

07.2019

mein

Globus-Magazin

mio



www.mio-online.de



*Feinste Früchte
für Globus Gold*

mio begleitet die Stein-
obsternte in Spanien

*Kleine Taten,
große Wirkung*

Wie wir es schaffen,
nachhaltiger zu leben

*Kühl und
köstlich*

Eis einfach selbst
gemacht

WUNDERVOLL

OREO Original 154g,
Crispy & Thin 96g,
Golden 154g,
Double 157

**MEIN ANGEBOT:
KNUSPRIG & LECKER**

OREO
CRISPY &
THIN

OREO ORIGINAL

Golden
OREO

OREO DOUBLE
Gneme

Liebe Leserin, lieber Leser!



„Wir wollen
Verantwortung
leben – für
Mensch, Natur
und Unter-
nehmen.“

THOMAS BRUCH

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

*Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!*

Nachhaltiges Denken und Handeln sind zentrale Begriffe der Globus-Philosophie. Wir möchten Dinge so gestalten, dass sie nicht nur wirtschaftlich sind, sondern auch gleichermaßen Menschen, Natur und Gesellschaft zugutekommen. Dieser gelebte Anspruch findet sich in allen Bereichen: Von unserem großen Bio-Sortiment über unser umfassendes Angebot an regionalen Lebensmitteln und unserer Eigenproduktion bis hin zur Globus-Stiftung übernehmen wir Verantwortung. Dazu gehört auch, dass wir zunehmend Plastik einsparen und mit Hochdruck an neuen Lösungen arbeiten, um weniger Müll zu produzieren.

Weil uns dieses Thema nicht nur in unserem beruflichen Alltag beschäftigt, betrachten wir Nachhaltigkeit in unserem Dossier einmal von allen Seiten und es wird eins deutlich: Jeder kann etwas tun, ob im Kleinen oder im Großen – denn auch anfänglich kleine Dinge können eine große Wirkung haben! Darüber hinaus hat mio ausführlich mit Jürgen Pauly, Sortimentsmanager der Globus-Fischtheken, über nachhaltigen Fischfang gesprochen, mit dem Ressourcen geschont und Fischbestände geschützt werden.

Was uns in diesem Sommer außerdem beschäftigt: Eis, und zwar in allen Formen! In unseren Rezepten finden Sie köstliche Variationen von Eiscreme, Sorbet und Parfait – wie jeden Monat exklusiv von den mio-Köchen für Sie entwickelt! Passend dazu zeigt unsere Bloggerin Mona, wie Sie Eiswaffeln besonders schön verpacken. Denn die nächste Sommerparty kommt bestimmt! Schauen Sie doch gleich mal auf mio-online vorbei: Dort geben wir Tipps für ein gelungenes Fest im Freien und stellen Rezepte für erfrischende Drinks vor.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Juli mit vielen Gelegenheiten für genussvolle Abkühlung.

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus



mio-Gericht im Juli

Fischgeröstel mit
Bratkartoffeln

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

mio-online

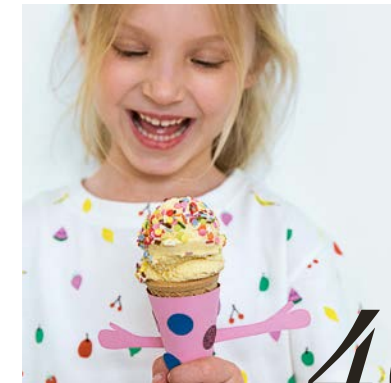
Das Rezept finden Sie unter
[www.mio-online.de/
mio-gericht](http://www.mio-online.de/mio-gericht)



mio-online

Viele weitere Themen auf
www.mio-online.de

Inhalt



30 Dossier

Nachhaltigkeit geht uns alle an! Jeder kann etwas tun, um die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen. Lesen Sie im Dossier, wie kleine Änderungen Großes bewirken.

Mein Juli

Inspirationen | 6

Genuss

Rezepte | 8
Abkühlung gefällig?

Foodkolumne | 16
Perfekt für Gäste: Inas Eistörtchen

Foodtrends | 18
Das Eis des Sommers

Bewusst genießen | 20
Lecker und smooth:
Her mit dem Nussmus!

Globus-Weinwelt | 22
Sommerdrinks: Frosé, Bowle und Slush

mio vor Ort | 26
Unter der Sonne Spaniens –
Globus Gold Steinobst

Wohlfühlen

Dossier | 30
Heute schon an morgen denken:
Tipps für ein nachhaltiges Leben

Leben

Entdecken | 36
Cityguide: Wir erkunden Rom

Do it yourself | 40
Niedliche Eismanschetten

Globus

Bio bei Globus | 42
Produkte in Demeter-Qualität

Globus-Einblicke | 44
Morgens bei Globus: Das passiert
vor Ladenöffnung

Interview | 46
Nachhaltige Produkte an der
Globus-Fischtheke

Kinder | 48
Ein Sommer voller Eis

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

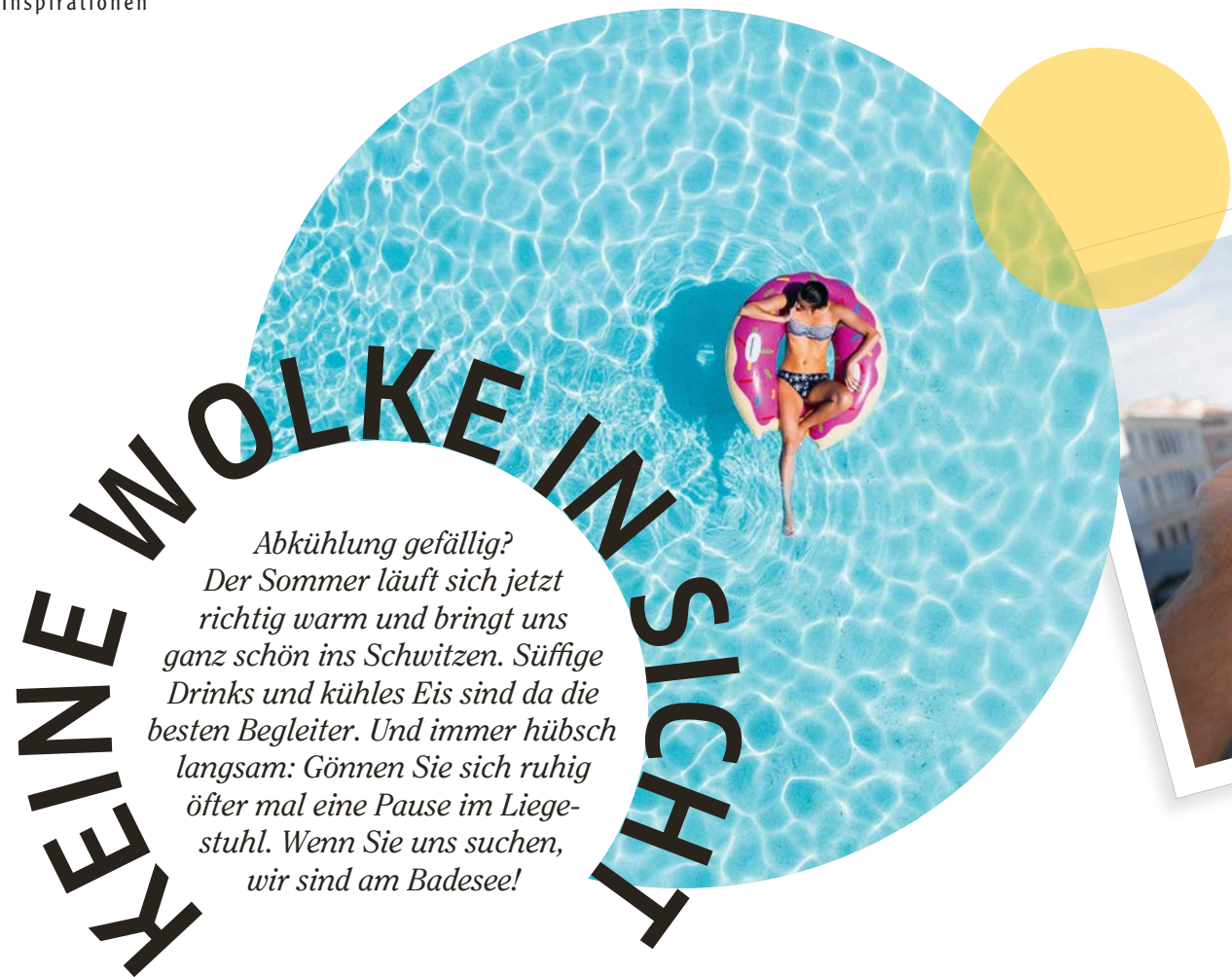
Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im August

„mio kocht für mich.“

Vom 29. Juli bis 3. August bei Globus.

.....

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



*Abkühlung gefällig?
Der Sommer läuft sich jetzt richtig warm und bringt uns ganz schön ins Schwitzen. Süffige Drinks und kühles Eis sind da die besten Begleiter. Und immer hübsch langsam: Gönnen Sie sich ruhig öfter mal eine Pause im Liegestuhl. Wenn Sie uns suchen, wir sind am Badesee!*



An mich!

Sonnenuntergang am Meer, Frühstück im Freien, ein gemütlicher Stadtbummel... Wie schön wäre es, das entspannte Urlaubsgefühl mit in den Alltag zu nehmen? Vielleicht hilft eine kleine Erinnerung: Am letzten Tag der Reise eine Postkarte an sich selbst adressieren, die Eindrücke und Erlebnisse des Urlaubs beschreiben und abschicken. Wenn die Karte ein paar Tage nach Ihnen eintrifft, fühlen Sie sich ganz schnell an den traumhaften Urlaubsort zurückversetzt. Und über Post freut sich schließlich jeder!



*(Un)erwartete
Urlaubsgrüße*

Bio:Végane Skinfood Bio Papaya AHA Nacht Serum, wirkt wie eine Profi-Behandlung über Nacht und lässt die Haut glatt und strahlend aussehen. Effektive natürliche AHA Säuren unterstützen den nächtlichen Hauterneuerungsprozess. Ein Mix aus Aloe Vera, Ginkgo-Extrakt und Hyaluronsäure besänftigt die Haut, pflegt und spendet Feuchtigkeit. Für einen strahlend frischen Teint, 100 % vegan, 30 ml
Bei Globus erhältlich.



HOLLYWOOD UNTER FREIEM HIMMEL

Kino nur bei schlechtem Wetter? Von wegen! Gerade im Sommer können Sie Filme in ganz besonderer Atmosphäre erleben. Freilichtkinos in Ihrer Nähe finden Sie unter www.openair-kino.com

Beerige DURST-LÖSCHER

Gefrorene Beeren oder Zitronenscheiben eignen sich prima als Ersatz für Eiswürfel. Sie geben Saftschorlen, Mineralwasser oder auch eisgekühltem Prosecco eine fruchtige Note. Und wenn der Drink leer ist, einfach naschen!

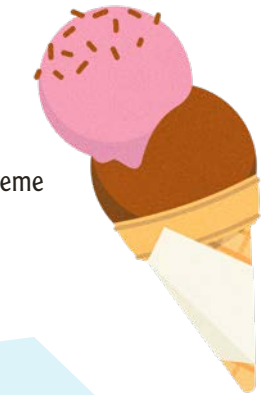


ICE, ICE, BABY!

Kuriose Fakten über Eiscreme

Das erste Eis wurde nicht etwa in Italien erfunden, sondern vor ungefähr 5 000 Jahren in China. Dort wurde es durch die Vermengung von Gletscherschnee, Honig, Rosenwasser und Früchten hergestellt.

Rund acht Kilogramm Eis isst der Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Und das am liebsten in Form von Eis am Stiel.



Um eine Kugel Eis zu verputzen, muss man ungefähr 50-mal schlecken.

Viele italienische Eismacher stammen aus einem Tal in den Dolomiten, dem Val di Zoldo. Das ist auch der Grund, warum viele Eiscafé den Namen „Dolomiti“ tragen.



Bee Natural Lippenbalsam, aus 100 % natürlichen Rohstoffen ohne künstliche Zusätze, schützt und pflegt mit Bienenwachs vor Sonnenstrahlen und spendet Feuchtigkeit, 4,2 g

Bei Globus erhältlich.

AUCH IM BEREICH DER KOSMETIK GEHT DER TREND ZUR NACHHALTIGKEIT. BEI GLOBUS FINDEN SIE EINE GROSSE AUSWAHL AN NATÜRLICHEN PFLEGEPRODUKTEN!

WELT-KUSS-TAG



SCHMATZER, BUSSI, KNUTSCHER - NAMEN GIBT ES DAFÜR VIELE, ABER SCHÖN SIND SIE ALLE. WENN AUCH SIE MAL WIEDER KÜSSCHEN VERTEILEN WOLLEN, DANN IST DER 6. JULI IHR TAG!



Mischen Sie etwas Joghurt oder Buttermilch unter die Fruchtsäfte. Das harmoniert mit der fruchtigen Süße und Säure.

Zum Dahinschmelzen
Zu einem perfekten Sommertag fehlt nur noch eins: ein erfrischendes Eis. Ob im Becher, am Stiel oder in der Waffel – kühl und köstlich sollte es sein und da haben wir genau das Richtige für Sie!

Bunte Popsicles

Inspirationen

- Matcha-Zitrone-Pfirsich
- Holunder-Birne
- Apfel-Vanille
- Kiwi-Kirsche
- Mango-Kokos
- Erdbeer-Limette

Die Form: Rund, eckig oder oval? Ganz egal, Popsicles gibt es in jeder Form. Nehmen Sie entweder fertige Formen für Eis am Stiel oder für die ausgefallene Formgebung alte Joghurtbecher oder kleine Plastikgläser. Die Flüssigkeit am besten kurz „anfrieren“ und anschließend das Holzstäbchen hineinstecken, so kann es im Saft nicht mehr verrutschen.

Der Saft: Je nach Geschmack können Sie Fruchtsäfte oder -nektar verwenden. Pro Popsicle benötigen Sie ca. 120 ml Flüssigkeit und sollten nicht mehr als 10 g Zucker hinzugeben. Für zusätzliches Aroma den Fruchtsaft vorher kurz mit besonderen Zutaten aufkochen, zum Beispiel mit einer Vanilleschote, Matchapulver oder einem Stück Ingwer.

Die Früchte: Besonders schön wird das Eis mit Sti(e), wenn darin ganze Früchte eingefroren sind. Dafür einfach verschiedene Früchte klein schneiden und vorsichtig in die Formen zu dem Fruchtsaft legen.

Tipp

Die Popsicles lassen sich einfacher aus den Formen lösen, wenn man sie kurz unter fließendes warmes Wasser hält.

Zubereitungszeit ca. 20 min + 8 h Gefrierzeit, Nährwertangaben variieren nach Zutaten.



Erdbeereis mit Minze und Buttermilch

Zutaten für 6 Personen

- 2 Stiele Minze
- 1/2 Zitrone
- 500 g gefrorene Erdbeeren
- 60 g Puderzucker
- 300 ml Buttermilch

Zubereitungszeit ca. 10 min
 Pro Person ca. 69 kcal, 1 g F,
 18 g KH, 2 g E

1. Blätter der Minze abzupfen, waschen und fein schneiden. Zitrone auspressen.
2. Gefrorene Erdbeeren mit Puderzucker, Buttermilch, Zitronensaft und Minze in eine leistungsstarke Küchenmaschine geben und alles gut mixen.
3. Danach direkt im Becher oder in der Eiswaffel genießen!

Das schnelle Eis aus der Küchenmaschine am besten direkt vernaschen und nicht auf Vorrat produzieren.

Selbst mischen und mixen

In der Küchenmaschine können Sie in kürzester Zeit und ohne viel Aufwand die köstlichsten Eissorten herstellen. Werden Sie kreativ und probieren Sie ein paar ungewöhnliche Kombinationen aus! Das sind die Basiszutaten:

Flüssigkeit: Sahne, Milch, Pflanzendrink, Kefir, (griechischer) Joghurt, Quark, Buttermilch, Sojasahne

Zucker: Puderzucker, Kristallzucker (vorher in etwas Flüssigkeit auflösen), Honig, Karamell, Sirup, Datteln

Gefrorene Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Mango, Heidelbeeren, Bananen oder Pfirsiche schon tiefgekühlt kaufen oder einfach selbst klein schneiden und ein paar Stunden einfrieren

Aroma: frische Minze oder Basilikum, Vanille, Zimt, Ingwer, Kakao, Lavendelblüten, Rosmarin, Kardamom



Globus Erdbeeren, erntefrisch tiefgefroren, 750 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

CYBER CIDER
APPLE LEMON CIDER

**Cyber Cider –
fruchtiger Apfel-Cider
mit Zitronenlimonade**

Kelterei Heil · An den Obstwiesen, 35789 Laubuseschbach/Taunus
www.kelterei-heil.de · www.facebook.com/keltereiheil

Karamell-Parfait mit Meersalz und Krokant

Kochschule

Eislexikon: Parfait

Parfait bezeichnet eine halbgefrorene feste Masse, die bei korrekter Zubereitung in Scheiben geschnitten werden kann. Im Gegensatz zu Speiseeis wird es nicht unter ständigem Rühren hergestellt, sondern muss in stehendem Zustand gefrieren.

Zutaten für 6 Personen

250 g Haselnüsse
280 g Zucker
2 TL Butter
550 ml Sahne
2 Prisen Fleur de Sel
3 Eier

Zubereitungszeit ca. 60 min +
8–12 h Gefrierzeit
Pro Person 509 kcal, 23 g F,
43 g KH, 31 g E

- 1 Für den Krokant Haselnüsse hacken. 120 g Zucker mit 3 EL Wasser aufkochen, bis der Zucker karamellisiert. Haselnüsse und Butter unter das Karamell rühren. Krokant auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen.
- 2 Für die Karamellsoße 100 g Zucker mit 3 EL Wasser aufkochen, bis der Zucker karamellisiert.
- 3 Karamellisierten Zucker mit 150 ml Sahne ablöschen und kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fleur de Sel hinzugeben und abkühlen lassen.
- 4 Für das Parfait 400 ml Sahne steif schlagen. Eier mit 60 g Zucker über dem Wasserbad schaumig schlagen. Die Masse sollte schön luftig sein und etwa 65 °C erreicht haben. Schüssel vom Wasserbad nehmen und in kaltes Wasser stellen. So lange rühren, bis sie abgekühlt ist, und anschließend die geschlagene Sahne unterheben. Eine längliche Backform mit Frischhaltefolie auslegen und die Parfaitmasse hinein füllen. Unter die Masse etwas Krokant und Karamellsoße mischen. Parfait über Nacht einfrieren und mit der restlichen Soße und Krokant servieren.

Globus Edelstahlschüsseln, für das Zubereiten und Aufbewahren von Speisen, mit Literskala, Schüttrand und Anti-Rutsch-Silikonboden, platzsparend ineinander stapelbar. Die Kunststoffdeckel passen auch auf die Globus Pfannen und Töpfe und sind separat erhältlich. Rostfrei und spülmaschinengeeignet, in den Größen 12 cm, 16 cm, 20 cm und 24 cm Durchmesser



Bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt



Limetten-Basilikum-Granité

Zutaten für 4 Personen

- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Stängel Basilikum
- 100 g Zucker
- 150 ml Sekt

Zubereitungszeit ca. 25 min
 Pro Person ca. 152 kcal, 1 g F,
 28 g KH, 1 g E



1. Limetten waschen, Schale abreiben und Früchte auspressen. Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden.
2. 150 ml Wasser zusammen mit Zucker, Basilikumstängeln, Abrieb und Saft der Limetten aufkochen. Abkühlen lassen und Basilikumstängel herausnehmen.
3. Sekt und fein geschnittene Basilikumblätter hinzufügen, in eine möglichst breite Schale füllen und über Nacht einfrieren.
4. Vor dem Servieren das Granité mit einer Gabel grob zerkleinern, in ein Glas geben und nach Geschmack mit Sekt auffüllen.

Eislexikon: Granité

Granité ist eine klassisch sizilianische Eisspeise und ursprünglich mit dem Sorbet verwandt. Granité oder Granita leitet sich vom italienischen Begriff grana (Korn) ab und verweist auf die körnige, grobe Substanz. Eine klassische Granita besteht aus Wasser, frischen Früchten und Zucker.



Maitre d'Or Premium-Sekt, elegant-fruchtig mit Limonennote, perfekt geeignet zu oder für Desserts, aus südfranzösischem Ursprung, 0,75 l

Bei Globus erhältlich.



Eislexikon: Sorbet

Sorbet wird in der Regel ohne Milch oder Sahne zubereitet. Der Fruchtanteil im Eis sollte dabei mindestens 25 Prozent betragen. Durch das ständige Rühren während des Gefrierens wird die typische cremig-leichte Konsistenz erzeugt.

Pfirsich-Tonkabohne-Sorbet

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Pfirsiche
- 100 g brauner Zucker
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1/2 Tonkabohne
- 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitungszeit ca. 40 min +
 3 h Gefrierzeit
 Pro Person ca. 177 kcal, 0 g F,
 41 g KH, 1 g E

1. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, Pfirsiche zufügen und mit Apfelsaft ablöschen.
2. Tonkabohne fein reiben, hinzugeben und für ca. 30 min auf kleiner Hitze köcheln, bis die Masse verkocht ist. Anschließend pürieren.
3. Zitrone waschen, Schale abreiben und Frucht auspressen. Abrieb und Saft unter das Pfirsichmus rühren und alles in eine Schüssel umfüllen. Die abgekühlte Masse ins Gefrierfach stellen und etwa alle 30 min mit dem Schneebesen gut durchmischen.
4. Die beste Konsistenz hat das Sorbet ein paar Stunden nach dem Einfrieren. Sollte es über mehrere Tage eingefroren sein, am besten ein paar Minuten antauen lassen und mit einem Rührgerät nochmals aufschlagen.



Edora Tonka Bohnen, süßlich im Geschmack, ganze Bohnen zum Zerreiben oder Auskochen in Milch, 35 g

Bei Globus erhältlich.

**ICH BIN INA, ARCHITEKTIN
UND FOODBLOGGERIN AUS
LEIDENSCHAFT.**

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



www.inaist.de

Fruchtige Eistörtchen

„Balkonien“ ist offiziell eröffnet und ich genieße die schöne Zeit inmitten von Blumenkübeln, bunten Kissen und reichlich Sonnenstrahlen! Sonnenbrille auf, Füße hoch und dazu ein kleines Eistörtchen mit leckeren Heidelbeeren – so könnte der Sommer für mich ewig weitergehen.

Himbeere, Malaga, Stracciatella, Mango ... Ich könnte diese Aufzählung endlos fortsetzen, denn ich liebe Eis! Egal ob nach dem Essen oder auch mal davor – ich kann einfach zu keiner Zeit Nein sagen. Allerdings musste ich zu Hause sehr lange auf die kalte Leckerei verzichten, als ich keinen Gefrierschrank hatte. Manchmal habe ich dann im tiefsten Winter eine große Packung Eis auf der Fensterbank gelagert, zur Belustigung von Nachbarn und Freunden. Als Foodbloggerin ist es in der Tat ein kleines Drama, wenn man keine Kühltruhe besitzt: Schließlich hatte ich nicht nur Eisnotstand, sondern auch meistens reichlich Essen, das ich gern für die nächsten Tage eingefroren hätte. Inzwischen lebe ich immer ein paar Monate im Jahr bei meinem Freund und hier haben wir endlich eine Gefriermöglichkeit.

Ich muss gestehen, dass ich gar nicht oft selbst Eis mache, da es gerade bei Globus eine tolle Auswahl gibt. Steht ihr auch immer ewig vor den Eistruhen und könnt euch nicht entscheiden, welche Sorte es diesmal sein soll? Ich gebe zu, dass bei mir meistens gleich zwei Packungen im Einkaufswagen landen, denn zu viel Eis gibt es einfach nicht.

Was ich hingegen oft selbst mache, sind Eis am Stiel oder Eistörtchen. Gerade wenn Freunde oder Familie zu Besuch sind, finde ich es im Sommer sehr schön, statt eines Kuchens einfach ein paar kleine Eistörtchen zu servieren. Das Ganze ist kinderleicht und man kann die verschiedensten Zutaten dafür verwenden. Da ich ein großer Fan von fruchtigem Eis bin, mache ich gern Heidelbeer-Eistörtchen im Ombré-Look. Ombré bedeutet einfach eine farbliche Abstufung, die ihr durch die Dosierung der Heidelbeeren erhaltet. Dazu kommen noch eine leckere Heidelbeersoße und ein süßer Keksboden. Richtig lecker! Ich habe immer ein paar Törtchen im Gefrierschrank, denn auch bei spontanem Besuch müsst ihr die hübschen Teilchen nur ein paar Minuten antauen lassen und voilà – ab auf den Balkon. In diesem Sinne, genießt den Sommer!

Eure
Ina Speck

 **mio-online**

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



Heiß auf Eis

Ein Sommer ohne Eis? Unvorstellbar! Für Schleckermäulchen wie uns gibt's jetzt was Neues auf die Löffel: die Eistrends 2019!

Abgefahrene Sorten – von Avocado bis Hummus

Genug von den Klassikern wie Schoko und Vanille? Immer mehr Eisliebhaber begeistern sich für ungewöhnliche Sorten. Ganz oben mit dabei: Avocado. Beliebte ist die Sorte vor allem wegen ihrer cremigen Textur und als vegane Alternative. In Kombination mit erfrischender Limette wird die grüne Frucht zum neuen Trendsetter. Auch Hummus-Eis mag erstmal ungläubige Blicke ernten, doch in Indien und Israel führt es zu Recht bereits die Hitlisten an.

Erfrischend anders – koreanisches Bingsu

Wenn Eisschnee aus Eiswürfeln die Grundlage für eine leckere Nascherei bildet, hat man es wohl mit dem koreanischen Dessert Bingsu zu tun. Diese pulvrige Masse wird mit frischen Früchten, Eiscreme oder gefrorenem Joghurt, gezuckerter Kondensmilch, Sirup und

kleinen Reiskuchenstücken garniert. Dazu gibt's Schoko-, Früchte- oder Cornflakes-Toppings. Die traditionelle Variante, Patbingsu, wird mit einer süßen roten Bohnenpaste zubereitet.

Auf die Verpackung kommt es an – Bubble Waffles

Auch in Sachen Waffel hat das Eisuniversum tolle Varianten auf Lager. Die Bubble Waffles – in Hongkong und New York schon lange beliebtes Streetfood – erobern den deutschen Markt. Die knusprigen Teig-Blasen werden mit einem speziellen Waffeleisen ausgebacken und mit Eiscreme sowie verschiedenen Toppings und Soßen befüllt.

Kugeln waren gestern! Jetzt wird gerollt – Ice Rolls

Der Eistrend aus Thailand heißt Cold Stone Ice oder Ice Rolls. Dabei wird flüssige Eismasse zusammen mit anderen Zutaten wie Früchten, Keksen oder

Kalorienarm schlemmen

Wer sich sorgt, dass sich die geliebte Sommer-Süßigkeit direkt auf die Hüften schlägt, kann sich über immer mehr kalorienarme Sorten freuen. Diese enthalten weniger Zucker und Fett, dafür viel Protein und alternative Süßungsmittel.

Die Sorte des Jahres – Bienenstich

Kuchen und Eis sind eine perfekte Kombination. Kein Wunder, dass nach der Sorte Schwarzwälder Kirschtorte im vergangenen Jahr auch 2019 wieder eine Kuchenspezialität Pate für das Eis des Jahres steht: der Bienenstich! Uniteis, der Verband der italienischen Speiseeishersteller in Deutschland, hat den leckeren Blechkuchen-Klassiker mit Mandelblättchen und Vanillecreme als Eissorte des Jahres ausserkoren.

Schokolade auf eine minus 30 Grad kalte Platte gegeben, mit Spachteln zerhackt, glatt gestrichen und zu hübschen Rollen geformt. Unser Fazit: individuell, lecker und ein richtiger Hingucker!

Zum Anbeißen – Mochi-Eis

Die kleinen bunten Kugeln aus Japan werden aus feinstem Reismehl hergestellt, sind traditionell mit Bohnenpaste gefüllt und werden nur leicht gekühlt serviert – doch inzwischen sind Mochis auch als Eis voll angesagt! Die Geschmacksrichtungen variieren von Erdbeer über Mango und grünen Tee bis hin zu schwarzem Sesam. Außerdem basiert die Füllung auf Kokosnussmilch, sodass auch Veganer zuschlagen können.

Diese Eistrends könnten es nach Deutschland schaffen ...



Soooo süß!

Für Süßmäuler, die kaum genug kriegen können: In London werden Eiskugeln in ein Nest aus Zuckerwatte gebettet und mit Streuseln, bunten Waffeln und Co. garniert.



Eis als Ketchup-Ersatz?

Klingt verrückt, ist aber so: In Sydney kommen heiße, salzige Pommes zusammen mit kühlem Eis in die Tüte.



Fast Food mal anders

In New York wird gerolltes Eis in einem Waffel-Taco serviert. Zusammen mit Früchten, Toppings und Zuckerperlen genießt man so die moderne Variante des Eis-Sandwichs.



Decocino Glitzer Schnee, Dekopuder mit dezent süßem Geschmack, verwandelt Eis, Desserts, Waffeln oder Kaffee in funkelnde Highlights, erhältlich in Gold, Silber und Rosa in der praktischen Streudose, 100 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

NEU

FÜR DIE IST IMMER MAHLZEIT!

MYCORN SNACKT EINFACH BESSER – JETZT PROBIEREN!

KNUSPRIG-LEICHT UND NICHT ZU SÜß!
 MyCorn ist der unwiderstehliche Getreidesnack aus natürlichen Zutaten umhüllt von leckerer Schokolade.

ZENTIS seit 1893



Das Öl, das sich mit der Zeit auf dem Nussmus absetzt, wirkt wie eine Schutzschicht und kann kurz vor dem Verzehr einfach untergerührt werden.



Nussmus selbst gemacht

Etwa 250 g Nüsse für maximal 10 min bei 140 °C im Backofen rösten und anschließend im Hochleistungsmixer so lange pürieren, bis eine feine Masse entsteht. Wer möchte, kann 1–2 EL Kokosöl hinzugeben, um die Creme geschmeidiger zu machen. Weitere Zutaten braucht es nicht!

Einfach aufbewahrt
Nussmuse können bei Zimmertemperatur gelagert werden und halten sich auch geöffnet sehr lange. Wichtig ist, dass man das Mus mit einem sauberen Löffel entnimmt.

Das schmeckt!

- Müsli mit frischen Beeren und weißem Mandelmus
- Zum Anbeißen: Banane mit Cashewmus
- Vollkornbrot mit crunchy Erdnussmus und Banane
- Pastasauce mit Brokkoli und Cashewmus
- Cashewmus mit Salz und wenig Wasser verrühren – der perfekte Käseersatz zum Überbacken von Lasagne und Co.



vegan leben
Veganes Cashewmus, aus 100 % Bio-Cashewnüssen, zum Verfeinern von hellen Soßen, Desserts oder Gebäck, 250 g

Bei Globus erhältlich.

Lecker und *smooth*:

Her mit dem Nussmus!

In Fitnesskreisen und in der veganen Küche ist Nussmus ein echter Renner. Kein Wunder: Die nährstoffreichen Nussmuse sind herrlich vielseitig und schenken Energie für den Tag.

Das Besondere an Nussmus: Es besteht ausschließlich aus Nüssen und kommt bewusst ohne Zucker oder sonstige Zusatzstoffe aus. Von Cashew über Erdnuss bis Erdmandel sind die Cremes – fein püriert oder mit Nussstückchen – in vielen Sorten erhältlich und ebenso vielfältig, wenn es um ihre Verwendung geht.

MIT BARILLA *Pesto* GRILLEN & GEWINNEN



UNSER GRILL-TIPP: MEDITERRANER HÄHNCHENBURGER

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

4 Hähnchenbrustfilets à 160 g
4 Ciabatta-Brötchen
1 Glas Barilla Pesto alla Genovese
60 g Rucola
2 Tomaten
½ Gurke
2 Kugeln Mozzarella
1 rote Zwiebel
Salz, frischer Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

ZUBEREITUNG:

Tomaten, Gurke und Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Ciabatta-Brötchen halbieren und mit den Innenseiten auf dem Grill kurz anrösten. Hähnchenbrustfilets von jeder Seite 6–7 Minuten grillen. Dann salzen und pfeffern. Brötchenunterhälfte jeweils mit **Barilla Pesto alla Genovese** bestreichen. Rucola darauf verteilen und mit 2–3 Tomatenscheiben und 2 Scheiben Mozzarella belegen. Mozzarella mit 1 EL Pesto bestreichen. Darauf gebratene Hähnchenbrust legen. Mit einer Schicht Gurkenscheiben und Zwiebelringen belegen. Brötchenoberhälfte dünn mit Barilla Pesto alla Genovese bestreichen und aufsetzen.

Weitere Rezeptideen unter barilla.de/grillmitbarilla

Grill
mit **BARILLA**



Weber
Spirit II
E-210 GBS,
black

IM WERT VON
499€
UVP

Gewinne täglich
1 WEBER GASGRILL

- 1** Barilla Pesto oder Pesto Rustico kaufen
- 2** Kassenbon hochladen
- 3** Sofort sehen, ob Du gewonnen hast

Infos, Teilnahmebedingungen und Teilnahme vom 01.05.–31.08.2019 auf barilla.de/grillmitbarilla



MASTERS OF PASTA



Mit kühlen Drinks in Sommerlaune

An warmen Julitagen ist es doch besonders schön, mit Freunden und Familie im kühlen Schatten zu sitzen, gemeinsam zu grillen und Cocktails zu mixen. Wir haben da ein paar Ideen!

Aus Alt mach Neu: Diesen Sommer wollen wir die Klassiker erfrischend anders interpretieren. Der spritzige Gin Tonic eignet sich zum Beispiel hervorragend als Grundlage einer fruchtigen Sommerbowle. Und auch die bei sonnigem Wetter stets beliebten Roséweine werden immer öfter „auf Eis gelegt“ und in Cocktails oder sogar halb gefroren serviert, zum Beispiel als Aperol-Frosé. Außerdem verraten wir Ihnen, wie aus tiefgekühlter Wassermelone mit etwas Kokoswasser schnell ein erfrischender „Slush“ wird – ganz leicht und ohne Alkohol.

Gin-Tonic-Bowle mit Ingwer, Minze und Limette

Sommerbowle mal anders: Mit Gin Tonic als Grundlage wird der Party-Klassiker zum spritzigen Vergnügen. Die anregende Kombination aus Limetten, Ingwer und Minzblättern verleiht dem Drink die nötige Sommerfrische.

Zutaten

3 unbehandelte Limetten	750 ml Tonic Water
1 unbehandelte Zitrone	100 g Rohrzucker
1 großes Stück Ingwer	Eiswürfel
200 ml Gin	1 Bund frische Minze

Zubereitung
 Limetten, Zitrone und Ingwer unter heißem Wasser abspülen. 1 Limette, Zitrone und Ingwer in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Saft der restlichen Limetten auspressen und zusammen mit Gin, Tonic Water, Rohrzucker und Eiswürfeln hinzufügen. Minze waschen, ein paar Blätter am Stiel in die Bowle geben und zuletzt mit abgezupften Minzblättern garnieren. Ein wenig ziehen lassen und mit viel Eis im Glas genießen.



Graciela Bruch

Mein Favorit

*JUWEL 2018er
 Weißburgunder trocken*

Manchmal ist weniger mehr, so wie bei Juliane Eller. 2013 übernahm sie im Alter von nur 24 Jahren das Weingut ihrer Eltern im rheinhessischen Alsheim. Sie reduzierte die Rebsorten auf fünf, verzichtet auf maschinelle Lese, Kunstdünger und Pestizide.

Stattdessen setzt sie auf Handarbeit, natürliche Verarbeitung und ihre guten kalkreichen Böden. Das Ergebnis sind wunderbare, fruchtige Weine mit balancierter Säure und profunder Substanz.

So auch dieser Weißburgunder mit seiner feinfuchtigen Art mit Noten von Nüssen, Apfel, Birne und Mango. Sie machen diesen Wein zum passenden Begleiter leichter Speisen und schöner Stunden. Ein idealer Sommerwein!



0,75 l
8,99 €
 JEWEL
 2018er Weißburgunder
 1 l = 11,99 €

Aperol-Frosé mit Erdbeersirup

Zarter Roséwein macht auch halb gefroren eine gute Figur. Verfeinert wird der Frosé mit bitter-süßem Aperol und fruchtigem Erdbeersirup. Dieser eiskalten Erfrischung können Sie nach einem heißen Tag nicht widerstehen – versprochen!

Zutaten für 6 Cocktails

- 750 ml Roséwein
- 90 ml Aperol
- 90 g Zucker
- 180 g Erdbeeren
- 80 ml frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung

Rosé und Aperol in eine Backform gießen und für rund 6 h in die Gefriertruhe stellen. Inzwischen Zucker in 90 ml Wasser aufkochen, bis er sich vollständig gelöst hat. Erdbeeren hinzugeben und leise weiterköcheln lassen. Nach ca. 30 min Sirup abseihen und kalt stellen. Die angefrorene Rosé-Aperol-Mischung mit einem Löffel herauskratzen und mit dem Sirup und Zitronensaft in einem Mixer pürieren. Gegebenenfalls für kurze Zeit wieder einfrieren, bis der Frosé die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



mio-online

Auf **mio-online** finden Sie Tipps für ein gelungenes Fest im Freien und viele weitere Rezeptideen für Mocktails und Co. www.mio-online.de/sommerparty

Hurricane

Der Hurricane wurde in den 1940er Jahren in der irischen Bar „Pat O'Brien's“ in New Orleans erfunden. Nachdem das Alkoholverbot in den USA aufgehoben worden war, war Rum in großen Massen erhältlich, aber nicht sehr beliebt. Um ihn wieder populärer zu machen, mischten die Barleute ihn mit süßen Säften.

Zutaten für 1 Cocktail

- | | |
|---|-------------------|
| 2 cl Rum (Barcardi Carta Blanca) | 2 cl Orangensaft |
| 4 cl brauner Rum (Barcardi Carta Negra) | 2 cl Ananassaft |
| 1 cl Maracujasaft | 1 Orangenscheibe |
| | 1 Cocktailkirsche |
| | Eiswürfel |

Zubereitung

Rum und Säfte in einem mit Eiswürfeln gefüllten Shaker kräftig vermischen. Ein Ballon- oder Longdrinkglas mit Eis füllen und mit dem Getränk auffüllen. Zum Schluss das Glas mit einer Orangenscheibe und einer Cocktailkirsche garnieren.



Trinkidee



Weinliebhaber Club

Werden Sie Mitglied und genießen Sie exklusive Vorteile:

www.globus.de/weinliebhaberclub



Wassermelonen-Slush

Als süße Erfrischung ist Slush-Eis bei Groß und Klein beliebt. Unser Melonen-Slush überzeugt mit natürlichen Zutaten und kommt ganz ohne zugesetzten Zucker aus!

Zutaten für 2 Cocktails

- 500 g Wassermelone (Fruchtfleisch)
- 50 ml Kokoswasser

Zubereitung

Wassermelone in kleine Würfel schneiden und für einige Stunden in die Gefriertruhe legen. Die gefrorenen Würfel kurz antauen lassen, kaltes Kokoswasser hinzugeben und im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Eis sollte gerade fest genug sein, um es sowohl mit dem Löffel als auch mit dem Strohalm genießen zu können.

Info

Cocktails kühlen am schnellsten ab, wenn die Zutaten in einem Shaker mit Eis geschüttelt werden – schon nach 10 bis 12 sek ist die höchste Kühlleistung erreicht. Drinks, die ausschließlich klare Zutaten enthalten, werden aber normalerweise direkt im Glas gerührt. Deshalb bietet es sich an, die Gläser schon vor dem Benutzen kalt zu stellen.

Alkoholfreie „Mocktails“ werden immer beliebter. Die eher scherzhafte Bezeichnung leitet sich vom englischen „to mock“ ab, was so viel wie „nachahmen“ oder „täuschen“ bedeutet.

ANZEIGE

FOLGE DEINEM Herzen

Wurst aus 100% antibiotika-freier Aufzucht

Als Familienunternehmen wollen wir Verantwortung übernehmen und Familien bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützen. Für unsere HerzensSACHE Produkte verwenden wir ausschließlich Schweinefleisch von Tieren, die durch erfahrene und engagierte Landwirte intensiv betreut und von Geburt an zu 100% antibiotika-frei aufgezogen werden.

Jetzt probieren & leckere HerzensSACHE Produkte genießen!



Salami
• klassisch

Kochschinken
• gebacken
• natur

Mortadella Schinkenwurst

Gourmet Schinken
• mild-geräuchert
• luftgetrocknet

www.reinert-herzenssache.de



Steinobst aus dem Süden

Saftig, süß und aromatisch: Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen gehören einfach zum Sommer. Die feinsten Früchte stammen aus dem sonnenverwöhnten Süden und kommen unter der haus-eigenen Marke Globus Gold in die Märkte. Seit diesem Sommer bezieht Globus Steinobst aus Murcia in Südspanien. mio durfte das Globus-Team beim Besuch des neuen Produzenten begleiten.

Wir waren bereits zwei Mal in der Region von Murcia im Süden von Spanien: einmal, um eine Zitronenplantage für Globus Gold zu besuchen, das zweite Mal, um den Melonenanbau vor Ort zu besichtigen. Nun bezieht Globus Gold auch ausgewähltes Steinobst aus der Gegend südlich von Alicante. Tim Strübing, Leiter Obst und Gemüse bei Globus, berichtet: „Spanien hat als Erzeuger für Steinobst mittlerweile die Nase vorn. Unser Produzent Frutas Esther bietet beste Bedingungen, bringt immer wieder neue Sorten hervor und hat sehr viel in Qualitätskontrolle und modernste Packhäuser investiert.“

Stauend stehen wir in einem Kontrollraum von Frutas Esther bei Murcia. Jesus Gomez, der Geschäftsführer, erläutert uns, was wir auf einem großen Flachbildschirm sehen: 20 digitale Darstellungen eines einzigen Pfirsichs, der unter uns über ein Förderband läuft. Aus verschiedenen Winkeln dargestellt, mal in Farbe, mal als Ultraschallbild in Schwarz-Weiß. Jesus Gomez erklärt: „Jeder Pfirsich wird gescannt. So können wir überreife und somit eventuell zu weiche Stellen bis zu einen Zentimeter unter der Oberfläche ausmachen. Der Blick in das Innere der Frucht per Ultraschall kann einen eventuell gespaltenen Kern darstellen. Mit anderen Worten:



Dafür steht Globus Gold: die besten Obst- und Gemüsesorten aus den dafür am besten geeigneten Anbauregionen.

Dadurch sehen wir Dinge, die mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen sind.“ Tim Strübing und Mitarbeiterin Nicole Schunath sind begeistert: „Mit dieser digitalen Qualitätskontrolle können wir unseren Kunden gerade bei Globus Gold 100-prozentige Produktqualität garantieren!“

Steinobst für die ausgezeichnete Obst- und Gemüsetheke

Auch wir sind beeindruckt von dem modernen Packhaus von Frutas Esther. Alles ist neu, hell, lichtdurchflutet, voller modernster Technik, um die sensiblen Früchte so schonend wie möglich sortieren und verpacken zu können. Mit flinken Handgriffen

konfigurieren die Mitarbeiter die Obststeigen aus fester Pappe, ausgelegt mit weicher Zellulose. Plastik war gestern. Und nur wenige Tage später werden die Steigen bereits bei Globus in der mehrfach ausgezeichneten Obst- und Gemüseabteilung stehen.

Jesus Gomez führt uns stolz durch seinen Betrieb, der zweifelsfrei zu den besten im ganzen Mittelmeerraum zählt und in Spitzenzeiten der Ernten bis zu 1000 Mitarbeiter beschäftigt. Der Geschäftsführer rechnet uns vor, dass rund 50 000 Tonnen Obst jedes Jahr seinen Betrieb verlassen – Erdbeeren und Trauben nicht einbezogen. Wir rechnen aus: Das sind rund 2 800 Lastwagen pro Jahr, die sich auf den Weg in den Norden machen! Wir selbst sind mit dem Auto unterwegs, fahren raus auf die Felder und zu den Fincas von Frutas Esther. Jesus Gomez erzählt uns, dass sein Vater Ende der 60er-Jahre mit einem Gemüsestand auf dem Markt begonnen hat und daraus in nur 30 Jahren ein Top-Produzent für Obst wurde. Der Vater benannte den Handel einst nach seiner Frau Esther. Heute führt Jesus Gomez den Betrieb mit seinem Bruder und seiner Schwester Esther – ein typischer Name im traditionellen Süden von Spanien.

→





Das beste Steinobst Spaniens kommt aus der Region um Murcia, rund 200 Kilometer südlich von Valencia.

Gepflegte Plantagen vor einmaliger Kulisse

Wir fahren durch eine wunderschöne Plantage, eingerahmt von einem wilden, schroffen Bergmassiv. „Diese Berge schützen die Bäume vor den Winden des Nordens“, erläutert uns Jesus Gomez. „Die Böden hier sind sehr trocken und schon fast wüstenartig. Das bedeutet, dass der Baum weniger Wasser ziehen kann, und das wirkt sich positiv auf den Geschmack der Früchte aus. Darüber hinaus kommt es weniger zu krankhaftem Befall der Früchte als in anderen Anbaugebieten und die Trockenheit steigert die Haltbarkeit.“ Immer wieder halten wir an und verkosten Früchte, samtig-weiche Pfirsiche, rot glänzende Nektarinen oder saftige Aprikosen, steuern unterschiedliche Haltepunkte der ausgedehnten Plantage an. Mal fahren wir steile Schotterstraßen hoch, kommen an gepflegten Wohnhäusern vorbei, wo die Erntehelfer untergebracht sind, dann geht es hinab in fruchtbare Täler. „Wir haben den großen Vorteil, dass die Plantagen auf unterschiedlichen Höhenmetern liegen. Das heißt, wir können variieren und immer optimal reifes Obst ernten.“

Tim Strübing ist angetan von den Besonderheiten der Gegend: „Diese lockeren, sehr gut durchlüfteten Böden bilden einfach optimale Bedingungen zum Anbau von Pfirsichen und Steinobst generell.“ Jesus Gomez erklärt uns, dass die Vorbereitung auf die Saison schon Ende des Winters beginnt, wenn Blütenknospen aus den Bäumen geschnitten werden, um weniger und dafür größere und aromatischere Früchte zu produzieren. Später in der Saison werden die Bäume immer wieder ausgeschnitten, um die Früchte mit mehr Sonnenstunden zu verwöhnen. Mit Wasser werden die Obstbäume über die aus Israel stammende Tröpfchenbewässerung versorgt: Computergesteuert erhält jeder Baum aus einem Schlauch genau die Menge, die er braucht, abhängig von Niederschlagsmengen und Temperatur. Diese Technik

ist umweltschonend und wassersparend, aber auch aufwendig. Die Bäume erhalten bedürfnisgenau die richtige Wassermenge und stehen nicht in zu viel Wasser, was Schimmel und Schädlingsbefall auslösen könnte.

Gelbe Pfirsiche und eine uralte Überraschung

Jesus Gomez pflückt einen Pfirsich vom Baum, holt sein Taschenmesser heraus und schneidet die Frucht in der Mitte durch. Der Pfirsich ist nicht nur außen gelb, sondern auch innen. Tim Strübing verkostet die zartgelbe Frucht. Sein zufriedener Gesichtsausdruck sagt: Die Sonne des Südens hat ganze Arbeit geleistet – süß, saftig und voller Aroma! Das ist die Qualität, die Globus seinen anspruchsvollen Globus Gold Kunden bieten möchte. „Wir werden in dieser

Bei Frutas Esther stehen nicht der Ertrag, sondern Süße und Aroma an erster Stelle. Nur die beste Auswahl darf den Markennamen Globus Gold tragen.

Saison versuchen, unseren Kunden in Deutschland so viele Sorten wie möglich von Frutas Esther anbieten zu können!“

Wir fahren weiter und wieder hält Jesus Gomez auf dem Schotterweg an. Diesmal in einer Senke. Er möchte uns etwas ganz Besonderes zeigen, aber es sind diesmal keine Früchte. Vielmehr eine teilweise eingestürzte Stauwand, die noch aus der römischen Antike stammt. „Als wir dieses Land gekauft haben, ahnten wir nicht, dass wir hier so etwas finden würden! Aber es kam noch toller: Oberhalb des Stausees zur Bewässerung der Felder, den die Römer hier einst angelegt haben, haben wir ein paar Olivenbäume entdeckt, die wahrscheinlich bis zu 2000 Jahre alt sind!“ Die alten Römer wussten offenbar auch um die besondere Qualität von Boden und Gegend zum Anbau von Obst. Wenn die Olivenbäume sprechen könnten, würden sie uns vielleicht schildern, wie es hier zu römischen Zeiten aussah. Und uns verraten, ob die köstlichen Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen bereits damals bei Murcia angebaut wurden. ○



Nicole Schunath und Tim Strübing, beide von Globus, lassen sich vor Ort von Jesus Gomez in Sachen Qualität überzeugen.

ANZEIGE

NEU

DAS NEUE DETOX-DUSCHERLEBNIS! VOLLER PFLEGE UND FEUCHTIGKEIT!

3X MEHR FEUCHTIGKEIT*
 ANGEREICHERT MIT EINER WERTVOLLEN MISCUNG AUS VITAMINEN UND ANTIOXIDANTIEN
 IDEALE DETOX-KUR FÜR DIE HAUT
 PARABENFREI

MEHR INFOS UNTER WWW.ORIGINALSOURCE.DE
 ORIGINAL SOURCE DEUTSCHLAND ORIGINALSOURCEGERMANY

* GEGENÜBER UNSEREN ORIGINAL SOURCE STANDARD-DUSCHEN

100% NATURAL FRAGRANCE

Hydrating WATER INFUSIONS
 3X MOISTURISERS VITAMIN C ANTIOXIDANT BLEND
 ORIGINAL SOURCE SHOWER 250ml e 0,45 €

Hydrating WATER INFUSIONS
 3X MOISTURISERS VITAMIN C ANTIOXIDANT BLEND
 ORIGINAL SOURCE SHOWER 250ml e 0,45 €

Hydrating WATER INFUSIONS
 3X MOISTURISERS VITAMIN C ANTIOXIDANT BLEND
 ORIGINAL SOURCE SHOWER 250ml e 0,45 €

100% NATURAL FRAGRANCE

vegan

Leben für die Zukunft

Warum Nachhaltigkeit uns alle angeht

Wir sind gegen Plastikmüll in den Meeren, die Rodung des Regenwalds und unbedachten Konsum. Trotzdem verhalten wir uns in unserem Alltag nicht immer umweltbewusst. Doch es geht gar nicht darum, dass jeder alles richtig macht – sondern dass wir gemeinsam etwas verändern. Packen wir's an!

Wir leben über unsere Verhältnisse. Das ist keine überspitzte Floskel, sondern Fakt. Der unbedarfte Umgang mit den erschöpflichen Ressourcen unserer Erde wird in allen Bereichen unseres Lebens deutlich. Das mag einerseits der unnötige Konsum und die damit einhergehende Wegwerfgesellschaft sein, deren Tonnen von Müll unseren Planeten verschmutzen. Andererseits aber auch das Schmelzen der Polarkappen durch übermäßige CO₂-Produktion oder die Rodung von Wäldern für die Massentierhaltung. Unendliches Wachstum mit endlichen Ressourcen kann auf Dauer nicht funktionieren. Damit sich das Klima in den kommenden Jahrzehnten um höchstens zwei Grad erwärmt und die drohende Katastrophe eventuell noch verhindert werden kann, darf jeder Mensch maximal 2,7 Tonnen CO₂ im Jahr verursachen – in der Realität sind es allein in Deutschland rund 9 Tonnen pro Kopf.

Diese drastischen Zahlen sind im Grunde nichts Neues und auch an Bewusstsein mangelt es nicht. Jeder fünfte Deutsche zählt Umwelt- und Klimaschutz zu den wichtigsten Herausforderungen, denen das Land gegenübersteht, so eine aktuelle Umfrage des Bundesumweltamts. Es wird zunehmend deutlich, dass das Thema enorm im Fokus steht: Das Interesse der Verbraucher an nachhaltigen Produkten wächst, Industrie und Handel

sehen immer mehr von umweltschädlichen Verpackungen ab. Nachhaltigkeit ist weitaus mehr als ein hipper Lifestyle. Sie ist lebensnotwendig – für Menschen, Tiere und Umwelt.

Wir müssen etwas tun – aber was und wie?

Eines vorweg: Dieses Dossier soll weder beschönigen noch schwarzmalen. Es soll nicht demotivieren, fordern oder verurteilen, sondern inspirieren, ermutigen und nachdenklich machen. Gestatten Sie uns an dieser Stelle eine ehrliche Botschaft: Man kann nicht alles richtig machen. Wer sich das zum Ziel setzt, kann eigentlich nur scheitern! Sinnvoller ist es, sich auf bestimmte Bereiche zu konzentrieren und seine Energie zu bündeln. Jeder kann selbst entscheiden, worauf er Wert legen möchte und in welchen Bereichen es leichter fällt, sich zu engagieren. Und das bitte ohne schlechtes Gewissen – weil man ja noch mehr machen könnte –, sondern mit dem guten Gefühl, etwas anzupacken. Denn eigentlich ist es doch ganz simpel: Je mehr Menschen mitmachen, desto mehr bewegt sich. Also Schluss mit negativen Gedanken wie: „Allein kann ich sowieso nichts ändern.“ Wir sind nicht allein, im Gegenteil! Wir sind sieben Milliarden Menschen. Es wird Zeit, dieser Wahrheit ins Auge zu sehen und die Chance dahinter zu nutzen: Wir sind viele – und wir können viel verändern. >

Nur noch kurz die Welt retten

Umweltinitiativen, die sich lohnen

Bienen schützen

Gemeinsam für mehr Artenvielfalt! Das „Rettet die Bienen“-Begehren hat zuletzt 1,75 Millionen Unterstützer gewinnen können, was nun zu einer Gesetzesänderung zugunsten des Bienenschutzes im bayrischen Recht führt. Infos zu Initiative und Möglichkeiten für Patenschaften finden Sie unter www.volksbegehren-artenvielfalt.de

Ecosia – für ein besseres Internet

Alternative zu Google: Die Web-Suchmaschine Ecosia bietet ähnliche Dienste, investiert ihre Gewinne aber größtenteils in nachhaltige Projekte. Der Anbieter verspricht, für jede Suchanfrage Bäume dort zu pflanzen, wo sie am dringendsten benötigt werden. Mittlerweile sind laut eigener Aussage bereits mehr als 55 Millionen Bäume in Afrika, Indonesien, Mittel- und Südamerika gepflanzt worden, außerdem betreibt Ecosia alle seine Server mit erneuerbaren Energien. Wer sucht, der findet auf www.ecosia.org



Bäume pflanzen fürs Klima
Die Aktivisten von Plant-for-the-Planet sind davon überzeugt, dass die Antwort auf die Klimafrage auf unzähligen Blättern steht – nämlich auf grünen. Mit dem Ziel, weltweit 1 000 Milliarden Bäume zu pflanzen, soll der Treibhauseffekt aufgehalten und die Erde um ein Grad Celsius abgekühlt werden. Einer der Hauptinitiatoren der Aktion ist der Deutsche Felix Finkbeiner, der die Stiftung 2007 im Alter von nur neun Jahren gründete. Unter www.plant-for-the-planet.org können Kinder und Erwachsene aktiv werden.



Sie wollen sich noch stärker engagieren?

Werden Sie vor Ihrer Haustür tätig! Selbst die großen Umweltorganisationen wie WWF, Greenpeace, BUND und NABU sind in regionale Gruppen aufgeteilt. Dazu gibt es eine Vielzahl an unabhängigen und bundesweiten Aktionen und Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit. Informationen finden Sie auf Freiwilligen-Börsen wie www.vostel.de

Zeit zu handeln! Wie wär's damit?

- einen Monat lang auf To-go-Produkte und Plastikverpackungen verzichten
- auf Ökostrom umsteigen
- einen vegetarischen Tag pro Woche einlegen
- beim Spazierengehen Müll einsammeln
- Stoffbeutel zum Einkaufen nutzen und auch an Freunde verschenken
- Wildblumensamen auf brachliegenden Flächen verstreuen
- sich einer regionalen Umweltgruppe anschließen

Fotokunst gegen Plastikmüll

Das Clean River Project setzt sich für saubere Flüsse und Meere ein, indem es die Plastikmüllverschmutzung durch aktives Aufräumen senken möchte. Das gesammelte Plastik wird anschließend kreativ inszeniert, um das Bewusstsein für die Problematik zu stärken. Mehr Informationen unter www.cleanriverproject.de

ZUSAMMEN GEHT'S LEICHTER

Egal, was Sie umsetzen möchten – animieren Sie Familie, Freunde und Bekannte zum Mitmachen! Probieren Sie gemeinsam Neues aus und unterstützen Sie sich gegenseitig dabei, neue Gewohnheiten zu etablieren.

Interview

Fridays for future

Was bewegt die Schüler, die seit Monaten freitags für den Klimaschutz demonstrieren? mio hat mit Leonie Wicke gesprochen, die gemeinsam mit anderen Schülern die Demos in Frankfurt organisiert.

Was ist Ihre Motivation, mit den „Fridays for Future“-Demos auf die Straße zu gehen?

Leonie Wicke: Für uns steckt die Hoffnung dahinter, den Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft endlich aufzuzeigen, was wir als junge Generation für unsere Zukunft wollen und brauchen. Wenn sie nämlich jetzt nicht handeln, ist es auch für uns zu spät. Gleichzeitig hoffe ich natürlich, auch weitere junge Menschen in den Schulen auf das Thema aufmerksam zu machen und sie zum Mitmachen zu bewegen, damit die Klimakatastrophe endlich in die Köpfe aller gelangt und die Politik sich bewusst wird, dass sie nicht länger in der Klimapolitik versagen darf.

Was können die Demos bewirken?

Die Bewegung, mit der die Demonstrationen verbunden sind, hat ein immenses Potenzial. Die Proteste haben weltweite Aufmerksamkeit ausgelöst und jetzt gilt es, die Verantwortlichen in Politik und Wirtschaft zum Handeln zu zwingen. Wir hoffen, in den Bundesländern und in der Kommunalpolitik die Möglichkeit zu bekommen, auf einer Ebene mit den Verantwortlichen unsere Forderungen vorzubringen.

Was sind Ihre Forderungen?

Wir müssen die globale Erwärmung begrenzen und Treibhausgasemissionen so schnell wie möglich stark reduzieren. Bis 2030 soll es keine Energie aus Kohlekraft mehr geben. Unsere Forderungen kann man hier nachlesen: www.fridaysforfuture.de/forderungen

Immer wieder schlägt den Schülern auch Kritik entgegen, weil sie die Schule schwänzen würden. Was sagen Sie dazu?

Die Kritik, dass wir nur auf die Demos gehen, um nicht zur Schule zu müssen, ist völlig obsolet. Zum einen halsen sich die Menschen, die zu den Demos gehen, oft viel mehr Arbeit auf, indem sie mitorganisieren, also die Demos anmelden, Lautsprecher beschaffen, Personen für Reden und Politiker sowie Politikerinnen anfragen und Programme mitgestalten. Sie nehmen weite Anreisen auf sich, malen Schilder, verteilen Plakate und Flyer und lassen sich auf Diskussionen mit anderen Menschen ein, die zum Teil beleidigend und respektlos auftreten. Zum anderen müssen wir den verpassten Stoff nachholen und haben die Fehlstunden auf unserem Zeugnis stehen.

Der akute Lehrkräftemangel und der Unterrichtsausfall werden von den Verantwortlichen in der Politik teils ignoriert, aber wenn dann mal ein paar Jugendliche auf die Straße gehen, um sich aktiv in die Politik einzubringen, bricht sofort riesige Empörung aus. Dadurch, dass wir während der Schulzeit demonstrieren, erhält die Bewegung jedoch die Aufmerksamkeit und löst die Aufregung aus, die die globale Klimakatastrophe verdient hat.

mio-online

Sie möchten mehr über Umweltschutz und Nachhaltigkeit im Alltag erfahren? Ohren auf! Hier stellen wir Ihnen inspirierende grüne Podcasts vor. www.mio-online.de/podcasts

Das Plastik-Problem

Plastik ist praktisch“, lautete einst der Slogan, der den Kunststoff in den 1970er Jahren bewerben sollte. Doch heute muss man ergänzen: Plastik ist praktisch überall. Achtlos weggeworfener und nicht recycelter Plastikmüll ist längst zum großen Problem der Gegenwart geworden. Denn er zerstört Leben und Lebensraum von Tieren und gefährdet wegen giftiger Inhaltsstoffe womöglich auch die Gesundheit von Menschen. Derzeit befinden sich laut Schätzungen 150 Millionen Tonnen Plastik in den Weltmeeren. Experten gehen davon aus, dass sich die Menge bis 2030 verdoppelt haben könnte. Denn pro Minute kommt etwa eine Lastwagenladung hinzu.

Beunruhigend ist außerdem: Aus Plastik gelöste Inhaltsstoffe, sogenanntes Mikroplastik, lassen sich mittlerweile auch im menschlichen Körper nachweisen. Sie stehen im Verdacht, wichtige Körperfunktionen zu beeinflussen. Um dem Müllproblem Einhalt zu gebieten, wurden von der Politik erste Maßnahmen umgesetzt: So verbietet die Europäische Union neben Kunststofftüten ab 2021 auch sogenanntes Einmalplastik, das unter anderem für Wattestäbchen, Trinkhalme und Besteck verwendet wird.

Auch in der Bevölkerung engagieren sich immer mehr im Kampf gegen den Plastikmüll. Initiativen wie „Beach Cleaner“, die Strände vom Müll befreien, der Trendsport Plogging, bei dem Jogger Müll auf sammeln, und kommunale Anti-Müll-Kampagnen zeigen, dass ein Umdenken im Gange ist.

Webtipp:
www.beachcleaner.de

Globus Obst- und Gemüsebeutel, waschmaschineneignung und wiederverwendbar, Fassungsvermögen 5 l

Bei Globus erhältlich.



Was kann jeder Einzelne tun?
Leichter gesagt als getan: Weniger Plastik kaufen und anfallenden Müll so entsorgen, dass er recycelt werden kann. Eine Möglichkeit hierfür sind wiederverwendbare Obst- und Gemüsebeutel, die Globus seinen Kunden als nachhaltige Verpackungsalternative anbietet.



Je nach Art des Plastiks kann es um die 450 Jahre dauern, bis es zersetzt ist.

!

GLOBUS ENGAGIERT SICH
Gemeinsam mit 25 anderen Unternehmen setzt sich Globus im Rezyklat-Forum für die Reduzierung von Plastikmüll ein. Mehr erfahren Sie in der August-Ausgabe der mio!

3 Tipps für weniger Müll

1 Foodsharing ausprobieren
Zu viel gekauft, zu viel gekocht? Für überschüssige Lebensmittel lohnt sich Foodsharing, also das Teilen von Essen mit anderen. Per Web und App können Sie sich zum Austausch verabreden oder die Lebensmittel zu festen Anlaufstellen in Ihrer Nähe bringen. Eine Übersicht finden Sie unter www.foodsharing.de

2 Repair-Cafés nutzen
Instandsetzen statt wegwerfen! Oftmals braucht es nur ein paar kleine Handgriffe und schon läuft der kaputte Mixer wieder einwandfrei. Wenn Ihnen das notwendige Wissen fehlt, finden

Sie Hilfe in Repair-Cafés. Dort werden Ihre kaputten Gegenstände – oft kostenlos – repariert. Alle Infos sowie eine Karte mit weltweiten Standorten gibt's unter www.repaircafe.org

3 Besser bechern
Laut der Deutschen Umwelthilfe werden in Deutschland stündlich (!) 320 000 Coffee-to-go-Becher verbraucht. Die Pappbecher mit Plastikdeckeln haben eine schlechte Umweltbilanz, weil sie nicht aus recyclingfähigem Material bestehen. Daher: Lieber den eigenen Becher nutzen! In manchen Läden gibt es den Kaffee dann sogar günstiger.

Info
Allein in deutschen Privathaushalten landen jedes Jahr 4,4 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Und das oft zu Unrecht: Viele Produkte sind lange nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar und lecker. Einfach mal anschauen, schnuppern und probieren!

Was gehört eigentlich in den Gelben Sack oder in die Gelbe Tonne?

Abfall muss über die Mülltrennung richtig entsorgt werden, damit er wiederverwendet werden kann. Etwa die Hälfte des Mülls kann recycelt werden, der Rest wird verbrannt. Alle Verpackungen, die im Laden über die Theke gehen, gehören in den Gelben Sack und in die farbgleiche Tonne. Die sogenannten Leichtverpackungen (LVP) bestehen aus Kunststoff, Aluminium, Weißblech oder Verbundmaterialien wie Getränkekartons.

Die Verpackungen sollten möglichst leer sein, müssen aber nicht ausgespült werden. Wichtig: Zerlegen Sie die Verpackungen in Ihre Bestandteile. Reißen Sie beispielsweise die Aluminiumdeckel von Joghurtbechern ab und entsorgen Sie beides getrennt im Gelben Sack, damit die Sortiermaschinen die unterschiedlichen Materialien besser erkennen. Das gilt für alle Verpackungen, die aus unterschiedlichen Materialien oder Kunststoffarten bestehen, denn ansonsten werden sie nicht erkannt und wandern in den Restmüll.

Gut zu wissen:
In den Gelben Sack gehören nur Verpackungen! Alte Produkte aus Plastik, wie Zahnbürsten, Kleiderbügel, Plastikspielzeug oder Kugelschreiber, kommen in den Restmüll. In manchen Kommunen gibt es die Gelbe Wertstofftonne, die auch sogenannte stoffgleiche Nichtverpackungen aufnimmt, etwa Metallgegenstände und kaputte Kunststoffprodukte.



Humble Brush Zahnbürste, mit Griff aus 100 % nachhaltigem Bambus, in kompostierbarer Verpackung, in verschiedenen Farben

Bei Globus erhältlich.



AlmaWin Orangenöl Reiniger Konzentrat, veganer Allzweckreiniger mit natürlichen Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau ohne synthetische Duftstoffe, Gentechnik oder optische Aufheller in Verpackung aus recycelbarem Material, 500 ml

Bei Globus erhältlich.



Bella Roma

– der perfekte Städtetrip

Bummeln, Sightseeing, im Café sitzen, Eis essen: Wer Rom besucht, erlebt Dolce Vita! Die italienische Hauptstadt lockt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten und allerlei Köstlichkeiten. Neben Pasta, Pizza und Tiramisu überzeugt die Ewige Stadt vor allem mit einer Spezialität: Gelato!



UNSERE
TOP 3
Für Sie getestet!

Das beste Eis der Stadt

Bella Roma lässt sich am besten mit einem leckeren Eis in der Hand erkunden. Zu Recht! Denn nicht nur schreien die sommerlichen Temperaturen geradezu nach einer Abkühlung, auch sind die Italiener Meister ihres Fachs, wenn es um die süße Leckerei geht.

Eine der traditionsreichsten Adressen ist die **Gelateria Giolitti** im Stadtteil Testaccio. Die Eisdielen mit 100-jähriger Tradition gilt bei vielen als beste Adresse für typisch italienisches Eis. Das wird mit natürlichen Zutaten direkt vor Ort hergestellt und Ladeninhaber Armando hilft auch gern beim Zusammenstellen der passenden Sorten.

🏠 **Via Uffici del Vicario 40**

Die **Gelateria Fatamorgana** im Stadtteil Monti besticht durch besondere Geschmackscreationen mit biologischen Zutaten. Inhaberin Maria Agnese Spagnuolo hat zum Beispiel Zitrone und Weißwein, Cheesecake mit Heidelbeeren und den neuen Eistrend Avocado im Angebot.

🏠 **Piazza degli Zingari 5**

Ebenfalls in Monti befindet sich die von außen eher unscheinbare **Gelateria dell'Angeletto**. Zum Hineinlegen gut schmecken dort vor allem die Sorten Schoko und Nuss. Aber auch ausgefallene Sorten wie die Kombination von Zimt und Ingwer sollte man probiert haben.

🏠 **Via Dell'Angeletto 15**

Cooler geht's nicht!

Die absolute Abkühlung können sich Besucher in einer der außergewöhnlichsten Bars der Stadt abholen: Im Ice Club Roma herrschen minus fünf Grad, die zusammen mit einem kühlen Cocktail die Hitze endgültig vertreiben sollten. Mit Eisskulpturen wie Cäsars Thron oder einem lebensgroßen Gladiator kommt der Ort auch als Fotokulisse nicht zu kurz. Im Eintritt inbegriffen sind ein Mantel für den Aufenthalt und ein Getränk.



Tipp

🏠 **Via della Madonna Dei Monti 18/19**

Sehenswertes abseits der Touristenpfade

Keine Frage: Das Kolosseum, den Trevibrunnen, die Spanische Treppe und die Museen im Vatikan sollten Romreisende gesehen haben. Das wollen aber auch die anderen neun Millionen Touristen pro Jahr! Zum Ausgleich empfehlen wir diese besonderen Orte:

Die **Villa Borghese** ist schon allein wegen des Gebäudes und des umliegenden Gartens einen Besuch wert. In der Galerie lassen sich Meisterwerke großartiger Künstler wie Bernini, Caravaggio und Raffael bestaunen.

🏠 **Piazzale Napoleone I**

Entlang der **Via Appia Antica** kann man auf rund 18 Kilometern das antike Pflaster entlangwandern, auf dem schon Cäsar und Cicero unterwegs waren. Dort lässt sich die Ruhe am Stadtrand genießen und Natur erleben: Das quasi längste Museum der Welt ist von Pinien, Zypressen, schönen Villen und zahlreichen Katakomben, Aquädukten und Gräbern der Antike gesäumt.

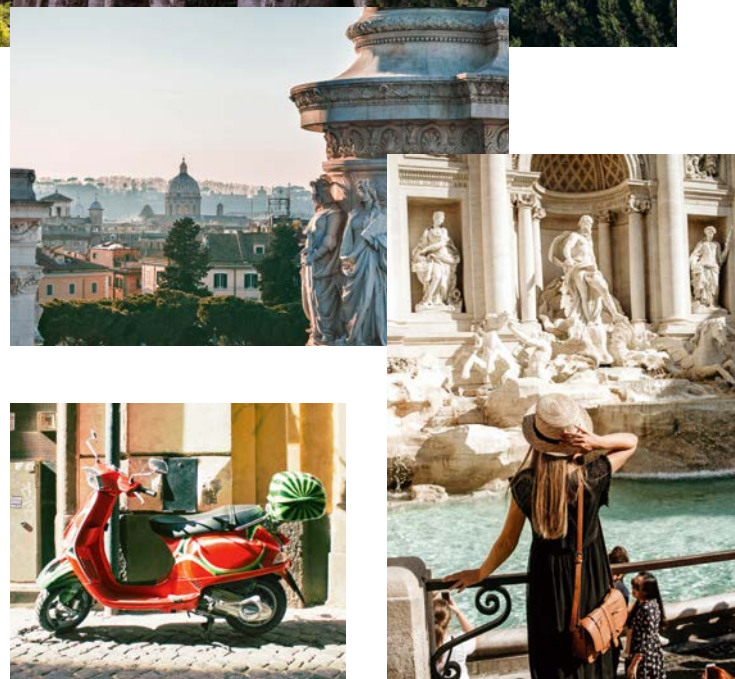
Im **Orangengarten auf dem Aventin** (einem der sieben Hügel, auf denen Rom erbaut wurde) können Sie herrlich die Seele baumeln lassen. Der Giardino degli Aranci bietet einen wunderbaren Ausblick auf den Tiber und das Zentrum. Ein Stück weiter findet sich il Buco (das Schlüsselloch), ein beliebtes Fotomotiv: Blickt man hindurch, schaut man genau auf die Kuppel des Petersdoms, der plötzlich wirkt, als sei er zum Greifen nah.

🏠 **Via di Santa Sabina**



AUFGEPASST! Mit diesen Tipps wird Rom noch schöner

- 1 Früh aufstehen lohnt sich! Gerade in den Sommermonaten wird es an den Hotspots der Stadt sehr voll. Am Morgen lässt es sich entspannter besichtigen, außerdem sind die Temperaturen angenehm und die Lichtstimmung besonders schön.
- 2 Keine Sorge – einen Wachmacher-Kaffee bekommen Sie an jeder Ecke. Ein Tipp hierfür: Den Espresso im Stehen an der Theke schlürfen, da bekommt man ihn um einiges günstiger als am Tisch.
- 3 Sparen Sie sich das Geld für teures Mineralwasser in Flaschen. In Rom und dem Vorort Ostia gibt es mehr als 2500 Trinkwasserbrunnen. Römer nennen sie Fontanelle (kleine Brunnen) oder aufgrund ihrer Form auch Nasone (große Nasen).
- 4 Schwingen Sie sich aufs Rad. Auf die Art gelangen Sie auch an versteckte Ecken, in die sich die Touristenmassen nicht so schnell verirren. Räder gibt es auch im Rahmen einer geführten Tour zu leihen.
- 5 Wartezeiten vermeiden: Für viele Sehenswürdigkeiten wie die vatikanischen Museen, das Kolosseum und das Forum Romanum können Sie sich vorab online Tickets sichern.



Das war mein Rom-Highlight

Die Stadt ist einfach wunderschön! Aber mein persönliches Highlight war im Juli 2016 das Konzert von Bruce Springsteen im Circus Maximus. Nicht nur begeisterten Springsteen und seine Band mit einer Power-Performance von fast vier Stunden auf der Bühne – das Open-Air-Gelände, wo früher Wagenrennen und Gladiatorenkämpfe ausgetragen wurden, bot dafür einfach die perfekte Kulisse. Zusammen mit 60 000 Zuschauern die Sonne hinter den historischen Mauern untergehen zu sehen und die Lieder mitzusingen, war einfach unbeschreiblich.

Tipp aus der Redaktion

Bestens vorbereitet
Ein Städtepass bietet vergünstigte Eintritte, freie Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln und vermeidet längere Wartezeiten. Verschiedene Pässe online buchbar, zum Beispiel:
www.turbopass.de/rom-city-pass
www.romeandvaticanpass.de

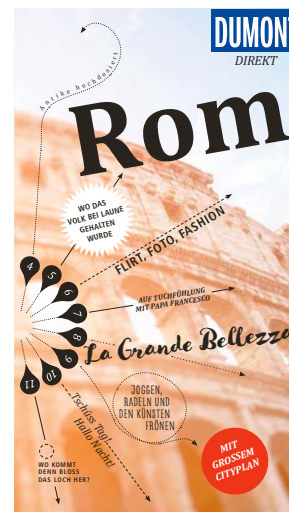


DOLCE FAR NIENTE
Das „süße Nichtstun“ beherrschen die Römer hervorragend. Tun Sie es ihnen gleich und gönnen Sie sich in einem Café eine Auszeit, um die Menschen zu beobachten. Der perfekte Ort dafür ist der lebendige Stadtteil Trastevere mit seinen charmanten Gassen, zahlreichen Kunstwerkstätten und entspannten Straßenmusikern.

„DuMont direkt Reiseführer Rom“ von Caterina Mesina

Seit vielen Jahren entdeckt Caterina Mesina als Reiseleiterin ihre Heimatstadt Rom immer wieder aufs Neue. Mit den enthaltenen Übersichtskarten, genauen Stadtteilplänen und einem separaten großen Cityplan können auch Sie sich nach Lust und Laune durch die Stadt treiben lassen.

DuMont Reiseverlag, **11,99 €**
ISBN: 978-3-7701-8461-3



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

ANZEIGE



DIE BELEBENDE FRISCHE
IM XXL-FORMAT!

Mehr unter
www.cliff-energy.de



Heute schon mit cliff geduscht?

Find us on



Hübsche Hülle

Damit das Eis nicht nur in der Eisdiele, sondern auch zu Hause ein Hingucker wird, braucht es nicht viel. Monas Anleitung macht den kühlen Genuss noch schöner!

Mini-DIY



Wie wäre es mit einem kleinen Eisstand im eigenen Garten? Für die passende Eisdeko einfach zwei Wassergläser mit bunten Markern verzieren. In einem Glas die Eistüten stapeln und das andere mit bunten Streuseln füllen.

mio-online

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

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

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



www.ichliebedeko.de

Schritt für Schritt



Material:

- buntes Tonpapier
- Stifte
- Schere
- Kreisstanzer
- Kleber
- Klebeband

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Auch mit buntem Klebeband wie zum Beispiel Washitape lässt sich die Eismanschette schön verzieren. Zum Bemalen der Gläser sind Kreidemarken zu empfehlen.

- 1 Auf Tonpapier eine fächerähnliche Form vorzeichnen und ausschneiden.
- 2 Aus Tonpapier in einer anderen Farbe kleine Kreise ausschneiden oder ausstanzen und mit Kleber auf der ausgeschnittenen Form befestigen.
- 3 Aus der gleichen Farbe Tonpapier wie die Manschette zwei Arme mit Händen beziehungsweise Fäustlingen ausschneiden.
- 4 Etwa einen Zentimeter vom Rand der Manschette entfernt zwei kleine Schlitze schneiden und die Arme durchschieben. Auf der Rückseite mit Klebeband fixieren. Die Manschette um die Eiswaffeln wickeln und auf der Rückseite mit Klebeband fixieren.

Fertigen Sie eine Schablone aus Pappe an. Als Zeichenhilfe einen kleinen Teller nehmen, um den oberen Bogen anzuzeichnen. Einen kleineren runden Gegenstand verwenden, um den unteren Bogen zu zeichnen. Anschließend beide Bögen miteinander verbinden.



Möchten Sie mehr über Demeter wissen? Unter www.demeter.de/fakten finden Sie weitere Informationen über den Verband.



Sandro's Bio PUR Demeter Eis, als Milcheis, Joghurteis oder Fruchtsorbet in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Das Fruchtsorbet ist vegan, laktose- und glutenfrei, 500 ml

Bei Globus erhältlich.



Bayerns feiner Käse

„Leut', noch feiner geht's nicht!“

Eine Anika Gruber



GOLDSTEIG. Natürlich. Modern. Bayerisch.

www.goldsteig.de



Demeter bei Globus – eine nachhaltige Partnerschaft

Milch, Müsli, Saft, Brot, Pasta, Babynahrung: Rund 300 Bio-Produkte in Demeter-Qualität befinden sich derzeit im Globus-Sortiment – und das Angebot wächst stetig. Wir bringen auf den Punkt, was hinter der Bio-Marke steckt!

Als ältester Bio-Verband Deutschlands vertritt Demeter höchste ökologische Ansprüche in Tierhaltung und Pflanzenanbau. Im Vordergrund stehen dabei der respektvolle und nachhaltige Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen sowie die Förderung von Individualität und Vielfalt.

Was heißt das genau?

Landwirte und Hersteller arbeiten nach strengen Richtlinien, die weit über die Vorgaben der EG-Öko-Verordnung hinausgehen. Demeter-Bauern betrachten ihren Hof als einen Kreislauf – einen lebendigen Organismus, in dem jedes Organ das andere braucht: Mensch, Pflanze, Tier und Boden wirken zusammen. So ist jeder Demeter-Hof ein besonderes Fleckchen Erde, das beste Lebensmittel hervorbringt.

Ein Landwirt hält nur so viele Tiere, wie er mit seinem Land ernähren kann. Um den Boden für Obst, Gemüse und Futtermittel fruchtbar zu machen, kommen biodynamische Präparate aus Kuhmist, Kräutern, Quarz und Horn zum Einsatz.

Oberste Priorität hat das Tierwohl. Alle Tiere haben ausreichend Platz im Stall und bekommen Auslauf im Freien. Dadurch ist es beispielsweise nicht notwendig, die Hörner von Kühen zu kappen.

Demeter bietet authentischen Geschmack. Natürliche Zusatzstoffe sind nur erlaubt, wenn sie wirklich gebraucht werden. Durch individuelle Rezepturen, Handwerk und Regionalität entsteht eine große Produktvielfalt.

Nach Demeter-Richtlinien wirtschaften in Deutschland aktuell 1600 Landwirte sowie rund 300 Hersteller und Verarbeiter.

Alles über die Bio-Vielfalt bei Globus erfahren Sie auch in der neuen Bio-Broschüre, die gratis in Ihrem Globus-Markt ausliegt!



Die Früh-aufsteher

Wenn sich morgens um acht Uhr die Pforten des Globus-Markts in Rüsselsheim öffnen, muss alles bereit sein. Doch bevor Globus seine Kunden in Empfang nehmen kann, ist viel zu tun. mio ist deswegen besonders früh aufgestanden und hat den Markt vor Ladenöffnung besucht.



3:30 Uhr – Die Bäcker machen den Anfang

„Meine erste Aufgabe am Morgen ist Kaffee kochen – das ist für alle Mitarbeiter am wichtigsten“, erzählt Bäckermeister Alexander Windemut verschmitzt. Gemeinsam mit den Kollegen der Frühschicht setzt er noch vor Sonnenaufgang Brotteige an, schiebt Teiglinge in den Ofen und holt knusprige Brötchen heraus. Alle Backstationen werden bereits am Abend gesäubert und vorbereitet, sodass die Mitarbeiter der Meisterbäckerei morgens direkt loslegen können. „Um die Zeit können wir definitiv ruhiger arbeiten“, erzählt Alexander Windemut. „Wenn um acht Uhr der Kundenandrang kommt, müssen wir zwischen Produktion und Kundengespräch wechseln, deswegen sind unsere Regale morgens zu 98 Prozent bestückt.“ Die restliche Ware wird im Laufe des Tages je nach Bedarf produziert, sodass immer wieder frische Produkte verfügbar sind.

5:00 Uhr – Die Regale füllen sich und Lieferanten fahren vor

Zwischen fünf und sechs Uhr beginnen die „Verräumer“, die Regale mit der bereits am Abend zuvor angelieferten Ware aufzufüllen. Es kommt uns zuerst gar nicht in den Sinn, dass der Markt noch geschlossen ist, denn überall herrscht geschäftiges Treiben: Kleine Gabelstapler



und Putzfahrzeuge kreuzen unseren Weg, Menschen flitzen mit vollbepackten Armen durch die Regalreihen und die Frischetheken werden fleißig befüllt.

Um fünf Uhr ist ebenfalls Arbeitsbeginn für Brigitte Jadadic und ihre Mitarbeiter an der Fischtheke. Ihre erste Aufgabe am Morgen ist die Annahme und Kontrolle der täglich frischen Fischlieferung. „Ich achte bei der Lieferung vor allem auf Geruch und Glanz des Fisches. Das sind die wichtigsten Kriterien, um festzustellen, ob die Ware frisch ist“, erklärt uns Brigitte Jadadic. „Morgens kann es teilweise etwas stressig werden, wenn wir auf Lieferanten warten oder die Annahme länger dauert. In der Frühschicht

ist deswegen immer etwas zu tun und genau deswegen mache ich sie besonders gern“, erzählt Brigitte Jadadic. Jeden Morgen befüllen die Mitarbeiter die Theken mit frischem Eis und drapieren die bis zu 80 Sorten Fisch und Meeresfrüchte im Eisbett. Über den Tag verteilt legen sie immer wieder frischen Fisch nach.

6:00 Uhr – Fachmetzgerei und Gastronomie erwachen

„Wir müssen uns morgens beeilen, damit bis acht Uhr die Theken bestückt sind. Ansonsten wird es beim ersten Kundenverkehr sehr hektisch“, berichtet Metzgereileiter Michael Burg. Während sechs Metzger im Hintergrund Steaks schnei-



Die Mitarbeiter der Fachmetzgerei produzieren vor Ladenöffnung etwa 500 Kilogramm Wurst und verarbeiten rund 1000 Kilogramm Fleisch.

Frische garantiert: Arbeitsbeginn für die Mitarbeiter der Salatbar und Sushitheke ist ebenfalls sechs Uhr. Da für die Sushi-Boxen jeden Morgen frischer Reis gekocht, Fisch filetiert und Gemüse geschnitten wird, sind diese meistens erst ab 8:30 Uhr erhältlich. Montagmorgens sind Forellen erst ab elf Uhr an der Fischtheke verfügbar, da sie noch am Morgen gefangen und in den Markt geliefert werden.

den und Würstchen produzieren, sind sechs Mitarbeiter im Verkauf dafür verantwortlich, die Auslagen mit der frischen Ware zu füllen. Auch die heiße Theke im Eingangsbereich des Globus-Markts will bestückt werden. „Besonders Mett-, Frikadellen- und andere belegte Brötchen müssen direkt ab acht Uhr fertig sein, da sie zum Frühstück besonders beliebt sind“, verrät Michael Burg.

Für Kunden mit anderen Frühstücksvorlieben sorgen Diana Bischoff und ihr Team der Globus-Gastronomie, das ab sechs Uhr mit den Frühstücksvorbereitungen beginnt. „Ich persönlich mag die Frühschicht sehr. Da viele unserer Stammkunden tatsächlich direkt um acht Uhr vor ihrem Einkauf erst einmal bei uns frühstücken möchten, ist es morgens zwar stressiger, aber es herrscht eine be-

sondere Atmosphäre“, berichtet Gastronomieleitung Diana Bischoff.

7:00 Uhr – Jetzt ist Endspurt angesagt

Nun treffen die Köche der Pizza- und Pasta-Stationen ein, um das Mittagessen



vorzubereiten. Das Kassenpersonal der Gastronomie baut die Kaffeestationen auf und bereitet alle Tische für die gleich eintreffenden Frühstücksgäste vor. Um diese Uhrzeit kommen außerdem die letzten Zutaten für das Mittagessen an. „Wir haben das große Glück, dass uns ein gesamter Markt zur Verfügung steht. Falls sich eine Lieferung verzögert oder etwas vergessen wurde, helfen die anderen Abteilungen aus. Da wir bei Globus so viel selbst produzieren und Speisen täglich frisch zubereiten, ist diese Unterstützung untereinander sehr wichtig“, erklärt uns Diana Bischoff. Als pünktlich um acht Uhr die Mitarbeiter der Wok- und Schnitzelstation ihre Posten besetzen, verabschieden wir uns und tatsächlich kommen uns schon die ersten Kunden entgegen. ○

ANZEIGE

Brigitte Jadadic legt viele Fische im Ganzen in die Theke. Erst beim Kauf werden sie dann für die Kunden frisch filetiert.



Nachgefragt: Verantwortungsvoller Fischfang bei Globus

Nirgends ist der Fisch frischer als direkt an der See. Nach dieser Prämisse arbeitet auch Globus und unterstützt dabei den nachhaltigen Fischfang. Im Interview verrät Jürgen Pauly, Sortimentsmanager für Fisch und Meeresfrüchte, worauf das Unternehmen besonderen Wert legt.

Was versteht Globus unter verantwortungsvollem Fischfang?

Jürgen Pauly: Das bedeutet, dass durch Fischerei kein nachteiliger Einfluss auf die Umwelt ausgeübt wird. Bestände sollen erhalten bleiben, der Meeresboden nicht beschädigt werden und die Fischerei soll möglichst verträglich für die jeweilige Region sein. Zusätzlich gewinnen die Arbeitsbedingungen immer mehr an Bedeutung. In Aquakulturen ist es oft einfacher zu gewährleisten, dass Arbeitszeiten eingehalten werden und Arbeitsverträge existieren. Auf den Ozeanen lässt sich das leider nur schwer kontrollieren.

Wie gewährleistet Globus nachhaltigen Fischfang?

Bei Wildfischerei stützen wir uns auf den Standard von MSC (Marine Stewardship Council). Damit haben wir eine weitgehende Sicherheit, illegale Fischerei zu vermeiden und nachhaltigen Fang zu garantieren. Die Globus-Fischtheken sind seit 2007 als erste im deutschen Einzelhandel MSC-zertifiziert. Wir möchten damit transparente Warenströme gewährleisten und zu einem soliden und professionellen Fischereimanagement beitragen. Aus diesem Grund werden alle Stufen der

Info

Sie möchten mehr über das Angebot an den Fischtheken und die Herkunft der Ware erfahren? Kein Problem, fragen Sie einfach in Ihrem Globus-Markt nach! Die Mitarbeiter sind bestens geschult und helfen gern weiter. Mehr Informationen zur Globus-Fischeinkaufspolitik erfahren Sie auch auf der Sortimentsseite Fisch unter www.globus.de



Je nach Jahreszeit, Verfügbarkeit und Nachfrage kann das Angebot an Fisch aus nachhaltigem Fang und nachhaltiger Aquakultur variieren.

Wertschöpfungskette regelmäßig geprüft und rezertifiziert – das betrifft die Fischerei selbst, die Verarbeitung, Logistik und letztendlich auch die Theken.

Gibt es auch eine nachhaltige Fischzucht in Aquakulturen?

Wir kaufen Fisch und Meeresfrüchte aus vielen Teilen der Welt und möchten sicherstellen, dass die Kunden Produkte kaufen können, die nachhaltig und umweltschonend gezüchtet wurden. Während das MSC-Siegel die Wildfischerei in Ozeanen, Flüssen und Binnenseen abdeckt, bietet der GLOBALG.A.P.-Standard als einer der ersten einen der höchsten Standards für Aquakultur. Dieses internationale Siegel macht Nachhaltigkeit für unsere Kunden transparent.

Wie erkenne ich nachhaltigen Fisch bei Globus?

Klar an den Siegeln, aber nicht nur daran. Durch regionale Ausrichtung und individuelle Entscheidungen der Thekenverantwortlichen sind die Fischtheken in den Märkten unterschiedlich aufgebaut. Der Anteil an MSC-zertifizierten Fischarten kann also variieren. Im Durchschnitt gibt es zehn Sorten mit MSC-Siegel, die von den Kunden immer wieder angefragt werden. Beliebte Fische an der Theke sind Rotbarsch, Seelachs und Kabeljau. Sie alle sind MSC-zertifiziert. Aber auch regionale Produkte sind nachhaltig und wichtig, da Fischereien und Züchter in heimischen Binnengewässern die Verantwortung für Natur, Umwelt und kurze Transportwege übernehmen.

Immer mehr Kunden setzen auf nachhaltige Produkte aus der Region. Ist das auch bei Fisch möglich?

Wir haben einige regionale Partner, wie zum Beispiel die Aquakultur Fresh in Völklingen. Globus war bereits vor vielen Jahren der erste Kunde des Betriebs und die Hälfte unserer Doraden stammt inzwischen aus Völklingen. Es ist eine enge Zusammenarbeit entstanden: Durch den kurzen Transportweg können wir umso mehr die Frische des Produkts garantieren und durch unser Zutun hat sich Fresh nach kurzer Zeit ebenfalls GLOBALG.A.P.-zertifizieren lassen. In diesem Fall haben wir also eine ganze zertifizierte Lieferkette und können beim Kunden volle Transparenz schaffen.

„Nachhaltige Aquakultur ist direkt vor der Haustür möglich: 50 Prozent unserer Doraden stammen aus einer Fischfarm in Völklingen, mitten im Saarland.“

Wie sieht Ihrer Meinung nach die Zukunft für nachhaltige Fischerei aus?

Länder wie Norwegen oder Island, die sich vor ein paar Jahren dem Thema MSC noch verschlossen haben, weil es eigene nationale Labels gab, haben

Schon gewusst? Tiefgekühlte Fischprodukte der Globus-Eigenmarken werden ebenfalls nach MSC-Standards produziert.

mittlerweile ihre Meinung geändert. Auch in Alaska ist MSC ein wichtiger Standard. China ist der größte Abnehmer für Fisch und Meeresfrüchte weltweit und auch hier möchte man langsam den MSC-Standard forcieren. Das verstärkt den Druck auf die Fischereien weltweit, sich dieser Thematik zu öffnen. Sie werden vom Markt dazu aufgefordert, stärker in Richtung Nachhaltigkeit zu arbeiten. Diese wirtschaftliche Nachfrage nach nachhaltiger Produktion spürt Globus natürlich auch, wir sehen es für die Welt als großen Vorteil und Chance auf Verbesserung.



Nachhaltiger, rückverfolgbarer Fischfang weltweit – das ist das Ziel des MSC. Die Fangnetze sind ein wichtiger Bestandteil der Zertifizierung: Eine größere Maschenweite und mehrere Fluchtöffnungen verhindern, dass Jungfische oder Seevögel in die Netze gelangen.

Mehr unter www.msc.org/de



GLOBALG.A.P. (Gute-Agrar-Praxis) und die daraus entstandene GGN-Zertifizierung (GLOBALG.A.P.-Nummer) kam ursprünglich nur in der Landwirtschaft zum Einsatz und hat dort verbindliche Regeln für eine zukunftsorientierte Bewirtschaftung durchgesetzt. Mittlerweile bezieht sich ihr Wirken auch auf Aquakulturen und sie wurde in diesem Bereich zu einer der größten Instanzen für die Entwicklung und Umsetzung verbindlicher Standards. Mehr unter www.globalgap.org/de

ANZEIGE

EINFACH SCHÄRFER GENIESSEN.



Ggf. nicht in allen Märkten verfügbar

Verleihen Sie mit KOCH'S Meerrettich Ihren Gerichten im Handumdrehen eine besonders scharfe & sahnige Note.

QUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT.





Welt-entdecker Club

Für Eltern mit Kindern bis 5 Jahre: Jetzt Mitglied werden und exklusive Vorteile genießen!
www.globus.de/weltentdeckerclub

Sommer, Sonne, Eis!

Schau mal genau hin: Welches Eis ist nur einmal abgebildet?

aus dem Augenblick heraus (lat., 2W.)	Eindruck, etw. schon erlebt zu haben	Buch des Alten Testaments	Nebenfluss der Elbe	Ski-sprunganlage	komisch, humorvoll	Schiff-fahrts-behörde
Grönland-raubfisch	griech. Buch-stabe	erfri-schen, stärken	westafrik. Staat	Vorname Einsteins	der Arbeit abgeneigt	orientali-sches Rotfärbe-mittel
1	2	3	4	5	6	7
8	9					

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 08/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im Juni lautete „SONNENSCHIRM“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eins von neun Ravensburger Treasure-Pearls-Sets mit echten Swarovski-Kristall-Perlen. In jeder Muschel eines „Treasure Pearls Sets“ verbergen sich verschiedene schimmernde Swarovski-Perlen, aus denen sich kleine und große Schatzsucher originellen Schmuck basteln können. Die Muschel eignet sich außerdem perfekt als Deko-Objekt oder Aufbewahrungsort für die Perlen oder den eigenen Schmuck. Jede Muschel transportiert eine andere Bedeutung: die pinkfarbene mit rosa Perlen steht für Freundschaft, die türkisblaue mit hellblauem Inhalt für Schönheit, die goldgelbe für Freude und Glück. Die Sets sind ab sofort auch in Ihrem Globus-Markt erhältlich.



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

Teilnahmemöglichkeiten:

- Online mitspielen unter: www.globus.de/mio-gewinnspiel
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an der Information in Ihrem Globus-Markt abgeben.
- Postkarte an Globus senden: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel** mit Lösungswort, Name, Adresse, Globus-Markt und Kennwort „mio-Gewinnspiel 07/19“.



TEILNAHME-COUPON

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



Lösungswort	Ausgabe: MM/JJ
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	Globus-Markt
Unterschrift	<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*



Sie wollen auch im Büro nicht auf ein leckeres, warmes und ausgewogenes Mittagessen verzichten? Dann schauen Sie in unsere August-Rezepte. Hier erfahren Sie alles über den Trend Meal-Prep.

Der Sommer ist noch in vollem Gange, doch das Ende der Ferien ist bereits in Sicht: In der August-Ausgabe dreht sich deshalb alles um den Schulanfang und die Rückkehr ins Alltagsleben. Wir zeigen Ihnen clevere Gerichte, die ideal für unterwegs sind – so sind die Pause im Büro und die Brotdose für die Kinder schon organisiert! In unserem Dossier geht es um die Freude am Lernen: Ob in der Schule oder auch im fortgeschrittenen Alter – es ist nie zu spät, seinen Geist für Neues zu öffnen.

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

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeige (Globus): Michaela Peter-Kutscher
Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696-00
Koordination (mfk): Nina Heger
Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Niels Deimel, Rebekka Farnbacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Alana Schenk, Pascal Schmidt
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Demeter: 42 / Freepik: Illustrationen 7 Eis, Lippen, Poststempel; Globus: 3, 23 Porträt, 23 Trinkidee, 46 Porträt; Claudia Guse: Illustrationen 6–7 Drink, Eiswürfel, 11 Mixer, 19 Eis, 39 City Pass, 48; mfk: 4 mio-Gericht, 5 Rezept und mio vor Ort, 8–15 Rezepte, 25 Weinliebhaber Club, 26–29, 44–45, 50; Rawpixel: 7 Postkarte, Flamingo, 18; Shutterstock / bbemard: 6 Freiluftkino / Boontoom Sae-Kor: 24 Wassermelonen-Slush / ChaLau: 37 Eisbar / Brent Hofacker: 24 Frosé / Iqisheva Maria: 34/35 Zero-Waste-Produkte / Jacob Lund: 5 Dossier, 30/31 / Larina Marina: 34 Plastikmüll / nelea33: 22 / Antonina Sotnykova: 46 Fisch / Julia Sudnitskaya: Cover, 20 Glas / Sasa Wick: 32/33 Demo / Ina Speck: 16–17; Unsplash / alexandre wavrant: 38 Kolosseum / carlos ibanez: 38 Stadtblick / daniel james: 38 Roller / jakob owens: 7 Postkarte mit Hand / nikola jovanovic: 32 Hand mit Pflanze / oana craciun: 38 Trevibrunnen / tom grimbert: 6 Frau Opener; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertype GmbH, Darmstadt
Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co. KG, 7201 Neudörfel, Österreich

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



Weil uns die Umwelt am Herzen liegt!

Gutes tun macht gemeinsam noch mehr Spaß. Machen Sie mit!



Die Zukunft unserer Umwelt und der nächsten Generation ist für uns als mittelständisches Unternehmen eine echte Herzensangelegenheit. Aus diesem Grund handeln wir jetzt und verwenden ab Juli 2019 Flaschen aus recyceltem Material für unsere Produkte. Bei der Wiederverwertung wird hierdurch der CO₂-Ausstoß um ca. 70 % gesenkt.

Barbara liebt Charlotte.

Weil's liebenswert
natürlich schmeckt.



Kann man Geschmack zurückholen? So unbeschwert lecker wie Oma Charlottes Eis damals. Unser Eis kann es. Aus rein natürlichen Zutaten und wie handgemacht in unserer Eismanufaktur hergestellt, verzaubert jede unserer Sorten mit unvergleichlich intensivem Geschmack und dicht cremigem Schmelz. Ein Eis, das Barbara damals wie heute liebt. Verliebe dich auch.

Hier bei **Globus** und auf www.charlotte-eis.de


EISMANUFAKTUR GMBH