich, Gurke, Tomate, Bacon, Eisbergsalat
Green Sandwich: Ziegenfrischkäse, Gurke, Avocado, Sprossen
Nizza-Sandwich: Thunfisch, Ei, Tomaten, Blattsalat, Essiggurken
Lachs-Sandwich: Frischkäse, Meerrettich, geräucherter Lachs, Avocado
Italian Sandwich: Mozzarella, Tomaten, Pesto, Rucola, Parmaschinken

Bunte Brotbox mit Kürbis-Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten für den Aufstrich

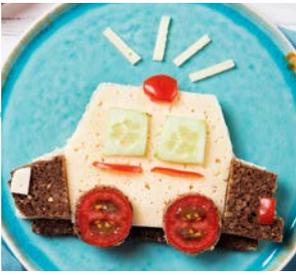
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Kichererbsen

1. Hokkaido-Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden und die Kerne entfernen.
2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kürbisstücke mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 20–30 min im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist. Kürbisstücke abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Knoblauchzehe schälen. Kichererbsen abtropfen lassen und gemeinsam mit Knoblauch und gegartem Kürbis in einer Küchenmaschine oder mithilfe eines Mixers fein pürieren. Abschließend nochmals abschmecken und in ein Gläschen füllen.



Das Auge isst mit

Wenn der selbst gemachte Aufstrich nicht Teil des belegten Sandwiches ist, sondern einfach auf Pumpernickel oder Vollkorntoast verteilt wird, können Sie die Brotscheiben in schöne Muster schneiden oder mit Förmchen ausstechen. Das Pausenbrot schmeckt doch gleich viel besser, wenn es die Form einer Blume oder eines Sterns hat.





Overnight Oats

Zutaten

Basis:

Haferflocken
Dinkelflocken
Buchweizenflocken
Reisflocken
Hirseflocken

Flüssigkeit:

Milch
Pflanzendrink
Kokosdrink
Joghurt
Wasser

Toppings:

Walnüsse
Cashewkerne
Sonnenblumenkerne
Chiasamen
getrocknete Früchte
Honig

Früchte:

Bananen
Beeren
Steinobst

Zubereitungszeit ca. 15 min + Ziehzeit über Nacht

Das Basis-Rezept für Overnight Oats ist denkbar einfach: Es besteht aus Haferflocken und Flüssigkeit im Verhältnis 1:2.

1. Die gewünschten Flocken in einem Schraubglas mit Flüssigkeit begießen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Je nachdem, wie bissfest die Flocken bleiben sollen, die Menge an Flüssigkeit etwas anpassen. Chiasamen und getrocknete Früchte entweder gemeinsam mit den Flocken quellen lassen oder am Folgetag frisch hinzugeben.
2. Am nächsten Morgen Nüsse und Kerne klein hacken und mit etwas Honig über die Haferflocken geben.
3. Früchte waschen, klein schneiden und als Letztes auf die Haferflocken geben.

Richtig hübsch und lecker wird es mit einem Fruchtmus! Dafür Pfirsiche und Erdbeeren waschen, klein schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser dämpfen, bis sie weich sind. Anschließend pürieren, abkühlen lassen und zwischen die Haferflocken und das Topping schichten.



Lien Ying Creola de Coco Kokosmilch, Premium-Qualität mit besonders cremiger Konsistenz, direkt in erster Pressung aus Kokosfruchtfleisch gewonnen, 400 ml

Bei Globus erhältlich.

Banane-Mandel-Shake

Ein super Sattmacher am Morgen

- 1 reife Banane
- 1 Handvoll Mandeln
- 3 EL Haferflocken
- je 1 Prise Kardamom und Zimt
- 400 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und sehr fein pürieren, bis keine Stückchen mehr übrig sind und Schaum entsteht. In eine auslaufsichere Flasche füllen, mitnehmen und vor dem Trinken kräftig schütteln.

Tipp

Auch für die Overnight Oats können Sie anstelle eines Kokosdrinks die reichhaltigere Kokosmilch verwenden. Diese sollte aber lieber eins zu eins mit Wasser verdünnt werden.

Dazu passt



ANZEIGE



New York Club Sandwich

4 Personen, 10 Min.

Zutaten

- 6 Scheiben Golden Toast Dinkelharmonie Sandwich
- 6 Scheiben Hähnchenaufschnitt (hauchzart)
- 6 Streifen Bacon
- 50 g Mayonnaise
- 4 Blätter Salat (am besten Lollo bianco)
- 2 Eier
- 1 Tomate
- 0,5 EL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eier kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Salat und Tomate waschen. Den Salat in kurze Streifen und die Tomate in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baconstreifen in einer Pfanne kross anbraten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Drei Sandwich-Scheiben ergeben ein Clubsandwich. Die unterste Scheibe mit Mayonnaise-Creme bestreichen, mit Salat und Tomaten-Scheiben belegen. Darauf die nächste mit Mayonnaise-Creme bestrichene Sandwich-Scheibe legen und mit Ei, Hähnchenbrust, Salat und geröstetem Bacon belegen. Nochmals pfeffern und mit der dritten Sandwich-Scheibe abschließen. Die Sandwiches diagonal durchschneiden, mit Spießchen fixieren und servieren.



TEAM SANDWICH!

Jetzt probieren!





Selbst gemachte Müsliriegel

Kochschule

Sie möchten weniger Haferflocken? Ersetzen Sie den Anteil einfach durch mehr Nüsse, Kokosraspeln oder auch mal Sonnenblumenkerne.

Zutaten für 20 Riegel

- | | |
|--|-------------------------|
| 200 g Nüsse (z. B. Haselnüsse, Cashewkerne oder Mandeln) | 130 g Butter |
| 100 g Haferflocken | 120 g flüssiger Honig |
| 200 g getrocknete Früchte (z. B. Aprikosen, Pflaumen oder Cranberries) | 50 g Kokosflocken |
| | 50 g gepuffter Amaranth |
| | 2 Eiweiß |

Zubereitungszeit ca. 15 min + ca. 40 min Back- und Abkühlzeit
Pro Riegel ca. 194 kcal, 14 g F, 15 g KH, 3 g E

- 1 Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Haferflocken rösten und ebenfalls abkühlen lassen. Getrocknete Früchte grob hacken.
- 2 Butter schmelzen und in einer großen Schüssel mit Honig vermischen. Alle gehackten Zutaten mit Kokosflocken und Amaranth vermischen und zu der Honig-Butter-Mischung geben. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.
- 3 Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, Masse daraufgeben und gleichmäßig verteilen. Die Masse im Backofen ca. 25 min backen, bis sie leicht gebräunt und fest ist.
- 4 Anschließend ca. 10–15 min abkühlen lassen und in rund 20 Müsliriegel schneiden.

Tipp: Kühl und trocken in einer gut schließenden Blechdose oder Plastikbox gelagert, halten sich die Müsliriegel etwa zwei Wochen.



korrekt Butterbrotpapier eignet sich zum Verpacken von Lebensmitteln und Speisen. Es ist fett dicht, aromaschützend sowie geruchs- und geschmacksneutral. Aus FSC®-zertifiziertem Papier, 25 cm x 14 m

Bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt



Knackiger Pausensalat

1. Basiszutat in kochendes Wasser geben und garen. Gegebenenfalls Eier kochen.
2. Ausgewähltes Gemüse und Salat waschen und klein schneiden. Zucchini, Champignons und Speck eventuell anbraten.
3. Käse in kleine Stücke schneiden und Nüsse oder Kerne grob hacken. Nach Wunsch kurz in der Pfanne rösten, dann werden sie schön kross. Anschließend alle Zutaten in ein Einmachglas schichten (siehe Tipp).
4. Für das Dressing die Zutaten in einem hohen Gefäß verrühren und anschließend das Olivenöl mit einem Stabmixer untermixen. Dressing in einen separaten Behälter füllen, verschließen und kurz vor dem Verzehr über den Salat geben.

Zutaten für 4 Gläser

Je bunter, desto besser! Für den „Salat to go“ können Sie die Zutaten nach Lust und Laune variieren. Bei der Basis und dem Käse sollten Sie sich für eine Zutat entscheiden, der Rest kann wild gemischt werden:

Basis: Nudeln, Reis, Bulgur, Linsen

Salat: Eisbergsalat, Rucola, Kresse, Lauchzwiebeln

Gemüse: Zucchini, Paprika, Tomaten, Champignons, Gurke, Mais, Karottenstreifen

Käse: Gouda, Feta, Ziegenkäse, Mozzarella

Topping: Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Ei, Speck

Für das Dressing:

60 ml Kräuteressig oder weißer Balsamico

2 EL körniger Dijon-Senf

120 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

80 ml Olivenöl



Globus Griechische Fetawürfel, im Holzfass gereift, mindestens 43% Fett i. Tr., 125 g

Bei Globus erhältlich.

Gut zu wissen

Da das Topping schön knusprig bleiben soll, kommt es als Letztes oben ins Glas. Sonnenblumenkerne, Walnüsse oder Pinienkerne verleihen dem Pausensnack einen besonderen Pfiff und weichen nicht auf, da das Dressing erst kurz vorm Verzehr hinzugegeben wird.

Zubereitungszeit ca. 15–20 min, je nach Zutaten



Asiatische Instant-Nudelsuppe

Zutaten für 4 Gläser

250 g Mie-Nudeln

1/2 Staudensellerie

2 kleine Karotten

100 g Champignons

1 rote Paprika

4 Babymaiskolben

1 kleines Stück Ingwer

4 TL hefefreie Instant-Gemüsebrühe

1/2 Bund Koriander

Salz und Pfeffer

8 TL Sojasoße

Tiefkühlerbsen oder vorgegartes Hühnchen eignen sich ebenfalls für diese Suppe.



1. Mie-Nudeln gleichmäßig auf 4 hitzebeständige, verschließbare Gläser verteilen. Gemüse waschen, Karotten schälen, alles fein schneiden und dazugeben.
2. Ingwer schälen und in die Gläser reiben. Je 1 TL Gemüsebrühe in die Gläser geben. Koriander waschen, von den Stielen zupfen, grob zerkleinern und ebenfalls auf die Gläser verteilen.
3. Salz, Pfeffer sowie je 2 TL Sojasoße in die Gläser geben und gut verschließen.
4. Vor dem Essen mit kochend heißem Wasser auffüllen, einige Minuten ziehen lassen, gut umrühren und genießen.

Tipp

Als konzentriertes Aroma für die geschmackliche Basis der Suppe können Sie anstatt Sojasoße oder Gemüsebrühe auch Teriyakisauce, Miso- oder Sesampaste verwenden.

Zubereitungszeit ca. 20 min
Pro Glas ca. 283 kcal, 2 g F,
51 g KH, 10 g E

Alnatura Bio Sojasauce, aus der Küche Asiens mit würzig-kräftigem Geschmack, traditionell japanisch durch Fermentation hergestellt, eignet sich zum Verfeinern von Tofu und asiatischen Gerichten, 250 ml

Bei Globus erhältlich.



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.inaist.de

Oniwas? In Japan ganz normal, hier ein Highlight: Onigirazu sind üppige Sandwiches aus Reis, Gemüse und Nori-Algenblättern.

Onigirazu Sandwich auf Japanisch

Ob im Büro oder für einen kleinen Ausflug ins Grüne – ich liebe leckeres Essen für die Mittagspause. Wenn es schnell gehen muss, packe ich etwas Brot und einen selbst gemachten Aufstrich ein. Aber diese japanischen Sandwiches toppen alles!

Manchmal müssen auch Foodies ihren inneren Schweinehund überwinden. Wenn ich abends nach Hause komme, fällt es mir manchmal schwer, mich zum Kochen aufzuraffen. Insgeheim weiß ich, dass ich mich am nächsten Tag über ein leckeres Mittagessen freuen würde, aber der Schweinehund schreit nach Serien und Sofa. Glücklicherweise finde ich Gemüseschnippeln und Co. sehr entspannend –

und kann mich dann doch oft genug dazu aufraffen, Essen für den nächsten Tag vorzubereiten. Das letzte Büro, in dem ich als Architektin gearbeitet habe, lag in einem Wohngebiet ohne Supermarkt oder Bäcker. Mit der Zeit habe ich ein paar kleine Tricks entwickelt, wie es mir gelingt, noch am Abend oder am Morgen etwas Einfaches zuzubereiten. Was mir bei den Vorbereitungen besonders hilft, sind ein kleiner Wochenplan und genügend Zutaten im Haus. Also kaufe ich meistens gleich ein wenig mehr Gemüse, Linsen, Bohnen, Reis und Nudeln. Die trockenen Basisprodukte kann man wunderbar vorkochen und dann portionsweise in Salate, Wraps oder eben diese leckeren japanischen Sushi-Sandwiches verwandeln. Dabei gehören meine veganen Onigirazu mit Mango, Räuchertofu und Avocado schon eher zu den exquisiteren Sandwiches, aber sie sind wirklich einfach, unglaublich lecker sowie sehr sättigend. Und glaubt mir eins – ihr werdet euch vor neidischen Blicken der Kollegen nicht retten können. Genießt eure Mittagspause!

Eure
Ina Speck



mio-online

Das Rezept für die japanischen Sandwiches finden Sie exklusiv auf www.mio-online.de/foodblog

Heute schnell was Gutes?



Unsere beliebten Klassiker

Unsere leckeren Innovationen

Unser starker Korn-Mix

Chicken-Reis-Bowl mit Natur-Reis Basmati

2 Portionen

Zutaten

- 1 Packung Uncle Ben's® Express Natur-Reis Basmati
- 6 El Olivenöl
- 200 g Hähnchenbrust in Würfel
- 250 g Ananas
- 300 g bunte Möhren
- 2 Chili entkernt, fein gehackt
- 1 Bund Koriander, gehackt

Zubereitung

2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenwürfel stark anbraten und ca. 5 Minuten rundum bei mittlere Hitze braten. Reis nach Packungsanweisung erwärmen. Ananas schälen, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden oder auf einer Haushaltsreibe in dünne Streifen hobeln. Reis mit Chili, Koriander und dem restlichem Öl vermengen. Alle vorbereiteten Zutaten in Bowles anrichten.

Uncle Ben's® Tipp:

Joghurt mit Chili und Koriander verrühren und als Dip dazu servieren.





Äpfel im Glas

Von Cider bis Apfelwein

Spätsommerzeit bedeutet Apfelzeit. In vielen Teilen Deutschlands hat die Ernte begonnen und bald ist der erste frische Apfelwein bereit fürs Glas. In Frankreich und England freut man sich wiederum auf Cidre beziehungsweise Cider. Pünktlich zur Apfelsaison erklären wir Ihnen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Apfelwein hat in Deutschland viele Namen: Im Saarland nennt man ihn „Viez“, im Schwabenland genießt man frischen „Most“ und die Hessen bezeichnen ihn liebevoll als „Ebbelwoi“ oder „Stöffche“. Wein aus Äpfeln findet sich jedoch auch in anderen Teilen Europas. In Frankreich wird aus frisch gepresstem Apfelsaft feiner Cidre und in England gehört der süffige Cider genauso selbstverständlich zur Pub-Kultur wie das Ale.

Mit oder ohne Kohlensäure?

Obwohl Apfelwein, Cider und Cidre aus dem gleichen Ursprungsprodukt entstehen, gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen den landestypischen Varianten. Klassischer deutscher Apfelwein sprudelt nicht. Bei der Gärung lässt man die entstehende Kohlensäure nämlich entweichen und zurück bleibt ein „stiller“ Wein.

Bei englischem Cider und französischem Cidre wird das Gärungs-Kohlendioxid hingegen im Wein gebunden, wobei ein mehr oder weniger stark perlendes Getränk entsteht. Dieser Begriff erinnert Sie möglicherweise an Champagner und tatsächlich wird französischer Cidre in Spitzenqualitäten häufig genau wie Champagner mit der Méthode champenoise (der Flaschengärung) hergestellt. Das deutsche Pendant zu den stark perlenden Varianten Cider und Cidre ist deshalb der Apfelschaumwein und nicht der Apfelwein.



Graciela Bruch

Mein Favorit

Le Manzane Róseo Spumante Rosé Brut

Dieser ausgezeichnete herbe Rosé-Schaumwein wird ausschließlich aus Trauben hergestellt, die aus den Hügeln von San Pietro di Feletto/Italien stammen. Er trägt die D.O.C.-Ursprungsbezeichnung Prosecco di Conegliano Valdobbiadene.

Der Spumante besitzt einen niedrigen Alkoholgehalt, ist leicht, fruchtig und süffig mit einer eleganten Perlage. Gut gekühlt ein idealer Begleiter für laue Sommerabende!



0,75l
6,99€
 Le Manzane
 Róseo Spumante Rosé Brut
 1l = 9,32€

Auch im Geschmack unterscheiden sich die Spezialitäten deutlich. Englische Cider sind meist herb und kräftig, während im französischen Cidre in der Regel feinere und fruchtigere Aromen überwiegen. Deutscher Apfelwein besticht durch eine herb-säuerliche Note. Und damit auch er wie seine europäischen Freunde ein bisschen sprudelt, trinkt man ihn hierzulande häufig „sauer gespritzt“, also mit einem Schuss kohlendioxidhaltigem Mineralwasser.

Mehr als 3 000 Sorten

Ob Apfelwein, Cidre oder Cider, das Ausgangsprodukt ist bei allen gleich: frisch abgepresster und eingemischter Apfelsaft. Wie bei der Weinherstellung aus Traubensaft lassen sich damit ganz verschiedene Ergebnisse mit unterschiedlichem Charakter und Geschmack produzieren. Insbesondere kommt es dabei auf den Zuckergehalt des Mosts, die Art und Dauer der Vergärung sowie die verwendeten Apfelsorten an.

Manche Weine entstehen aus nur einer Sorte, andere durch die Mischung mehrerer Sorten. Bei mehr als 3 000 verschiedenen Apfelsorten ist das mögliche Spektrum riesengroß. Übrigens eignen sich nicht nur Äpfel, sondern auch Birnen für das Getränk. Französischer Cidre erhält dann den Zusatz „Poiré“, in England erkennt man „Birnenwein“ an dem Wort „Perry“.



Für deutschen Apfelwein kommen hauptsächlich zuckerärmere, herbe und nicht selten sehr saure Sorten zum Einsatz, die bei purem Verzehr kaum überzeugen würden. Diese alten Sorten wachsen in Deutschland häufig auf Streuobstwiesen.

Von süß bis herb

Wie lieblich Apfelwein, Cidre oder Cider schmecken, hängt vom Faktor Zeit ab: Je länger ein Saft reift, desto vollständiger wird der Fruchtzucker in Alkohol umgewandelt. Beim französischen Cidre wird die Gärung meistens relativ früh gestoppt. Diese Weine sind daher eher alkoholfarm und süß und haben in Verbindung mit der enthaltenen Kohlensäure einen spritzigen Charakter.

Der in England und Irland beliebte Cider hat traditionell einen etwas höheren Alkoholgehalt. Manchmal erhält er mithilfe von zusätzlichem Zucker noch mehr Volumenprozent. Der klassische deutsche Apfelwein hat einen Alkoholgehalt von fünf bis sieben Volumenprozent.

Tipp

Apfelwein enthält deutlich weniger Kalorien als Bier. Besonders sauer gespritzter Apfelwein mit einem etwas geringeren Alkoholgehalt ist daher eine wunderbar-frische Alternative für warme Sommertage.



Schon gewusst?

Auf vielen französischen Cidres finden Sie den Begriff „Cidre doux“, was etwa zwei Volumenprozent Alkohol entspricht, oder „Cidre brut“, was für die etwas herbere Variante mit rund vier Volumenprozent Alkohol steht.



Caipirinha

Kaum ein anderer Cocktail ist weltweit – und besonders in Deutschland – so beliebt wie der Caipirinha. Aus nur drei Bestandteilen lässt sich sogar ohne Shaker ein wunderbarer Cocktail zaubern, der wirklich jeden begeistert.

Zutaten (für 1 Cocktail)

1 unbehandelte Limette Crushed Ice
3 TL Rohrzucker Minze zum Garnieren
5 cl Cachaça (Pitú)

Zubereitung

Limette in Stücke schneiden und mit Rohrzucker in ein Glas geben. Mit einem Stößel zerstoßen. Cachaça hinzufügen und das Glas zu ca. 2/3 mit Crushed Ice füllen. Kräftig umrühren und anschließend erneut mit Crushed Ice auffüllen sowie mit Minze garnieren.

Trinkidee



Weinliebhaber
Club

Werden Sie Mitglied und genießen Sie exklusive Vorteile:

www.globus.de/weinliebhaberclub

ANZEIGE



Für ein sauberes und
frisches Mundgefühl
jederzeit & überall
Ideal für unterwegs!

Verwandelt sich
sekundenschnell in eine Flüssigkeit:



1. KAUEN



2. SPÜLEN



3. SCHLUCKEN



„Von Hand mit Herz. Globus“

Vom Brötchen bis zur Frischkäsecreme, vom Fleischkäse bis zum Fischspieß, von der Pizza bis zur Torte: Die Eigenproduktion ist ein Großteil dessen, was Globus ausmacht. Die neue Marke „Von Hand mit Herz. Globus“ zeigt noch deutlicher, welche Produkte die Globus-Mitarbeiter täglich frisch herstellen.

Handwerk mit Herz: Fachmetzgerei, Meisterbäckerei, Käse- und Fischtheke, Sushi-, Salat- und Vitaminbar sowie natürlich das Restaurant stehen für handgemachte Qualität aus dem Hause Globus. Die Globus-Mitarbeiter stecken ihre gesamte Leidenschaft in die Herstellung dieser Produkte, die aus frisch angelieferten Rohstoffen entstehen. So hebt sich Globus durch konstant hohe Qualität und handwerkliches Können hervor – was man sieht und schmeckt. Die große Vielfalt an traditionellen Spezialitäten und regionalen Besonderheiten entsteht bei Globus nach eigenen Rezepten oder auf Sonderwunsch, eben „von Hand mit Herz“. So möchte Globus Qualität erschwinglich machen und den Zugang zu ehrlicher und guter Ware für jeden ermöglichen.

Seit Juli können Sie bereits in den ersten Globus-Märkten unter der Marke „Von Hand mit Herz. Globus“ auf einen Blick erkennen, was in kontrollierter Globus-Qualität selbst hergestellt wurde. In den kommenden Wochen wird die Marke in allen Globus-Märkten präsent sein. Gut zu wissen: Globus unterscheidet zwischen echter Eigenproduktion und zugekaufter Ware. Auf Letztere wird nur zurückgegriffen, wenn die Qualität der Zutaten und ihre Herstellung den strengen Kriterien der Eigenproduktion entspricht. ○

„Durch unsere Eigenproduktion unterscheiden wir uns deutlich von allen Mitbewerbern. Wir bieten unseren Kunden echtes Handwerk: Die Produkte aus eigener Herstellung entstehen mit Begeisterung und sind trotzdem bezahlbar. Das wollen wir mit der neuen Marke noch deutlicher hervorheben.“

DOMINIK SCHEID, GESCHÄFTSFÜHRER FÜR VERTRIEB, MARKETING UND EIGENPRODUKTION

Das verspricht Globus

1. Mit Leidenschaft und Handwerk bereiten die Globus-Mitarbeiter Ihre Lieblingsprodukte frisch zu. So frisch sind nur Produkte aus eigener Herstellung. Frische, die man schmeckt.
 2. Mit Hand und Herz und nach traditionellen sowie eigenen Rezepten stellen die Globus-Mitarbeiter jeden Tag eine Vielfalt besonderer Spezialitäten her. Bei Globus ist hausgemacht auch selbstgemacht. Erfahrung, die man schmeckt.
3. Die Globus-Mitarbeiter verkaufen das, was ihnen selbst schmeckt. Ein natürlicher Rohstoff, die besten Zutaten, das Produkt mit Liebe und Leidenschaft selbst hergestellt. So entsteht die kontrollierte Globus-Qualität. Und das alles zum fairen Preis. Qualität, die man schmeckt.



Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist, sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.

Gerhart Hauptmann,
1862-1946

Lust auf Lernen

Ob im Berufs- oder Privatleben, ob bewusst oder beiläufig – wir lernen ein Leben lang. Und das ist auch gut so: Etwas Neues zu lernen hält den Geist fit, befriedigt die Neugier und öffnet Türen für unbekannte Wege. Dass Lernen nicht nur Pflicht ist, sondern sogar Freude machen kann, bleibt vielen Menschen verborgen. Doch damit ist jetzt Schluss: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Spaß bei der Sache bleiben.

Lernen mochte ich während meiner Schulzeit und auch im Studium nie. Selbst wenn ich ein Thema total interessant fand, fiel mir zielgerichtetes Büffeln für Prüfungen schwer. Auf den Punkt genau „abliefern“ zu müssen, empfand ich oft als Belastung – und das hat mich von vorneherein blockiert. Wenn ich mich hingegen zwanglos mit Dingen beschäftige, die mich interessieren und meine Neugier wecken, lerne ich umso leichter. Darin liegt auch schon die Antwort auf die Frage, wie wir eigentlich am besten lernen – nämlich aus eigener, intrinsischer Motivation und mit Begeisterung für ein Thema.

Wesentliche Erfahrungen machen wir dann, wenn die emotionalen Bereiche unseres Gehirns aktiviert werden. Was Gefühle weckt, bedeutsam ist und neugierig macht, schafft tiefe Verknüpfungen in unserem Gedächtnis. Wir können Informationen dann leichter abspeichern und bei Bedarf wieder abrufen. Um Gelerntes zu festigen, braucht es außerdem regelmäßige Übung. Je häufiger wir eine bestimmte Lernerfahrung machen, desto stabiler ist die Verknüpfung. Wissen, das nicht genutzt wird, verblasst bald wieder. Übung macht bekanntlich den Meister. Außerdem hilft das Dranbleiben, um mit den Entwicklungen um uns herum Schritt zu halten. Denn Wissen und Fähigkeiten, die wir uns als Kinder und junge Erwachsene während unserer Ausbildung aneignen, genügen nicht mehr bis zur Rente. Technologien und Bedingungen verändern sich in unserer schnelllebigen Gesellschaft rasant und damit die Prozesse in der Arbeitswelt. Somit ist stetige Weiterbildung wichtiger denn je.

Halten Sie es mit Gerhart Hauptmann: Geben Sie sich nicht mit dem zufrieden, was Sie bereits gelernt haben, sondern werden Sie in einer neuen Sache Schüler. Es geht nicht nur darum, Notwendiges zu erlernen, sondern Begeisterung und Leidenschaft zu wecken. Auf den folgenden Seiten haben wir interessante Fakten zusammengestellt, geben praktische Lerntipps und zeigen Ihnen, dass man selbst für ein Studium nie zu alt ist.



Senioren im Hörsaal

Nie zu spät für Neues

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Von wegen! mio hat zwei Menschen getroffen, deren Lernbereitschaft im Alter nur noch zugenommen hat. Um ihren Wissensdurst zu stillen, sind sie an die Uni zurückgekehrt.



„Studieren 50 Plus“ der Universität Mainz richtet sich an Menschen, die sich im Anschluss an ihr aktives Berufsleben mit wissenschaftlichen Fragestellungen beschäftigen möchten. Das Studienprogramm ist auf die Interessen und Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichtet und beinhaltet Seminare, Vorlesungen und Exkursionen.

Michael Kiefer, 69 Jahre

„Für mich ist es ein richtiger Kick, etwas Neues zu erfahren und zu erleben.“

Bevor ich 2011 pensioniert wurde, habe ich 33 Jahre als Diplom-Ingenieur im Entwicklungszentrum eines Automobilherstellers gearbeitet. Mir war von Anfang an bewusst, dass ich nach dem Berufsleben nicht nur zu Hause auf der Couch sitzen möchte. Ich hatte eigentlich vor, in meiner Rente Latein zu lernen, und stieß bei der Recherche zufällig auf das vielseitige Angebot von ‚Studieren 50 Plus‘. Natürlich sind die regulären Seminare der Studenten intensiver und gehen mehr in die Tiefe. Bei unseren Kursen wollen wir uns jedoch einen Gesamtüberblick über das Thema verschaffen.

Ein großer Interessenschwerpunkt von mir ist Astrophysik und alles, was mit unserem Universum zusammenhängt. Dazu besuche ich seit mehreren Semestern regelmäßig Veranstaltungen. Ich verstehe nicht immer alles, aber ich mache mir anschließend mei-

ne Gedanken darüber und durch meinen Studiengang kann ich mir viele technische und physikalische Zusammenhänge herleiten. Oft erinnere ich mich dabei an Dinge aus meinem Studium zurück, die ich jetzt vielleicht erst richtig verstanden habe.

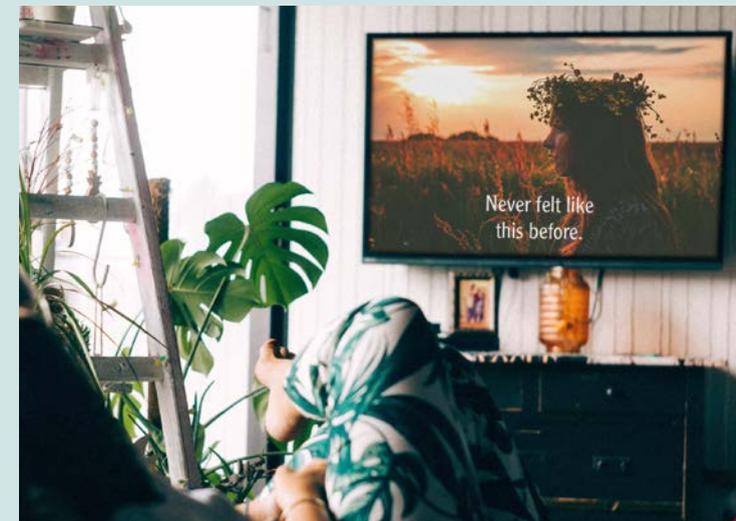
Ich habe das Gefühl, in jungen Jahren zwar Dinge schneller begriffen zu haben, über die ich heute vielleicht länger nachdenken muss. Aber das liegt eher daran, dass man jetzt mehr hinterfragt und nicht alles hinnimmt. Früher in der Schule hatte man Druck und ein Ziel vor Augen, heute treibt mich mein eigenes Interesse und der Austausch mit anderen an. Und natürlich erhoffe ich mir davon auch, geistig beweglich zu bleiben.“

 **mio-online**

Warum auch der 66-jährige Dieter Ertl wieder unter die Studenten gegangen ist, erzählt er unter www.mio-online.de/lernen

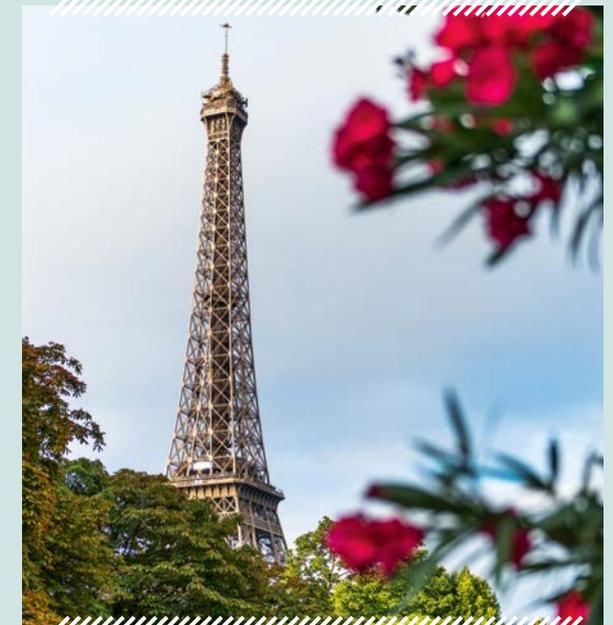
Diese Tipps erleichtern das Sprachenlernen im Erwachsenenalter:

- **Filme und Serien** in der entsprechenden Sprache schauen, idealerweise mit Untertiteln in der zu erlernenden Sprache.
- Viele Volkshochschulen bieten Sprachkurse an. Einfach Kurs in Ihrer Stadt suchen und loslernen: www.volkshochschule.de
- Üben, üben, üben! Eine Sprache lernt man in der natürlichen Umgebung am besten. Also beim nächsten **Kurztrip** ruhig öfter den Kontakt mit Einheimischen suchen und im Restaurant auch mal etwas in der Landessprache bestellen.



AUCH IN IHRER NÄHE

Sie haben ebenfalls Interesse an einer Weiterbildung? Die Deutsche Gesellschaft für wissenschaftliche Weiterbildung und Fernstudium e.V. (DGWF) ist das Netzwerk für lebenslanges Lernen an Hochschulen. Unter www.dgwf.net finden Sie eine Auswahl an Hochschulen, die Seminare für Senioren anbieten.



Parlez-vous français?

Scheinbar mühelos lernen Kleinkinder neben ihrer Muttersprache noch eine zweite Fremdsprache, während sich Erwachsene viel schwerer damit tun. Warum ist das so? Jeder Mensch wird mit der Fähigkeit geboren, jede Sprache lernen und sprechen zu können, denn unser Gehirn ist multilingual – es spezialisiert sich nur im Verlauf der Zeit auf die Muttersprache beziehungsweise die Sprachen, die es am häufigsten hört. Alle anderen Laute werden schließlich ignoriert.

Ungefähr bis zum vierten Lebensjahr ist das kindliche Gehirn besonders aufnahmefähig. Es entwickeln sich neuronale Netze, die auch für den Spracherwerb zuständig sind. Nach dieser Periode muss für jede weitere Sprache erst ein neues neuronales Netz angelegt werden – das ist deutlich schwieriger, als das bestehende Netz zu verwenden.

Lernen will gelernt sein: Welcher Lerntyp bin ich?

Die Psychologie unterscheidet in der Regel vier Lerntypen, die besagen, mit welcher Technik Wissen am besten abgespeichert wird. Dabei gilt: Kein Mensch entspricht einem isolierten Lerntyp. Meist handelt es sich um Mischformen. Wer die entsprechenden Tipps in Kombination anwendet, erreicht auch den besten Lernerfolg.



Wer beim Lesen die Lippen bewegt oder sich gesprochenes gut merken kann, könnte zu den **auditiven Lerntypen** gehören. Sie können Dinge am besten durchs Zuhören behalten und kommen daher auch mit dem klassischen Frontalunterricht gut zurecht. Auditive Lerntypen sollten Texte laut lesen, um sich den Inhalt besser einzuprägen. Auch Podcasts, Gespräche über den Schulstoff, Vorträge und Musik helfen, dass Inhalte besser abgespeichert werden.



Der **visuelle Lerntyp** speichert Informationen über Dinge, die er sieht, also Grafiken, Schaubilder, Notizen, Fotos und Filme. Es kann helfen, den Stoff durch Bilder, Videos, Mindmaps, Karteikarten und farbige Stifte zu verinnerlichen.

Das Prinzip „learning by doing“ trifft auf den **haptischen oder motorischen Lerntyp** zu. Sein Lernerfolg ist am größten, wenn er Inhalte mit den Händen anfassen und selbst aktiv werden kann, etwa bei Experimenten, Gruppenarbeiten und Rollenspielen. Es kann hilfreich sein, Dinge auszumessen oder nachzubauen, beim Lernen auf- und abzulaufen und den Stoff mit Gesten zu unterstreichen.



Lösung Buchstaben zählen: c: 11, x: 4

3 Tipps für besseres Lernen

1. Einfach mal ablenken
Kommen Sie auch manchmal im Schlaf oder unter der Dusche auf die besten Einfälle? Kein Wunder, denn unter Druck lässt es sich nicht gut nachdenken. Deshalb kann die Ablenkung hilfreich sein.

2. Geschichten erzählen
Gedächtniskünstler erfinden Geschichten, in denen sie die zu merkenden Informationen einbauen. Ein vereinfachtes Beispiel ist der Satz: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“ Durch die jeweiligen Anfangsbuchstaben kann man sich die Reihenfolge der Planeten unseres Sonnensystems merken: Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun.

3. Für Abwechslung sorgen
Lernen Sie auch mal im Park oder im Café! Denn wer immer am selben Ort büffelt, trainiert sein Gehirn darauf, die gesuchten Informationen nur dort abrufen zu können.

Übungen für mehr Konzentration

BUCHSTABEN ZÄHLEN
Wie oft sehen Sie die Buchstaben c und x?
jillidrdfielavnyhcualltinhcsidferaffsniram
sorskdfueraeznimreffepobnfnogxrtsemdfo
donagerodjjsiamkxfdfjvnnnekruguitzpprcuz
rjtmrerusibrükreirengrebuawirncrifoieip
uitraceinihcuzjrihejrakirpaprlehcneferiee
vopxkcohsitraüpekefprnaixyhtuahjvncmu
kilisabvperierutrzeiliretepigf
Die Lösung finden Sie links neben dem blauen Kasten.

RICHTIG AUFGEPASST?
Schauen Sie sich die Gesichter für 20 Sekunden an. Nun schlagen Sie die mio zu und malen oder beschreiben die Personen auf einem separaten Blatt. Welche Frisur hat sie? Trägt sie eine Brille? Hat sie große oder kleine Ohren? Wie sieht es mit der Nase aus? Anschließend können Sie Ihre Annahmen überprüfen.



www.udemy.com
Weltweit größte Plattform für auf Abruf verfügbare Online-Kurse; von Experten erstellte Lehrgänge; aufgeteilt in kurze Lektionen; meist kostenpflichtig; viele Kategorien zur Auswahl; auch als App erhältlich

www.quofox.com
Tausende Kurse aus allen Bereichen, von Autoreparatur-Tutorials über Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung hin zu komplexen Wirtschaftsinhalten; ebenso vielseitige Lehrmethoden; Videokurse per Livestream, im virtuellen Klassenraum, Audioformate, Web-Based Trainings; im Web und auch als App erhältlich

www.lecturio.de
Video-Vorlesungen und Vorträge; interaktive Quizfragen; viele Kategorien von Jura über Medizin bis hin zu Sprachen; meist kostenpflichtig; auch als App erhältlich

Memrise-App
Sprachen lernen mit der App Memrise; wer Vokabeln und Grammatik schnell lernt, erreicht das nächste Level; viele Sprachen verfügbar; kostenlos im App-Store erhältlich, Upgrades durch kostenpflichtige Abos möglich

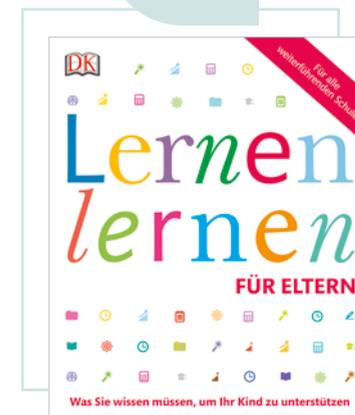
„Lernen lernen für Eltern“ von Carol Vorderman

Diese kompakte Lernhilfe ermöglicht es, Schulstoff richtig zu verinnerlichen – egal in welchem Fach. Mit anschaulichen Übungen werden Lernmethoden dargestellt, die Gedächtnisleistungen steigern, Leistungsdruck mindern und Prüfungsangst vorbeugen. Tabellarische Übersichten, praktische Checklisten und Arbeitspläne gestalten das Lernen besonders abwechslungsreich.

Dorling Kindersley Verlag, 16,95 €
ISBN: 978-3-8310-3366-9

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

Buchtipp



Für den **kommunikativen Lerntyp** sind das Sprechen und der Austausch mit anderen wichtig. Er lernt am besten, indem er in Gruppen erklärt, Fragen stellt und diskutiert. Quizrunden sind gut geeignet, um sich spielerisch mit Sachverhalten auseinanderzusetzen.



Ein echtes Familienunternehmen

Die pelzGROUP beschäftigt 780 Mitarbeiter und 55 Auszubildende. Zeitweise arbeiteten schon drei Generationen gleichzeitig im Unternehmen. Rekord: Acht Mitglieder einer Familie zur gleichen Zeit in dem Familienbetrieb!

In ihrem ursprünglichen Zustand fühlt die Baumwolle sich körnig, fettig und grob an, abgesehen davon ist sie alles andere als weiß. Aber schon nach der Reinigung wird sie deutlich heller, weicher und feiner.

Watte made in Germany

Q-tips sind zum Synonym für Wattestäbchen geworden. Doch wer steht hinter dieser Marke? Wir haben die pelzGROUP in Wahlstedt in Schleswig-Holstein besucht und herausgefunden, dass sie die berühmten Wattestäbchen nicht nur ab Oktober plastikfrei produzieren, sondern noch viel mehr zu bieten haben.

Q-tips Premium Duo-Pads, vegane Wattedpads aus 100 Prozent Baumwolle

Bei Globus erhältlich.



Bevor wir den Haupteingang der pelzGROUP erreichen, fahren wir einige hundert Meter entlang des 160 000 Quadratmeter großen Grundstücks, das durch einen Zaun von der Straße getrennt wird. Wir bewegen uns genau in der Mitte: zu unserer Linken der Wald, die Natur, die grüne Lunge der Stadt, ein natürlicher Lebensraum. Zu unserer Rechten große Lagerhallen, Labore, Produktionsstätten und technische Innovation. Die geografische Lage der Firma wird so zum Sinnbild des unternehmerischen Geistes.

Die pelzGROUP ist nämlich ein Betrieb, der technische Innovation fokussiert sowie gleichzeitig ökologische und nachhaltige Werte vertritt. Vertriebsmitarbeiter Sönke Schulze führt uns heute durch das Werk und weiht uns in die Philosophie des Unternehmens ein. „Unser Ziel ist es, qualitativ hochwertige Produkte mit den Themen Ökologie, Ökonomie und Soziales zu vereinen. Wir leben nah an der Natur und möchten, dass diese auch erhalten wird. Als mittelständischer Familienbetrieb folgen wir der Strategie, das Unternehmen noch lange zu führen und an die gerade heranwachsende vierte Generation weiterzugeben“, erklärt er uns. „Und daher spielt der ökologische Aspekt auch bei unseren Produkten eine große Rolle.“ Der Trend zu Natur- und Bio-Kosmetik nimmt immer mehr zu. Warum sollte man das nicht weiterdenken und konsequent verfolgen? Genau das tut Pelz: Bereits

seit 2007 werden ausgewählte Wattedprodukte in Bio-Qualität und neuerdings auch vegan hergestellt. Wie das genau geht, erfahren wir während unserer Führung durch die Produktion von Sönke Schulze und Marketing-Managerin Kirsten Israel.

Vom Baumwollberg zum Wattedpad

Als wir das Baumwolllager betreten, steigt uns ein warmer und angenehmer Duft in die Nase. Wir stehen vor mehreren ordentlich verpackten und bis zur Decke gestapelten Baumwollpaketen – insgesamt lagern hier bis zu 140 Tonnen des Rohstoffs, der überwiegend aus Indien und der Türkei bezogen wird. „Baumwolle als Rohstoff ist sehr fettig und enthält Schmutzpartikel. Deswegen wird unsere Baumwolle erst zerpflückt, gereinigt, gewaschen, entfettet und anschließend gebleicht. Viele Wettbewerber kaufen bereits gebleichte Baumwolle. Die pelzGROUP ist der letzte Hersteller mit eigener Bleiche in ganz Europa“, erzählt Sönke Schulze. Die pelzGROUP nutzt keine umweltbelastenden Chemikalien, um die Baumwolle zu bleichen. „Durch Lauge und aktiven Sauerstoff werden angelagerte Fette, organische Stoffe und Verschmutzungen an der Zellulosefaser der Baumwolle wasserlöslich gemacht, sodass sie durch Spülen ausgeschwemmt werden können“, erklärt Sönke Schulze, als wir in die großen Waschbehälter mit der Baumwolle blicken. →

Geschäftsführer Dr. Nikolas P. Bastian, Familienmitglied der dritten pelzchen Unternehmensgeneration, erhielt im Jahr 2016 den Umweltpreis der Wirtschaft für die klimafreundliche und umweltschonende Produktion von Plastikfolien.

Was mit Watte begann, wurde zum komplexen Unternehmen

Als Willy Pelz 1948 das Unternehmen gründete, war es ganz auf Verbandswatte spezialisiert. Im Laufe der Zeit kam Watte für den kosmetischen Bereich dazu. Die Wattestäbchen von Q-tips und Wappads der Marke Jean Carol sind in ihrem Segment mittlerweile stark verankerte Marken. Dazu kommt die Produktlinie Cosmea, die sich dem gesamten Bereich der Damenhygiene widmet. Weil man mit den angebotenen Verpackungslösungen nicht zufrieden war, produziert die pelzGROUP seit Jahrzehnten eigene Verpackungsfolien. Aus dem Bemühen resultierte sogar eine neue Produktlinie: Pely Müllbeutel entstehen hier in Wahlstedt in großer Auswahl. Bereits seit den 80er-Jahren ist das Unternehmen in der Lage, Folien so rohstoffarm und gleichzeitig hochwertig herzustellen, dass sie nachweislich weniger Kohlendioxid verursachen als vergleichbare Artikel; dies wird auch durch die Zertifizierung des unabhängigen Instituts climatop bestätigt.

Made in Germany – made in Wahlstedt

In der Vergangenheit gab es für die Firma attraktive Angebote, die Produktion ins osteuropäische Ausland zu verlagern – aber die Familie Pelz hat sich ganz klar dagegen entschieden. „Wir sind eine Wahlstedter Familie, wir sind hier groß geworden, wir wollen hier bleiben. Und wir haben eine Verantwortung für unsere Mitarbeiter. Natürlich gibt es hier höhere Personalkosten, die wir zum Beispiel durch die energetischen Optimierungen ausgleichen, aber gleichzeitig generieren

Kirsten Israel und Sönke Schulze beobachten die Produktion der Wappads. Die ausgestanzten Reste werden anschließend wieder verarbeitet.



Im Labor wird nicht nur täglich die Qualität überprüft, sondern hier werden auch neue Produkte entwickelt und getestet. Dadurch, dass die pelzGROUP fast alle Materialien selbst verarbeitet, kann das Unternehmen innerhalb von drei Monaten ein neues Produkt auf den Markt bringen.



Cosmea Bio & Vegan für unbeschwerte Tage, Slipeinlagen, Binden und Tampons aus 100 Prozent Bio-Baumwolle und größtenteils nachwachsenden Rohstoffen, in verschiedenen Größen und Stärken erhältlich

Bei Globus erhältlich.

„Wir möchten eine nachhaltige Ökonomie und treffen deswegen wirtschaftliche Entscheidungen, die langfristig sinnvoll sind. Die nachhaltige und langfristige Unternehmensführung steht für uns im Vordergrund.“
Sönke Schulze, Vertrieb Marke Inland

ist durch ihre vielfältigen Produktionslinien nur geringfügig auf andere Zulieferer angewiesen: „Durch unsere vielen verschiedenen Standbeine Folien, Watte/ Damenhygiene und Vliesstoffe können wir nicht nur unsere Verpackungen selbst produzieren, sondern die bis zu acht unterschiedlichen Komponenten einer Damenbinde fast ausschließlich selbst herstellen. So liegen alle Prozesse in unserer Hand, was zu einer konstant hohen und sicheren Produktqualität führt“, erzählt Kirsten Israel, als wir beeindruckt vor der 110 Meter langen Maschine stehen, die pro Minute über 1000 Inkontinenzunterlagen herstellt. „Wirtschaften ist für uns nicht reiner Selbstzweck, sondern wir wollen am Ende des Tages ökologische Produkte und verantwortungsvolle Marken schaffen, die der Verbraucher auch so wahrnimmt. Unser Fokus sind nachhaltige und biologische Produkte, die in Deutschland hergestellt werden, und das möchten wir noch viel stärker ausbauen“, ergänzen Kirsten Israel und Sönke Schulze bei unserer Verabschiedung am Haupttor. Wir sind uns sicher: Die pelzGROUP ist damit auf dem richtigen Weg. ○

wir so eine hohe Mitarbeitertreue“, erzählt Kirsten Israel. Die pelzGROUP hat sich eine Nische geschaffen, die das Unternehmen weiter ausbauen will. Nicht nur durch seine nachhaltigen Produktlinien, sondern auch durch das Siegel „Made in Germany“ ist es der Konkurrenz im Markt voraus. Die pelzGROUP vereint Produktion, Forschung, Logistik und Lagerung an einem Standort und

ANZEIGE

Wie frisch geduscht

Mit den feuchten Toilettentüchern von Cottonelle® – jetzt mit mehr Inhalt!

BIOLGISCHE ABBAUBAR

FÜHLE DICH SAUBER, FÜHLE DICH SICHER

Cottonelle

Natürlich Pflegend
Feuchte Toilettentücher

Jetzt 44 Tücher

FÜHLE DICH SAUBER, FÜHLE DICH SICHER

Cottonelle

Sauber Pflegend
Feuchte Toilettentücher

Jetzt 44 Tücher

FÜHLE DICH SAUBER, FÜHLE DICH SICHER

Cottonelle

Sensitiv Pflegend
Feuchte Toilettentücher

Jetzt 44 Tücher

FÜHLE DICH SAUBER, FÜHLE DICH SICHER

Cottonelle

Parfümiert & extra sanft
Feuchte Toilettentücher

Jetzt 44 Tücher

Cottonelle

www.cottonelle.de

Nur bei teilnehmenden Händlern.



Du bist dran!

Spielspaß für jedermann

Gesellig, lustig und manchmal zum Haare-raufen: Ein Spieleabend macht Spaß, kostet kaum Geld und sorgt für Gesprächsstoff. Unsere Autorin findet: Ein spannendes Spiel und gute Gesellschaft – mehr braucht es nicht für einen gelungenen Abend.

Es ist Samstagabend, meine Freundin und ich – beide Fans von Tabu, Jenga und Co. – haben Lust auf Würfel- und Ratespiele in netter Gesellschaft. Das Problem: Wir sind nur zu zweit und viele Spiele, die wir zu Hause haben, benötigen mehr Mitspieler. Also machen wir uns auf den Weg ins „Gastspielhaus“ in unserer Stadt: eine Bar, in der sich über 400 Gesellschaftsspiele in Regalen tummeln und sich Jung und Alt auf einen Drink zum Spielen treffen. Perfekt also, um Gleichgesinnte zu finden und Neues auszuprobieren. Einige Stunden später steht für uns beide fest: Gute Stimmung, volle Tische und neue Bekanntschaften – ein Besuch in der Spielekneipe ist eine willkommene Abwechslung zum gemeinsamen Spielen in den eigenen vier Wänden.

Warum Menschen spielen

Spielen scheint auf den ersten Blick reiner Zeitvertreib zu sein. Trotzdem tun wir es alle im Laufe unseres Lebens – gesteuert von unserem Spieltrieb. Rolf Oerter, Professor für Entwicklungspsychologie, beschreibt das Spielen als ein Verhalten ohne Zweck, aber nicht ohne Sinn. Spielen ist nicht überlebensnotwendig, wir tun es freiwillig und als Ausgleich zu unserem Alltag. Wer spielt, vergisst die Zeit, ist konzentriert und versinkt ganz und gar im Hier und Jetzt. Das Spiel dient aber auch dazu, Gehirn und Körper zu trainieren. Deshalb spielen Kinder immer genau das, was ihre Entwicklung gerade verlangt. Babys schulen im Funktionsspiel Fähigkeiten wie das Greifen, Schmecken oder Hören. In späteren Jahren kommt die Vorstellungskraft dazu und Rollenspiele bereiten besonders viel Freude. Wer spielt, der lernt, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Wer das nicht tut, lernt weder die eigenen Grenzen noch die der anderen kennen. Es lohnt sich also, das Spielen als Erwachsener beizubehalten oder wieder zu lernen.



AUSGEHEN MAL ANDERS: DAS BRINGT ABWECHSLUNG!

Escape Games

Gemeinsam Rätsel lösen, um einer vermeintlich bedrohlichen Situation zu entkommen – hier sind Köpfchen, Geduld und Teamplay gefragt! Das Prinzip ist überall dasselbe: Die Spieler, meist eine Gruppe von zwei bis sechs Personen, werden in einem Raum eingeschlossen. Eine Hintergrundgeschichte erläutert das Szenario, in dem sich die Spieler gerade befinden. Nun hat die Gruppe 60 Minuten Zeit, das große Rätsel zu lösen und sich aus dem Raum zu befreien. Eine spannende, mysteriöse Schnitzeljagd für Erwachsene!

Auf www.worldofescapes.de erfahren Sie, welche Escape Games sich in Ihrer Nähe befinden.



Pubquiz

Der britische Freizeittrend sorgt seit ein paar Jahren auch hierzulande für Gesprächsstoff. Das Ratespiel findet üblicherweise abends an einem bestimmten Wochentag in einer Kneipe statt. Freunde oder Kollegen bilden zusammen ein Team, die Personenzahl kann variieren. Über mehrere Runden müssen die Teams Fragen aus den unterschiedlichsten Bereichen beantworten. Wer am Ende am häufigsten richtig lag, gewinnt. Einheitliche Regeln für das Kneipen-Quiz gibt es nicht, wohl aber einige Gemeinsamkeiten. Kategorien wie Sport, Klatsch und Tratsch oder das Erraten von Songs gehören fast überall dazu. Auf www.pubquiztime.de finden Sie eine Liste aller bekannten Bars und Kneipen innerhalb Deutschlands, die regelmäßig Pubquiz-Abende anbieten. →

SPIELE MIT STIFT UND PAPIER

Sie haben Freunde zu Besuch und möchten unkompliziert für gute Unterhaltung sorgen? Mit diesen Ideen wird der Spieleabend garantiert ein Erfolg. Viel Spaß beim Nachspielen!



Zettelspiel (ab 4 Spielern)

Jeder Mitspieler schreibt fünf beliebige Wörter auf je einen Zettel. Anschließend werden diese in einer Schale gesammelt. Nun haben die Teams abwechselnd zwei Minuten Zeit, um sich gegenseitig alle Begriffe auf verschiedenste Weise zu erklären. Nach zwei Minuten ist das nächste Team mit Erklären dran. Die erste Runde endet, sobald alle Begriffe erklärt wurden, danach kommen die Zettel wieder zurück in die Schale. Jedes Team führt eine Strichliste für alle bisher erratenen Begriffe. Das Team, das am Ende die meisten Begriffe erraten hat, gewinnt.

Das Spiel setzt sich aus vier Runden zusammen:

- 1. Runde:** Man umschreibt den Begriff, ohne ihn selbst auszusprechen.
- 2. Runde:** Man darf nur noch ein Wort zur Beschreibung nutzen.
- 3. Runde:** Man beschreibt den Begriff mit einem Geräusch.
- 4. Runde:** Man versucht, den Begriff mittels Handbewegungen zu erklären.

Stille Post (ab 3 Spielern)

Zu Beginn erhält jeder Spieler einen großen Zettel. Jeder schreibt am oberen Rand still einen Satz auf, der sich einfach zeichnen lässt (z. B. „Der Löwe macht einen Handstand“). Danach gibt jeder Spieler den Zettel verdeckt an den linken Nachbarn weiter. Jetzt schaut sich jeder den erhaltenen Satz an und setzt diesen in eine Zeichnung um. Sobald alle damit fertig sind, wird der obere Teil deszettels mit dem geschriebenen Satz umgeklappt, sodass er nicht mehr zu sehen ist. Der Zettel wird nun an den nächsten linken Nachbarn weitergereicht. Allein auf Grundlage der Zeichnung des Vorgängers müssen die Spieler sich nun wieder einen Satz überlegen, der beschreibt, was zu sehen ist. Das Spiel geht so lange weiter, bis alle ihren allerersten Zettel zurückbekommen haben. Jetzt wird reihum aufgelöst – was wohl aus dem anfänglichen Satz geworden ist? Ein lustiges, kreatives Spiel, bei dem das Gewinnen Nebensache ist!



Spiele-Tipps

Wissens- und Rätselspiele liegen momentan im Trend. Unsere außergewöhnlichen Spiele-Tipps für Knobler und Denker sind nicht leicht zu knacken und versprechen anhaltenden Spielspaß.

Murder Mystery Party

Das Krimi-Dinner für zu Hause! Alles für einen Abend voller Rätsel, Verdächtigungen und jeder Menge Spaß in einer Box! Mit beiliegenden Textheften schlüpfen Gäste und Gastgeber in die Rollen der Verdächtigen. Können die Spieler gemeinsam den Täter unter ihnen entlarven? In drei Varianten erhältlich, mit Rezepten, Deko-Ideen und Audio-App.

Spieldauer: 1 Abend
Für 6 bis 8 Spieler
Ab 16 Jahren

Bei Globus erhältlich.



Pocket Quiz

Die kleinen Quizkarten im handlichen Format sind für alle Lebenslagen geeignet und sorgen stets für Unterhaltung. Jedes Quiz besteht aus 50 Karten voller abwechslungsreicher Fragen, Rätsel, Knocheien und Denksportaufgaben. In sechs verschiedenen Varianten erhältlich.

Dauer und Spieleranzahl beliebig
Ab 10 Jahren

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

50% weniger Fett*

BEN & JERRY'S
moo-phoria!™

ZUM ABHEBEN LEICHT

BEN & JERRY'S
Lighten Up! Lighten Up!
128 kcal
caramel cookie fix

BEN & JERRY'S
Lighten Up! Lighten Up!
124 kcal
salted caramel brownie

BEN & JERRY'S
Lighten Up! Lighten Up!
132 kcal
chocolate cookie dough

BEN & JERRY'S
Lighten Up! Lighten Up!
129 kcal
chocolate cookies & cream

FAIRTRADE

*als vergleichbare Eiscreme mit Stückchen im Becher

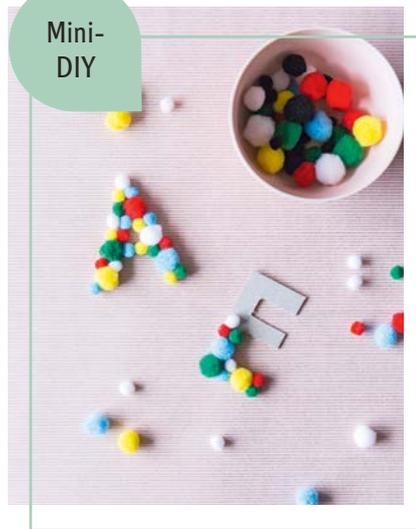
 **mio-online**
 Weitere tolle DIY-Ideen
 finden Sie online unter
www.mio-online.de/diy



Ordnung auf dem Schreibtisch

Wer kennt es nicht: Hier ein Kugelschreiber, da die Bastelschere und noch etwas Klebeband – gleich sieht der Schreibtisch aus, als hätte man wochenlang nicht aufgeräumt. Aber nicht mit uns! Dank Monas Stiftehalter herrscht Ordnung auf dem Basteltisch oder im Büro.

Mini-DIY



Aus den Resten der Pappe Buchstaben ausschneiden und mit bunten Pompons bekleben. Macht sich super als Deko am Arbeitsplatz!

ICH BIN MONA UND BLOGGE ÜBER INNENEINRICHTUNG UND MEINE DIY-PROJEKTE.

Bereits als Kind war ich mit meiner Mutter und meinen Geschwistern regelmäßig bei Globus. Meine Mutter erzählt heute noch gerne die Geschichten, als sie mit drei Kindern und meistens zwei vollen Einkaufswagen durch den Markt streifte.



www.ichliebedeko.de

Material:

- 3 Lebensmitteldosen, z. B. von Müslis, Backmischungen oder Drinks
- Stift zum Anzeichnen
- stabile Pappe
- Schere
- Geschenkpapier mit Wunschkmotiv
- Kleberoller
- Heißkleber

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

- 1 Dosen in der gewünschten Anordnung auf die Pappe stellen und ihre Umrisse auf die Pappe übertragen. Mit einer Schere oder einem Cutter den Pappboden entlang der Linien ausschneiden.
- 2 Die Dosen nacheinander auf das Geschenkpapier auflegen, um so die Größe des benötigten Papiers zu bestimmen. Das Papier in passender Größe ausschneiden.
- 3 Mit dem Kleberoller die Geschenkpapierzuschnitte auf die Dosen kleben.
- 4 Anschließend die Dosen mit Heißkleber aneinander und auf die Pappunterlage kleben.

Tipp: Der Stiftehalter wird am schönsten, wenn Sie unterschiedliche Lebensmitteldosen verwenden. Dazu eignen sich auch kleine Konserven, zum Beispiel von Mais. Die Ränder der Dosen lieber etwas glatt feilen, damit man sich nicht an einer scharfen Kante verletzt.

Schritt für Schritt



Das neue Schuljahr kann kommen: Marion Burwitz, Heike Bock und Metin Yildiz geben alles, damit die Schüler optimal auf den Unterricht vorbereitet sind.

Erste Klasse – der Schulstart mit Globus

Buntstifte, Radiergummi, Hefte, Lineal und Spitzer: Zum Schulstart kann man leicht den Überblick verlieren. In der Schreibwarenabteilung des Globus-Markts Maintal durften wir erleben, wie sich Abteilungsleiterin Marion Burwitz und ihre Kollegen auf diese besondere Zeit vorbereiten und wie sie Eltern und Kindern den Schulanfang erleichtern.



Das jeweils letzte Wochenende der Sommerferien steht in der Globus-Schreibwarenabteilung ganz im Zeichen der ABC-Schützen. Informationen zu allen Services zum Schulanfang finden Sie unter www.globus.de/schulanfang

Fundierte Beratung: Viele Mitarbeiter der Globus-Schreibwarenabteilungen sind IHK-geprüfte Fachberater

Pro Buch ein bis zwei Minuten: Der Bucheinbindeservice bietet passgenaue Umschläge, die bei Bedarf auch leicht wieder zu entfernen sind.



Kariert, liniert oder mit Rand? Metin Yildiz behält auch bei über 5000 Artikeln den Überblick in der Schreibwarenabteilung.



Heike Bocks Herz schlägt für Bücher. Sie hat besonders beim Lesestoff für Schüler den Durchblick.

Am Ende der Sommerferien herrscht in der Schreibwarenabteilung ein Betrieb wie in anderen Bereichen zur Weihnachtszeit. Im August, wenn vielerorts das neue Schuljahr beginnt, sind Schüler und Eltern auf der Suche nach dem richtigen Lernmaterial – und das oft auf den letzten Drücker. Kein Problem für das Globus-Team: „Geben Sie einfach eine Liste mit den benötigten Materialien bei uns ab und wir suchen alles für Sie raus – Sie können Ihre Sachen meist noch am selben Tag fertig gepackt abholen“, sagt Metin Yildiz, Mitarbeiter der Schreibwarenabteilung, gut gelaunt. Für Bücher gilt: Neben einer großen Vor-Ort-Auswahl an Schulbüchern besteht im Markt oder unter www.globus-buchshop.de die Möglichkeit, Lern- und Lesebücher zu bestellen.

„Das erspart den Kunden den Gang in viele verschiedene Läden und macht den einzigartigen Globus-Service aus“, so Abteilungsleiterin Marion Burwitz.

Schöner Schutz

Damit die Schulbücher ihre tägliche Reise in die Schule unbeschadet überstehen, hat Globus fertige Schutzumschläge im Sortiment. Für besondere Formate bieten die Mitarbeiter in Maintal einen speziellen Einbindeservice mit exakter Anpassung an. Dieser Service ist extrem beliebt: „In der heißen Phase steht rund um die Uhr jemand aus dem Team an der Station bereit – denn meist bringen die Kunden nicht nur ein Buch, sondern gleich einen ganzen Stapel mit“, berichtet Mitarbeiterin Heike Bock. Auch hier ist es möglich, die Bücher

zu einem späteren Zeitpunkt wieder abzuholen und in der Zwischenzeit alle anderen Besorgungen im Markt zu erledigen.

Umfassendes Angebot das ganze Jahr über

Auch wenn zum Schulanfang der größte Trubel herrscht, gelten viele der Service-Angebote der Schreibwarenabteilung zu jeder Zeit – und zwar nicht nur für Erstklässler. Neben Schülern höherer Klassen finden auch Studenten, Künstler und Selbstständige ein umfangreiches Sortiment an Materialien rund um die Themen Lernen, Arbeiten, Kreativität und Bürobedarf. Ausprobieren ist erwünscht: Fast alle Stifte liegen zum Testen bereit. ○

ANZEIGE



Carpe Diem Kombucha
Classic oder
Carpe Diem
Matcha
0,5 L

CARPE DIEM
PREMIUM TEA DRINKS



„Das kannst du werden. Du wirst gebraucht!“

Berufliche Perspektiven für benachteiligte
Kinder und Jugendliche

Junge Menschen in schwierigen Situationen beim Einstieg in die Berufs- und Arbeitswelt zu unterstützen – seit ihrer Gründung im Jahr 2005 ist dies das wichtigste Ziel der Globus-Stiftung. Doch die Weichen für ein späteres erfolgreiches Berufsleben werden oft schon im Grundschulalter gestellt.

Kindern, die in sozialen Brennpunkten aufwachsen, fehlt häufig jeder Bezug zur realen Arbeitswelt. Wenn die eigenen Eltern, vielleicht auch die älteren Geschwister oder Eltern der Freunde von „Hartz IV“ leben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie diese Verhältnisse für normal halten und später – als Jugendliche und Erwachsene – in die gleiche Situation geraten. Hier hilft die Globus-Stiftung durch Finanzierung der Mobi-Kig-Projekte. Diese Projekte werden in Zusammenarbeit mit der Globus-

Stiftung durch das gemeinnützige ISW-Institut aus Halle an der Saale entwickelt. Sie sollen Kindern und Jugendlichen in sozialen Brennpunkten des Bundeslands Sachsen-Anhalt vermitteln: „Das gibt es alles bei uns. Das kannst du werden. Du wirst gebraucht.“

Im Zentrum der Projekte steht eine von dem Projektträger organisierte und begleitete Zusammenarbeit von Schule und Wirtschaft. Bereits Kindern im Grundschulalter wird mit Projekttagen, bei Besuchen in den verschiedensten Betrieben und von Unternehmensvertretern in den Schulen vermittelt, welche Arbeitsmöglichkeiten in ihrer Region bestehen – und wie interessant und erfüllend eine berufliche Aufgabe sein kann. Denn die Weichen für eine erfolgreiche Schullaufbahn wie auch für das spätere Berufsleben können nicht früh genug gestellt werden!



Globus-Stiftung ermöglicht wertvolle Einblicke

Das erste Projekt dieser Art in einer Grundschule in Magdeburg wurde vollständig durch die Globus-Stiftung finanziert – und war so erfolgreich, dass das Land Sachsen-Anhalt den Großteil der Kosten für ein zweites landesweites Projekt übernahm, ebenfalls mit Beteiligung der Stiftung. Derzeit läuft ein drittes Projekt namens „Mobi-Kig Übergang“, wiederum durch die Globus-Stiftung unterstützt. Aufbauend auf den Erfahrungen der Vorprojekte, werden hier einige neue Aspekte realisiert: Die Eltern der Schulkinder werden mit eingebunden. In Seminartagen für Lehrer werden die Erfahrungen ausgewertet.

Nicht zuletzt soll der Übergang von der Grundschule in die nächstfolgende



Schulform (Sekundarstufe 1) begleitet und die Förderung der Kinder in einer kooperierenden weiterführenden Schule fortgesetzt werden. Auch Betriebe der Globus-Gruppe waren und sind in diese Projekte eingebunden: etwa durch begleitete Besuche in Globus-Märkten, bei denen auf kindgerechte und leicht ver-

ständliche Weise die Arbeit im Betrieb demonstriert wird. So können die Kinder auch mal mit an der Kasse sitzen oder den Mitarbeitern in der Meisterbäckerei oder Fachmetzgerei über die Schulter schauen – und so erste Inspirationen und Impulse für eine mögliche spätere Berufstätigkeit erhalten. ○

ANZEIGE



So wohlfühlweich,
so hautfreundlich.
So neu.

Windeln von HiPP.



www.blauer-engel.de/uz208



hipp.de/windeln

*gilt nur für Größen 3-5



All unsere Sorgfalt für sensible Haut.

1€ Sofort-rabatt

beim Kauf einer Packung HiPP Babysanft Windeln, verschiedene Größen*



*ausgenommen Jumbo-Packs und Probier-Packs

Nur gültig für HiPP Babysanft Windeln Einzel-Packs. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Globus-Filialen einlösbar.

Gültig vom 01.08.-31.08.2019



2 070000 345898



**GEMEINSAM RECYCELN.
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN.**

Recycling geht uns alle an – Globus zeigt, wie's geht

Der Umgang mit Müll ist eines der zentralen Themen, wenn es um Nachhaltigkeit und Umweltschutz geht. Dafür arbeitet Globus kontinuierlich an der Reduzierung von Plastikverpackungen und engagiert sich im Forum Rezyklat für die Erhöhung von Recyclingquoten.



Recycling ist eigentlich keine neue Idee, sondern wird vielerorts bereits seit Jahrzehnten mit unterschiedlichen Trennverfahren betrieben. Mittlerweile wird in Deutschland sogar schon die Hälfte des Verpackungsmülls verwertet. Als Teil des Forum Rezyklat möchte Globus die Kreislaufwirtschaft noch weiter stärken und Hersteller, Händler und Kunden zur Nachahmung anregen. Im Forum tagen die 30 Mitglieder, darunter auch dm und Rossmann, in regelmäßigen Abständen und erarbeiten gemeinsam mit Wissenschaftlern konkrete Maßnahmen zur Förderung von Recycling, um eine sortenreine Trennung der Wertstoffe zu erreichen.

Was passiert mit unserem Müll?

Plastikmüll wird sortiert, gereinigt und wiederverwertet, um neue Verpackungen zu produzieren. Das Gleiche gilt für Altpapier und Glas. Bio- und Restmüll müssen ebenfalls gesondert gesammelt werden, da sie für verschiedene Möglichkeiten der Energieerzeugung genutzt werden.

So geht richtiges Recyceln

Alle Plastikverpackungen gehören in die Gelbe Tonne bzw. in den Gelben Sack. Die Verpackungen sollten möglichst leer sein, müssen aber nicht ausgespült werden. Wichtiger ist, dass Sie sie in ihre Bestandteile zerlegen. Reißen Sie beispielsweise die Aluminiumdeckel von Joghurtbechern ab und entsorgen Sie beides getrennt im Gelben Sack, damit die Sortiermaschinen die unterschiedlichen Materialien besser erkennen. Das gilt für alle Verpackungen, die aus verschiedenen Materialien

oder Kunststoffarten bestehen, denn ansonsten werden sie nicht erkannt und wandern in den Restmüll. Informationen zur richtigen Mülltrennung finden Sie auch unter www.grüner-punkt.de

In Ihrem Globus-Markt ist ab sofort eine kostenlose Recycling-Fibel mit vielen Tipps erhältlich. Zusätzlich gibt es Sticker, die Sie als Hilfe für die richtige Trennung auf Ihre Müllbehälter kleben können. Außerdem sind Produkte, deren Verpackung zu mindestens 75 Prozent aus recyceltem Material bestehen, am Regal gekennzeichnet. Mehr Informationen zum Thema Recycling bei Globus erfahren Sie unter www.globus.de/recycling



Ein Rezyklat ist ein Stoff, den man am Ende eines Recyclingprozesses erhält. Es handelt sich also um Materialien, die bereits mindestens einmal verwendet und entsorgt wurden.



Das Forum Rezyklat ist bereits vom Rat für Nachhaltige Entwicklung (RNE) und dem RENN-Netzwerk (Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien) als „Projekt Nachhaltigkeit 2019“ ausgezeichnet worden.



Nachgefragt: Globus-Geschäftsführerin Petra Schäfer im Interview

Warum engagiert sich Globus im Forum Rezyklat? Was möchten Sie mit der aktiven Beteiligung erreichen?

Petra Schäfer: Wir sind von der Zielsetzung, den Wertstoffkreislauf zu fördern, überzeugt. Eine Gemeinschaft kann hier mehr erreichen als der Einzelne! Im Forum Rezyklat arbeiten verschiedene Unternehmen aus der kompletten Wertschöpfungskette an einer gemeinsamen Lösung. Entscheidend ist die Aufklärung der Kunden, verbunden mit der Stärkung des Vertrauens in uns als Einkaufsstätte. Wir möchten mit der Beteiligung einen Beitrag zu dieser Aufklärung leisten und kurz- bis mittelfristig bewirken, dass ein Umdenken in Gang gesetzt wird.

Was möchten Sie den Kunden vermitteln und welche Maßnahmen ergreifen Sie dafür?

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass angesprochene Maßnahmen nicht immer direkt sichtbar werden und dass man erst in kontinuierlichen Verbesserungsprozessen mittelfristig Veränderungen sehen wird. Aus diesem Grund ist eine transparente und verständliche Vorgehensweise in diesen komplexen Sachverhalten so wichtig.

Kunststoff per se muss nicht verteufelt werden, sondern es geht um den richtigen Umgang mit diesem Wertstoff.

Was tut Globus bereits konkret? Gibt es eigene Produkte aus recycelten Stoffen?

Globus ist dauerhaft damit beschäftigt, seine Produkte hinsichtlich ihrer Verpackung zu optimieren. Hier gilt nicht nur der Umweltaspekt, sondern auch der der Produktsicherheit. Bereits heute besteht ein Teil der Serviceverpackungen aus Rezyklaten und wir arbeiten täglich daran, dass der Anteil sukzessive steigt. Bei der Auswahl der Materialien und der Gestaltung der Verpackung haben wir darüber hinaus die Recyclingfähigkeit immer im Fokus. Diese Maßnahmen werden konsequent nicht nur bei Kunststoffen, sondern auch im Zusammenhang mit Verpackungen aus Papier und Kartonage angewandt.

Welche Rolle spielen dabei für Globus Regal- und Produktkennzeichnungen im bestehenden Sortiment?

Ab sofort geben Regalkennzeichnungen und Icons auf den Serviceverpackungen den Kunden eine Orientierung darüber, ob und wie viel Rezyklatanteile in den Verpackungen enthalten sind. Doch trotz des großen Einsatzes kann dies nur ein erster Impuls in die richtige Richtung sein. Die große Herausforderung liegt darin, das Konzept perspektivisch auf die Lebensmittelindustrie und die dort eingesetzten Verpackungen zu übertragen.

ANZEIGE

globus
globus.de/recycling

In seine Einzelteile zerlegt, kann Verpackungsmüll besser recycelt werden

Zusammen trennen wir Müll richtig!

Quelle: MeinGrünerPunktBlog, 24.04.2018, <https://www.meingruenerpunktblog.de/muelltrennung-ist-nicht-gleich-muelltrennung/>

**GEMEINSAM RECYCELN.
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN.**



Im großen Länderregal sind die unterschiedlichen Produkte übersichtlich den verschiedenen Ländern zugeordnet.

Einmal um die Welt

Trendige Speisen aus fernen Ländern finden bei uns in Deutschland immer größeren Anklang. Wie gut, dass es das Länderregal bei Globus gibt!

Kennen Sie Soba, Tahin oder Helva? Die Buchweizennudeln aus Japan, die Sesampaste aus Afrika und die Süßspeise aus der Türkei sind nur drei von Hunderten Produkten im Globus-Länderregal. Egal ob Sie ein Rezept ausprobieren oder ein leckeres Gericht aus dem Urlaub nachkochen möchten – hier werden Sie fündig. Wie wäre es zum Beispiel mit leckeren Tortilla-Wraps aus Mexiko?

Produkte rund um den Globus

In den 47 Globus-Märkten finden Sie internationale Spezialitäten aus verschiedenen Ländern. Darunter Mexiko, Marokko, Libanon, Türkei, Kroatien, Russland, Polen, Rumänien, Indonesien, Indien, Thailand, Japan, Südkorea und China.

Rezeptidee: Mexikanische Tortillafladen

1. Rinderfilet in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette auspressen. Knoblauch, 1 EL Limettensaft und 1 EL Öl in einer Schüssel mit Paprikapulver und Thymian verrühren. Rinderstreifen in die Marinade geben, gut verrühren und mindestens 1 h im Kühlschrank ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel und Paprika mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und ca. 10 min unter Rühren dünsten.
4. Saure Sahne, 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Korianderstängel waschen, Blätter abzupfen, hacken und die Hälfte davon unter die saure Sahne rühren.
5. Tomaten waschen, vierteln, klein schneiden, gegen Ende der Garzeit zum Gemüse geben und weitere 2 min garen. Eine andere Pfanne stark erhitzen und die Rinderstreifen mit etwas Öl für ca. 4 min kräftig anbraten. Tortillas im Ofen oder in der Mikrowelle kurz erwärmen.
6. Restlichen Koriander, Gemüse und Rinderstreifen auf den Tortillas verteilen, Fladen aufrollen und mit der Koriandercreme servieren.



Zutaten für
4 Tortillafladen

- 400 g Rinderfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- Öl
- Paprikapulver
- getrockneter Thymian
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 50 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- 10 Korianderstängel
- 2 Tomaten
- 4 Tortillafladen

Tipps

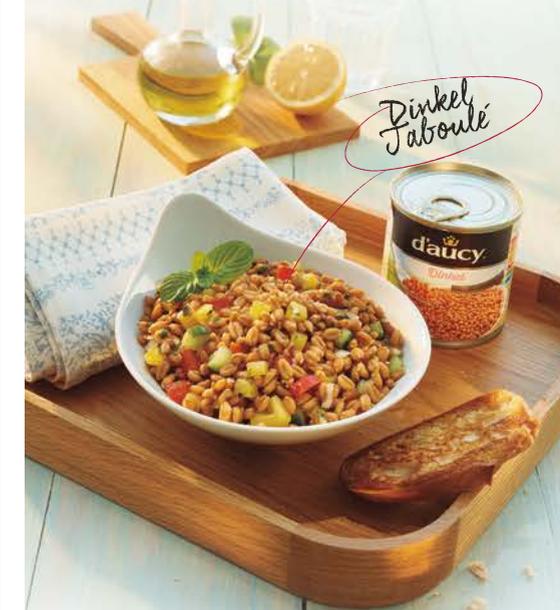
Rollen Sie etwas Salat und Avocadospalten mit in die Wraps. Das verleiht zusätzliche Frische!



Fuego Tortillas Classic, eignen sich perfekt als Beilage oder Basis in der klassischen mexikanischen Küche, 6 Stück, 370 g

Bei Globus erhältlich.

Der neue Sommergenuss



Gesund & Lecker!



Quinoa
Dinkel
Sojabohnen



www.daucy.de



Welt-entdecker Club

Für Eltern mit Kindern bis **5 Jahre**: Werden Sie Mitglied und entdecken Sie viele Tipps und Angebote!
www.globus.de/weltentdeckerclub

Fit für den Schulstart

Bald geht die Schule wieder los! Kreise alles ein, was in die Schultasche gehört.



Rattenfängerstadt	Gebühr, Steuer	dänische Insel	niederl. Stadt an der Maas	anreihen, ergänzen	weltweiter Konzern (Kurzw.)	röm. Kupfergeld	zerstreuter Mensch
				Bestandteil schott. Namen			2
Kassenzettel			am Tagesanfang, zeitig	8			
gallerartige Substanz	11		Club	Kfz.-Z.: Sachsen-Anhalt (Reg.)			
				wüst und leer		Baustoff	
Gauner, Spitzbube		Wundmal	Ich-Mensch				1
Vorspiel zum Ballett		7			Softwareaktualisierung		franz. Bez. für Kellner
Abk.: Südwestrundfunk	Handels-güter		hinterer Wortteil			4	
			ethischer Begriff	Tonträger (engl.)	Kleinst-computer (Abk.)		6
Tagesende	9				römischer Sonnengott		Abk.: absolute Atmosphäre
scheues Waldtier			3	Vorname Newtons			
Zeitungsfalschmeldung		ital. Reispeise					
			nicht mehr drogenabhängig			5	

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 09/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im Juli lautete „WASSEREIS“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Tefal Tischgrill Malaga TG3918 mit antihaftbeschichteter Alugussplatte und integriertem Heizelement. Die Grillfläche besteht zu 2/3 aus Fettabflussrillen (für Fleisch) und zu 1/3 aus glatter Teppan-Yaki-Grillfläche, die ideal zum Grillen und Wenden von Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten ist. Die Alugussplatte ist spülmaschinengeeignet und leicht zu reinigen.



*** Teilnahmebedingungen:** Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben von der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG oder deren Kooperationspartnern ausschließlich für die Durchführung dieses Gewinnspiels genutzt und nach dessen Beendigung gelöscht werden. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Globus-Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmemöglichkeiten:

- Online mitspielen unter: www.globus.de/mio-gewinnspiel
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an der Information in Ihrem Globus-Markt abgeben.
- Postkarte an Globus senden: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel** mit Lösungswort, Name, Adresse, Globus-Markt und Kennwort „mio-Gewinnspiel 08/19“.



Teilnahmeschluss ist der **31.08.2019**.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon an der Information in Ihrem Globus-Markt ab.



Lösungswort Ausgabe: MM/JJ

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Geburtsdatum Globus-Markt

Unterschrift Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*



Im September krepeln wir die Ärmel hoch! Unser Dossier handelt nämlich vom Selbermachen und dem damit einhergehenden Glücksgefühl, der Befriedigung oder auch Herausforderung. Wir sprechen mit Experten und geben Tipps für DIY-Fans und alle, die es werden wollen.

Jetzt geht's ans Eingemachte! Der September ist bekanntlich der Erntemonat schlechthin und das kosten wir in unserer Rezeptstrecke voll aus. Wir zeigen Ihnen außergewöhnliche und traditionelle Gerichte, die Sie auch noch im Rest des Jahres genießen können. Passend zum Spätsommer hält unsere DIY-Bloggerin Mona allherhand Selbstgemachtes mit frischen und getrockneten Blumen bereit. Genießen Sie Ihre kleine Auszeit mit der mio!

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

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): Michaela Peter-Kutscher
Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696-00
Koordination (mfk): Nina Heger
Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Rebekka Fambacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Alana Schenk, Pascal Schmidt, Christian Tremper
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Globus: 3 Porträt, 19 Porträt, 21 Trinkidee, 22–23, 42–45; Claudia Guse: Illustrationen: 7, 11, 28–29, 48; 4 mio Gericht, 5 Rezept, Einblicke und mio vor Ort, 8–15 Rezepte, 21 Weinliebhaber Club, 30–33, 40–41, 46; Michael Kiefer: 26 Porträt; Rawpixel: 6 Illustration Bücher, 36; Shutterstock / CRAFT24: 50 / Daria Medvedeva: 9 Brot-Auto / EniaB: 35 Pub Quiz / Halfpoint: 20 Männer Cider-Feld / Jacob Lund: 26 Frau mit Buch / Liderina: 34 / Mangostar: 6 Schulkind / mythja: 6 Kräuter / Pavel Metluk: 18 / Thomas Oswald: 20 Apfelpresse / Tim UR: 20 Apfel; Ina Speck: Cover, 16; Unsplash / bryan garcia: 7 Monatsmotto / christine siracusa: 47 Burrito / freestocks org: 27 TV-Bild / jacob peters lehm: 27 Paris / john tuesday: 27 Frau TV / paul schaefer: 24–25 / robert collins: 35 Kinder; Mona Zimmer: 5 DIY, 38–39
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt
Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co. KG, 7201 Neudörfel, Österreich

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



Jetzt tolle Gewinne abstauben mit Toy Story, Mini Babybel® und Kiri Dippi



NUR FÜR KURZE ZEIT IN JEDEM NETZ:
12 UNTERSCHIEDLICHE VERPACKUNGSDESIGNS!





Vielseitig und lecker

Von wegen Nebensache,
längst sind Antipasti,
Tapas & Co. zur heim-
lichen Hauptsache
aufgestiegen.

Holen Sie mediterrane
Lebensfreude auf den
Teller – hier findet jeder
sein Lieblingshäppchen!



Nur an der
Globus-
Antipastibar