

01.2019

mein

# Globus-Magazin

*mio*



[www.globus.de](http://www.globus.de)

*Restlos  
glücklich*

Rezepte, bei denen nichts  
übrig bleibt

*Freiheit  
durch Verzicht*

Wie wir auch mit weniger  
Erfüllung finden

*Neue  
Foodkolumne*

Bloggerin Ina stellt sich vor







# Fit und ausgewogen ins Neue Jahr!

Mit den Frische-Produkten von Bonduelle ganz einfach gute Vorsätze umsetzen.

## Salate im Beutel

Verschiedene knackige Sorten für frische Abwechslung auch im Winter!



## Salat-Schalen

Komplett mit Topping und leckerem Dressing!



**Jetzt kostenlos trainieren!** Bonduelle Aktions-Salate\* kaufen, mitmachen und mit etwas Glück ein Jahr kostenlos in Deinem Fitnessstudio trainieren.

**Bonduelle Gemüse lecker leicht gemacht®**

\*Kopfsalat mit Gartenkräutern, Flair der Provence, Protein Salat, Gartensalat, Bonduelle Salatschalen

## Ein frohes neues Jahr



Thomas Bruch  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

egal ob Sie mit guten Vorsätzen gestartet sind oder 2019 erst mal auf sich zukommen lassen – mit unserer Januar-Ausgabe möchten wir Sie einladen, die kommenden Wochen ganz bewusst zu erleben. Nachhaltigkeit ist ein Thema, das uns auch in diesem Jahr beschäftigen wird und das mir persönlich sehr am Herzen liegt. Ich meine: Wir sollten unseren Mitmenschen, unserer Umwelt und uns selbst öfter etwas Gutes tun.

Den Anfang macht die Rezeptstrecke: Unsere Köche beweisen, wie lecker und vielfältig die „Resteküche“ sein kann. Da Kohlgemüse jetzt im Winter Hochsaison hat, präsentieren wir verschiedene Sorten und leckere Zubereitungsideen. Lernen Sie auch unsere neue Foodbloggerin Ina aus Nürnberg kennen: In der Foodkolumne stellt sie sich vor und verrät, wie Sie Rotkohl mal anders genießen

können. Im Dossier stellen wir die Frage: Macht weniger Besitz glücklicher? Wir zeigen, wie sich verschiedenste Lebensbereiche entrümpeln lassen, um dadurch Freiheit und Ressourcen für andere Dinge zu gewinnen. Mit unseren alltagstauglichen Tipps für mehr Nachhaltigkeit möchten wir aufzeigen, dass jeder von uns etwas verändern kann. Dazu erklären wir, wie Sie sich mit Ihren Nachbarn vernetzen und sich gegenseitig unterstützen können. In der Rubrik „Neues von Globus“ erfahren Sie, wie Globus in allen 46 Globus-Märkten seiner Verantwortung als regionales Unternehmen gerecht wird. Und schließlich blicken wir beim Gläsernen Globus hinter die Kulissen von Meisterbäckerei, Metzgerei und Fischtheke im Globus-Markt Ludwigshafen.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre – und natürlich das Beste für das neue Jahr!

Ihr

*Thomas Bruch*





*mio-Gericht*  
..... im Januar .....

## Gebackener Orangenlachs mit Lauchreis

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

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

## Inhalt

Mein Januar

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



30  
Wohlfühlen

Es ist an der Zeit, das Leben zu entrümpeln und Platz zu schaffen  
für die wirklich wichtigen Dinge. Unser Dossier hilft dabei!



Genuss

Rezepte | 8  
Restlos glücklich

Bewusst genießen | 16  
Tipps für den Vorratsschrank

Obst & Gemüse | 18  
Von Bluccoli bis Romanesco

Foodkolumne | 22  
Mit Foodbloggerin Ina  
ins neue Jahr

Foodtrends | 24  
2019 wird köstlich

Globus-Weinwelt | 26  
Nachhaltiger Weinbau



Wohlfühlen

Dossier | 30  
Minimalismus für Einsteiger

Leben

Entdecken | 36  
Engagement in der Nachbarschaft

Freizeit | 40  
Der Umwelt zuliebe

Do it yourself | 42  
Selbst gemachte Kerzen



Globus

Neues von Globus | 44  
Aus der Region für die Region

Globus-Einblicke | 46  
Gläserner Globus in Ludwigshafen

Kinder | 48  
Eisige Winterfreuden

Rätsel | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50  
Das erwartet Sie im Februar



# „mio kocht für mich.“

Vom 28. Januar bis 2. Februar bei Globus.

.....

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







# Bewusst ins neue Jahr

.....  
Die kleinen Glücksmomente des Alltags sind kostbar und doch übersehen wir sie oft vor lauter Trubel und Stress. Deshalb unser Vorsatz für 2019: Wir möchten uns und unsere Umwelt ganz bewusst wahrnehmen – und etwas Gutes tun! Lassen Sie sich inspirieren von unseren kleinen, aber feinen Ideen für mehr Lebensqualität.

# Kleine gute Vorsätze

Mehr Sport, weniger Stress, gesünder ernähren – das hat sich jeder von uns schon vorgenommen. Es wirklich durchzuhalten, ist die Kunst! Planen wir also lieber weniger, aber dafür Konkretes: an einem Abend der Woche zum Yoga-Kurs oder mit einem Laufpartner joggen gehen, alle vier Wochen mit Freunden kochen oder – ganz simpel, doch gut für die Umwelt – eigene Stoffbeutel zum Einkaufen mitnehmen. Auch (vermeintlich) kleine Dinge können eine große Wirkung haben!

**Bitte lächeln!** Lachen reduziert Stress, setzt Glückshormone frei, und wer anderen ein Lächeln schenkt, bekommt bestimmt auch eines zurück.



**Weniger ist mehr:** Werfen Sie Ballast ab und konzentrieren Sie sich auf die wichtigen Dinge des Lebens. Fangen Sie zum Beispiel im Kleiderschrank an – was glücklich macht, darf bleiben, was nicht glücklich macht, wird verschenkt.



## Nachhaltige Pflege für zarte Lippen

**Kneipp® Lippenpflege Hautzart** ist ein 100 % natürlicher Lippenbalsam mit hochwertigem Mandelöl und pflegendem Candelillawachs. Besonders zarte Pflege mit sanftem Duft für fühlbar weiche und geschmeidige Lippen. Die Formel mit nachgewiesenem Depot-Effekt versorgt die Lippen lang anhaltend und intensiv.

Bei Globus erhältlich.



## Grünes Hörvergnügen

Podcasts sind einfach super – man kann sie im Auto, beim Putzen oder vorm Einschlafen jederzeit und überall anhören. Vor allem zum Thema Nachhaltigkeit gibt es eine Vielzahl an hörenswerten Aufzeichnungen. Auf [mio-online](http://mio-online.de) haben wir eine Auswahl unserer liebsten grünen Podcasts für Sie zusammengestellt. Also schnappen Sie sich Ihre Kopfhörer und hören Sie mal rein!

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

## Lecker: Wurzelgemüse aus dem Ofen

Im Januar haben vitaminreiches Wurzelgemüse wie Pastinake und Rote Bete sowie zahlreiche Kohlsorten Saison. Wie wäre es mit aromatischem Ofengemüse? In der Auflaufform findet alles Platz, was schmeckt: geschälte und längs halbierte Karotten und Pastinaken, kleine, geschälte Rote Bete und Rosenkohl sowie Kartoffelspalten. Die perfekte Resteverwertung! Gemüse mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Zimt und etwa 3 EL Olivenöl vermischen und im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 30 min backen.



„LEBENSKUNST  
IST DIE KUNST  
DES RICHTIGEN  
WEGLASSENS.“

**COCO CHANEL**  
(1883-1971)

## App-Tipp

**Zu gut für die Tonne**  
Über 300 pfiffige Reste-Rezepte, Tipps zur richtigen Lagerung, Infos zur Haltbarkeit und vieles mehr – die „Zu gut für die Tonne“-App hilft, Lebensmittelverschwendung vorzubeugen. **Kostenlos erhältlich bei Google Play und im Appstore.**

## Nachhaltig PUTZEN

Putzen mit natürlichen Reinigungsmitteln schont nicht nur unsere Umwelt und Gesundheit, sondern auch den Geldbeutel. Zitronensäure hilft beispielsweise bei schmutzigen oder verkalkten Fugen und Fliesen im Bad.

**Übrigens:** Auch für weiße Kleidung eignet sich Zitronensäure sehr gut, da sie eine leicht bleichende Wirkung hat.

**Tipp:**  
Streuen Sie auf hartnäckige Verschmutzungen zunächst ein wenig Backpulver. Anschließend geben Sie mithilfe einer Sprühflasche die verdünnte Zitronensäure darüber. Kurz einwirken lassen und sauber wischen.





## Restlos glücklich



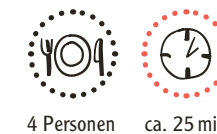
*Einsame Karotten und Zwiebeln, übriges Eiweiß, gekochte Beilagen oder das Festtagsessen der Weihnachtstage – Reste gibt es in der Küche oft im Überfluss. Aber mit ein bisschen Kreativität lassen sich daraus noch tolle Mahlzeiten zaubern. Wir zeigen Ihnen, wie garantiert nichts mehr übrig bleibt!*

## Bauernomelett

### Einkaufsliste

600 g gekochte Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Bratöl  
Reste wie zum Beispiel Aufschnitt, Käse oder Speck (insgesamt 200 g) und Gemüse wie Brokkoli, Karotten oder Lauch (insgesamt 200 g)  
4 Eier  
Salz und Pfeffer  
1 Kopfsalat

2 Tomaten  
1 Bund Schnittlauch  
4 EL Naturjoghurt  
4 EL Kräuteressig  
2 EL Rapsöl



### Zubereitung

- 1 ... Gekochte Kartoffeln gegebenenfalls schälen und in Würfel schneiden; Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
- 2 ... Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Danach Kartoffeln und die übrigen Reste hinzufügen.
- Achtung:** Wenn Ihre Gemüsereste noch roh sind, sollten diese zuerst angebraten werden, bis sie durch sind. Wenn Sie bereits gekochte Gemüsereste verwenden, können diese gemeinsam mit den übrigen Zutaten angebraten werden.
- 3 ... Wenn alles leicht angeröstet ist, Eier verquirlen und hinzugeben. Alles gemeinsam weiterbraten, bis die Eier stocken, und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 ... Kopfsalat waschen und die einzelnen Blätter in kleine Stücke zupfen. Tomaten vierteln, Schnittlauch hacken.
- 5 ... Aus Naturjoghurt, Kräuteressig, Rapsöl, Salz und Pfeffer das Salatdressing mischen.
- 6 ... Omelett aus der Pfanne nehmen und gemeinsam mit Salat und Dressing anrichten.

**Globus Natives kaltgepresstes Rapsöl**, enthält Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren, 500 ml

Bei Globus erhältlich.



**Tipp:** Beim Bauernomelett kann wirklich alles ersetzt oder auch weggelassen werden – ganz nach Geschmack oder Kühlschranksinhalt. Keinen geriebenen Käse zur Hand? Kein Problem! Probieren Sie es doch einfach mal mit Feta oder Mozzarella – das gibt dem Omelett eine mediterrane Note.





# Reisbratlinge mit Wurzelgemüse und Kräuterquark

.....



Für das Wurzelgemüse können auch Petersilienwurzeln oder verschiedene Rübenarten verwendet werden.

## Einkaufsliste

- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Eier
- 6 EL Mehl
- 800 g gekochter Reis
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 Karotten
- 6 Stangensellerie
- 4 Pastinaken
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Rapsöl
- je 1 Handvoll Petersilie und Schnittlauch
- 1 Schale Kresse
- 200 g Quark

4 Personen
 ca. 30 min
 ca. 662 kcal pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Fett ca. 20 g, Kohlenhydrate ca. 89 g,  
Eiweiß ca. 20 g

Wenn Sie gekochten Risottoreis im Kühlschrank haben, sollten Sie ihn unbedingt für die Bratlinge nutzen: Dank seiner klebrigen Struktur lassen sich die Bratlinge besonders gut formen.

## Zubereitung

- 1 ... Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und zusammen mit Eiern und Mehl unter den gekochten Reis kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 2 ... Hände mit kaltem Wasser befeuchten und aus der Masse kleine, runde Bratlinge formen. Falls diese zu feucht sind und nicht zusammenhalten, etwas mehr Mehl hinzugeben.
- 3 ... Karotten, Stangensellerie und Pastinaken in gleich große Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten.
- 4 ... Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 8 min auf kleiner Hitze garen lassen.
- 5 ... In der Zwischenzeit die Reisbratlinge mit Rapsöl in der Pfanne goldbraun braten.
- 6 ... Petersilie und Schnittlauch fein hacken, Kresse vom Beet schneiden, alles unter den Quark mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 ... Fertiges Gemüse und Reisbratlinge gemeinsam mit dem Kräuterquark anrichten.



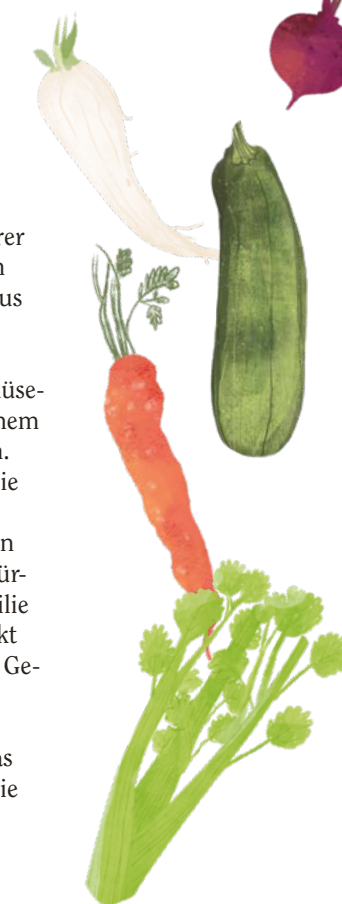
**Globus Risotto & Paella-Reis**, servierfertig in 15 Minuten, besonders cremig und aromatisch, 500 g

Bei Globus erhältlich.

## Reste-Fond

Die unterschiedlichen Gemüse-Überbleibsel aus Ihrer Küche sind viel zu schade für die Biotonne! Kochen Sie stattdessen eine hausgemachte Gemüsebrühe aus ihnen. So geht's:

- 1 ... Sammeln Sie ca. 1–2 Wochen lang all Ihre Gemüse- und Kräuterreste (mit Stängeln und Schalen) in einem wiederverschließbaren Gefrierbeutel im Gefrierfach. Durch das Einfrieren bleiben die Reste frisch und Sie können in Ruhe sammeln, bis der Beutel voll ist.
- 2 ... Bedecken Sie die tiefgefrorenen Gemüsereste in einem Topf mit Wasser und kochen Sie alles auf. Würzen Sie die Brühe mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Liebstöckel. Lassen Sie die Mischung zugedeckt so lange bei geringer Hitze köcheln, bis der dickste Gemüserest weich ist.
- 3 ... Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb ab und füllen Sie den Sud heiß in saubere Gläser. Durch das entstehende Vakuum beim Verschließen hält sich die Gemüsebrühe im Kühlschrank monatelang.



ANZEIGE



# Authentisch. Typisch. Italienisch.



DIE ITALIENISCHE  
BALSAMICO-MARKE  
**NR. 1**  
IN DEUTSCHLAND\*

Besuchen Sie uns auf



\*Quelle: The Nielsen Company, klassischer LEH, dunkle Balsamessige, Absatz/Umsatz, YTD KW 26. 2017.





## Schneeier mit Zitrusfrüchteragout

### Einkaufsliste

- 5 Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruits oder Blutorange)
- 300 ml Orangensaft
- 170 g Zucker
- 3 EL Speisestärke
- 300 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 1 Zweig Zitronenmelisse zum Garnieren



4 Personen    ca. 25 min    ca. 455 kcal pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
Fett ca. 3 g, Kohlenhydrate ca. 89 g,  
Eiweiß ca. 10 g

Nutzen Sie am besten unterschiedliche Früchte – süßliche Orangen harmonieren wunderbar mit einer herben Grapefruit.

### Zubereitung

- 1 Zitrusfrüchte schälen, filetieren und den Saft aus dem restlichen Fruchtfleisch pressen.
- 2 Orangensaft und ausgepressten Saft mit 50 g Zucker aufkochen. Speisestärke mit einem Schuss kaltem Wasser anrühren und in den kochenden Saft mischen, bis er andickt. Tipp: Die Mischung aus Speisestärke und Wasser darf nicht zu flüssig sein! Die Filets in den Saft geben und beiseitestellen.
- 3 Vanilleschote längs halbieren, auskratzen und alles mit Milch und 60 g Zucker in einem breiten Topf erhitzen. Eiweiß zu Eischnee aufschlagen und nach und nach die restlichen 60 g Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen, bis der Eischnee komplett steif ist.
- 4 Mit 2 Löffeln Nocken vom Eischnee abstechen und auf die heiße (nicht kochende) Milch geben. Schneeeier ca. 5 min pochieren, nach der Hälfte der Zeit wenden. Anschließend mithilfe einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Schneeeier mit Früchteragout und gegebenenfalls Vanillesoße (siehe Tipp) auf Tellern anrichten und mit Melissenblättchen garnieren.

**Tipp:** Schneeeier sind eigentlich das ideale Rezept, um überflüssiges Eiweiß zu verarbeiten. Wer auch ohne Reste Lust darauf hat, kann aus den Eigelben eine dazu passende Vanillesoße zaubern! Nehmen Sie 200 ml Sahne und bringen Sie diese gemeinsam mit der Milch, in der die Schneeeier pochiert wurden, zum Kochen. Die kochende Flüssigkeit einfach unter die Eigelbe rühren, fertig!



Der **korrekt Schneebesen** aus Nylon ist vielseitig einsetzbar. Er ist ideal geeignet zur Zubereitung von Soßen in beschichteten Pfannen und Töpfen. Auch für Dressings bzw. zum Schlagen von Sahne eignet sich der Schneebesen bestens. Er ist form- und hitzebeständig bis 100 °C und spülmaschinenfest.

Bei Globus erhältlich.

### Web-tipp

Sie haben keine Idee, welches leckere Gericht Sie aus Ihren Resten zaubern könnten? Dann schauen Sie auf [www.restegourmet.de](http://www.restegourmet.de) oder [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) vorbei – Zutaten eingeben und in den vorgeschlagenen Rezepten stöbern.

### Schritt für Schritt







Auch wenn Grünkohl als typisch norddeutsch gilt – seine ursprüngliche Heimat liegt im östlichen Mittelmeerraum.

## Geschmorte Kalbshaxe mit Grünkohlragout und Kartoffelplätzchen

### Einkaufsliste

#### Für die Haxe und die Kartoffelplätzchen:

- 1 Sellerie
- 3 Karotten
- 1 Kalbshaxe
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Tomatenmark
- 0,75 l Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 8 Pfefferkörner
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g gekochte Pellkartoffeln

- 2 Eigelb
- 50 g Mehl
- Muskat

#### Für den Grünkohl:

- 1/2 Kopf Grünkohl
- Salz
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Speisestärke
- Pfeffer, Muskat



4 Personen



ca. 2 h 20 min



ca. 909 kcal pro Person

#### Nährwerte pro Person:

Fett ca. 25 g, Kohlenhydrate ca. 58 g, Eiweiß ca. 70 g

### Zubereitung

1 ... Sellerie und Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Kalbshaxe mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend die Haxe in einen Bräter oder in eine andere ofenfeste Form geben.

2 ... In der gleichen Pfanne Sellerie und Karotten gut anbraten, Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit etwas Rotwein ablöschen und gemeinsam mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern einkochen lassen. Dabei immer wieder Rotwein nachgießen.

3 ... Gemüsebrühe hinzufügen und alles gemeinsam zur Haxe in den Bräter geben. Bei 180 °C ca. 2 h im Ofen garen, bis sich das Fleisch vom Knochen löst.

4 ... In der Zwischenzeit die Pellkartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und gut verkneten.

**Tipp:** Sollte der Teig zu feucht sein, kann etwas Mehl hinzugefügt werden, da es immer auf die jeweilige Konsistenz der Kartoffeln ankommt. Die Kartoffelmasse zu einer Rolle formen, in Folie wickeln und kalt stellen.

5 ... Kurz bevor die Haxe fertig ist, die Rolle in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese von beiden Seiten goldbraun anbraten.

### Grünkohl:

1 ... Blätter vom Strunk entfernen, in große Stücke schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

2 ... Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit Sahne ablöschen, Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen.

3 ... Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die kochende Sahnemischung damit abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 ... Grünkohl vor dem Servieren noch einmal in der Soße erhitzen, bis er weich ist. Gemeinsam mit der Haxe und den Kartoffelplätzchen anrichten.



**Cirio Tomatenmark**, aus 100 % italienischen Tomaten, im Glas, wiederverschließbar, 200 ml

Bei Globus erhältlich.



### Einkaufsliste

- 1 mittelgroßer Weißkrautkopf
- Salz
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Hackfleisch
- 3 Eier
- 100 g Paniermehl

- Paprikapulver, edelsüß
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 6 Tomaten
- 800 g Kartoffeln
- 60 g Butter
- Muskat

- Fleur de Sel
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 200 ml Gemüsebrühe

#### Außerdem:

- Zahnstocher zum Fixieren

### Zubereitung

1 ... Strunk des Krautkopfes kreisförmig von oben herausschneiden, 10 der großen äußeren Blätter ablösen. An diesen Blättern Reste des Strunks flach abschneiden. Blätter für ca. 2 min in Salzwasser blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 ... 2 Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in einer Pfanne anschwitzen. In einer Schüssel mit Hackfleisch vermischen, Eier und Paniermehl hinzugeben. Alles mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten.

3 ... Füllung portionsweise jeweils in die Mitte eines Krautblatts legen, aufwickeln und mit Zahnstochern fixieren. Krautwickel in der Pfanne im Öl von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

4 ... Übrige Zwiebel fein würfeln, in der Pfanne anschwitzen und Tomatenmark

hinzugeben. Tomatenmark nicht anbrennen lassen, da es sonst bitter wird! Tomaten würfeln, mit in die Pfanne geben und anschwitzen.

5 ... Tomatensugo in einer Auflaufform verteilen, Krautwickel darauf platzieren und für ca. 40 min bei 180 °C Ober- und Unterhitze in den Ofen geben.

6 ... In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind (ca. 20–25 min). Abschütten, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen.

7 ... Kartoffeln stampfen, Butter unterrühren und mit Muskat sowie Fleur de Sel abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und unterheben.

8 ... Kartoffelstampf mit den Krautwickeln servieren.

## Weißkrautwickel mit Hackfleischfüllung und Kartoffelstampf



5 Personen (10 Krautwickel)



ca. 1 h 10 min



ca. 830 kcal pro Person

#### Nährwerte pro Person:

Fett ca. 45 g, Kohlenhydrate ca. 49 g, Eiweiß ca. 54 g

**Tipp:** Für einen leckeren Krautsalat die restlichen Blätter des Weißkrauts in dünne Streifen schneiden und einige Stunden in einem Dressing aus Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer, Kümmel und 1 Prise Zucker gut durchziehen lassen.



### ↳ mio-online

Noch Reste übrig? Auf mio-online finden Sie zwei exklusive Mini-Rezepte.  
[www.mio-online.de/restekueche](http://www.mio-online.de/restekueche)





## Vorratshaltung leicht gemacht

*Es ist immer praktisch, Vorräte im Haus zu haben – so lassen sich schnell leckere Gerichte zaubern. Aber was brauchen wir wirklich im Schrank und wie können wir es vermeiden, Lebensmittel wegzuerwerfen? mio hat die wichtigsten Tipps und leckere Rezepte gesammelt.*

### Mehr Überblick, weniger Lebensmittelverschwendung!



- 1 ... Notieren Sie Ihre Vorräte in einem **Vorratsplan**.
- 2 ... Erfassen Sie nicht nur die **Menge** der jeweiligen Einheiten, sondern auch deren **Mindesthaltbarkeitsdatum**.
- 3 ... Geben Sie jeder Produktgruppe einen **festen Platz** im Küchenschrank, im Keller oder in der Vorratskammer.
- 4 ... Stellen Sie **Nachschub immer nach hinten** und ziehen Sie ältere Produkte nach vorne, damit Sie diese zuerst verbrauchen.
- 5 ... Beachten Sie die unterschiedlichen **Lagerbedingungen**.

**Steba Dörrautomat**, zum Trocknen und Haltbarmachen von Obst, Gemüse und Kräutern, mit elektronischer Temperaturregelung von 40 bis 70 °C und einer Zeitsteuerung zwischen 1 und 36 Stunden, Dörrfläche 5 x 32 x 25 cm

Bei Globus erhältlich.



### Schnelle Gerichte aus dem Vorrat

(2 Personen)

#### Pilzrisotto

1 EL getrocknete Pilze 2 Stunden lang in 1 Tasse Wasser einweichen. 1 1/2 Tassen Reis und 1 gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten. 1/2 TL Instantbrühe in 3–4 Tassen Wasser lösen, damit den Reis ablöschen, köcheln lassen, bei Bedarf Wasser nachgießen. 1 weitere Zwiebel würfeln, braten, Pilze zufügen, kurz schmoren lassen, dann unter das Risotto heben und mit geriebenem Hartkäse bestreuen.

#### Linsensuppe

1 gewürfelte Zwiebel und nach Belieben 2 EL Speckwürfel in Öl dünsten. 1 Tasse Linsen und 600 ml Wasser zufügen. Köcheln lassen. 4 geschälte Kartoffeln und Suppengrün klein schneiden und hinzugeben. Salzen, wenn die Linsen weich sind. Mit etwas Essig und Honig abschmecken.

### Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Auf vielen Lebensmitteln ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) angegeben. Entscheidend ist hier der erste Teil des Wortes: mindestens! Bis zu diesem Datum sind die Produkte auf jeden Fall einwandfrei. Viele sind aber auch weit darüber hinaus genießbar. Vertrauen Sie Ihren Sinnen und prüfen Sie genau: Ist die Verpackung unbeschädigt? Sieht der Joghurt aus wie immer und riecht auch so? Dann dürfen Sie vorsichtig probieren und bei positivem Geschmackstest bedenkenlos weiterlöffeln.

### Frisches länger lagern

Wenn Lebensmittel nicht sofort verzehrt werden können, lassen sie sich mit diesen Methoden haltbar machen:

Verfahren	geeignet für
Trocknen	Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte
Einfrieren	Fleisch, Gebäck, Obst und Gemüse, viele Milchprodukte
Einkochen mit Zucker	Obst – etwa als Kompott oder Marmelade
Einlegen in Essigwasser oder in Öl	Gemüse

### Wichtige Basics im Schrank

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| Essig und Öl         | Mais                          |
| Salz und Pfeffer     | Erbsen und Möhren             |
| Senf und Mayonnaise  | getrocknete Pilze             |
| Kräuter der Provence | Speck                         |
| Gemüsebrühe          | Zwiebeln                      |
| Zucker oder Honig    | Knoblauch                     |
| Apfelmus             | Kartoffeln                    |
|                      | Suppengrün                    |
|                      | Äpfel                         |
| Haferflocken         |                               |
| Reis                 |                               |
| Nudeln               | H-Milch oder Pflanzendrink    |
| Mehl                 | H-Sahne oder Pflanzen-Cuisine |
| kleine Linsen        | Margarine                     |
| Knäckebrot           | Hartkäse                      |
| Dosentomaten         |                               |
| Tomatenmark          |                               |
| Gewürzgerken         |                               |

ANZEIGE



### Bayerische Semmelbrösel für feine Köstlichkeiten

- Schnitzel
- Frikadellen
- Gratins
- Süßspeisen

und viele tolle Rezepte:

### Schweinefilet in Blätterteig

#### Zutaten:

- 500 g Schweinefilet
- 500 g frischer Spinat
- 2 Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 60 g LEIMER Semmelbrösel
- 20 g Pinienkerne
- 150 g Creme Fraiche
- 275 g backfertiger Blätterteig
- 1 Eigelb
- Öl, Butter, Salz und Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung:

Filet leicht mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Öl in Pfanne erhitzen und Filet darin scharf anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Spinat blanchieren, kalt abschrecken, gut ausdrücken. Zwiebeln und Champignons hacken, das Eigelb mit 1 EL Creme Fraiche und etwas Muskatnuss mischen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Champignons zugeben, salzen und 10 Min. braten. Vom Herd nehmen. Spinat, LEIMER Semmelbrösel, Pinienkerne und restliche Creme Fraiche untermischen. Blätterteig ausrollen, mit Spinatmasse bestreichen, einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Filet in die Mitte legen. Längsseiten über das Fleisch legen. Paket vorsichtig umdrehen und mit der Nahtseite nach unten, auf ein Backblech legen. Oberfläche mit der Eigelbmischung bepinseln. Bei 200°C 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 150°C reduzieren und weitere 15 – 20 Min. backen. Vor dem Anschneiden etwas ruhen lassen.



Ja, bei Leimer da bleim'ner.

Mehr Rezepte auf [www.leimer.de](http://www.leimer.de)





Wirsing gehört ebenfalls zu den beliebten Kohlsorten und ist im Vergleich zu anderen Arten am widerstandsfähigsten gegenüber Frost.

## Der Garten schläft nie

.....

*Kohl ist nach Tomaten das meistangebaute Gemüse der Welt. Trotz eisiger Temperaturen haben viele Sorten zum Jahresanfang Hochsaison – und die Vielfalt ist größer als gedacht! Wir stellen Ihnen eine kleine Auswahl vor und verraten, was das Wintergemüse so wertvoll macht.*

### Vielfältiger Klassiker

Als typisches Wintergemüse braucht **Grünkohl** einige frostige Nächte, um sein volles Aroma zu entfalten. Charakteristisch ist der Kontrast aus würzig-herben und mild-süßlichen Geschmacksnoten. Frisch vom Feld gibt es Grünkohl, der auch Braun-, Kraus- oder Blätterkohl genannt wird, etwa von Ende September bis Februar. Sowohl beim Protein- als auch beim Vitamin-C-Gehalt ist er unter den Kohlsorten ganz vorne dabei. Überdies hat der krausblättrige Bruder des Rosenkohls einen hohen Gehalt an Mineralien, Provitamin A und Kalzium. Geschmacklich überzeugen seine Blätter angedünstet mit Zwiebeln und Knoblauch, roh in Salaten und Smoothies oder gar gebacken in Form von knusprigen Chips.

### Facettenreiches Urgemüse

Der Urtyp der Kohlsorten wird als gesunder und reichhaltiger Sattmacher seit vielen Generationen geschätzt. **Urkohl** ist mild im Geschmack, besonders gut verträglich und riecht beim Kochen nur dezent. Er ist ganzjährig erhältlich und wird ergänzend zur heimischen Produktion aus dem europäischen Ausland bezogen. Der Kohl der Kohle schmeckt sowohl in kräftigen Eintöpfen als auch in Rohkostsalaten sehr gut; ein leckerer Klassiker sind Kohlrouladen. Mit Erdnussöl, Frühlingszwiebeln, Paprika, Sojasoße und Sambal Oelek in der Pfanne angebraten wird es exotisch-pikant. →





Achten Sie beim Kauf auf Frische: Kohlköpfe sollten fest und geschlossen sein.

#### Gesunder Schönling

Schmeckt wie eine Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli und sieht ulkig aus: **Romanesco** macht mit seinen turmartigen Röschen optisch einiges her. Auch inhaltlich ist er eine Granate, da er deutlich mehr Vitamin C und Provitamin A enthält als sein enger Verwandter, der Blumenkohl. Aus deutschem Anbau gibt es den fesischen Kohl etwa von Ende Mai bis Anfang Oktober, im Mittelmeerraum startet die Saison früher und dauert länger. Am schmackhaftesten und bekömmlichsten ist der Türmchenkohl gekocht. Junger, feiner Romanesco schmeckt aber auch roh super – zum Beispiel dünn gehobelt im Salat.

#### Ganzjähriger Allrounder

**Blumenkohl** ist eine der beliebtesten Kohlsorten in Europa. Wenig verwunderlich, bietet das mild schmeckende Gemüse doch vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten, ist gut bekömmlich und reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Erhältlich ist die Kohlblume das ganze Jahr über, in Deutschland geerntet wird sie vom Frühjahr bis zum späten Herbst, in den milderen Klimazonen Frankreichs und Italiens auch im Winter.

#### Schmackhafte Nährstoffbombe

Geschmacklich erinnern die Röschen an grünen Spargel, weshalb **Brokkoli** auch den Zweitnamen Spargelkohl trägt. Die Haupterntezeit in Deutschland ist der Sommer, zwischen Herbst und Frühjahr kommt er überwiegend aus Italien. Brokkoli gilt als äußerst gesund, hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt und ist reich an Proteinen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. ○



**Schon gewusst?** Bluccoli ist keine neue Kreuzung, sondern eine Kombipackung aus einem kleinen Blumenkohl und einem kleinen Brokkoli. Diese werden besonders jung geerntet, weshalb nur bestimmte Sorten in Betracht kommen. **Bei Globus erhältlich.**



**Kalettes®**, reich an den Vitaminen B6, C und E, leicht nussig im Geschmack, können gedünstet, angebraten, gekocht oder blanchiert serviert werden.

**Bei Globus erhältlich.**

#### Neuer Stern am Kohlhimmel

Erstmals in England gezüchtet, überzeugen Kalettes®, eine Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl, mit einer leicht süßen und nussigen Geschmacksnote. Die Inhaltsstoffe machen die lila-grünen Kohlröschen zu echten Vitaminbomben, denn die natürliche Hybridzüchtung enthält im Vergleich zu herkömmlichem Rosenkohl die doppelte Menge an den Vitaminen B6, C und E. Das auch unter Flower Sprout bekannte Gemüse hat von November bis März Saison und ist dann auch bei Globus erhältlich. Die Zubereitung des Newcomers ist einfach und vielseitig: Nach kurzem Abspülen können die Kohlröschen roh, gekocht oder blanchiert als Salat, gedünstet als Gemüsebeilage oder asiatisch angebraten als Wokgemüse serviert werden.

#### Pikantes Wokgemüse

••••••••

#### Einkaufsliste (für 2 Personen):

300 g Kalettes® (Kohlröschen)	1 rote Chilischote
100 g rote Zwiebeln	4 EL Öl zum Braten
1 Knoblauchzehe	Sojasoße
30 g frischer Ingwer	Pfeffer
	50 g Sesam

#### Zubereitung

- 1 ... Kalettes® kurz abspülen und in einem Topf in kochendem Wasser ungewürzt für ca. 3–4 min blanchieren. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken.
- 2 ... Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili unter ständigem Rühren 3–4 min anbraten.
- 3 ... Blanchierte Kalettes® dazugeben und bei starker Hitze ca. 1/2 min mitbraten. Mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
- 4 ... Zum Schluss mit Sesamkörnern bestreuen und das Wokgemüse zu Reis oder als Fleischbeilage servieren.



... es geht um die Wurst  
**Geflügelwurst**



coole Geflügelrezepte als Videos  
[www.friki.de](http://www.friki.de)





Unsere neue mio-Food-bloggerin!

**ICH BIN INA, ARCHITEKTIN UND FOOD-BLOGGERIN AUS LEIDENSCHAFT.**

Ich liebe alles, was kreativ und mit Liebe zubereitet wird. Ab sofort schreibe ich die Foodkolumne für euch und entwickle jeden Monat ein exklusives Rezept, das ihr immer auf **mio-online** findet!

Einkaufen bei Globus ist für mich Familientradition, Gesprächsthema mit den Kollegen im Büro und immer wieder eine kulinarische Entdeckungstour: Ich könnte stundenlang durch die Regale im Markt schlendern und entdecke immer etwas Neues, was ich am liebsten gleich ausprobieren würde.



inaisst [www.inaisst.blogspot.com](http://www.inaisst.blogspot.com)

Meine mio-Rezepte gibt es ab sofort online unter [www.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)

# Wintergemüse kreativ verwerten

.....  
*Im Januar ist Hochsaison für heimisches Kohlgemüse – aber oftmals ist ein ganzer Kohlkopf doch zu viel für ein Gericht. Damit die Reste nicht jedes Mal als klassisches Rotkraut enden, stelle ich euch hier eine erfrischende Alternative vor, die Schwung ins neue Jahr bringt.*

**G**ute Vorsätze zu schmieden, ist ein echter Klassiker. Auch ich kann es mir nicht verkneifen, an Neujahr darüber nachzudenken, was ich in meinem Leben vielleicht verändern möchte. Sicherlich gehören dazu auch die alljährlichen Mantras wie „Den nächsten Cookie verkneifst du dir“ oder „Ab morgen gehe ich joggen“ – aber manchmal sind es die kleinen Dinge des Alltags, die mich ins Grübeln bringen. Oft sind es ja nur kleine Stellschrauben, die dabei helfen, das Leben ein bisschen besser zu machen. Dazu gehört zum

Beispiel, beim Einkaufen auf saisonale Produkte zu achten und wenig Lebensmittel wegzuerwerfen. Wenn ich an ein aktuelles Beispiel aus meinem Alltag denke, fällt mir spontan Kohlgemüse ein, denn es ist für mich Segen und Fluch zugleich: Ich liebe Kohl über alles und freue mich schon im Sommer darauf, wenn Grünkohl, Wirsing und Co. endlich wieder in der Gemüseabteilung liegen. Trotzdem ist ein ganzer Kohlkopf für mich alleine einfach zu viel. Klassisch könnte man das Ganze jetzt natürlich einkochen oder mal eben die Nachbarschaft zum Essen einladen. Alternativ zeige ich euch einen leckeren Salat, der einfach zuzubereiten ist und als gesundes Mittagessen auch mit ins Büro genommen werden kann.

Rotkohl wird nicht ohne Grund meist mit etwas Apfel serviert, denn die Süße passt einfach hervorragend zu dem leicht bitteren Gemüse. Als Beilage habe ich ein paar knusprige Kartoffelnuggets in der Pfanne angebraten – sehr praktisch, wenn am Vortag die Augen wieder größer waren als der Magen und zu viele Kartoffeln (alternativ auch Nudeln oder Reis) im Topf gelandet sind. So wird das Resteessen zum kulinarischen Highlight, mit dem ich euch einen genussvollen Start ins neue Jahr wünsche!

Eure *Ina Speck*

ANZEIGE



**Prinzen Rolle wünscht Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!**

**Jetzt neu mit Wiederverschluss**



# Foodtrends 2019 bunt und gesund!

.....

*In diesem Jahr wird das Essen auf unseren Tellern noch vielfältiger, bunter und gesünder, denn mit der Levante-Küche kommen orientalische Aromen auf uns zu. Außerdem steigt Gemüse von der Beilage zum Star auf und „Healthy Hedonism“ zeigt, dass Gesund und Genuss zusammengehören.*



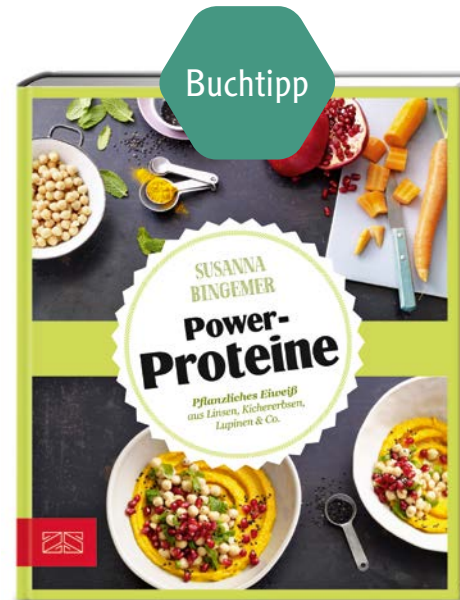
### Healthy Hedonism

Gesunde Ernährung, die Spaß macht und lecker schmeckt – genau das wollen wir! In den letzten Jahren drehte sich bei den Foodtrends alles um „clean eating“ und Superfoods. Doch nicht jeder hat Lust auf Verzicht! Im „Healthy Hedonism“ finden gesundes Essen und Genuss endlich wieder zusammen. Eine kulinarische Befreiung, bei der wir essen, was uns guttut. Wochenmärkte, Street-food-Events, die französische und levantinische Küche – die Trends zeigen uns, wie schön, lecker und zugleich gesund Essen sein kann.



### Levante-Küche

Stark im Kommen sind Gerichte aus Israel, Syrien, Jordanien und dem Libanon. Hier spielt buntes Gemüse die Hauptrolle, zusammen mit Hülsenfrüchten und Gewürzen wie Kardamom oder Kumin. Besonders beliebt sind die abwechslungsreichen kleinen Gerichte, die Mezze, die wie Antipasti oder Tapas gereicht werden. Wichtig dabei ist das entspannte und gemeinsame Genießen mit Freunden und Familie. Typische Zutaten für levantinische Gerichte sind Kichererbsen, Bulgur und Auberginen.



Bei Globus und unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de) erhältlich.

### Power-Proteine. Pflanzliches Eiweiß aus Linsen, Kichererbsen, Lupinen & Co.

von Susanna Bingemer  
ISBN: 978-3-89883-829-0  
ZS Verlag, 9,99 €

### Flexitarier und Plant Based Food

Fleisch ja, aber bitte nicht täglich. Flexitarier sind Teilzeitvegetarier, die ihren Fleischkonsum bewusst einschränken. Wenn es auf den Tisch kommt, dann am besten in Bioqualität. Dazu gibt es den Trend des „Plant Based Food“ – eine Ernährungsform, die Gemüse und Pflanzen in den Mittelpunkt stellt. Klingt nach vegan, möchte aber auch Menschen ansprechen, die nichts von Verzicht halten, sondern das Beste aus ihrem Essen herausholen möchten. Gemüse wird – auch in Spitzenrestaurants – zum Star auf dem Teller und verabschiedet sich von seinem Image als triste Beilage.

### Pflanzliche Proteinpower

Ob Fleischesser, Flexitarier oder Veganer: Proteine brauchen wir alle – und zum Glück sind viele pflanzliche Lebensmittel wahre Proteinbomben. Ganz vorne dabei sind Lupinen, Hanf und Quinoa: Probieren Sie mal Lupinenfilet zum Braten, geschälte Hanfsamen als Müsli-Topping und gepuffte Quinoa fürs Müsli! ○



ANZEIGE

PREMIER CRU



Der preisgekrönte  
Gruyère Premier Cru.  
Eine Klasse für sich.



Cremo SA, von Mühlenen  
Postfach  
CH-1701 Freiburg  
Schweiz  
T +41 (0)26 492 93 30  
F +41 (0)26 492 93 39  
[www.vonmuhlenen.ch](http://www.vonmuhlenen.ch)





## Im Einklang mit der Natur



*Bewusst zu produzieren und zu konsumieren ist eine Überzeugung, die heute viele Winzer und Weinliebhaber teilen. Dabei gibt es durchaus Unterschiede in der Bewirtschaftung: Man spricht von nachhaltigem, biologischem oder biodynamischem Weinbau. Aber was genau bedeuten eigentlich diese drei Begriffe? Wir fassen zusammen.*

**D**ie meisten Weinstöcke werden über einen sehr langen Zeitraum von rund 25 Jahren bewirtschaftet. Daher liegt es im ureigenen Interesse des Winzers, schonend mit den Pflanzen umzugehen und möglichst wenig in die natürlichen Prozesse einzugreifen. Zudem haben die Weinhersteller gelernt, dass der typische Charakter der Böden viel besser im Wein herauskommt, wenn sie auf chemischen Pflanzenschutz und Dünger verzichten.

### Was bedeutet Nachhaltigkeit im Weinbau?

Nachhaltig wirtschaftende Winzer haben den Anspruch, den gesamten Betrieb von der Arbeit im Weinberg über die Kellerwirtschaft bis hin zur Vermarktung im Sinne von Nachhaltigkeitsgesichtspunkten zu optimieren. Das bedeutet, dass jeder Arbeitsschritt vom Rebschnitt im Frühjahr bis zum Versand ständig hinterfragt wird. Das Motto dabei lautet „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Um Ressourcen zu sparen, werden zum Beispiel immer häufiger besonders dünnwandige Flaschen und Schraubverschlüsse eingesetzt, da diese sparsamer herzustellen und zu transportieren sind. Dazu kommen soziale Aspekte, wie zum Beispiel die faire Bezahlung der Mitarbeiter oder der Einsatz für die Bewahrung der Kulturlandschaft.

### Was ist der Unterschied zwischen biologischem und nachhaltigem Anbau?

Obwohl sich viele Winzer beiden Anbauweisen verschrieben haben, sollte man den Unterschied beachten: Die reine biologische beziehungsweise ökologische Anbauweise berücksichtigt nur umweltrelevante Aspekte, während soziale und ökonomische Aspekte nicht zwangsläufig erfasst werden. Eine nachhaltige Weinwirtschaft berücksichtigt neben diesen Aspekten in fast allen Fällen auch die Prinzipien des ökologischen Weinbaus. →



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Weingut Merkel  
„Unfassbar“ Rotwein-Cuvée*

Das Weingut Merkel in Kleinniedesheim in der Pfalz ist seit 2014 Bioland-Mitglied und vinifiziert seine Weine nach den Richtlinien des Bio-Weinbaus.

In dieser Cuvée vereinen sich Eleganz und Raffinesse des Spätburgunders, die beerige Frucht des Dornfelders und die Kraft des Regents zu einem harmonischen Rotwein. Im Holzfass gereift und trocken ausgebaut, begeistert er durch weiche, samtige Tannine und einen Hauch von Vanille.

Der ideale Begleiter zu einem guten Essen oder solo für gemütliche Winterabende am Kamin.



0,75l  
**10,99€**  
„Unfassbar“  
Rotwein-Cuvée  
1l = 14,65€





### Bio-Weinbau in Deutschland

Der ökologische Weinbau gewinnt in Deutschland immer mehr Mitglieder und Anhänger. Alleine in den letzten zehn Jahren hat sich die Anbaufläche verdreifacht! Heute werden ungefähr 8 000 Hektar Weinberge biologisch bewirtschaftet, was rund acht Prozent der gesamten deutschen Anbaufläche entspricht. Das liegt zum einen an der gestiegenen Nachfrage der Konsumenten nach ökologischen Erzeugnissen, zum anderen und vor allem an der Haltung der Winzer.

Der Unterschied zwischen konventionellem und Bio-Weinbau liegt zuallererst in der Bearbeitung der Weinberge. Entsprechend der EG-Öko-Verordnung von 2012 verzichten die Winzer auf den Einsatz von synthetischem Dünger und Pflanzenschutzmitteln. Und anders als in konventionellen Betrieben bekämpfen Bio-Weingüter Schädlinge wie Pilze nicht mit Pestiziden, sondern mit natürlichen Mitteln, zum Beispiel mit Brennnesseln. So wird nicht nur der Boden, sondern auch das Grundwasser geschont. Letztlich bedeutet das immer auch vermehrte Handarbeit: Da die Blätter nicht durch künstliche Mittel vor Pilzbefall geschützt werden dürfen, muss der Winzer schon lange vor der Lese für eine gute Durchlüftung der Reben sorgen, indem er intensive Laubpflege betreibt, also unnötige Blätter per Hand abschneidet. Dieser Mehraufwand sowie das erhöhte Risiko eines Ernteausfalls durch Schädlingsbefall sind die Hauptgründe, warum ökologische Weine meist etwas teurer als konventionelle sind.

Die einzige Ausnahme der Vorgabe, ausschließlich natürliche Mittel zu verwenden, ist der Einsatz von Kupferpräparaten gegen den Falschen Mehltau (Befall der Rebe mit einem bestimmten Pflanzenpilz). Diese Form des künstlichen Schutzes ist gemäß der EU-Gesetzgebung ausdrücklich erlaubt, da es schlicht kein anderes wirksames Mittel dagegen gibt.

### Demeter-Weine stehen für biodynamische Qualität

Wer nach biodynamischen Grundsätzen arbeitet, übertrifft die Anforderungen an den Bio-Weinbau noch um einiges. Die biodynamische Arbeitsweise geht auf die Gedanken von Rudolf Steiner zurück. Der Mitbegründer der Anthroposophie war bereits vor 90 Jahren davon überzeugt, dass ein landwirtschaftlicher Betrieb als möglichst geschlossener Kreislauf betrachtet werden sollte, um so Lebensmittel von allerhöchster Qualität zu erhalten. Daher bringen Demeter-Winzer ausschließlich biodynamische Präparate in den Boden ein: So verbessern zum Beispiel Hornkiesel-Präparate die Rebenqualität. Dafür wird pulverisiertes Quarz in ein Kuhhorn gefüllt und von Frühjahr bis Herbst im Weinberg eingegraben, damit es die kosmischen Kräfte speichert. Im Herbst ausgegraben, wird der feine Hornkiesel in Wasser rhythmisch verrührt (dynamisiert) und als Spritzpräparat in feinen Tröpfchen auf

**Q** Besonders begeistert war Anthroposoph Rudolf Steiner von der Rebe: „Sie besitzt eine einzigartige Fähigkeit: All ihre Kräfte, die bei anderen Pflanzen in die Samen strömen und die neue Generation konfigurieren, schießen bei der Rebe in das Fruchtfleisch hinein und werden dem Menschen verfügbar.“

dem Weinberg verteilt. Als lebendiger Dünger des Weinbergs und seiner Reben dient Kompost in Verbindung mit Kräuter-Präparaten (zum Beispiel von Schafgarbe und Schachtelhalm). So trägt die behutsame biodynamische Wirtschaftsweise dazu bei, das Terroir im Wein, den Boden und all seine Eigenschaften, geschmacklich erlebbar zu machen. ○



Weltweit gibt es verschiedene Programme für nachhaltige Weinwirtschaft. In Deutschland gründete sich 2013 die Vereinigung **FAIR and GREEN e. V.** mit Sitz in Bonn. Der Verein entwickelt ein ganzheitliches System für nachhaltigen Weinbau und seine Mitgliederzahl wächst stetig.



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



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

Mehr Infos unter [www.globus.de/weinliebhaberclub](http://www.globus.de/weinliebhaberclub)



### Batida Com Rum Negroni

Klassisch, herb und kräftig – ein Klassiker mal anders! Genießen Sie die erfrischende Mischung aus den herben Aromen von Campari und der karibischen Note von Batida Com Rum.

- Zutaten (für 1 Cocktail):**  
 3 cl Mangaroca Batida Com Rum  
 3 cl Campari  
 3 cl Vermouth Bianco (süß)  
 2 cl Limettensaft  
 Eiswürfel  
 Orangenspalten

**Zubereitung**  
 Die Zutaten in ein Glas geben und verrühren. Eiswürfel hinzufügen und mit Orangenspalten garnieren.







## Der Traum vom einfachen Leben

*Ordnung im Kleiderschrank, ein abgespeckter Terminkalender und mehr Zeit für das Wesentliche... Klingt verlockend? Dann haben wir hier die richtigen Tipps für Sie. So schwer ist es nämlich gar nicht, das Leben ein bisschen übersichtlicher zu gestalten. Der Clou: Aufräumen wirkt sich meistens auch positiv auf das Seelenleben aus.*

Es heißt: „Freunde sind wie Schuhe. Wenn man jung ist, kann man nicht genug davon haben, und wenn man älter wird, merkt man, dass es immer die gleichen sind, mit denen man sich wohlfühlt.“ Tatsächlich umgeben wir uns oft mit mehr, als gut für uns ist – im Zwischenmenschlichen ebenso wie im Materiellen. Was im Laden nach einem tollen Schnäppchen aussah, entpuppt sich zu Hause als Fehlkauf, der Platz im Kleiderschrank wegnimmt. Hübsche Dekoartikel stehen nach einer Weile nur noch im Weg. Der Haushalt, als wäre er nicht schon mühsam genug, wird damit nur noch anstrengender.

Dann sind da auch noch die Erwartungen der lieben Familie: „Ruf doch mal wieder an!“ (die Mama). „Wir wollten doch öfter mal wieder ausgehen!“ (der Schatz). „Spielst du mit mir?“ (der kleine Schatz). Und irgendwie lockt die Couch am Abend plötzlich mehr als die leider bereits getroffene Verabredung, aber zugesagt ist zugesagt...

Das, was eigentlich toll ist, kann leicht in Stress umschlagen – wenn es überhandnimmt. Wer Zeit für viele Freunde braucht, hat weniger Freiraum für die eigenen Interessen. Wer eine Menge Schuhe hat, hat oft umso mehr Mühe, die richtigen zu finden. Je mehr Möglichkeiten, desto mehr mögliche Fehlentscheidungen und Interessenkonflikte. Das kann ganz schön blockieren und verunsichern. Kennen Sie dieses Gefühl? Dann ist es höchste Zeit für einen Bestands-Check: Was, wen und wie viel brauchen Sie wirklich, um glücklich zu sein? Wie können Sie loswerden oder reduzieren, was Sie belastet? Wir haben Tricks und Strategien zusammengestellt, die seelisch und praktisch beim Entrümpeln helfen. →



# Entrümpeln – aber wie?

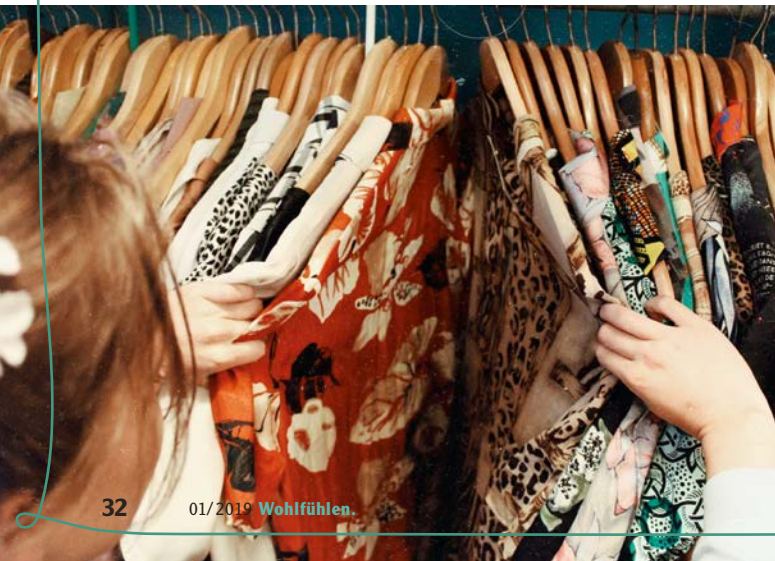
## Ein Symbol schaffen

Werner Tiki Küstenmacher, Autor des Bestsellers „Simplify your life“, empfiehlt: Fangen Sie mit einem einzelnen kleinen Behälter an! Es kann sogar nur eine einfache Stiftbox sein. In drei Schritten wird sie zum Sinnbild für den Neuanfang – denn auf die gleiche Weise lässt sich auch jeder andere Bereich sichten und ordnen.

- 1 ... Behälter vollständig ausleeren und reinigen.
- 2 ... Alle Teile prüfen: Gehören sie wirklich hier hinein? Funktionieren sie überhaupt noch?
- 3 ... Sinnvoll wieder einräumen oder gegebenenfalls Teile wegwerfen.

## Chaos im Kleiderschrank

Die größte Schwachstelle ist meist der Kleiderschrank. Dort landen viele vermeintliche Shopping-Schätze! Am besten fangen Sie mit einer einzelnen Schublade oder einem einzelnen Fach an. Dann erscheint der Berg, der vor Ihnen liegt, nicht zu groß. Immer in der gleichen Reihenfolge: leeren, reinigen, sichten, aussortieren, wieder einräumen. Und immer ein Fach nach dem anderen. Selbst wenn Sie dann nach drei Schubladen aufhören müssen, haben Sie drei kleine Projekte geschafft!



# Der Rundumschlag: Magic Cleaning mit Konmari

Wenn nicht nur einzelne Zimmer oder Schränke unordentlich sind, sondern die ganze Wohnung eine Generalüberholung braucht, hilft Konmari. Die japanische Autorin und Ordnungsberaterin Marie Kondo hat das System entwickelt. Ihr Tipp: Nehmen Sie sich Ihre Besitztümer kategorieweise vor! Ob Bücher, CDs, Accessoires oder Pullover: Alles, was zur gleichen Gruppe gehört, wird aus sämtlichen Räumen der Wohnung zusammengetragen, gesichtet und der Frage aller Fragen unterworfen: Macht es mir Freude? Wenn ja: einen festen Platz dafür definieren. Wenn nicht: weg damit!



## Senkrecht stellen

Blusen, Pullover, Unterhosen: Warum wird eigentlich so viel gestapelt? Konmari bietet eine deutlich bessere Lösung: Kleidung wird so gefaltet, dass Rechtecke daraus entstehen, die Sie senkrecht nebeneinander aufstellen oder in die Schublade legen können. Vorteil: Alle Teile sind auf einen Blick zu sehen.

## mio-online

Auf mio-online finden Sie weitere Tipps und ein Tutorial zum Konmari-System!

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

# Wohin mit altem Zeug?

**Option 1: Verkaufen** – auf dem Flohmarkt oder online. Das bringt sogar noch etwas Geld und stellt sicher, dass der neue Besitzer das Teil wirklich will.

**Option 2: Verschenken** – an ein Sozialkaufhaus, in einer Kiste „zum Mitnehmen“ vor der Haustür oder im Bekanntenkreis. Dann sollte allerdings vorab geklärt sein, dass der neue Besitzer die Dinge auch weitergeben oder wegwerfen darf, wenn er sie selbst nicht mehr haben will – sonst kommen sie vielleicht wieder zurück!

**Option 3: Recyceln** – via Kleidercontainer oder als Putzlappen für zu Hause. Ein Tipp von Hauswirtschafterin und Autorin Yvonne Willicks: Nylonstrümpfe sind ideal zum Staubwischen! Aber Vorsicht: Nicht jedes ausrangierte Teil in die Putzkammer stecken, sonst verlagern Sie nur das Problem.



Buchtipp



Das große Magic-Cleaning-Buch: Über das Glück des Aufräumens von Marie Kondo

Rowohlt Taschenbuch, 15,00 €  
ISBN: 978-3-499-63381-2

Bei Globus und unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de) erhältlich.



# Minimalismus: Ordnung für die Seele

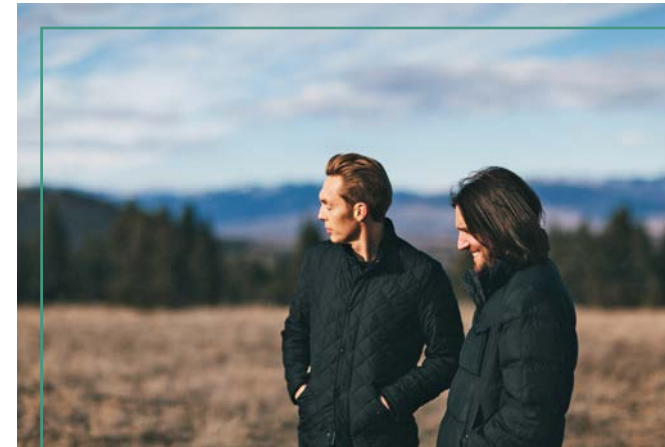
Pflegen, Putzen, Instandhalten – Besitz kann ganz schön belasten. Immer mehr Menschen versuchen deshalb, mit möglichst wenigen Dingen auszukommen. Minimalismus, also das bewusste Beschränken auf das Wesentliche, ist ein internationaler Trend.



## Buchtipp

**Minimalismus –  
der neue Leicht-Sinn**  
von Joshua Fields Millburn  
& Ryan Nicodemus  
ISBN: 978-3-8338-6489-6  
Gräfe und Unzer Verlag, 12,99€

Bei Globus und unter  
[www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de)  
erhältlich.



**Joshua Fields Millburn** und **Ryan Nicodemus**, ehemals erfolgreiche Führungskräfte in einem amerikanischen Unternehmen, gründeten 2010 ihre englischsprachige Website [www.theminimalists.com](http://www.theminimalists.com)

Auf ihr beschreiben sie, wie sie ihr Leben Schritt für Schritt stärker nach den Grundsätzen des Minimalismus ausrichten. Mit ihren Beiträgen gewinnen sie regelmäßig die Aufmerksamkeit von über vier Millionen Lesern.

„AUCH MIT BESITZTÜMERN KANN MAN LEBEN – SOFERN SIE NICHT DEN BLICK AUF DIE FÜNF ENTSCHIEDENDEN GRUNDWERTE VERSTELLEN.“

These der Minimalisten  
Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus

- [www.einfachbewusst.de](http://www.einfachbewusst.de)
- [www.erleichtert.net](http://www.erleichtert.net)



## Fünf Grundwerte als Basis für ein erfülltes Leben

- **Gesundheit**, die man entsprechend der persönlichen Situation bestmöglich fördert
- gute **Beziehungen** – von der Partnerschaft bis zum ganz weiten sozialen Netz
- **Leidenschaften**, also das, wofür man brennt – unabhängig vom Einkommen
- **soziales Engagement** im Sinne direkter Begegnungen und praktischer Hilfe für andere, nicht im Sinne von Spenden
- persönliche **Weiterentwicklung** durch kontinuierliche kleine Verbesserungen in jedem Bereich des Lebens

### Freiheit durch Verzicht

Eine fast leere 20-Quadratmeter-Wohnung, möbliert mit nur einer Holzkiste, einem Schreibtisch und einer Matratze: So lebt der japanische Autor Fumio Sasaki. Nachdem er merkte, dass die Anschaffung neuer Dinge ihn keineswegs zufriedener machte, entschied er sich für diesen radikalen Schritt. Annähernd seine gesamten Besitztümer, darunter Bücher, CDs, Designerkleidung, Antiquitäten und eine Fotoausrüstung, gab er ab und schwärmt seitdem von einem völlig neuen Gefühl der Freiheit. Und auch wenn nicht jeder von uns so spartanisch leben möchte, so können seine Tipps uns dabei helfen, minimalistischer zu werden.

Sasaki ist überzeugt davon, dass Menschen leichter zu sich selbst finden, je weniger sie besitzen. Sein Rat:

- Misten Sie alle Gegenstände aus, die Sie mehrfach haben!
- Vergessen Sie den Preis!
- Werfen Sie weg, was Sie nur zum Angeben benutzen!
- Nehmen Sie nichts, nur weil es billig oder geschenkt ist!
- Seien Sie gesellig und leihen Sie sich Dinge aus!

ANZEIGE

**Bad Heilbrunner**

## Natürliche Pflanzenkraft – hochkonzentriert.

Bei Husten und Erkältung  
lindernd und schleimlösend.

### Hochkonzentrierter Arzneitee

- Rein pflanzliche Wirkstoffe
- Ohne Umrühren und ohne Ziehzeit – sofort trinkfertig

Bad Heilbrunner Brust- und Husten Tee Tassenfertig – Anwendungsgebiete: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Erkältungen mit Husten, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**NEU!**  
DIE INNOVATION  
IM STICK.





Damit Engagement gelingt, braucht es Offenheit von allen Seiten – nicht nur bei den Ehrenamtlichen. Manchmal fällt es schwer, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Doch wenn wir uns darauf einlassen, gewinnen wir alle mehr miteinander und Lebensqualität.

## Gutes tun in meiner Stadt

.....

*Über 30 Millionen Bürger setzen sich hierzulande ehrenamtlich aktiv für andere ein. Ob vorlesen, Müll sammeln oder bei den Hausaufgaben helfen – je nach Alter und Begabung ist für jeden etwas dabei, um sich in der eigenen Stadt oder Nachbarschaft zu engagieren. Denn: Eine bessere Welt beginnt schon im Kleinen!*

**W**er früher auf dem Dorf lebte, der kennt es vielleicht noch: Gegenseitige Hilfe beim Ernten, Kinderhüten oder in der Freiwilligen Feuerwehr war gang und gäbe. Die heutigen gesellschaftlichen Strukturen mit demografischem Wandel, stärkerer Mobilität und urbanem Lebensstil haben dazu geführt, dass Nachbarschaftshilfe nicht mehr selbstverständlich ist. Zwar sorgen in vielen Bereichen Einrichtungen wie Kitas, Sozialstationen und Berufsfeuerwehr für professionelle Hilfsangebote. Doch braucht es darüber hinaus auch die Aktivität engagierter Menschen, die freiwillig Hilfe in unterschiedlichen Bereichen anbieten.



### Win-win-Situation für alle

Viele Sozial-, Sport- und Kulturangebote sind nur durch Freiwilligenarbeit überhaupt möglich. Egal ob jemand als Trainer junge Fußballtalente fördern möchte oder selbst Unterstützung bei einem Handarbeitsprojekt sucht – alle Seiten profitieren. Und die positiven Erfahrungen bereichern auch über die ehrenamtlichen Aktivitäten hinaus das eigene Leben. Denn das Engagement sorgt meist nicht nur in den konkreten Projekten für gesellschaftlichen Zusammenhalt, sondern bekommt Flügel: Neue Kontakte werden geknüpft, das Gemeinschaftsgefühl wächst und wir erhalten wertvolle Einblicke in andere Lebensbereiche.

### So viele Möglichkeiten: Helfen in allen Lebenslagen

Ob Sie sich bei einer Müllsammelaktion im Wald beteiligen oder bei der Hausaufgabenhilfe im Hort mitwirken – Einsatzmöglichkeiten gibt es für jedes Alter und jede Begabung. Wer praktisch veranlagt ist, bietet vielleicht eine Technik-AG in der Grundschule an oder hilft im Sportverein mit. Wenn Kommunikation Ihre Stärke ist, können Sie beispielsweise Menschen auf Ämter begleiten oder im Sozialkaufhaus gebrauchte Möbel verkaufen. Sind Sie kreativ und tierlieb? Dann sind Sie der Richtige, um ein Plakat für die örtliche Tierhilfe zu entwerfen. Und wenn Ihnen andere Menschen am Herzen liegen, dann können Sie Durchreisende in der Bahnhofsmision mit einem offenen Ohr und einem heißen Kaffee glücklich machen.

Sehr erfolgreich sind Patenschaftsprojekte, die Tandems zusammenbringen: Menschen, die mitten im Leben stehen, begleiten Jugendliche auf ihrem Weg in den Beruf. Die Vorlese-Oma vermittelt einem Kind die Liebe zu Büchern, geflüchtete Menschen und junge Familien werden in Alltagsfragen unterstützt. Das Schöne daran: Der Pate tut das, was er gern tut – zum Wohle anderer.



**Wer engagiert sich?**

**40 Prozent** der Bevölkerung sind ehrenamtlich oder freiwillig engagiert. Die Hälfte von ihnen investiert dafür **sechs Stunden oder mehr** pro Monat. Unter ihnen sind etwas **mehr Männer** als Frauen, in den **süddeutschen Bundesländern** gibt es anteilig mehr als im Norden und Osten, im **ländlichen Raum** mehr als in der Stadt.

(Quellen: Destatis-Datenreport 2016, Deutscher Freiwilligenurvey 2014)


**Vom Suchen und Finden: Hier können Sie mitmachen**

Doch wie finden Sie den Einsatzort, der zu Ihnen passt? Oft bilden Kirchengemeinden, Vereine, Initiativen oder die Kommune den organisatorischen Rahmen für freiwillige Arbeit. Wenn Sie schon wissen, wo Sie sich gern einbringen möchten, können Sie dort aktiv nachfragen. Ansonsten heißt es Augen und Ohren offen halten: Manchmal liefert Mundpropaganda, der Gemeindebrief oder ein Aushang den ersten Ansatzpunkt. In fast jeder Region gibt es außerdem Ehrenamtsbörsen oder Freiwilligenagenturen. Sie bringen mithilfe einer Datenbank Organisationen und Engagierte zusammen und fördern Ehrenamt auch durch Beratung, Qualifizierungen und Öffentlichkeitsarbeit. Tipp: Mancherorts präsentieren sich Vereine und Initiativen bei einem Freiwilligen-Tag gemeinsam mit Infoständen – bevorzugt im September, wenn bundesweit die Woche des bürgerschaftlichen Engagements stattfindet.

**Gute Nachbarn, gut vernetzt**

Vor allem in Zeiten, in denen die eigene Familie oft nicht mehr am selben Ort lebt, wird Nachbarschaftshilfe immer wichtiger. Gegenseitige Unterstützung im direkten Umfeld kann viele Facetten haben: die Adresse eines guten Physiotherapeuten, spontanes Kinderhüten, wenn die Kita streikt, eine Mitfahrgelegenheit ins Einkaufszentrum. Digitale Nachbarschaftsportale im Web oder als App erleichtern die Kontaktaufnahme und Vernetzung. Sehr beliebt ist **nebenan.de** und 2017 ist **nextdoor.de** aus den USA dazugekommen.

Wer Zeit und Ideen einbringt, kann sein eigenes Stadtviertel aktiv mitgestalten. Ein Straßenfest etwa ist gar nicht so schwer zu organisieren, wenn viele mithelfen. Oder wie wäre es mit einem Gemeinschaftsgarten oder einem regelmäßigen Anwohnerfrühstück? Begegnungsmöglichkeiten wie diese verbinden Menschen mit unterschiedlichem Alter, kulturellem oder religiösem Hintergrund und schaffen eine Willkommenskultur für neu Zugezogene. Auch Repaircafés, Tauschbörsen und Mehrgenerationen-Wohnprojekte machen aus einem zufälligen Nebeneinander im Stadtteil schnell ein hilfsberechtigtes Miteinander.

Solche Art von Quartiersarbeit wird zunehmend auch von öffentlicher Seite gefördert, und wer selbst ein Nachbarschaftsprojekt aufziehen will, sollte sich vor Ort nach Unterstützung erkundigen (in Rheinland-Pfalz gibt es zum Beispiel die Landesinitiative „Neue Nachbarschaften“). 

**Webtipps**

**Ehrenamtsbörsen und Freiwilligenagenturen**  
**www.bagfa.de** (Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e. V.)

Auch einzelne Bundesländer haben Datenbanken, z. B. Saarland: **www.pro-ehrenamt.de**  
Hessen: **www.ehrenamtssuche-hessen.de**

**Engagement in der Nachbarschaft**

Über **www.nebenan.de** oder **www.nextdoor.de** kann man sich unkompliziert mit den Nachbarn vernetzen, einander kennenlernen und sich gegenseitig unterstützen!

**Vitakraft®****Poésie® – jeden Tag aufs Neue ein Gedicht**

Poésie®, das hochwertige Nassfutter von Vitakraft, ist eine wahre Liebeserklärung an alle Samtpfoten. Die unwiderstehlichen Kompositionen aus natürlichen Zutaten bieten puren Genuss und kommen ohne Zuckerzusatz und künstliche Farbstoffe aus. Ob in delikater Soße oder mit Gelee ummantelt – Poésie® enthält alles, was die Katze braucht.

Sag's mit Poésie®. Weil sie so ist, wie sie ist.

[www.vitakraft.de](http://www.vitakraft.de)

**Vitakraft. Aus Liebe.**



# Endlich nachhaltiger leben

.....

*Den Alltag etwas umweltbewusster zu gestalten, ist gar nicht so schwer. Machen Sie einfach mit! Unsere Tipps können Sie sofort umsetzen und so mit einem guten Gefühl ins neue Jahr starten.*



### Effektiv Strom sparen

Sagen Sie Stromfresserchen adieu und schalten Sie Ihre Elektrogeräte immer ganz ab, einfach mit einem Kippschalter auf der Mehrfachsteckdose oder durch Steckerziehen. Denn der Standby-Modus elektronischer Geräte macht bis zu 15 Prozent des Stromverbrauchs aus.

### Mit Bedacht waschen und kochen

Waschen Sie vorwiegend bei niedrigen Temperaturen und trocknen Sie Ihre Wäsche an der Luft und nicht im Wäschetrockner. Und auf jeden Topf passt bekanntlich ein Deckel – Kochen mit Deckel spart bis zu ein Drittel an Energie.

### Clever heizen und lüften

Auch in der kalten Jahreszeit müssen nicht alle Heizungen auf Hochtouren laufen. Schrauben Sie die Temperaturen ein paar Grad runter, gerade in weniger frequentierten Räumen. Lüften Sie alle zwei bis drei Stunden stoßweise anstatt mit dauerhaft gekippter Scheibe. Schon einige Minuten mit offenem Fenster tauschen die komplette Raumluft aus.

### Nachhaltig mobil

Schonen Sie die Umwelt und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes, indem Sie kürzere Strecken häufiger zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen. Nutzen Sie, wenn möglich, öffentliche Verkehrsmittel. Und wenn Sie doch ins Auto steigen, bilden Sie doch mal Fahrgemeinschaften. Auch Carsharing verbreitet sich immer weiter, hier lohnt sich ein Blick ins Netz. Unser Tipp: Fahren Sie vorausschauend und Benzin sparend, indem Sie langsam beschleunigen und gleichbleibende, nicht zu hohe Geschwindigkeiten fahren.

### Wasser abdrehen

Vermeiden Sie das Baden und steigen Sie stattdessen unter die Dusche. Ein Vollbad benötigt etwa 140 Liter Wasser, eine Minute Duschen dagegen nur etwa 20 Liter. Und stellen Sie unbedingt das Wasser zwischendurch ab – etwa beim Einseifen oder Zähneputzen. So verbrauchen Sie weniger Ressourcen und sparen bares Geld.

Die perfekte Raumtemperatur liegt bei 18 bis 21 °C. Im Schlafzimmer darf es gern auch etwas kühler sein!

### Plastikmüll reduzieren

Viele Plastikverpackungen sind unnötig oder können durch Alternativen ersetzt werden – auch Globus arbeitet mit Hochdruck an neuen Lösungen. Nutzen Sie eine wiederverwendbare Tragetasche oder einen Korb für Ihre Einkäufe und bringen Sie Ihren eigenen Kaffeebecher für den Coffee to go mit. Kaufen Sie Getränke am besten in Mehrwegflaschen.

### Essgewohnheiten überdenken

Unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck vertieft sich auch durch den hohen Konsum tierischer Produkte – wie Fleisch, Wurst, Milch, Käse und Eier. Aktuellen Berechnungen zufolge liegt der jährliche CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der dadurch entsteht, in Deutschland durchschnittlich bei rund 1000 Kilogramm pro Einwohner. Kaufen Sie nach Möglichkeit regionale und saisonale Produkte, die keine langen Transportwege hinter sich haben. ○



Der Durchschnittsbürger in Deutschland produziert laut Umweltbundesamt jeden Tag circa 1,3 Kilogramm Müll und verbraucht täglich knapp 122 Liter Trinkwasser für Körperpflege, Kochen, Trinken, Wäschewaschen und Putzen.



Mäser Coffee to go Becher, Naturprodukt aus Bambusfasern, lebensmittelecht, spülmaschinenfest, langlebig und umweltfreundlich, 500 ml

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

# Aus Liebe zur duftenden Wäsche





Ein Spritzer Duftöl verleiht Ihren neuen Kerzen ein besonderes Aroma!

# Alte Kerzen in neuem Glanz



Weihnachtszeit ist Kerzenzeit – aber was, wenn die Feiertage vorüber und immer noch so viele Kerzen übrig sind? Ganz einfach: Zaubern Sie etwas Neues aus den Wachsresten!

**mio-online**

Weitere tolle DIY-Ideen finden Sie online unter [www.mio-online.de/diy](http://www.mio-online.de/diy)



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf [www.ichliebedeko.de](http://www.ichliebedeko.de) über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. In der kalten Jahreszeit freue ich mich abends immer über warmen Kerzenschein im Wohnzimmer und auf den Fensterbänken. Gerade nach den Feiertagen sind von den Adventskränzen und anderer Weihnachtsdekoration oft sehr viele Kerzen übrig, die noch nicht abgebrannt sind. Statt sie wegzuerwerfen und neue zu kaufen, mache ich deshalb gern selbst Kerzen – das ist gar nicht schwer!

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

## Benötigtes Material:

- Kerzenreste
- Dochte
- Gläser, z. B. kleine Einmachgläser
- Holzspieße
- Wäscheklammern
- Schere
- Kleiner Schmelztopf

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

## Und so wird's gemacht:

- 1 Kerzenreste von den alten Dochten entfernen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Wachsstücke in einem kleinen Schmelztopf auf niedriger Flamme schmelzen. In der Zwischenzeit den neuen Docht in ein Glas geben und zwischen zwei Holzspießsen mit Wäscheklammern mittig fixieren.
- 3 Vorsichtig das geschmolzene Wachs in das Glas füllen, bis etwa einen Zentimeter unter den Rand. Das Wachs aushärten lassen.
- 4 Beim Abkühlen sinkt das Wachs etwas ein. Man kann die Delle mit flüssigem Wachs auffüllen. Zum Schluss den Docht mit der Schere kürzen.

**Tipp:** Alternativ können Sie das flüssige Kerzenwachs in leere Toilettenpapierrollen füllen: Wenn das Wachs ausgehärtet ist, lässt sich die Pappe außen leicht entfernen und die Kerze zeigt eine etwas raue Struktur.



### Mini-DIY

Mischen Sie unter das geschmolzene Kerzenwachs Wachsfarbe oder ein Stück eines farbigen Wachsmalstifts. Das sorgt für eine tolle Färbung, falls Sie nur weiße Reste zum Einschmelzen übrig hatten!

### Schritt für Schritt







## Lokale Helden

.....

*Mehr als nur ein Händler: Globus ist ein „local hero“. Dieser Gedanke zieht sich durch die gesamte Globus-Welt, denn an allen 46 Standorten in Deutschland verbindet sich das Unternehmen mit den Menschen der Region. mio gibt einen Einblick in die Philosophie.*

### Aus der Region für die Region

Dieser Grundsatz ist im Leitbild von Globus fest verankert. Das Ziel ist, eine nachhaltige Partnerschaft mit Erzeugern, Lieferanten, Partnern und Kunden einzugehen und diese fortwährend auszubauen. Immer im Mittelpunkt: die Menschen.

### Gesellschaftliches Engagement

Globus übernimmt soziale Verantwortung und schafft als zuverlässiger Ansprechpartner und wichtiger Arbeitgeber in der jeweiligen Region Arbeits- und Ausbildungsplätze. Für seine Mitarbeiter – die Botschafter des Unternehmens – forciert Globus die individuelle Balance zwischen Beruf und Familie und engagiert sich auch für lokale Vereine und Kindergärten. Darüber hinaus fördert die Globus-Stiftung zahlreiche soziale Projekte im In- und Ausland.



Unter dem Motto „Globus verbindet“ wurden 2015 die ersten Globus-Gemeinschaftsgärten errichtet. Geplant und gepflegt von den Mitarbeitern selbst, gibt es sie heute an fast allen Standorten. Vereine und Gruppen können die Gärten kostenlos für Workshops nutzen.



### Regionale Vielfalt und Qualität

Alle Globus-Märkte bedienen die lokale Nachfrage: Ob Bäckerei, Metzgerei, Fisch- und Käsetheke, Salatbar oder Gastronomie – liebevolle haus eigene Herstellung und Zubereitung werden großgeschrieben. Dabei wird regionalen Wünschen entsprochen. Jeder Markt erhält so seine Alleinstellungsmerkmale.

### Globus-Märkte sind Begegnungsstätten

Den Markt aktiv mit allen Sinnen erleben – riechen, schmecken, sehen, fühlen, hören. Dies wird mit besonderen Aktionen wie Verkostungen sowie Seminaren und Events zu verschiedenen Schwerpunkten möglich. Bei Rundgängen haben Schulklassen, Vereine, Firmen oder Einzelpersonen die Möglichkeit, den Gläsernen Globus zu erleben und hinter die Kulissen zu schauen.

### Gutes von hier

Frische Ware, kurze Transportwege und Arbeitsplätze vor Ort sichern: Globus setzt stark auf Hersteller und Bauern aus der Umgebung. Mit vielen verbindet die Mitarbeiter ein langjähriges partnerschaftliches Verhältnis. Vor allem kleine Unternehmen profitieren – und Globus kann einen großen Teil des Sortiments mit Lebensmitteln aus der Region abdecken. Produkte, die aus einem Umkreis von 40 Kilometern rund um den jeweiligen Markt stammen, sind mit dem Label „Gutes von hier“ gekennzeichnet. Für mehr Transparenz steht Informationsmaterial zu den lokalen Partnern bereit.

ANZEIGE



Weihenstephan

# Wir machen uns mehr aus Milch



[www.molkerei-weihenstephan.de](http://www.molkerei-weihenstephan.de)





Metzgermeister Stefan Schwartz gewährt uns einen Einblick in die Kühlkammer der Metzgerei.

Im Globus-Markt Ludwigshafen findet der Gläserne Globus in der Regel alle zwei Wochen mittwochs statt.

## Backstage bei Globus

*Sie wollten schon immer wissen, wie die Metzgermeister die Fleischwaren produzieren und wann die Bäckereimitarbeiter morgens die ersten Brötchen backen? Dann sind Sie beim Gläsernen Globus genau richtig. Begleiten Sie uns durch den Markt in Ludwigshafen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.*

Wir müssen ein sehr lustiges Bild abgeben – zehn Personen mit weißen Schutzhauben und langen Papierhemden, die Schuhe ebenfalls von weißen Überziehern bedeckt. Alle Wartenden nehmen heute an der Führung des Gläsernen Globus teil und haben die Chance, die sonst verborgenen Winkel des Markts zu ergünden. „Die umfassende Schutzkleidung ist nötig, damit Sie auch die Bereiche betreten können, in denen Lebensmittel verarbeitet und produziert werden“, erklärt uns Roman Ratajczak. Der Bereichsleiter Food wird heute einen Teil der „Markt-Geheimnisse“ abseits des normalen Publikumsverkehrs mit uns teilen. Er ist bereits seit seiner Ausbildung vor 20 Jahren bei Globus und seit fünf Jahren in Ludwigshafen. Also beste Voraussetzungen, um all unsere Fragen rund um Globus zu beantworten.

### Zwischen Räucher- und Kühlkammern

Unsere erste Station ist die hauseigene Metzgerei. Gerade sind die Metzger dabei, schwere Schweinehälften zu zerlegen und zurechtzuschneiden. Das Fleisch wird täglich frisch von einem

Schlachter geliefert, der exklusiv für Globus züchtet. Nachdem wir die Annahme und die Verarbeitung passiert haben, riechen wir schon von Weitem den angenehmen Duft der Räucheröfen, die mit Buchenholz befeuert werden, um den Geschmack der selbst gemachten Würste zu intensivieren. Insgesamt produzieren die Mitarbeiter täglich bis zu drei Tonnen Wurstwaren in allen Variationen. Als alle Teilnehmer interessiert die Köpfe in die Kühlkammer stecken und die aufgereihten Leckereien bestaunen, gewährt Metzgermeister Stefan Schwartz ganz selbstverständlich eine Kostprobe. Was für ein leckerer Start!

### Perspektivwechsel in der Backstube

Nun bekommen wir einmal einen ganz neuen Blickwinkel: Unsere kleine „Reisegruppe“ steht hinter der Bäckereitheke und beobachtet die Kunden, wie sie sich an den Auslagen bedienen. Harald Laubscher, Leiter der Backstube, erzählt: „Wir arbeiten hier wie in jeder anderen Bäckerei auch und fangen ab Mitternacht an, um für den Tag zu produzieren. Der einzige Unterschied ist der Abverkauf, da wir unsere Ware gleich verpacken

Bereichsleiter Roman Ratajczak beantwortet auch nach der offiziellen Führung gerne noch die Fragen der Teilnehmer.



und die Kunden sich selbst bedienen.“ Eine weitere Besonderheit der Ludwigshafener Bäckerei ist die verhältnismäßig kleine Fläche, auf der die vielen Leckereien täglich frisch gebacken werden. Hier dürfen wir erneut etwas probieren: Zu unserem Glück ist für jeden noch ein Stück des ausgezeichneten Käsekuchens übrig.

### Reges Interesse am Gläsernen Globus

Was die Teilnehmer dazu bewegt, sich für diese besondere Führung anzumelden? „Es ist einfach hochinteressant, hinter die Kulissen zu schauen und das geschäftige Treiben ganz unmittelbar zu erleben. Manche Leute haben schon zwei- bis dreimal teilgenommen“, berichtet Roman Ratajczak auf dem Weg zur letzten Station. An der Fischtheke dürfen wir unsere Schutzkleidung wieder ablegen, da wir uns nun direkt vor der fangfrischen Auslage im öffentlichen Bereich des Markts befinden. Lukas Gödert, Mitarbeiter der Fischtheke, stellt uns zur Begrüßung ein Tablett bereit: „Hier sehen Sie einen klassischen Brathering mit Kurkuma, die dem Fisch eine besondere Note verleiht. Eine weitere Neuheit ist der Biofisch, der keine spezielle Zufütterung erhält.“ Wir finden den Brathering mit Kurkuma auf jeden Fall äußerst köstlich. Das ist das i-Tüpfelchen des kurzweiligen Rundgangs: Am Ende sind alle Teilnehmer nicht nur um einige Eindrücke reicher, sondern auch bestens verköstigt und satt. ○



Der **Gläserne Globus** wird in jedem Globus-Markt regelmäßig angeboten. Schulklassen, Sportvereine und andere Gruppen können sogar separate Termine vereinbaren. Fragen Sie einfach die Mitarbeiter an der Information und melden Sie sich kostenlos an!



Bäckermeister Harald Laubscher produziert mit seinen Mitarbeitern täglich 160 verschiedene Produkte.



Mitarbeiter Lukas Gödert präsentiert einen besonderen Hingucker an der Fischtheke.



# Ab in den Schnee!

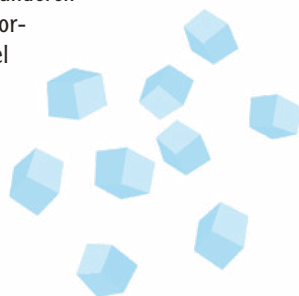
Im Schnee gibt es viel zu entdecken. Komm mit uns nach draußen und erkunde die weiße Pracht!



## Experiment mit Eis

- Du brauchst:**  
 1 Eiswürfel  
 1 Glas mit Wasser  
 1 Salzstreuer  
 1 Faden

Eiswürfel ins Wasser geben, Faden an einem Ende festhalten und mit dem anderen den Eiswürfel berühren. Jetzt ordentlich Salz auf den Eiswürfel und den Faden streuen, kurz warten – und den Eiswürfel an der Schnur hochheben!



## Sing mit!

A, B, C,  
 Die Katze lief im Schnee,  
 Und als sie dann nach Hause kam,  
 Da hatt' sie weiße Stiefel an,  
 O jemine, o jemine,  
 Die Katze lief im Schnee.

Volkslied

## Schneespuren

Wer ist denn hier durch den Schnee gelaufen? Kannst du erkennen, welche Spur zu welchem Tier gehört? Verbinde sie mit einer Linie.



Für Eltern mit Kindern bis 5 Jahre: der Globus-Weltentdecker Club mit vielen Tipps und Angeboten!  
[www.globus.de/weltentdeckerclub](http://www.globus.de/weltentdeckerclub)

# mio-Gewinnspiel

Jetzt gewinnen

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Gutschein für eine Übernachtung in einem von über 160 erholsamen Hotels in 13 Ländern Europas, zur Verfügung gestellt von Jochen Schweizer! Entdecken Sie spannende neue Orte innerhalb Europas und genießen Sie eine kleine Auszeit zu zweit. Inklusive eines Wertgutscheins in Höhe von 85 Euro zur Bezahlung von Frühstück und Abendessen. Im Wert von 139 Euro, für zwei Personen.

## Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.01.2019 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](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

Spitzenkünstler	unkluges Handlung	Bundesstaat in Indien	Halbinsel im Schwarzen Meer	kleines Verkaufshäuschen	vorbeigehen	bürgerlich
→	↻ 4	▼	↻ Feuerstelle, Rauchabzug	▼	↻	↻ 10
altägyptischer Gott	→	→	→	↻	↻ 5	Weltalter, Ewigkeit
Kfz.-Z.: San Marino	→	→	Hafenstadt im alten Rom	→	↻	↻ 6
Ausruf des Triumphes	→	Kosenamen einer span. Königin †	Riemenwerk der Zugtiere	→	↻ 9	→
→	→	→	↻ 2	→	↻	erfolgreicher Schlager
Genörgel	→	ehem. Flughafen von München	Krautstängel	↻	↻	↻
→	→	→	↻	↻	↻	Ehrenzeichen, Uniformschmuck
Verkehrsweg	vulkanisches Gestein	Kontnr. für den int. Zahlungsverkehr	Zensur, Bewertung	→	↻ 11	→
↻	↻	↻	↻ 1	US-Tennispieler der 70er (Arthur)	↻	große Eule
↻	↻ 7	↻	↻	Tongeschlecht	↻	↻
Heiligenschein	↻	Berg, Hügel	↻	↻	↻	↻ 3
Bodenvertiefung	↻	↻	↻ 8	↻	jetzt	↻

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 02/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im Dezember lautete „Lebkuchen“.

**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.







Haustiere sind bekanntlich die besten Freunde des Menschen – das finden wir auch! Im Februar widmen wir uns den Beziehungen zu unseren pelzigen Begleitern.

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

Im Februar geht die Liebe bei mio durch den Magen: Globus-Mitarbeiter und mio-Redakteure verraten ihre Lieblingsrezepte! In unserem Dossier dreht sich alles um die innige Beziehung zwischen Mensch und Tier und die positiven Auswirkungen von Haustieren. Zudem gewähren wir einen exklusiven Einblick in die Parfümerie des Globus-Markts St. Wendel, in der Sie Geschenktips für Sie und Ihn erhalten. Passend dazu macht die Globus-Weinwelt den Valentinstag noch prickelnder – mit Sektempfehlungen für Partygetränke. Freuen Sie sich also auf viel Liebens- und Lesenswertes im Februar!



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

### Impressum

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Isabel Mlitz  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 96960-00

**Koordination (mfk):** Nina Heger  
**Redaktion (mfk):** Lynnette Ayles, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Monika Klingemann, Alana Schenk, Christian Tremper, Johanna Tütsch  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann

**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Freepik: Illustrationen 7 Gemüse; Globus: 3 Porträt, 25 Buch, 27 Porträt, 29 Trinkidee, 33 Buch, 34 Buch, 44 Obstabteilung, 45; Claudia Guse: Illustrationen 7 Podcast, Sonne, Sprühflasche, 9, 11, 33, 48; mfk: 4, 5 Rezept, Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 29 Weinliebhaber Club, 46–47; Rawpixel: 36; Shutterstock / AYA images: 44 Frau / DronG: 20 Romanesco, 21 / Elena Medvedeva: 3 Kohlsorten / Foxys Forest Manufacture: 24 Wraps / Funny Solution Studio: 28 / GROGL: 40 / Iuliia Karnaushenko: 18/19 / Lucky Business: 26 / Mega Pixel: 50 Rosen / Monkey Business Images: 37–38 / NIPAPORN PANYACHAROEN: 20 Blucoli / Pinkyone: 29 Mann / Vlastimil Kuzel: 24 Baba Ganoush / WorldWide: 33 Korb; Ina Speck: 1, 22; The minimalists: 35; unsplash / becca mchaffie: 32 Kleiderschrank / eric ward: 50 Hund / kari shea: 7 Pflanze / liana mikah: 34 / monika grabkowska: 16 / toa heftiba: 6 Frau am Fenster, 24 Opener / tu tu: 5 Dossier, 30/31 / wu yi: 32 Schreibtisch; Mona Zimmer: 5 DIY, 42–43  
**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, 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](http://www.blauer-engel.de/uz195)

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Rotbäckchen®

Bei jedem Wetter  
guter Schutz,  
vor Kälte, Regen, Wind  
und Schmutz.



Das Beste weitergeben.



JETZT IM 150 G EINZELBECHER

ANZEIGE

natürliche Bifidus Kulturen

ACTIVIA®

Joghurt mit dem  
gewissen Extra!



**10 neue, leckere  
Geschmacksrichtungen entdecken:**

- Natur mit einem Hauch von Früchte-, Kräuter- oder Teegeschmack
- Mit wertvollen Ballaststoffen und Trend-Cerealien

