

02.2019



www.globus.de

mein Globus-Magazin mio

Tierische Freunde

Eine Liebeserklärung ans
Haustier

Unsere Lieblinge

Kulinarische Favoriten des
Globus-Teams

Die ersten Frühlingsboten

Globus-Tulpen aus Holland

NEU!



CRAVETM

- SATISFY THEIR NATURE™ -



60 % MIN. TIERISCHE ZUTATEN

HOHER PROTEIN GEHALT

OHNE GETREIDE



1. CRAVE™ kaufen



2. Bon hochladen



3. Geld erstattet bekommen

Aktionszeitraum: 01.01. – 31.03.2019. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen auf www.cravepetfood.de
Die Aktion ist auf 10.000 Teilnehmer begrenzt.

Editorial

Liebe liegt in der Luft



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

schon Goethe sagte: „Glücklich allein ist die Seele, die liebt.“ Dem ist meiner Meinung nach nichts mehr hinzuzufügen. Ob die Liebe zu gutem Essen, zur Familie, zum Partner oder zum treuen Haustier – jede Liebe ist anders und gleichzeitig einzigartig. Sie existiert in vielen unterschiedlichen Facetten und ist allgegenwärtig. Welcher Monat wäre also besser geeignet, sich dieses wunderbaren Themas anzunehmen, als der Februar? Der Valentinstag am 14. des Monats ist das Fest der Liebenden. Aus diesem Grund widmen wir uns auch in der mio der Liebe in all ihren Formen.

In unserer Rezeptstrecke wird es dieses Mal persönlich: Globus-Mitarbeiter und mio-Redakteure stellen ihre Lieblingsgerichte vor und erzählen, warum ihr Herz bei diesen Leckereien höher-

schlägt. Filmliebhaber kommen ebenfalls auf ihre Kosten, denn wir verraten die Kino-Highlights 2019 und wecken Vorfreude auf die anstehende Oscarverleihung. In unserem Dossier lesen Sie schließlich von einer ganz besonderen Liebe, nämlich der zwischen Mensch und Tier – freuen Sie sich auf interessante Fakten, kuriose Geschichten und viele Tipps.

Und passend zum Valentinstag dürfen natürlich Blumen und Champagner nicht fehlen! In der Warenkunde erfahren Sie alles über unseren holländischen Partner Wesselman Flowers, der die Globus-Märkte mit einer frischen und farbenfrohen Tulpenpracht versorgt. In der Globus-Weinwelt widmen wir uns ganz dem prickelnden Genuss von Sekt, Champagner und Co.

Also stoßen Sie mit uns an – auf die Liebe, das Leben und einen wundervollen Februar!

Ihr

Thomas Bruch



mio-Gericht
.....
im Februar

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

Rotes Curry „Asia“ mit Bambusstreifen

Das Rezept und weitere Tipps finden Sie unter www.mio-online.de/mio-gericht



„mio kocht für mich.“

Vom 25. Februar bis 2. März bei Globus

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

Inhalt

Mein Februar

Editorial | 3
Inhalt | 5
Inspirationen | 6



Genuss

Rezepte | 8
Lieblingsgerichte der Mitarbeiter

Foodkolumne | 18
Inas Heimatküche

Bewusst genießen | 20
Liebe geht durch den Magen

Globus-Weinwelt | 22
Prickelnder Genuss

Viele weitere Themen auf
 **mio-online**
www.mio-online.de



38
Wohlfühlen

Die besten Freunde des Menschen: Unser Dossier widmet sich der besonderen Beziehung zwischen Menschen und ihren tierischen Mitbewohnern.



Leben

Warenkunde | 26
Tulpenfieber bei Globus

Entdecken | 30
Filmreifer Februar

Freizeit | 34
Bilder machen Räume

Do it yourself | 36
Gut gerahmt

Wohlfühlen

Dossier | 38
Unsere Lieblinge – von Fellnase bis Federvieh



Globus

Neues von Globus | 44
Globus Gold – Gutes für Ihr Tier

Globus-Einblicke | 46
Duft-Geschenke – die Parfümerie im Globus-Markt St. Wendel

Kinder | 48
Tierische Masken

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im März

Lieblinge im Februar

Trübe Stimmung bei nass-kaltem Wetter? Von wegen: Der Februar wird zum Gute-Laune-Monat! Fasching steht kurz bevor, wir verbringen romantische Stunden am Valentinstag und konzentrieren uns einfach auf die schönen Dinge des Lebens.



Zart schmelzende Valentinsgrüße

Überraschen Sie Ihre Liebsten am Tag der Liebe mit leckeren Pralinen von Lindt! Ein außergewöhnliches und besonderes Geschenk sind die zart schmelzenden Lindor-Kugeln aus Milkschokolade.

Bei Globus erhältlich.

„Deine Ecken passen gut zu meinen Kanten.“

Am 14. Februar ist Valentinstag!

Geschenktipps für schöne Momente:

♥ ein Ausflug ins Planetarium zum Kuscheln unter dem Sternenhimmel

♥ ein Fotobuch mit gemeinsamen Erinnerungen

♥ eine Übernachtung auf einem Weingut inklusive Weinprobe



„LIEBE IST NICHT DAS, WAS MAN ERWARTET ZU BEKOMMEN, SONDERN DAS, WAS MAN BEREIT IST ZU GEBEN.“

KATHARINE HEPBURN (1907-2003)



Zum Valentinstag soll es ein guter Wein sein? Mit dem digitalen Weinberater von Globus finden Sie den richtigen: Online unter www.globus.de/weinliebhaberclub und in Ihrem Globus-Markt mit Weinabteilung steht er Ihnen zur Verfügung. Oder Sie fragen einen unserer ausgebildeten Weinfachberater vor Ort!

In Ihrem Globus-Markt finden Sie eine große Auswahl an fröhlich-bunten Faschingsartikeln: Schminke, Deko, Kostüme und mehr!

Fastnacht, Fasching, Karneval

Ein Hoch auf die fünfte Jahreszeit! Fasching **beginnt** dieses Jahr am **28. Februar** mit der Weiberfastnacht und endet am 6. März. Ob „Alaaf“ in Köln, „Helau“ in Mainz oder „Alleh hopp“ in Saarbrücken – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Feiern.



Valentinstags-Playlist

Keine Lust auf kitschig gehauchte Lovesongs? Kein Problem:

- Namika** „Lieblingsmensch“
- Selig** „Von Ewigkeit zu Ewigkeit“
- The Common Linnets** „Calm After The Storm“
- Sixpence None the Richer** „Kiss Me“

DIY: Faschingsmasken

Sie brauchen:

- Pappteller
- Schere
- Bastelfarbe
- Tonpapier
- Kleber
- Feste Papierstrohhalm
- oder Holzstäbchen

Viele Materialien in Ihrem Globus-Markt erhältlich.



So wird's gemacht:

Aus den Papptellern können Sie alle möglichen Tiere basteln: Teller in der Mitte halbieren und je nach Farbe des Tieres mit Bastelfarbe anmalen. Aus dem Tonpapier passende Ohren ausschneiden und an den Seiten des Tellers mit Kleber befestigen. Mit einer kleinen Schere Kreise für die Augen ausschneiden und den Strohhalm als Stab zum Festhalten der Maske auf der Rückseite befestigen.



[mio-online](http://www.mio-online.de)

Noch keine Idee, was Sie Ihrem Schatz bei einem romantischen Dinner servieren möchten? Zum Glück gibt es unsere mio-Rezept-sammlung: www.mio-online.de/rezepte



Unsere Besten



Lieblingsrezepte – das sind Rezepte, die immer gelingen und bei denen man sich wohlfühlt. Gerichte, auf die man sich verlassen kann und die nie enttäuschen. Wir haben solche Lieblinge der Globus-Mitarbeiter und unserer Redaktion für Sie zusammengetragen.

Auberginen- Aprikosen-Ragout mit Safranreis

Einkaufsliste

600 g Auberginen	1 TL Zimt
60 g Zwiebeln	1 EL Ahornsirup
1/4 TL Safranfäden	200 g getrocknete Aprikosen
300 g Basmatireis	400 ml Gemüsebrühe
Salz	2 Thymianzweige
3 EL Olivenöl	40 g Walnusskerne
1 TL Paprikapulver	1 Granatapfel oder
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Glas Granatapfelkerne
1/2 TL Cayennepfeffer	

Zubereitung

- 1 ... Auberginen waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
- 2 ... Safranfäden in einem Mörser zerstoßen, mit 2 EL warmem Wasser mischen und etwas ziehen lassen. Basmatireis in 600 ml Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz und Safranflüssigkeit hinzufügen und die Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 15 min quellen lassen.
- 3 ... Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Auberginen hinzugeben und mit Paprika, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zimt, Ahornsirup und etwas Salz ca. 5 min schmoren. In der Zwischenzeit Aprikosen klein schneiden, zum Gemüse hinzugeben und unter Rühren ebenfalls ca. 5 min köcheln lassen.
- 4 ... Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und das Ragout bei mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen, bis alles weich ist. Anschließend abschmecken.
- 5 ... Thymian waschen, Blättchen abstreifen und hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Granatapfel rundherum anritzen, aufbrechen und die Kerne herauslösen. Alternativ Granatapfelkerne aus dem Glas in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- 6 ... Thymian, Granatapfelkerne und Walnüsse über das Ragout streuen und gemeinsam mit dem Safranreis anrichten.



ALANA SCHENK ist Redakteurin bei mio und besonders von den exotischen Gewürzen des Orients begeistert. „Auch wenn ich nicht immer jede Zutat für das Rezept zur Hand habe, kann ich die einzelnen Komponenten ganz leicht austauschen. Anstatt Aprikosen nehme ich dann Rosinen oder Datteln, anstelle von Ahornsirup kann Honig oder auch etwas naturtrüber Apfelsaft verwendet werden und mit gehackten Mandeln oder Cashewnüssen schmeckt es genauso hervorragend wie mit Walnüssen.“



4 Personen



ca. 45 min



ca. 675 kcal pro Person

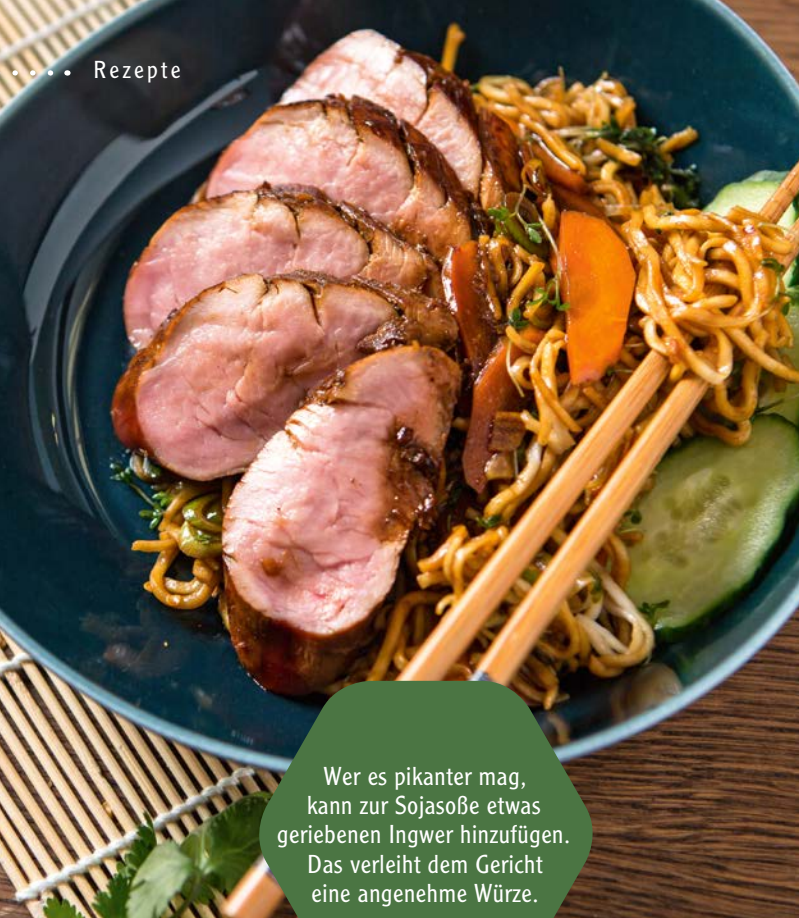
Nährwerte pro Person:

Fett ca. 20 g, Kohlenhydrate ca. 100 g, Eiweiß ca. 13 g



BelSun Granatapfelkerne in Granatapfelsaft, aus Konzentrat, im Glas, 320 ml

Bei Globus erhältlich.



Wer es pikanter mag, kann zur Sojasoße etwas geriebenen Ingwer hinzufügen. Das verleiht dem Gericht eine angenehme Würze.

Filetbraten „Asia“ mit exotischem Nudelsalat

Einkaufsliste

- | | |
|---|--------------------------|
| 1–2 Knoblauchzehen | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 2 EL Zucker | 1 Beet Kresse |
| 80 ml Sojasoße | 5–6 EL Apfelessig |
| 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone | 1–2 EL Sesamöl |
| 600 g Schweinefilet | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 125 g Mie-Nudeln | Chiliflocken |
| 2 Karotten | 1/2 Salatgurke |



4 Personen



ca. 45 min



ca. 476 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 13 g,
Kohlenhydrate ca. 43 g,
Eiweiß ca. 38 g



SUSANNE WONDUSCH ist Sekretärin der Geschäftsleitung im Globus-Markt Freilassing. Sie empfiehlt den Asia-Salat auch als Beilage zum Grillen: „Damit konnte ich schon viele Gäste begeistern!“



Bon Asia Mie Nudeln, vegetarisch, aus Weizenmehl, vorgedämpft, schnell zubereitet, für Suppen und Pfannengerichte geeignet, 250 g

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

- 1 ... Knoblauch schälen und fein schneiden oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 ... Zucker bei niedriger Temperatur in einem Topf leicht karamellisieren, Sojasoße und Knoblauch hinzugeben. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat und die Soße dickflüssig wird, Zitronenschale unterrühren. 2 EL des Sojasoßensirups für das Salatdressing abschöpfen und beiseitestellen.
- 3 ... Das Schweinefilet mit dem restlichen Sirup einpinseln, in Alufolie einschlagen und in einer Auflaufform ca. 30 min im Ofen garen.
- 4 ... In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln kochen, Karotten und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und Kresse vom Beet zupfen. Karottenscheiben kurz in kochendem Wasser blanchieren.
- 5 ... Essig, die 2 EL Sojasoßensirup und Sesamöl verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und je nach Geschmack mit Chiliflocken abschmecken.
- 6 ... Nudeln, Karotten, Frühlingszwiebeln und Kresse zum Dressing geben und gut vermischen. Das fertige Schweinefilet und die Salatgurke in Scheiben schneiden und mit dem Nudelsalat anrichten.



ANDREA BRINKMANN ist Teamleiterin des Marketings in Koblenz-Bubenheim. Ihr Tipp zu dem Gericht: „Zu den Spaghetti passt hervorragend ein kleiner Beilagensalat. Ich nehme am liebsten Rucola, Mais, Tomaten und Paprika. Das kann aber nach Lust und Laune variiert werden.“

Den Rucola erst kurz vor dem Servieren unter die Nudeln heben, sodass er frisch bleibt und nicht zusammenfällt.

Spaghetti mit Garnelen und Rucola

Zubereitung

- 1 ... Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl einlegen und kurz ziehen lassen.
- 2 ... In der Zwischenzeit die Garnelen auftauen lassen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Garnelen mit einem Küchentuch abtupfen und mit Currypulver einreiben.
- 3 ... Vollkornspaghetti in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Öl-Zwiebel-Knoblauch-Mischung gut anbraten, salzen, pfeffern und die Spaghetti darin schwenken.
- 4 ... In einer zweiten Pfanne die Garnelen sowie eine Knoblauchzehe (nicht geschält) in etwas Olivenöl anbraten. Abschmecken und mit den Spaghetti mischen.
- 5 ... Rucola waschen und unter die Nudeln heben. Nach Belieben mit Hartkäse und Chili verfeinern.



Alnatura Dinkel Vollkorn Spaghetti, aus deutschem Bioland-Dinkel, eignen sich als Hauptgericht oder Beilage zu Fleisch und Gemüse, 500 g

Bei Globus erhältlich.

Einkaufsliste

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl + etwas zum Anbraten
- 1 Packung Garnelen, TK
- 1/2 TL Currypulver
- 200 g Vollkornspaghetti
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- geriebener Hartkäse, zum Beispiel Parmigiano Reggiano
- Chiliflocken



2 Personen



ca. 30 min



ca. 728 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 31 g, Kohlenhydrate ca. 73 g,
Eiweiß ca. 33 g



Filetkröstchen mit Bohnengemüse

Einkaufsliste

750 g Drillingskartoffeln
 Rosmarin
 1 Knoblauchzehe
 Salz
 500–600 g Schweinefilet
 Pfeffer
 4–8 Scheiben Bacon
 3 EL Öl
 750 g grüne Bohnen
 2 Zwiebeln
 1 EL Butter
 250 g Tomaten
 1/2 Bund Petersilie

4 EL trockener Weißwein
 100 g Schlagsahne
 50–75 g geriebener Gouda



4 Personen



ca. 60 min



ca. 600 kcal
 pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 31 g, Kohlenhydrate ca. 35 g, Eiweiß ca. 42 g



Die korrekt Brat-, Back- und Auflaufform eignet sich dank des extrahohen Rands ideal zum Braten, Backen und Überbacken bei Temperaturen bis max. 250 °C. Sie ist ausgestattet mit der Markenbeschriftung ILAG Premium und lässt sie sich nach Gebrauch einfach und bequem in der Spülmaschine reinigen.

Bei Globus erhältlich.



CHRISTINE WITTLER
 betreut den Empfang und die Telefonzentrale in der Koordination in St. Wendel. Das Filetkröstchen ist eines ihrer Lieblingsrezepte, da es sowohl auf einer festlichen Tafel als auch beim Familienessen viel her macht.

Zubereitung

- 1 Kartoffeln waschen, längs halbieren und gemeinsam mit Rosmarin und Knoblauch kurz in der Pfanne anbraten, gut mit Salz würzen und anschließend bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 35 min in den Ofen geben.
- 2 Schweinefilet in 4 gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. Filets im Öl rundum ca. 12–15 min anbraten. Bohnen gründlich waschen und beide Enden abschneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und in Butter andünsten. Die Bohnen sowie ca. 150 ml Wasser hinzufügen, mit Salz würzen und zugedeckt ca. 15 min dünsten. Tomaten waschen, würfeln und zu den Bohnen geben. Petersilie waschen, hacken und unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.
- 3 Das Gemüse in einer ofenfesten Form verteilen und die Filets darauf anrichten. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, kurz aufkochen, abschmecken und über das Fleisch geben.
- 4 Gemüse und Fleisch mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 12 min überbacken. Kartoffeln gemeinsam mit Gemüse und Filets servieren.

Tipp: Wenn keine Drillinge zur Hand sind, können Sie auch normale festkochende Kartoffeln verwenden. Diese sollten jedoch vor dem Braten geschält und besser geviertelt werden, da sie in den meisten Fällen größer sind und so längere Zeit zum Garen brauchen.

Schritt für Schritt





Die Menge an Fleischbrühe können Sie je nach Bedarf variieren. Soll der Eintopf etwas flüssiger werden oder haben die Kartoffeln mehr Stärke? Nehmen Sie einfach etwas mehr Flüssigkeit.

Pichelsteiner Eintopf

Einkaufsliste

- | | |
|-----------------------|---|
| 500 g Kartoffeln | 500 ml klare Fleischbrühe |
| 500 g Karotten | 1 mittelgroßer Kopf Wirsing |
| 1 große Zwiebel | 200 g Dörrfleisch (geräucherter Bauchspeck) |
| 750 g Schweinegulasch | 1 EL gehackte Petersilie |
| Salz, Pfeffer | |
| Paprikapulver | |



4 Personen



ca. 60 min



ca. 710 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 33 g,
Kohlenhydrate ca. 54 g,
Eiweiß ca. 41 g

Zubereitung

- 1 ... Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und würfeln.
- 2 ... Schweinegulasch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einem hohen Topf scharf anbraten. Mit klarer Fleischbrühe ablöschen und köcheln lassen.
- 3 ... Kartoffeln und Karotten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze dünsten.
- 4 ... In der Zwischenzeit die äußeren Blätter und den Strunk des Wirsings entfernen und die übrigen Blätter in Streifen schneiden. Wenn die Kartoffeln fast weich sind, Wirsingstreifen dazugeben und weiter köcheln lassen, bis der Wirsing ebenfalls gar ist.
- 5 ... Dörrfleisch würfeln, in einer Pfanne anbraten und als Letztes in den Eintopf geben, sodass es knusprig bleibt. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



In stiller Erinnerung an unseren langjährigen und geschätzten Globus-Mitarbeiter Peter Kloster, der am 31.12.2018 unerwartet verstorben ist.

PETER KLOSTER war Teamleiter der Metzgerei im Globus-Markt Homburg-Einöd. Der Pichelsteiner Eintopf gehörte neben der klassischen Gulaschsuppe zu seinen Lieblingsrezepten. Besonders in den kalten Wintermonaten gibt der Eintopf ein wohliges und wärmendes Gefühl.



Der Geschmack des Fleisches wird am intensivsten, wenn man für die Marinade ein dunkleres Vollbier verwendet.



KLAUS SCHUMANN ist Leiter der Gastronomie im Globus-Markt Gera-Trebnitz. Zusätzlich ist er für die Fisch- und Käsetheke verantwortlich. „Zum Rostbrätel empfehle ich entweder ein kühles Blondes oder auch ein Schwarzbier.“

Thüringer Rostbrätel mit Schwenkzwiebeln und Bratkartoffeln

Einkaufsliste

- 500 g Zwiebeln
- 4 Schweinekammscheiben à 200 g
- Salz, Pfeffer
- 4 TL Senf
- 300 ml Bier
- 2 TL Majoran
- 500 g Kartoffeln
- Kümmel
- Fett zum Braten und Frittieren
- etwas Mehl
- 1 TL Schnittlauchröllchen



4 Personen



ca. 45 min



ca. 647 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 35 g, Kohlenhydrate ca. 29 g,
Eiweiß ca. 46 g

Zubereitung

- 1 ... Am Vortag Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schweinekammscheiben flach klopfen und in einer Marinade aus 100 g Zwiebelringen, Salz, Pfeffer, Senf, Bier und Majoran für ca. 24 h einlegen.
- 2 ... Am nächsten Tag Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. In Scheiben schneiden und mit ausreichend Fett in einer Pfanne goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen.
- 3 ... Eingelegte Rostbrätel in einer separaten Pfanne von beiden Seiten ca. 10 min braten. 200 g der übrigen geschnittenen Zwiebeln in heißem Fett schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen 200 g der Zwiebelringe in Mehl wälzen und in heißem Fett kurz frittieren.
- 4 ... Fertige Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten, Rostbrätel mit Schwenkzwiebeln belegen und mit den Bratkartoffeln anrichten. Abschließend mit den frittierten Zwiebeln garnieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Für eine frische Note das Curry vor dem Servieren mit Limettensaft verfeinern.



LYNNETTE AYLES ist Redakteurin bei mio und mag gern schnelle und unkomplizierte Gerichte. „Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme, möchte ich in kurzer Zeit ein leckeres, ausgewogenes Gericht auf dem Teller haben. Das Lachs-Curry ist dafür perfekt geeignet.“

Mildes Lachs-Curry

Einkaufsliste

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 500 g Lachsfilet ohne Haut | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 große Zucchini | 1 TL gemahlener Koriander |
| 1 Brokkoli | 6 große Tomaten |
| 2 kleine Chilischoten | 1 Msp. rote Currypaste |
| 1 große Zwiebel | 200 ml Kokosmilch |
| 2 EL Erdnussöl | |
| 1/2 TL Senfkörner | |
| 1/2 TL gemahlene Kurkuma | |



4 Personen



ca. 30 min



ca. 616 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 40 g,
Kohlenhydrate ca. 18 g,
Eiweiß ca. 36 g

Zubereitung

- 1 ... Lachsfilets in etwas dickere Würfel schneiden. Zucchini und Brokkoli waschen und schneiden.
- 2 ... Chilischoten entkernen und möglichst klein schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit Erdnussöl, Zucchini und Brokkoli in einer Pfanne dünsten. Chili, Senfkörner, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und einköcheln lassen.
- 3 ... Wenn Zucchini und Brokkoli langsam weich, aber noch bissfest sind, Tomaten in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und ca. 1–2 min dünsten.
- 4 ... Currypaste zum Gemüse rühren und die Kokosmilch hinzugeben. Alles zusammen kurz aufkochen und auf mittlerer Hitze ziehen lassen.
- 5 ... Zum Schluss den Lachs ins Curry geben und darin ca. 5–10 min ziehen lassen, bis er rosa ist. Hier kann die Zeit variieren, je nach Geschmack und gewünschtem Gargrad.

Unsere Besten in Bio!



Das Geheimnis von ORO di Parma liegt in der auserlesenen Qualität der Tomaten. Dank ihrer langen Reifezeit unter südlicher Sonne entwickeln sie ihren vollfruchtigen und intensiven Geschmack. Die aus kontrolliertem biologischem Anbau stammenden ORO di Parma Tomaten werden sorgfältig ausgewählt und mit Liebe schonend verarbeitet. Verpackt in der Dose oder Tube kommt so der echte italienische Genuss in Ihre Küche. Die Bio Produkte von ORO di Parma bilden die perfekte Basis für zahlreiche italienische Gerichte, wie Suppe, Pizza oder Saucen.

Probieren Sie doch mal Bistecca con pomodoro:

Zutaten (4 Personen):

- 2 Rumpsteaks
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 EL ORO di Parma Bio Tomatenmark 2-fach konzentriert
- 1 Dose ORO di Parma Bio stückige Tomaten (425 ml)
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- Rosmarin, Oregano, Thymian
- Olivenöl „extra vergine“ zum Anbraten
- grobes Salz und Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Tomatensoße

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Schalotten anschwitzen. ORO di Parma Bio Tomatenmark 2-fach konzentriert hinzugeben und etwas anbraten. ORO di Parma Bio stückige Tomaten hinzufügen. Würzen und etwas köcheln lassen.

Schritt 2: Die Steaks

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Rindersteaks von jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin hinzugeben. Die fertigen Steaks in die Tomatensoße geben und mit Mozzarella und Rosmarin belegen. Köcheln lassen, bis der Mozzarella leicht zerlaufen ist





Heimatküche aus Hessen

.....
Jeder kennt sie – es gibt Gerichte, die das Herz höherschlagen lassen. Wir verbinden sie mit einem lieben Menschen, einem besonderen Ort oder einem schönen Moment. Mein Lieblingsgericht kommt aus der klassischen Küche Hessens: Handkäs mit Musik!

Als Foodbloggerin ist meine Liste an Lieblings Speisen natürlich endlos lang – aber es gibt ein paar Gerichte, die hervorstechen. Wenn ich spontan überlege, denke ich dabei an die Himbeertorte meiner Oma, chinesische Teigtaschen, die ich so gerne aß, als ich in China lebte, und Handkäs mit Musik. Als gebürtige Hessin aus dem schönen Frankfurt schlägt mein Herz höher, wenn der eingelegte Käse serviert wird. Ich bin recht früh flügge geworden und habe

Hessen bereits vor einigen Jahren verlassen. Eine Zeit lang habe ich an der Ostsee gelebt, in China studiert und bin letztendlich in Franken gelandet. Mit Handkäs verbinde ich einfach meine Heimat, in die ich immer gern wieder zurückkehre. Wenn ich daran denke, wie ich mit meinen liebsten Menschen und einem Glas Ebbelwoi (hessisch für Apfelwein) den würzigen Käse genieße, umgibt mich ein wohliges Gefühl.

Handkäs mit Musik, wie es der Hesse zu nennen pflegt, wird aus Harzer Käse, Zwiebeln, Kümmel und einem Sud aus Essig und Öl zubereitet. Neulich habe ich ein paar Freunde zu einem hessischen Abend eingeladen. Trotz skeptischer Blicke habe ich mein Lieblingsgericht serviert, begleitet von frischem Roggenbrot – und was soll ich sagen: Allen hat es hervorragend geschmeckt! Toll war auch meine zweite Variante mit etwas roter Kresse. Zum einen finde ich das optisch sehr schön, zum anderen ist rote Kresse milder als normale und überdeckt daher nicht den würzigen Käsegeschmack. Ich kann euch versichern: Handkäs überzeugt! Lasst es euch schmecken!

Eure *Ina Speck*

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!

Meine mio-Rezepte gibt es online unter www.mio-online.de/foodblog



  [inaisst](https://www.instagram.com/inaisst) www.inaisst.blogspot.com

ANZEIGE



Zeit zum Probieren

So schmeckt Liebe

Ein romantisches Candle-Light-Dinner, Sonntagsfrühstück mit der Familie, das Lieblingsgericht aus der Kindheit – manchmal macht Essen nicht nur satt, sondern auch glücklich.

Erinnerungen prägen unseren Geschmack

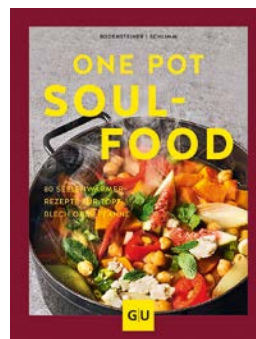
Oft sind es Lieblingsrezepte aus der Kindheit, die mit Erinnerungen verbunden sind und deshalb besonders gut schmecken: selbst gemachtes Apfelmus, Omas Hühnersuppe, der Sonntagsbraten. Man nahm sich Zeit füreinander, Essen war liebevolle Zuwendung. **Tipp:** Bringen Sie öfter mal Ihr Leibgericht aus Kindertagen auf den Tisch und entwickeln Sie daraus neue Traditionen in der Familie.

Essen Sie sich glücklich

Nudeln machen glücklich, Schokolade hilft gegen Frust – Soul Food oder Mood Food heißen Gerichte, die unserer Seele guttun. Doch das Glückshormon Serotonin, etwa in Nüssen und Ananas zu finden, gelangt nicht direkt in unser Gehirn. Aber seine Vorstufe, den Eiweißbaustein Tryptophan, können wir zu uns nehmen. **Tipp:** In warmer Milch mit Honig, Nudeln mit Käse, Datteln und reifen Bananen ist Tryptophan in günstigen Kombinationen enthalten.

Kulinarisches am Valentinstag

Mit fantasievoll angerichteten Speisen können Sie dem oder der Liebsten Ihre Zuneigung ausdrücken. **Tipp:** Wählen Sie ein Gericht mit Knollensellerie, Austern, Ingwer oder Safran. Die Zutaten stehen im Ruf, aphrodisierend zu wirken – siehe auch unser Suppenrezept!



Buchtipps

Glück, Geborgenheit und Trost aus nur einem Topf: genussvolles Seelenfutter einfach wie nie! One Pot Soulfood hilft gegen Winterblues, Arbeitsärgern und Liebeskummer. Kochen Sie sich Ihren Alltag schön!

„One Pot Soulfood“ von Susanne Bodensteiner und Sabine Schlimm
ISBN: 9783833867637, GU Verlag,
19,99 €



Rezept für 2 Verliebte:

Kartoffelsuppe mit Safran und Ingwer

Zutaten:

250 g Kartoffeln
50 g Knollensellerie
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
2 TL Öl
500 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne + etwas zum Garnieren
Salz, Pfeffer
3 Safranfäden

So geht's:

Kartoffeln und Knollensellerie schälen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Kartoffeln und Sellerie zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und ca. 20 min köcheln lassen. Sahne hinzufügen, Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Safranfäden mit etwas Salz in einem Mörser zermahlen und unterrühren. Suppe in 2 Teller füllen und mit etwas flüssiger Sahne herzförmig garnieren.

Jetzt mal ehrlich. Hier gibt's ~~Frische~~ aus der Nordsee.

Echte Zutaten



Keine Zusätze

Unser MSC-zertifizierter Seelachs aus der Nordsee wird mit 20% größeren Netzmaschen gefischt, als es der EU-Standard vorgibt - so wird der Beifang minimiert. Außerdem verzichten wir bei FroSTA seit über 15 Jahren auf zugesetzte Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Aromen. **DAS IST ECHTES ESSEN.**

FROSTA ist für alle da.



Sekt erfindet sich neu



Haben Sie Lust auf einen besonderen Hingucker? Die „Kulleraprikose“ ist ein spritziger Aperitif: Eine kleine Aprikose mehrmals mit einer Gabel einstechen, in ein Glas geben und mit Sekt auffüllen.



Der deutsche Schaumwein hat sein etwas verstaubtes Image längst abgelegt: Ob als Alternative zu Weißwein für den Feierabend, als trendiger Rosésekt, edler Winzersekt oder natürlich im Cocktail – Sekt wird immer vielseitiger und beliebter.

Die Zeiten, in denen Sekt, Prosecco und Co. nur zu festlichen Gelegenheiten gereicht wurden, sind längst vorbei. Heute knallen die Korken auch mal ohne besonderen Anlass. Das liegt auch daran, dass der weltweite Trend zu milderen Geschmacksrichtungen anhält: „Halbtrocken“ oder „mild“ ist auch in Deutschland immer häufiger auf den Etiketten zu lesen. Bei diesen Sorten ist der Süßegrad (die Dosage) deutlich höher als bei herben oder trockenen Varianten. Dadurch sind die Sekte etwas gefälliger als die klassischen Vertreter und können auch als Alternative für einen halbtrockenen Weißwein serviert werden.

Ein Hauch von Rosé im Sekt

Neben dem Trend zum höheren Süßegrad werden insbesondere Rosésekte immer gefragter und mit dem anhaltenden Erfolg der klassischen Roséweine schwappt das rote Farbenspiel auch zunehmend ins Sektglas über. In Deutschland wird besonders gern Spätburgunder versektet – mit seiner feinfruchtigen Art und seinem intensiven Bouquet ist er eine wunderbare Alternative zum klassischen Sekt, besonders an warmen Tagen. Der nächste Sommer kommt bestimmt!

Deutsche Spitzentropfen nehmen es mit Champagner auf Heimischer Sekt hatte lange nicht den allerbesten Ruf, doch heute gibt es viele Sorten, die es mit den Vorbildern aus der Champagne aufnehmen können. Sogenannte Winzersekte werden in Deutschland wie die französischen Vorbilder mit dem Verfahren der Flaschengärung („méthode champenoise“) hergestellt: Erst nach dem Abfüllen wird in der Flasche eine zweite Gärung durch die Zugabe von Rohr- oder Rübenzucker und etwas Hefe initiiert. Dabei entstehen die feine Kohlensäure und das moussierende Prickeln der edlen Tropfen. Auch wenn das Etikett aus dem weltbekannten Anbaugebiet östlich von Paris fehlt, müssen sich die Kreationen aus Rheinhessen, der Pfalz und Co. schon lange nicht mehr verstecken. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

Landhaus Bruch Riesling-Sekt extra trocken

Globus hat einen hohen Qualitätsanspruch an den Sekt der Edition Landhaus Bruch. Deshalb haben wir uns im letzten Jahr viel Zeit genommen, um für Sie diese Spitzenqualität zu finden.

Wir beziehen diesen Sekt nun von einem traditionsreichen Winzerbetrieb aus Rheinhessen. Er wird dort nach unserer Vorgabe aus feinen Rieslingweinen in traditioneller Ausbaugeise – handgerüttelt – hergestellt. Durch diese Verarbeitung entsteht sein spritziger Charakter – ein Genuss der Extraklasse.

Der Landhaus Bruch Riesling-Sekt hat ein sehr gutes Preis-Qualitäts-Verhältnis, ist feinperlig, zartfruchtig und ein idealer Begleiter für besonders schöne Anlässe!



0,75l
8,99€
Landhaus Bruch
Riesling-Sekt extra trocken
1l = 11,99€



Himbeercocktail mit Rosésekt

Zutaten (für 4 Gläser)

- 150 g frische Himbeeren
- 1 Limette
- 30 ml Himbeersirup
- Pfefferminzblätter
- Eiswürfel
- 250 ml trockener Rosésekt
- 200 ml halbtrockener Roséwein

Zubereitung:

FrISChe Himbeeren in eine Schale geben. Limette auspressen und den Saft zu den Himbeeren geben. Himbeersirup dazugießen, einige Pfefferminzblätter hinzufügen und alles kalt stellen. Zum Servieren Eiswürfel in ein Cocktailglas geben, etwas von der Himbeermischung dazugeben und mit gekühltem Rosésekt und Roséwein aufgießen.



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



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

Mehr Infos unter: www.globus.de/weinliebhaberclub

Comfort Zones

Trinkidee

Der Cocktail „Comfort Zones“ wurde im Rahmen der Southern Comfort Challenge 2018 vom Gewinner Nils Lutterbach kreiert. Dieser Cocktail ist ein klassischer Highball.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- 3 cl Southern Comfort
- 1 TL Bitterorangen-Marmelade (Chivers)
- 1 cl Zitronensaft (Hitchcock)
- Rosésekt (Henkell Rosé trocken)
- Eiswürfel

Zubereitung:

Southern Comfort, Bitterorangen-Marmelade und Zitronensaft kräftig verrühren. Die verrührten Zutaten mit Eiswürfeln in ein Highball- oder Longdrinkglas geben und mit Rosésekt auffüllen.



mio-online

Weitere Sektcocktail-Rezepte finden Sie unter www.mio-online.de/sekt

Die Dosage ist die Maßeinheit für den Süßegrad eines Sektes. Sie wird in Gramm Restzucker pro Liter angegeben. Folgende Bezeichnungen verraten Ihnen, wie süß der Sekt ist:

- **naturherb** (brut nature) 0–3 g/Liter
- **extra herb** (extra brut) 0–6 g/Liter
- **herb** (brut) 0–12 g/Liter
- **extra trocken** (extra dry) 12–17 g/Liter
- **trocken** (dry) 17–32 g/Liter
- **halbtrocken** (medium dry, demi-sec) 32–50 g/Liter
- **mild** (sweet, doux) über 50 g/Liter

ANZEIGE

So bunt schmeckt Kakao!

NEU
AB KW 6



Unser Kakao – das Herz unserer Schokolade:

- Speziell ausgewählter Kakao aus Partnerschaften in den Anbauländern
- Jede Kakaomasse aus einem Anbauland (Ghana, Nicaragua und Peru)
- Einzigartiges Geschmacksprofil: nur Kakao und Zucker (+ Milch bei 55 %)
- 100% zertifiziert nachhaltiger Kakao: faire Bedingungen für Mensch und Natur

UNSER KAKAO
FÜR DIE BESTE RITTER SPORT ALLER ZEITEN

unserkakao.de



Maximale Frische:
Spätestens 24 Stunden
nach der Ernte stehen
die Tulpen tagesfrisch
im Globus-Markt.



Schon gewusst?
In der Symbolik der
Blumensprache stehen
rote Tulpen für ewig
währende Liebe.

Bunte Tulpenpracht

.....

Der Frühling ist da! Kalendarisch noch nicht ganz, doch blühende Boten künden von der neuen Jahreszeit. Bei Globus sorgen jetzt Tulpen in vielen Schattierungen für fröhliche Farbtupfer – sie alle kommen aus dem Tulpenland Holland, wo der langjährige Globus-Partner Wesselman Flowers die Pflanzen mit viel Expertise kultiviert.

Holländische Gärtnerkunst

Tulpen zählen zu den bekanntesten Markenzeichen der Niederlande. Die Zucht hat dort eine jahrhundertalte Tradition, nicht zuletzt wegen fruchtbarer Böden, kalter Winter und kalter Nächte – denn genau das brauchen Tulpenzwiebeln für ihre Entwicklung. Bei Globus ist von Januar bis Ende April „Tulpensaison“ und die Nachfrage steigt seit Jahren. Verständlich, symbolisieren die frischen Tulpen doch für viele den heiß ersehnten Beginn des Frühlings nach langer Dunkelheit. Die Gärtner von Wesselman Flowers sorgen dafür, dass Globus-Kunden sich schon am Anfang des Jahres an den bunten Blüten erfreuen können: In Roelofarendsveen, einem 7500-Einwohner-Dorf zwischen Den Haag und Amsterdam, liegen im wahrsten Wortsinn die Wurzeln für die bunte Tulpenpracht. Das Familienunternehmen ist langjähriger Handelspartner von Globus und der Region eng verbunden. Hier werden die Blumen mit viel Expertise und Engagement gehegt und gepflegt – davon überzeugen sich die Tulpenexperten von Globus bei regelmäßigen Besuchen und Qualitätskontrollen.

Von der Zwiebel zur Blüte

Damit sich robuste Pflanzen ausbilden und die unterschiedlichen Tulpensorten so schön wie möglich blühen, sind Planung und Präzision gefragt: Schon im Juli und August werden die Tulpenzwiebeln, die alle aus der Region stammen, an die örtliche Gärtnerei von Joost Wesselman geliefert. Während draußen der Herbst einzieht, verbringen die Zwiebeln bei zwei bis fünf Grad Celsius einen vorgezogenen Winterschlaf im Kühlhaus. Dieser verkürzte Wachstumsprozess holt das Beste aus ihnen heraus. Ab November werden die Zwiebeln in spezielle Wasserbassins gesetzt und ziehen um ins sogenannte Bruthaus. Warm ist es auch dort nicht – fünf Grad sind optimal, damit die Zwiebelchen innerhalb von zwei Wochen Wurzeln schlagen und austreiben. Sie gedeihen dabei vollständig in Wasser, ganz ohne Erde – das ist milieufreundlicher und sauberer. Dann dürfen sie ins weitläufige Gewächshaus. Mit viel Wasser und bei 13 bis 20 Grad Celsius wachsen Stiel, Blätter und Knospe heran. Schließlich ist es so weit: Die Tulpen werden geschnitten. Eine Maschine durchleuchtet jede Blüte und sortiert beschädigte Exemplare aus. Mitarbeiter bündeln die Tulpen anschließend von Hand zu kleinen Sträußen und kontrollieren sie gleichzeitig nochmals – für eine gleichbleibend hohe Qualität. Noch am selben Tag werden die frischen Tulpen dann nach Deutschland in die Globus-Märkte transportiert. Noch sind ihre Knospen geschlossen, doch in der Vase werden sie ihre volle Pracht entfalten und farbenfrohe Frühlingsstimmung in unser Zuhause zaubern. →





Wandelbares Wohnaccessoire

Tulpen passen zu jedem Einrichtungsstil. Ob im Tonkrug als üppiger bäuerlicher Strauß arrangiert oder einzeln in schlanken Glasvasen platziert – sie bringen den Frühling ins Haus!

Tipps: So bleiben Ihre Tulpen lange frisch

- Nach dem Kauf eine Stunde in der Folie ins Wasser stellen, damit sich die Blumen vollsaugen und aufrichten können.
- Tulpen wachsen im Wasser noch einige Zentimeter weiter – daher für mehr Halt eine eher hohe Vase wählen.
- Die Stielenden mit einem scharfen Messer gerade (nicht schräg!) anschneiden. Für eine längere Blütdauer regelmäßig nachschneiden.
- Unnötige Blätter entfernen, so gehen mehr Nährstoffe in die Blüte.
- Tulpen sind durstig – daher immer wieder frisches, zimmerwarmes Leitungswasser nachfüllen.
- Die Stiele sollten nicht höher als zehn Zentimeter im Wasser stehen – so entsteht möglichst wenig Angriffsfläche für Mikroorganismen.
- Tulpen in der Vase mögen einen schattigen Standort ohne Zugluft. Heizungswärme oder zu viel Sonne verkürzen ihr Leben.
- Nicht zusammen mit Narzissen arrangieren. Diese sondern einen Schleim ab, der die Tulpenstängel verstopfen kann.
- Auch keine reifen Früchte in der Nähe aufbewahren – sie produzieren das Gas Ethylen, das die Tulpen schneller welken lässt.

Farbenfrohe Sortenvielfalt

Bei Globus finden Sie Tulpen in immer wieder neuen Farben, Farbkombinationen und Blütenformen: geflammte, gefüllte oder gefranste Tulpen – und die bunten Papageientulpen mit ihrem auffallend gewellten Rand.

Übrigens: Wenn man weiße Tulpen in mit Lebensmittelfarbe oder Tinte angereichertes Wasser stellt, nehmen sie die Farbe des jeweiligen Wasserzusatzes auf. So entstehen tolle Muster.



Luxusgut und Spekulationsobjekt
Ursprünglich stammen die hübschen Schnittblumen aus dem Orient. Über die Türkei gelangten sie nach Europa, auch in die Niederlande. Dort wurden sie Ende des 16. Jahrhunderts bei reichen Bürgern und Aristokraten zum begehrten Statussymbol und bald entstand ein lukrativer Handel mit den kleinen Kostbarkeiten. Die Preise schnellten aufgrund der großen Nachfrage in die Höhe, gigantische Beträge wurden für eine einzelne Zwiebel gezahlt. Tulpen wurden zu einem Spekulationsobjekt und die sogenannte Tulpenmanie führte 1637 zu einem Börsencrash, der als erste Spekulationsblase in die Wirtschaftsgeschichte einging.

HUMMUS

Zwei neue Sorten mit
leckerem Topping!

JETZT PROBIEREN!



MEINE, DEINE, FEINE KOST.



Film ab!

Musik erklingt, Bilder erscheinen, die Handlung beginnt – gerade im Winter lieben wir Filme. Sie entführen uns in eine andere Welt, lassen uns in ein Wechselbad der Gefühle eintauchen und am Ende bleiben wir wahlweise nachdenklich oder frohen Mutes zurück. Unsere Liebeserklärung an die Welt des Films.

Serienfans aufgepasst:
Auf mio-online stellen wir unsere Lieblingsserien vor!
www.mio-online.de/serien

Papa, gibt es eigentlich Filme, in denen die Bösen siegen?“ Ich war sieben oder acht Jahre alt, als ich meinem Vater diese Frage stellte. Seine Antwort erschütterte mich: Ja, er kenne einen Film. Leider kann ich mich nicht mehr an den Titel erinnern.

Filme gehören für mich von klein auf dazu. Besonders mein Vater saß oft bis spät in die Nacht vor dem Fernseher und verschlang die unterschiedlichsten Genres. Diese Faszination packte auch mich und so gehören für mich Filme und Serien zur Freizeitgestaltung einfach dazu. Eingeuschelt auf der Couch, mit ein paar Snacks und einem Getränk in der Hand, kann ich alle Alltagsorgen vergessen.

Unterm Strich sind Filme oft einfach nur gute Unterhaltung. Mit ihnen fliegen wir zu fremden Planeten, tauchen in Märchenwelten ab, begeben uns in längst vergangene Zeiten oder reisen in die Zukunft. Oder sie führen uns auf humorvolle Art die Komik menschlicher Konflikte vor Augen. Ihnen allen ist gemeinsam: Sie lassen uns für ein paar Stunden die Realität vergessen.

Filme erzählen uns – so fantastisch sie auch sein mögen – immer etwas über das Wesen der Menschen an sich. Es geht um Liebe, Hass, Rache, Einsamkeit, Glück, Mut, Ehre und die Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen. Aber auch schwere Themen wie Krieg, gesellschaftliche Missstände, Alter, Verfall und Tod können Gegenstand von Filmen sein.

Indem wir uns in die Protagonisten einfühlen, hinterfragen wir uns automatisch selbst: Wie würde ich in dieser Situation reagieren und handeln? Die besten Filme zeigen zudem kein schwarz-weißes Bild von Gut und Böse, sondern beleuchten verschiedene Graubereiche menschlichen Fühlens und Handelns. Die Lehre, die wir daraus ziehen: Urteile nicht vorschnell zu fällen, sondern hinter die Fassade des anderen zu schauen und dessen Beweggründe zu verstehen.

Und mittlerweile weiß ich auch: Am Ende triumphiert in fast jedem Film das Gute. Oder es zeigt sich zumindest ein Silberstreifen am Horizont. Und das gibt uns Hoffnung für unser wahres Leben.

Tipps für den perfekten Filmabend zu Hause

- 1. Beleuchtung ist alles:** Sorgen Sie für ein gemütliches, gedimmtes Licht, damit die richtige Kinostimmung aufkommt.
- 2. Auf den richtigen Film kommt es an:** Darf es was zum Lachen oder Gruseln sein? Oder lieber ein nervenzerreißender Thriller? Ein herzerwärmender Liebesfilm? Die Wahl des Genres entscheidet darüber, in welche Stimmung Sie sich und Ihre Gäste versetzen.
- 3. Her mit Popcorn und Co.:** Im Kino wählen wir gern Popcorn, Nachos und Softgetränke. Lecker auch für die eigenen vier Wände. Aber wer es gesünder mag, greift zu klein geschnittenem Obst, Nüssen und selbst gemachter, mäßig gesüßter Limonade.
- 4. Kuscheliges Ambiente:** Viele Kissen und Kuscheldecken für immer warme Füße – so wollen Sie gar nicht mehr von der Couch aufstehen.



DVDs waren gestern!
Die drei bekanntesten Streaming-Dienste

Netflix
www.netflix.com

Amazon Prime Video
www.amazon.de/prime

Sky Ticket
www.skyticket.sky.de

Chio Mikrowellen Popcorn Karamell, einfach in der Mikrowelle erhitzen, bringt Popcorn in Kinoqualität nach Hause, 100 g

Bei Globus erhältlich.

Einen Besuch wert: Besondere Kinos in Deutschland

Schon gewusst? Zahlen und Fakten aus der Filmwelt

- Ein **Top-Filmstar** verdient für große Rollen in Big-Budget-Filmen zwischen 15 und 20 Millionen Dollar.
- **Weniger bekannte** Schauspieler erhalten bei einer Hauptrolle in einem Hollywood-Film hingegen „nur“ zwischen 150 000 und 300 000 Dollar pro Film.
- Die bisher **erfolgreichsten** Filme nach Einspielergebnis sind **Avatar**, **Titanic** und **Star Wars – Das Erwachen der Macht** (Stand 2018).
- **Harry Potter und die Heiligtümer des Todes – Teil 2** spielte über 1,3 Milliarden Dollar ein. Er ist damit – als bester nicht rein US-amerikanischer Film – auf Platz 10 der erfolgreichsten Filme aller Zeiten (Stand 2018).

camera zwo – das arthouse kino (Saarbrücken): 1951 als Scala-Theater gegründet, eröffnete das Kino 2006 unter neuem Namen und mit neuer programmatischer Ausrichtung. Auf dem Spielplan stehen anspruchsvolle Filme mit Tiefgang und kleine Produktionen abseits des Mainstreams.

Kinoklub am Hirschlachufer (Erfurt): Das inzwischen älteste Kino der Stadt war eines der ersten Klubkinos der DDR. Das Ziel, dem Publikum Filme jenseits des Mainstreams zu zeigen, hat es bis heute beibehalten.

Capitol & Palatin (Mainz): Der Kinoverbund zeigt zahlreiche Filme in Originalversionen, mit oder ohne Untertitel. Sonderveranstaltungen, zum Beispiel Filmvorführungen mit anschließender Diskussion, runden das Programm ab.

Cinémathèque (Leipzig): Der Verein zeigt ausgewählte internationale Filme in der naTo, einem soziokulturellen Zentrum. Er organisiert außerdem Filmreihen, Festivals und Diskussionsrunden.



Die **91. Oscarverleihung** (engl. „Academy Awards“) findet in der Nacht vom **24. auf 25. Februar 2019** im Dolby Theatre in Los Angeles statt und zeichnet die Filme des Jahres 2018 aus. Verfolgen Sie das Event live auf Pro Sieben oder online im Stream mit!



Kino-Highlights 2019

Disney:

Gleich drei Disney-Klassiker kommen dieses Jahr mit neuem Anstrich in die Kinos: **Dumbo (4.4.)**, **Aladdin (23.5.)** und **Der König der Löwen (18.7.)**. Alle drei sind Meisterwerke der Animationskunst, für den Nostalgiefaktor sorgt die altbekannte, wunderschöne Musik.

Komödien:

The Lego Movie 2 (7.2.): Fiese Invasoren aus dem Weltall drohen, die Lego-Welt zu zerstören. Die Helden müssen handeln. Der Überraschungserfolg von 2014 geht in die zweite Runde.
Sweethearts (14.2.): Ein Diamantdiebstahl einer alleinerziehenden Mutter geht gründlich schief. Ein deutscher Film mit Hannah Herzsprung und Karoline Herfurth.

Romanzen:

The Rosie Project (9.5.): Ein Professor versucht mithilfe eines Fragebogens seine Traumfrau zu finden. Doch dann trifft er Rosie, die keinen seiner Punkte erfüllt. Romantische Romanverfilmung mit Ryan Reynolds.
Life Itself (25.4.): Niemand schreibt bessere Geschichten als das Leben selbst – diese Tatsache feiert „Life Itself“, in dem sich die Schicksale mehrerer Menschen generationenübergreifend kreuzen.
Was Männer wollen (21.3.): Sportagentin Ali kann plötzlich die Gedanken von Männern lesen – hilfreich im Beruf, aber hinderlich privat.

Drama:

Resistance (24.10.): Der orthodoxe Jude Marcel Marceau, der später als Pantomime weltberühmt wird, hilft während des Zweiten Weltkriegs, Tausende Waisenkinder zu retten.
Club der roten Bänder – wie alles begann (14.2.): Die Vorgeschichte der jugendlichen Protagonisten der gleichnamigen deutschen Erfolgsserie wird enthüllt.

The Aftermath (4.4.): Keira Knightley spielt Rachel, die 1946 zu ihrem Mann, einem britischen Colonel, ins kriegszerstörte Hamburg zieht.

Action:

Robin Hood (seit 10.1.): Die Neuverfilmung erzählt die berühmte Geschichte um einen Adligen, der zum Held der Armen und Unterdrückten wird.
Joker (17.10.): Was den irren Clown prägte, bevor er Batmans Erzfeind wurde, zeigt der Film mit Joaquin Phoenix.
Star Wars 9 (19.12.): Die Star-Wars-Trilogie unter der Federführung von Disney kommt zu ihrem langersehnten Abschluss. Wird die helle Seite der Macht siegen?

Thriller:

Glass (seit 17.1.): Ein Unverwundbarer, ein Mann mit Glas-knochen und eine gefährliche gespaltene Persönlichkeit treffen aufeinander.
Escape Room (21.2.): Sechs Fremde treffen sich in einem geschlossenen Raum, aus dem sie entkommen müssen – sonst sterben sie.
Once upon a Time in Hollywood (8.8.): Der nächste Quentin-Tarantino-Film dreht sich um die grausamen Verbrechen von Sektenführer Charles Manson.

Kinder:

Drachenzähmen leicht gemacht 3 (21.2.): Zweite Fortsetzung des Animationsabenteuers um den Wikinger Hicks und seinen freundlichen Drachen Ohnezahn.
Asterix und das Geheimnis des Zaubertranks (14.3.): Asterix und Obelix suchen nach einem Druiden, an den Miraculix das Geheimnis des Zaubertranks weitergeben kann. Aber auch der finstere Heretix ist daran interessiert.
Die Eiskönigin 2 (28.11.): Neue Abenteuer erwarten die Schwestern Anna und Elsa in einer Welt aus Eis und Schnee.

Die drei erfolgreichsten deutschen Kinofilme aller Zeiten

1. **Der Schuh des Manitu (2001):** rund 11,7 Millionen Zuschauer
2. **(T)Raumschiff Surprise (2004):** rund 9,1 Millionen Zuschauer
3. **Otto – Der Film (1985):** rund 8,7 Millionen Zuschauer

FUNKY BOTS

ACHTUNG! ACHTUNG!

Die Funky-Bots sind im Landeanflug!

ANZEIGE
Der Countdown läuft!
In Kürze im Handel.



BUBBLE

23398

TOBI

23397

MARVIN

23396

Tssirr! Siuuup! Beep! Marvin, Tobi und Bubble sind furchtbar aufgeregt und quasseln bereits fröhlich durcheinander. Denn ihre Ankunft in den Spielzeugregalen steht kurz bevor.

Die drei beweglichen Mini-Roboter sind aus robustem Metall und reagieren auf Berührung mit Blinksignalen und lustigen Robotersounds. Freut euch auf jede Menge Spielspaß und Quatsch mit Marvin, Tobi und Bubble!





Mit Bildern Räume gestalten

Ob Malerei, Foto oder Zeichnung: Bilder verleihen Räumen Charakter. Aber was soll an die Wand und wo genau? mio hat Tipps und Trends zusammengestellt, damit jedes Stück den richtigen Platz findet.

Kunstwerke aus eigenen Fotos

Selbst geknipste Bilder haben einen ganz besonderen Wert. Neben dem klassischen Abzug auf Fotopapier gibt es unter anderem diese tollen Druckvarianten:

- **Leinwand** lässt wegen ihrer charakteristischen Struktur eher grob aufgelöste Fotos wie ein Bild anmuten.
- Die leichte **Forex- oder Hartschaumplatte** ist ideal, wenn das Gewicht eine Rolle spielt. Wegen der präzisen Wiedergabe ist sie ideal für Fotos mit vielen Details.
- **Alu-Dibond** bringt Bilder mit viel Weiß strahlend zur Geltung. Sie werden auf eine Aluplatte gedruckt oder aufkaschiert und mit einer UV-Schutzfolie überzogen.
- **Acrylglas** verleiht besondere Tiefe und Authentizität. Wegen des Gewichts nur empfohlen, wenn die Wände bedenkenlos belastet werden können.

Trendiger DIY-Rahmen

Dieses Jahr sind Naturmaterialien, Ethno-Style, Erdtöne und Individualität angesagt. Perfekte Voraussetzungen für ein DIY aus dem Wald!

So geht's:

Sammeln Sie beim nächsten Spaziergang schöne Zweige. Sie können glatte Zweige auf einen vorhandenen Holzrahmen nageln oder kleben. Auch hübsch: dünnes Reisig mit Blumen-draht bündeln, um daraus Leisten für den Rahmen zu formen. Vier solcher Leisten werden dann zu einem Rahmen verdrahtet.

Tipps zum Aufhängen

Ein Drittel des Bildes sollte oberhalb der Augenhöhe sein, zwei Drittel darunter. Nägel oder Bilderhaken reichen für Bilder aus, die nicht mehr als zehn Kilogramm wiegen, schwerere sollten mit einem Dübel fixiert werden. Da die Größe der Nägel, Haken oder Dübel, aber auch die Wandbeschaffenheit eine Rolle spielen, lassen Sie sich im Zweifel im Baumarkt beraten – und denken Sie auch an die Elektroleitungen in der Wand.

In drei Schritten zur perfekten Bildergalerie

1) Wirkung planen

Wie soll Ihr Raum wirken? Nachdem Sie das entschieden haben, fällt die Auswahl passender Bilder viel leichter. So können Pastellfarben für Vintage-Atmosphäre sorgen. Viele kleine Bilder lassen einen großen Raum behaglicher erscheinen, während ein einzelnes großes Werk optisch Ruhe vermittelt.

2) Flexibel bleiben

Wenn Sie eine Bilderleiste an die Wand dübeln, können Sie diese immer wieder neu bestücken. Das erleichtert die Auswahl und schützt die Wand vor unnötigen neuen Löchern.

3) Persönlichkeit zeigen

Folgen Sie bei Auswahl und Anordnung der Werke Ihrer Intuition – auch dann, wenn dabei Stilbrüche entstehen. Setzen Sie zum Beispiel Ölmalerei auf Leinwand hinter schlichtes Glas und würdigen Sie in vergoldeten Holzrahmen stattdessen aktuelle Lieblingsfotos.



Die „Petersburger Hängung“

Durcheinander mit Konzept: Wenn eine Sammlung als Ganzes wirken soll, hängen die Werke am besten dicht an dicht. So wie in der Bildergalerie der Kunstsammlung Eremitage in St. Petersburg. Die „Petersburger Hängung“ heißt auch „Salonhängung“.

ANZEIGE



Wohlfühlen und genießen!

Nur für kurze Zeit!



Die Meßmer Tee-Experten entwickeln aus natürlichen Zutaten drei genussvolle Wohlfühltees passend zum Jahresbeginn, die den Körper und die Sinne verwöhnen und Ihr Wohlbefinden unterstützen. Entdecken sie Wohlfühlmomente von besonderer Qualität und Intensität mit unserem Meßmer Halswärmer, Figurschmeichler und Abwehrkraft – nur für kurze Zeit!

 **mio-online**

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



Schön gerahmt

Der Trendbilderrahmen für dieses Jahr: eine einfache Posterleiste aus Holz! Der minimalistische Look setzt nicht nur Ihre Bilder in Szene, sondern ist durch das besondere Design ein echter Hingucker für jedes Zuhause. Wir zeigen, wie's geht!

Je nach Farbgebung des abgebildeten Motivs können Sie die Holzleisten entsprechend lackieren. Wie wäre es mit einem kräftigen Grau zum schwarz-weißen Aquarell?

Tipp: Durch die Magnetstreifen ist es möglich, die Leisten zu öffnen und das Poster auszutauschen. Ist dies nicht nötig, können die Leisten mit Heißkleber direkt am Poster befestigt werden.



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf www.ichliebedeko.de über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Ein schönes Bild an der Wand macht jedes Zuhause gleich gemütlicher und lässt auch viel über den Geschmack der Bewohner vermuten. Oft ist es jedoch schwierig, die passenden Rahmen für die unterschiedlichen Bildformate zu finden. Mit der Posterleiste aus Holz ist die Bildgröße kein Problem mehr und durch den minimalistischen Stil kommt jedes Bild wunderbar zur Geltung!

 **Mona,**
ichliebedeko.de

Benötigtes Material:

- Holzleisten aus Birken- oder Pappelholz (im Baumarkt erhältlich)
- selbstklebende Magnet- und Metallstreifen (im Bastelhandel erhältlich)
- Handsäge
- Lineal oder Metermaß
- Stift zum Anzeichnen
- Lederband oder feste Schnur
- Tacker
- Aquarellpapier
- Aquarellfarben in Schwarz und Weiß
- Feinhaarpinsel

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Und so wird's gemacht:

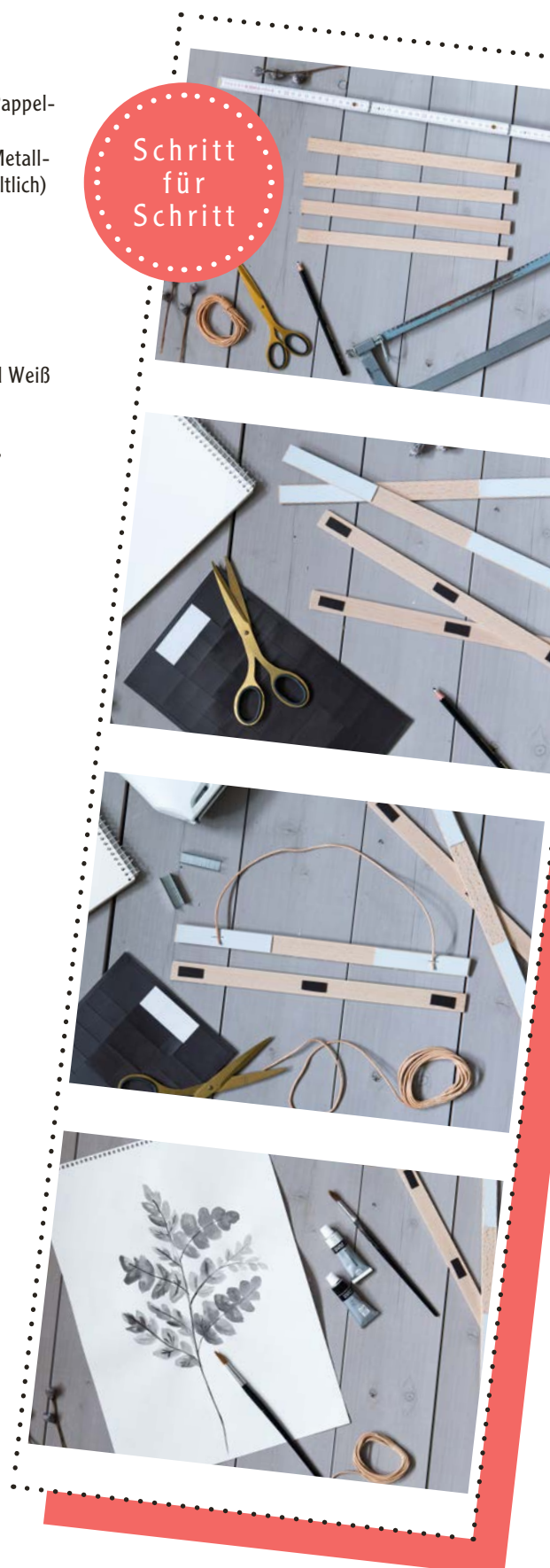
- 1 Vier Holzleisten auf die Länge des gewünschten Posters kürzen. Die Kanten eventuell etwas mit Schleifpapier glätten.
- 2 Auf der Innenseite von zwei Leisten das Metallband aufkleben und die Magnetstreifen auf den anderen beiden Leisten befestigen. Sowohl Metallband als auch Magnetstreifen gegebenenfalls zuschneiden, damit sie die richtige Größe haben.
- 3 Ein Lederband oder eine andere reißfeste Schnur auf der Rückseite einer Leiste mit dem Tacker befestigen.
- 4 Wenn Sie noch kein passendes Bild oder Poster zum Aufhängen haben, werden Sie selbst kreativ! Ein schönes Aquarellbild mit einem einfachen Blütenmotiv ist schnell gezaubert und gar nicht schwer. Das fertige Poster oder das selbst gemachte Aquarellbild nur noch zwischen die magnetischen Leisten klemmen und an einem Nagel aufhängen.



Mini-DIY

Wer nicht gern malt, wählt für sein Poster eine einfache Drucktechnik. Trockene Blätter auf einer Seite mit Farbe bepinseln und wie einen Stempel auf das Poster drücken. Mit verschiedenen Blattformen kann man tolle Muster erzeugen!

Schritt für Schritt



Mensch und Tier – einfach unzertrennlich!

„Man kann auch ohne Hund leben, aber es lohnt sich nicht“, sagte Schauspieler Heinz Rühmann einst. Wir finden: Stimmt! Seine Worte lassen sich auch auf Katzen, Meerschweinchen, Hasen, Ziervögel und andere kleine Begleiter beziehen. Eine Liebeserklärung ans Haustier.



Seit die Menschen sesshaft geworden sind, leben sie mit Tieren zusammen. Der Anfang war pragmatisch: Wölfe wurden als Jagd- und Wachtiere gezähmt, Huftiere für den Transport schwerer Waren oder für die Feldarbeit eingespannt. Mit einer kleinen Herde von Rindern oder Schafen waren außerdem Fleisch, Milch, Fell und Wolle stets verfügbar. Katzen wiederum mochte man, da sie den Mäusen in der Speisekammer Einhalt geboten.

Heute sehen wir in Haustieren unverzichtbare Freunde, die ihren festen Platz in der Gesellschaft haben – auch wenn sie für den Gütertransport längst nicht mehr gebraucht werden und smartphonegesteuerte Alarmanlagen den Wachhund ersetzen können. Im Jahr 2012 zählte der Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe e. V. noch 31 Millionen Haustiere in Deutschland. Bis 2017 waren es, laut Industrieverband Heimtierbedarf e. V. (IVH), schon rund 35 Millionen – und die Begeisterung ist ungebrochen.

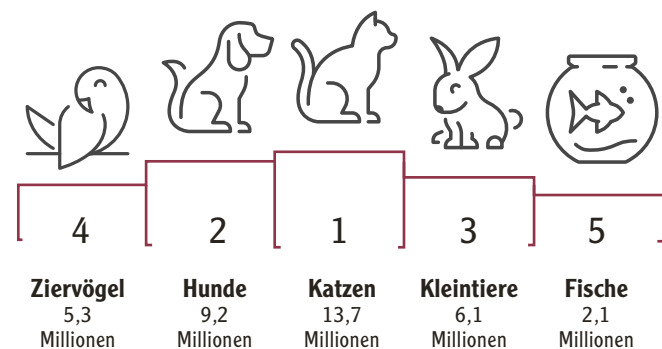
Ob im Single-Haushalt oder als Ergänzung einer mehrköpfigen Familie: Kuschelige Zeitgenossen auf vier Pfoten, Piepmätze und Fische gehören dazu. Viel mehr noch: Haustiere tun ihren Besitzern gut. Studien ergaben, dass schon die bloße Anwesenheit, erst recht aber das Streicheln von Tieren Blutdruck und Herzfrequenz senken können. Insbesondere Hunde tragen durch regelmäßiges Gassigehen zu einem aktiveren, gesünderen Lebensstil bei. Und ein Tier im Haus vertreibt nicht nur das Gefühl von Einsamkeit, sondern erleichtert auch den Kontakt mit anderen Menschen, weil es unverfänglich und sympathisch für Gesprächsstoff sorgt.

Mit seinem liebenswerten und loyalen Lebensbegleiter pflegt der Mensch eine unvergleichliche Beziehung, der wir uns auf den folgenden Seiten widmen – mit lustigen Geschichten, vielen Tipps und Selbstgemachtem. →

Fellnase, Fisch und Federvieh

Die Top 5 unter den Haustieren

Hund oder Katze? Daran scheiden sich die Geister. Zumindest die Zahlen sind klar: Die Deutschen halten mehr Katzen als Hunde. So viele der beliebtesten Haustiere lebten 2017 in Deutschland:



Quelle: www.de.statista.com

Welches Tier passt zu mir? Unter www.mio-online.de/haustier finden Sie es heraus!

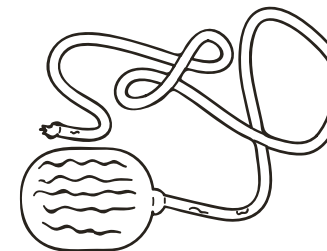


DIY-Tipps für Tierhalter

Upcycling hat nie mehr Spaß gemacht: Aus alten Dingen können tolle Spielzeuge werden!

Rassel-Maus für Katzen

So geht's: Füllen Sie das gelbe Plastikei aus dem Inneren eines Überraschungseis mit einigen trockenen Bohnen oder Erbsen. Verschließen Sie es wieder.



Jetzt können Sie es in einen Stoffrest wickeln, den Sie mit Schnüren und/oder Schleifen fixieren. Wer Handarbeiten mag, kann auch eine kleine Tasche nähen oder stricken, in die das Ei genau hineinpasst, oder einen Überzug häkeln. Dann wird eine lange Schnur an der „Maus“ befestigt – fertig ist das Katzenspielzeug!

Vitakraft Hundespielzeug Ente, quakt auf Bauchdruck mit Entenstimme, aus widerstandsfähigem Latex, ca. 20 cm



Spielmaus, robust, verträgt wilde Katz- und Maus-Spiele problemlos, zur Förderung der Aktivität Ihrer Samtpfoten



Bei Globus erhältlich.



Loyales Herrchen oder kreativer Katzenfreund?

Psychologen der University of Texas in Austin haben die Antworten von 4500 Tierfreunden ausgewertet. Sie kommen zu dem Schluss, dass „Hundemenschen“ tendenziell extrovertierter, verträglicher und gewissenhafter sind. „Katzenmenschen“ punkten eher durch Kreativität und kritisches Denken.

Ohne eigenes Tier mit Tieren leben?

Die Mitarbeiter vieler Tierheime sind froh über Unterstützung. Sei es das Ausführen eines Hundes, das regelmäßige Spielen mit einer Katze oder die Fürsorge für ein Kleintier: Durch regelmäßigen menschlichen Kontakt haben Heimtiere es leichter, sich wieder in ein häusliches Umfeld einzufinden, sobald neue Besitzer in ihr Leben treten.

Eine andere Möglichkeit ist „Haustier-Sitting“ – also das Versorgen von Tieren, während die Besitzer verreist oder bei der Arbeit sind. Über einfache Aushänge oder Nachbarschaftsnetzwerke wie www.nebenan.de können Sie fündig werden.

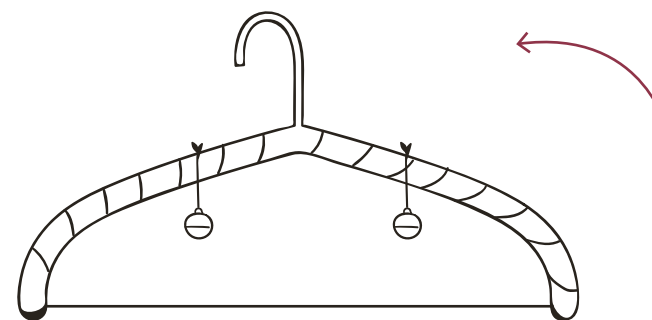
Buchtipps



Pufftail ist ein Streuner und hat wahrlich viel erlebt. Es ist eine wahre Freude, den Erzählungen dieses alten, stolzen Katers zuzuhören, der mehr über die Menschen weiß als sie selbst. Eine zauberhafte, amüsante und anrührende Geschichte für alle Katzenliebhaber.

Der Streuner. Ein Kater erzählt aus seinem Leben von Andrew N. Wilson

ISBN: 9783499634314, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 9,99 €



Ausguck für Wellensittiche

So geht's: Umwickeln Sie den oberen Teil eines Kleiderbügels fest mit griffigem Stoff, zum Beispiel Streifen von einem alten Sweatshirt. Fädeln Sie dann zwei Glöckchen auf zwei Stück Paketschnur und binden Sie diese links und rechts an dem Bügel fest. Hängen Sie den Bügel an eine Stelle, die Ihr Piepmatz gut ansteuern kann; etwa die Gardinenstange.

Vorsicht: Dabei muss das Fenster natürlich geschlossen sein! Nun kann Ihr Wellensittich bequem auf der unteren Strebe des Kleiderbügels Platz nehmen, um sich mit den Glöckchen zu beschäftigen oder die Aussicht zu genießen.



Kau-Knoten für Hunde

So geht's: Schneiden Sie zwei ausrangierte T-Shirts in Streifen von ca. drei Zentimeter Breite. **Variante A:** Alle Streifen werden der Länge nach nebeneinandergelegt und zu einem dicken Knoten verschlungen. **Variante B:** Streifen dreiteilen und einen dicken Zopf flechten. Behalten Sie zwei Streifen zurück: Damit werden oben und unten die Enden fixiert.

Tipp: Ihr Vierbeiner wird sein neues Spielzeug umso mehr lieben, wenn Sie ungewaschene, getragene Shirts nehmen – denn die riechen ja nach seinem Lieblingsmenschen!

Haustiere anderer Länder

Laut einer Studie des Marktforschungsinstituts GfK hat weltweit mehr als die Hälfte aller Menschen mindestens ein Haustier. Die Vorlieben sind national verschieden.

Südamerika liebt Hunde, Russland Katzen

Rund 60 Prozent der Brasilianer, Argentinier und Mexikaner halten Hunde. Katzen sind weniger als halb so stark vertreten. In Russland verhält es sich genau umgekehrt.



Türken mögen Ziervögel

Während in den meisten europäischen Ländern Hund und Katze um die Poleposition konkurrieren, haben die Türken einen ganz anderen Favoriten: Hier nehmen Ziervögel mit einer Verbreitung von 20 Prozent den ersten Platz ein.

Asien: Noch zögerlich

In vielen asiatischen Ländern haben über 60 Prozent der Menschen überhaupt kein Haustier. Falls doch, dann unter Umständen eines, mit dem man nicht so stark auf Tuchfühlung gehen muss: Zierfische sind hier stark verbreitet. In China nimmt jedoch auch die Begeisterung für Haushunde zu: Ein Viertel der Befragten hat eine treue Schnauze zu Hause.



Stars und ihre geheimen Lieblinge

Haustiere scheren sich nicht um Intrigen, Klatsch und schlechte Presse. Kein Wunder also, dass viele Prominente ein besonders inniges Vertrauensverhältnis zu ihnen haben!

Katzen-Dynastie auf Key West

Schriftsteller Ernest Hemingway liebte es, in Gegenwart seiner Katzen zu leben und zu schreiben. Noch heute besiedeln viele Dutzend Nachkömmlinge seiner Katze Snowball das frühere Anwesen auf Key West in Florida. Zu erkennen sind viele von ihnen daran, dass sie, wie Snowball, sechs Zehen statt der üblichen fünf haben.

Liebe bis in den Tod ...

Freddie Mercury, Leadsänger von Queen, setzte seiner Katze Delilah mit dem gleichnamigen Song ein musikalisches Denkmal. Auch bei seinem Tod soll sie bei ihm gewesen sein. Noch einen Schritt weiter ging der Preußenkönig Friedrich der Große: Er ließ seine Hunde in unmittelbarer Nähe der Grabstelle beisetzen, die er für sich selbst ausersehen hatte.

... und über den Tod hinaus

George Clooney hielt sich ein Hängebauschwein – fast 20 Jahre lang! Nach dessen Tod soll er sogar versucht haben, über ein Medium wieder Kontakt mit ihm aufzunehmen.

Schräge Tiergeschichten



Wunderspatz aus London

Der zahme Spatz Clarence, der als Küken in die Hände seiner Ziehmutter geriet, hielt während der Bombenangriffe im Zweiten Weltkrieg Londoner im Luftschutzbunker mit Kunststücken bei Laune. So konnte er zum Beispiel auf einer Konservendose Position beziehen, den rechten Flügel heben und eine zunächst leise, dann immer lauter anschwellende Rede tschilpen, an deren Ende er in einer kurzen Ohnmacht zusammenbrach.



Wachsender Trend: Ziegen-Yoga

Ja, richtig gelesen. Ziegen-Yoga stammt aus den USA und hat inzwischen auch hierzulande schon einige Anhänger. Die Übungen werden dabei wie gewohnt ausgeführt – mit dem Unterschied, dass Ziegen zwischen den Trainierenden umherlaufen und ihnen gelegentlich auch mal auf Rücken und Schulter steigen. Derartige Überraschungseffekte sollen dabei helfen, noch stärker die innere Ruhe zu bewahren.



LIP ART GRAPHIC



LINE & FILL



2IN1 LINER & LIQUID LIPSTICK
Ultimative Präzision
Samtig-weiche Farbe
Geschmeidiger Auftrag

PERFEKT FÜR VALENTINSTAG ODER FASCHING

MANHATTAN
COSMETICS



Übrigens:

Bei Globus finden Sie eine Vielzahl an Produkten für nahezu alle Haustiere. Neben Markenprodukten und ausgewählten Bioprodukten gibt es auch Tierfutter der Eigenmarken **korrekt** und **Globus** und bald neu von **Globus Gold**.

Hochwertiges Nassfutter für Ihren Stubentiger

Durch die Öle im Katzennassfutter der Globus Gold Artikel erhält Ihr Tier wichtige Omega-Fettsäuren, die zu einem glänzenden Fell und einer gesunden Haut beitragen können. Die Rezepturen beinhalten nur eine tierische Proteinquelle. Somit eignet sich Globus Gold Nassfutter auch für Allergiker und sensible Katzen. Für besonders empfindliche Katzen empfiehlt sich die hypoallergene Sorte Lachs pur. Für kastrierte Katzen, die eine eingeschränkte Fettverbrennung haben, gibt es speziell abgestimmte „sterilised“-Produkte. Das darin enthaltene L-Carnitin unterstützt Ihre Katze bei der Fettverbrennung und DL-Methionin kann der Harnsteinbildung vorbeugen.



Demnächst finden Sie in Ihrem Globus-Markt eine breite Auswahl an Katzen- und Hundennassfutter sowie hochwertige Leckerlis von Globus Gold!

Tierisch gute Neuigkeiten

Da Haustierbesitzer großen Wert auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Vierbeiner legen, sind die Ansprüche an Tiernahrung natürlich hoch. Umso besser, dass es bei Globus bald Futter in Premiumqualität von Globus Gold gibt!

Leckeres für Ihren Hund

Immer mehr Hunde leiden an einer Futtermittelunverträglichkeit. Dabei können bestimmte tierische Proteine beim Hund zu Unverträglichkeiten führen. Die Besitzer achten daher darauf, dass diese Proteine nicht im Futter enthalten sind. Single-Protein-Artikel erfüllen diesen Bedarf und enthalten nur eine tierische Proteinquelle. Durch den erhöhten Fleischanteil und die Verwendung von wertvollen Innereien ist die Globus Gold Tiernahrung besonders verträglich. Exotische Sorten wie Pferd werden dabei immer beliebter. Neben Produkten für ausgewachsene Hunde und Welpen gibt es auch Globus Gold Senior – eine hochwertige und auf die Bedürfnisse älterer Hunde abgestimmte Rezeptur, die die Gelenkgesundheit Ihres Tieres unterstützen kann.

ANZEIGE



IHRE MEDITERRANE GENUSS-AUSWAHL!



Original französischer Savoyer Schinken, 80g
mindestens 7 Monate gereift, eigenständig im Charakter und von leichter Süße



Original spanischer Serrano, 80g
mindestens 11 Monate gereift, mit typischer leicht nussiger Note



Original italienischer Prosciutto, 80g
mindestens 10 Monate gereift und von feiner Würze

Leckere Rezepte mit unseren mediterranen Rohschinken-Spezialitäten finden Sie auf www.abraham.de



Viola Becker und ihre Kollegen beraten gern und geben Auskunft über die aktuellen Dufttrends.

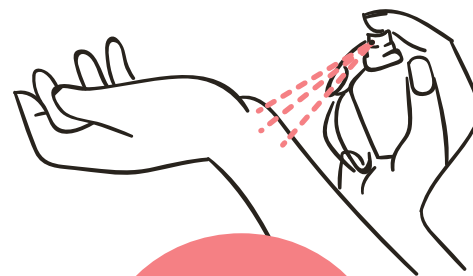
Liebe geht durch die Nase

Der eine mag es blumig, der andere eher holzig: Bei kaum etwas sind die Geschmäcker so verschieden wie bei Düften. Was gäbe es also Schöneres zum Valentinstag, als einen passenden Duft zu verschenken? Damit die Auswahl glückt, haben wir uns in der neuen Parfümerie-Lounge in St. Wendel Tipps geholt.

Ein Parfüm, bei dessen Geruch man ins Schwärmen gerät, ist für viele das perfekte Valentinstagsgeschenk. Schließlich zeigt es, wie gut man sein Gegenüber kennt! Den idealen Duft zu finden, fällt jedoch oft schwer – und genau dann kann Viola Becker weiterhelfen. Sie ist seit mehr als 16 Jahren Teamleiterin der Drogerieabteilung und hat bereits vor 30 Jahren ihre Ausbildung bei Globus absolviert. „Hier hat alles begonnen und hier bleibe ich auch bis zu meiner Rente“, erzählt sie uns lachend. Durch ihre langjährige Erfahrung und die Freude, die sie an der Arbeit hat, ist sie die richtige Ansprechpartnerin, wenn es um einen Duft zum Verliebten geht.

Valentinstag – Vorbereitung ist alles
 „Der Valentinstag ist ein wichtiges Geschäft für uns. Allerdings beginnt das nicht erst an dem Tag selbst. Wir wollen unsere Kunden schon frühzeitig inspirieren und ihnen die passende Beratung anbieten.“ Für Viola Becker und ihr sechsköpfiges Team beginnt das Valentinsgeschäft folglich ein bis zwei Wochen vor dem eigentlichen Tag der Liebe. Dann heißt es: Aktionstische dekorieren und die neusten Artikel drapieren, natürlich vor allem in Rot und Rosa und mit ganz viel Herz. „Es geht um die Optik und die richtige Atmosphäre – der Kunde soll sich wohlfühlen“, so die Teamleiterin. Unter den Romantikern werden florale

Düfte auf Basis von Blütenessenzen zu dieser Zeit besonders gern gekauft. Falls ein gewünschter Duft mal nicht vorhanden sein sollte, bestellen ihn die Mitarbeiter gezielt. Doch die Fachberaterin betont: „Es kommt sehr selten vor, dass Kunden einen Duft bei uns vermissen! Das macht uns natürlich stolz und zeigt, wie gut wir unsere Arbeit machen.“ Auf die Frage hin, wer denn mehr Beratung benötige, wenn es um ein Duftgeschenk geht, muss sie schmunzeln: „Männer brauchen definitiv häufiger unsere Hilfe. Dafür ist die Beratung oft einfacher, da sie offener für Neues sind. Frauen wissen dagegen schon vorher, in welche Richtung es gehen soll.“

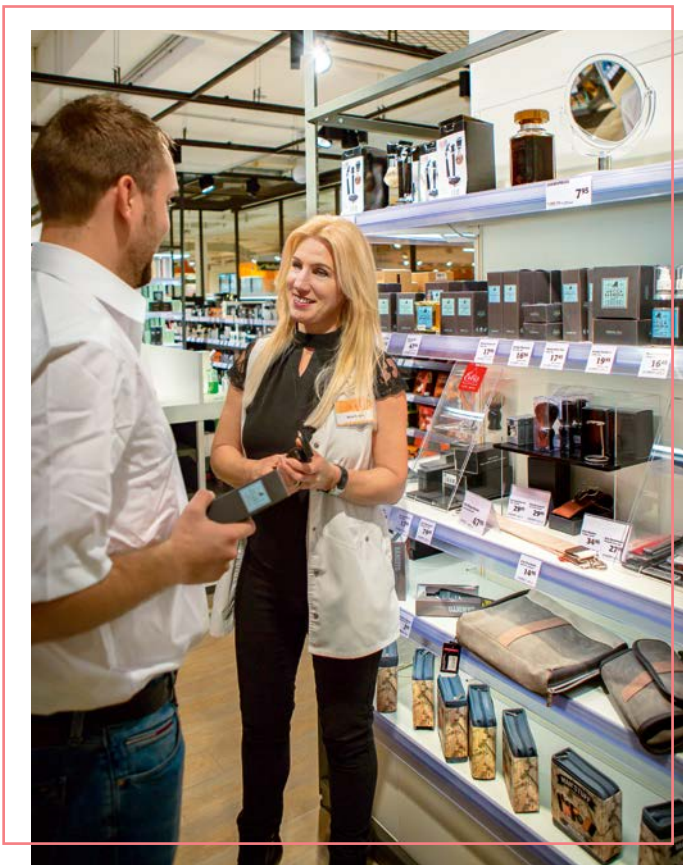


Tragen Sie den Duft immer am Puls auf und verreiben Sie ihn nicht. Andernfalls vermischen sich Körperduft und Parfüm und der Duft riecht anders.

Die große Welt der Gerüche

Das Team der Parfümerie-Abteilung informiert sich ständig über die angesagtesten Düfte. „Um auf dem neusten Stand zu bleiben, tauschen wir uns regelmäßig aus. Und wir entscheiden gemeinsam, was demnächst in unserer Tester-Bar landet.“ Dieser spezielle Bereich, in dem sich Kunden selbstständig „durchschnuppern“ können, ist bisher einzigartig bei Globus und für Viola Becker eine Herzensangelegenheit. Damit niemand den Überblick verliert und auch nach dem Testen verschiedener Düfte fündig werden kann, hat das Team Behälter mit Kaffee in den Regalen platziert. „Unser Gehirn kann maximal drei bis vier Düfte aufnehmen, danach ist der Geruchssinn eingeschränkt. Kaffee hilft der Nase dabei, Düfte zu neutralisieren“, erklärt uns die Fachberaterin.

Ist die Nase wieder frei, unterstützen die Mitarbeiter gern bei der Suche nach dem perfekten Duft: „Sprühen Sie sich den Duft auf Ihren Puls am Arm oder Hals und schlendern Sie einen Moment durch den Markt. Nach kurzer Zeit kann sich die Basisnote des Parfüms richtig entfalten und Sie wissen, wie der Duft auf Ihrer Haut wirkt.“ Die kompetente und freundliche Beratung sowie das vielfältige Sortiment zeigen Wirkung: Während unseres Besuchs probieren viele Kunden Düfte an der Tester-Bar aus und lassen sich vom Team der Parfümerie beraten, um den perfekten Duft für die Liebsten zu finden. ○



Eine Besonderheit in der Parfümerie-Lounge in St. Wendel ist nicht nur die Tester-Bar, sondern auch der Barber-Shop: Hier finden Männer alles rund um die Bartpflege. In den anderen Globus-Märkten gibt es diese besonderen Stationen bisher nicht – doch in der Drogerieabteilung können Kunden an den Regalen natürlich ebenfalls Düfte testen und aus verschiedensten Bartpflegeprodukten wählen.

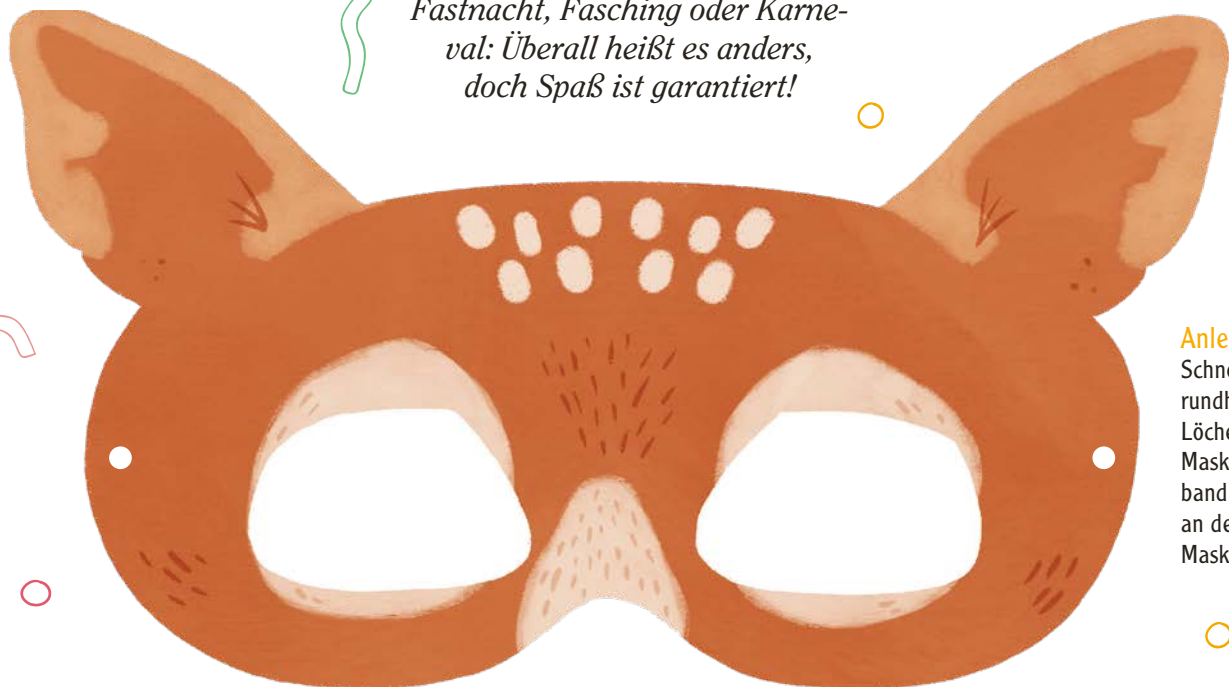


Der Unterschied zwischen Eau de Cologne, Eau de Toilette und Eau de Parfum liegt in dem darin enthaltenen Alkoholanteil. In Eau de Parfum befindet sich weniger Alkohol als in Eau de Cologne; dafür sind mehr Duftessenzen vorhanden und der Duft wirkt intensiver. Je mehr Duftstoffe enthalten sind, desto hochwertiger und teurer ist das Parfüm.

Kunterbuntes Maskenspiel

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

Fastnacht, Fasching oder Karneval: Überall heißt es anders, doch Spaß ist garantiert!



Anleitung
Schneide die Tiergesichter rundherum aus und schneide Löcher für die Augen in die Masken. Befestige ein Gummiband an den Markierungen an der Seite und schon ist die Maske einsatzbereit.



Mini-Witz:
Warum sind Eisbären weiß?
Wenn sie rot wären, würden sie Himbbären heißen.

Nun fehlen Reh und Fuchs nur noch passende Schwänzchen, zum Beispiel ein kleiner Wappuschel, der an der Kleidung befestigt werden kann, und die tierischen Kostüme sind fertig.



mio-Gewinnspiel

Jetzt gewinnen

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie ein Junior Kit Super Wings! Kinder können mit Jett oder Donnie die Abenteuer der beliebten Animationsserie „Super Wings“ nachspielen. Mit dem Junior Kit-Schraubsystem zusammengesetzt, lassen sich die Modelle ganz einfach vom Flugzeug zum Roboter transformieren.

Zu gewinnen sind 4x Super Wings Jett und 4x Super Wings Donnie. Die Flugzeuge haben zusammengesetzt eine Höhe von jeweils ca. 20 cm.

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 28.02.2019 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

sommerl. Erfrischungslokal	▼	griech. Buchstabe	▼	eine der Gezeiten	▼	Kfz.-Z.: Tansania	▼	hager, dürr	▼	9	Internet-Kürzel	▼	poetisch: Pferd
med.: Ansteckung	▶		▶	11									
▶											Teil arabischer Namen	▶	7
Zufucht suchende Person		Schwärmer, Phantast	▶										
▶													
12													
Straßenbenutzungsgebühr	▶	1	Gegenteil von über	▶	günstige Gelegenheit	▶	Goldminenanteil	▶	Computersprache	▶			8
▶													
altgriech. Mathematiker	▶										6	spannen, strecken	
▶													
Klostervorsteher	▶	Oberbekleidungsstück	▶										
▶													
2													
Mathe-matischer Hilfssatz	▶												
▶													
3													
▶													
4													
▶													
5													
▶													
6													
▶													
7													
▶													
8													
▶													
9													
▶													
10													
▶													
11													
▶													
12													

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 03/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im Januar lautete „ACHTSAMKEIT“.

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.





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 Miitz
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, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Alana Schenk, Johanna Tüntsich, Monika Klingemann, Jana Benke, Maren Kratz
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Lynnette Ayles: 16 Porträt; Andrea Brinkmann: 11 Porträt; Freepik: Illustration 35 Äste; Globus: 3 Porträt, 20 Buch, 23 Porträt, 25, 40 Buch, 44 Logo; Claudia Guse: Illustrationen 7 Maske, 27, 32, 39, 41, 47, 48; Peter Kloster: 14 Porträt; mfk: 1, 4, 5 Rezept, Einblicke, 8-16 Rezeptbilder, 24 Weinliebhaber Club, 26, 27 Zwiebeln, 28 Tulpen Detail, 46-47; Alana Schenk: 9 Porträt; Klaus Schumann: 15 Porträt; Shutterstock / Africa Studio: 22, 30 / andersphoto: 42 George Clooney / Artco: 40 Illustrationen / Blulz60: 42 Ziege / FCSCAFEINE: 44 / Ekaterina Kondratova: 24 Cocktail / Olga K: 50 Wollknäuel / Photographee.eu: 34 Petersburger Hängung / Bogdan Sonjachnyj: 45 / spatuletail: 7 Katharine Hepburn / Valeriy Lebedev: 3 Sekt / wavebreakmedia: 50 Oma und Enkel / Y Photo Studio: 20 Pärchen; Ina Speck: 18; Unsplash / alexandra gorm: 34 Opener / anusha barwa: 40 Katze und Hund / a shuhani: 42 Spatz / bhaumik kajji: 42 Ziervögel / eric ward: 5 Dossier, 38/39 / jesse goll: 6/7 Love / juskteez vu: 6 Sternenhimmel / rawpixel: 28 Frau Tulpen / valerie elash: 40 Frau mit Hund; Christine Wittler: 13 Porträt; Susanne Wondrusch: 10 Porträt; Mona Zimmer: 5 DIY, 36-37
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertypen, Darmstadt
Druck: Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

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

www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

ERFAHRE MEHR AUF ODER AUF WWW.CAFE-INTENCION.COM

IST ES NICHT FAIR, WENN ESPRESSO IN GROSS UND KLEIN ZU HABEN IST?

DER FAIRTRADE-PIONIER CAFÉ INTENCIÓN

bietet fairen Genuss für alle Geschmäcker und Zubereitungsarten.

EINE MARKE VON J.J. DARBOVEN.

CAFÉ INTENCIÓN FÜR FAIRDENKER



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

Im März ist bei mio der Tisch reichlich gedeckt – und alle sind herzlich willkommen! Ob in der Großfamilie, für Gäste oder zum Mitbringen für Feierlichkeiten, unsere Leckereien sind für viele gemacht. Außerdem entführen wir Sie ins Allgäu. Dort produziert Peter Mangold biologischen Schafmilchjoghurt für die Globus-Marke „So schmeckt Bayern“. Mona zeigt in ihrem DIY, wie der Tisch beim großen Familienessen noch schöner wird. Und unter unserer Anleitung können Sie frühlingshaften Deko für Ihre Blumentöpfe häkeln. Also schnuppern Sie mit mio in die ersten Frühlingstage und seien Sie gespannt, was wir sonst noch für Sie bereithalten!



NEU
JETZT PROBIEREN!



Milka darkmilk

**Jetzt neu
im Tafel-Regal
bei Globus**

Verschmelzung von Alpenmilch & dunkler Schokolade

Milka Dark Milk – in 4 Sorten mit extra Kakao

