

06.2019



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

# mein Globus-Magazin mio

Hallo  
Sommer!

Heiße Trends und  
coole Tipps

Urlaub auf  
dem Teller

Eine kulinarische Reise  
ans Mittelmeer

Außergewöhnliche  
Braukunst

Die Insel-Brauerei auf Rügen



## Weine mit Herkunft



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

### FRANKEN

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

### MOSEL

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

### RHEINHESSEN

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

### SACHSEN

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

## Tipps zu Wein & Gegrilltem

Bei der Weinauswahl sollte berücksichtigt werden, dass der Geschmack des Grillguts durch die Röst- und Raucharomen oft recht intensiv wird. Dann passt auch ein Rotwein zum gegrillten Fisch oder zu hellem Fleisch, zum Beispiel ein Spätburgunder, Lemberger oder Dornfelder. Zu Vegetarischem sind Silvaner oder Grauburgunder gute Begleiter, oder ein nicht zu kräftiger Rotwein wie Trollinger. Zartes Geflügelfleisch harmoniert gut mit einem trockenen Rosé.

Mit diesen Tipps wird die Weinauswahl bestens gelingen, denn die Weine aus heimischen Anbaugebieten sind ideale Begleiter zu Gegrilltem.

## Gefüllte Schnitzelröllchen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 dünne Schweineschnitzel, 1 Glas rote geröstete Paprika, 100 g Pecorinokäse, Salz, Pfeffer, Holzspieße  
**Für das Pesto:** 2 Bund Basilikum, 75 ml Olivenöl, 30 g Pinienkerne, 30 g Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Für das Pesto die Pinienkerne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Die Basilikumblätter abzupfen und mit fein gehacktem Knoblauch, Olivenöl und Pinienkernen sanft pürieren. Den Parmesan reiben und untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fleisch trocken tupfen. Die Paprika in einem Sieb abtropfen lassen, den Pecorino dünn hobeln. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 1 TL Pesto bestreichen und so mit Paprika belegen, dass an einer Schmalseite jedes Stückes ca. 3 cm frei bleiben
- Den Pecorino auf den Paprikastücken verteilen. Das Fleisch aufrollen und mit den Holzspießen feststecken. Schnitzelröllchen unter Wenden 20 – 25 Minuten grillen, wenn möglich, die letzten 10 Minuten indirekt.

Wir empfehlen dazu trockene Rotweine, z.B. Spätburgunder oder Lemberger.



„Wir bei Globus wollen nicht nur mit der Hand und dem Kopf für unsere Kunden da sein, sondern auch mit dem ganzen Herzen.“

THOMAS BRUCH

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur mio? Dann schreiben Sie uns gern an [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de)

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

## EDITORIAL

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Globus, unser Unternehmen, das sind wir. Menschen, die zusammenarbeiten, gemeinsam gestalten und sich miteinander verbinden. Damit das gelingt, ist es enorm wichtig, offen zu kommunizieren und sich auszutauschen. Denn wir alle profitieren, wenn wir unsere Erfahrungen, Vorlieben und Empfehlungen teilen. Und das gilt nicht nur für die Arbeit, sondern auch für private Erlebnisse. Gerade jetzt, in der bevorstehenden Urlaubszeit, können wir den eigenen Horizont erweitern, indem wir uns über Ausflugsziele unterhalten, von Reisen berichten und von kulinarischen Genüssen am Urlaubsort schwärmen.

Auch in der aktuellen mio leben wir diesen gemeinsamen Austausch und nehmen Sie mit auf Entdeckungsreise, um voll und ganz in die Freuden des Sommers einzutauchen. In unserem Dossier bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie Sonne, Strand und mehr in vollen Zügen genießen – samt aktueller Modetrends und den Lieblingsempfehlungen der mio-Redakteure.

In der Rezeptstrecke erkunden wir den Mittelmeerraum und machen Abstecher zu den köstlichsten Landesküchen der Region. Vom geschmackvollen dalmatinischen Fischeintopf zu verführerischen Blätterteigtörtchen aus Portugal, die mediterrane Küche bietet vielfältigen Genuss. Außerdem reisen wir gemeinsam mit unserer Foodbloggerin Ina durch das spanische Andalusien und haben ein fantastisches Paella-Rezept in der Tasche, bevor es weitergeht an die wildromantische Küste von Marseille bis nach Saint-Tropez, wo wir leichte Roséweine verkosten. Dazu machen wir Halt auf der Insel Rügen, wo unsere Redakteurin den Betreibern der Insel-Brauerei bei der Herstellung leckerer Craft-Biere über die Schulter schauen durfte.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und einen wunderbaren Start in den Sommer – voller neuer Genüsse und inspirierender Gespräche mit Freunden, Bekannten und Kollegen!

Ihr

Thomas Bruch

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus

 **mio-online**

Das Rezept 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!



*mio-Gericht*  
im Juni

Sommerliche Kokossuppe  
mit Putenstreifen



 **mio-online**

Viele weitere Themen auf  
[www.mio-online.de](http://www.mio-online.de)

# Inhalt



## Mein Juni

Inspirationen | 6

## Genuss

Rezepte | 8  
Mediterran genießen

Foodkolumne | 16  
Inspiration aus Andalusien:  
Inas vegetarische Paella

Bewusst genießen | 18  
Wertvoll für den Körper: Öle und Fette

Globus-Weinwelt | 22  
Spritziger Sommergenuss – Roséweine

mio vor Ort | 26  
Besondere Biere von der  
Insel-Brauerei Rügen



Genießen Sie den Sommer in vollen Zügen: In unserem Dossier gibt es Tipps für heiße Styles und erfrischende Abkühlungen.



## Wohlfühlen

Dossier | 30  
Schön durch den Sommer –  
mit Modetrends und Stylingtipps

## Leben

Entdecken | 38  
Der Quell des Lebens: Wasser

Freizeit | 42  
Schutz vor Stechmücken und Co.

Do it yourself | 44  
Wimpelkette für den Garten



## Globus

Globus-Buchtipps | 46  
Schöner schmökern im Sommer

Kinder | 48  
Ein Tag am Strand

Rätsel | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50  
Das erwartet Sie im Juli

# „mio kocht für mich.“

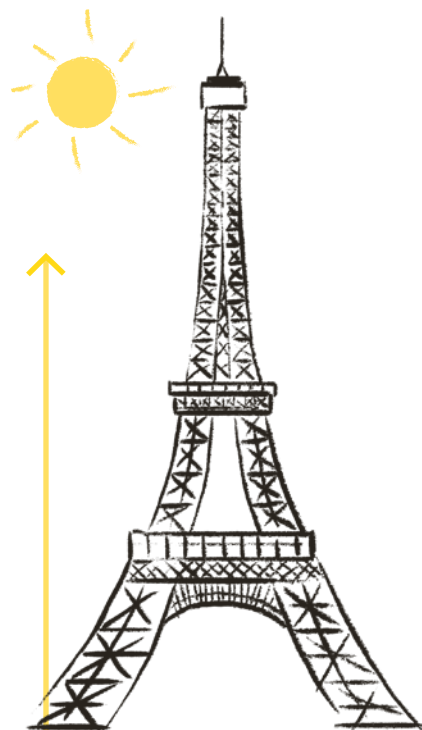
Vom 24. bis 29. Juni bei Globus.

.....

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

# Sonne satt

*Wir können es kaum erwarten: Der Sommer steht in den Startlöchern und zaubert uns vor lauter Vorfreude auf Urlaubszeit und Sonnenschein ein Lachen ins Gesicht. Freuen Sie sich mit uns und begrüßen Sie die heiße Jahreszeit mit unseren erfrischenden Ideen.*



## SCHON GEWUSST?

An heißen Sommertagen wächst der Eiffelturm ca. 15 Zentimeter, weil sich sein Eisen ausdehnt.



Ran an den Rhabarber! Am **24. Juni** ist die Erntezeit offiziell vorbei, damit sich die Pflanze für die nächste Saison erholen kann. Zudem werden die Stangen durch den steigenden Gehalt an Oxal-säure ungenießbar.

## Rhabarber-Spritz

**Zutaten für 2 l:**  
 2 kg Rhabarber            1 l Mineralwasser  
 40 g frischer Ingwer    2 Limetten  
 100 g Zucker

**So geht's:**  
 Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und grob zerschneiden. Rhabarber, Ingwer, Zucker und 500 ml Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze langsam aufkochen. Ca. 10 min garen, bis der Rhabarber zerfällt. Anschließend 30 min ziehen lassen. Inzwischen Limetten in Scheiben schneiden. Rhabarber-Ingwer-Mischung durch ein feines Sieb passieren (ergibt ca. 1 l Saft). Abgekühlt den Saft mit Mineralwasser auffüllen und mit Limettenscheiben servieren.



## Kräuteröle

für mehr Geschmack in der Küche

Frische Kräuter sind perfekt, um Küchen-öle zu aromatisieren: Zweige in eine hohe Glasflasche geben, mit hochwertigem Öl auffüllen und zwei Wochen an einem dunklen und kühlen Ort ziehen lassen. Beachten Sie, dass die zugesetzten Kräuter auch über einen längeren Zeitraum immer von Öl bedeckt sind, da sie sonst schnell schimmeln.

**Thai-Öl:** Korianderstängel, Zitronengras, Chilischoten, Rapsöl  
**Italienisches Öl:** Rosmarinzwige, Knoblauchzehen, getrocknete Tomaten, Olivenöl  
**Zitrusöl:** Zitronenmelisse, Zitronen- und Limettenschalen, Sonnenblumenöl



Jetzt ist genau die richtige Zeit für ein Picknick! Damit Sie auch der Umwelt dabei etwas Gutes tun, finden Sie bei Globus eine große Auswahl an Besteck, Geschirr und Trinkhalmen aus nachwachsenden Rohstoffen.

Bei Globus erhältlich.



## WEISST DU, WIE VIEL STERNLEIN STEHEN?

Mit der App **Star Walk** können Sie das Handy Richtung Himmel halten und in Echtzeit erfahren, welche Sterne, Satelliten und Kometen sich über Ihnen befinden. Toll für laue Sommer-nächte! Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.

## INTERIOR

Unsere liebsten Einrichtungstipps für mediterranes Sommerfeeling



Besonders gemütlich wird es durch Kissen und Decken aus naturfarbenem **Leinen**. Wer es auffällig mag, greift auf provenzalische Stoffe mit floralen Mustern zurück.



Auf Balkon und Terrasse sorgen **Naturstein, Keramik und Pflanzen** für Finca-Feeling. Oliven- und Zitrusbäumchen sowie Rosmarin und Lavendel kommen in Übertöpfen aus Terrakotta zur Geltung. Dazu passen Sitzgarnituren in Rattanoptik, aus Korbgeflecht oder filigrane Gartenmöbel aus schwarzem Metall.

**Rustikale Deko** darf nicht fehlen: Tablets oder Schalen aus Oliven- oder Walnussholz, Bilderrahmen oder Kerzenleuchter aus Treibholz. Locker geflochtene Körbe sind schick und bieten Stauraum.





# Wir wollen Meer!

*Urlaubsfeeling pur: Ein buntes Reismudelgericht mit Feta, ein fein gewürzter Fischeintopf und zum Abschluss ein süßer Traum aus Blätterteig – die mediterrane Küche ist ein einziger Genuss. Erkunden Sie mit uns die farbenfrohe Frische des Mittelmeers!*

## Kritharaki mit mediterranem Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Kritharaki (griechische Reismudeln)
- je 1 rote und grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 180 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 100 g ganze Mandeln
- 200 g Feta
- 1/2 Bund Kerbel

1. Reismudeln in Salzwasser geben und ca. 12 min gar kochen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zucchini waschen und klein schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemeinsam mit Paprika, Zucchini und 2 EL des Öls der eingelegten Tomaten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reismudeln abgießen und mit dem angebratenen Gemüse zurück in den Topf geben.
4. Lauchzwiebeln und getrocknete Tomaten fein schneiden und unter die Nudeln heben. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und Feta in kleine Stücke brechen.
5. Kerbel waschen und grob hacken. Mit Feta und gerösteten Mandeln unter die Nudeln heben und mit Salz, Pfeffer und etwas Tomatenöl abschmecken.

### Tipp

Die beliebte Schafskäse-Creme „Tirosalata“ gehört neben Tzatziki auf jeden griechischen Tisch. Einfach 100 g Feta, 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe mit 4 EL griechischem Joghurt mischen und mit Pfeffer, Paprikapulver und Chili abschmecken. Gemeinsam mit Oliven und frischem Fladenbrot eine wunderbare Vorspeise!

Zubereitungszeit ca. 25 min  
Pro Person ca. 617 kcal, 27 g Fett,  
63 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß



**ITALIEN**  
**Seehecht**  
*mit Brotsalat*

Zutaten für 4 Personen

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 2-3 Knoblauchzehen | 1/2 Bund Basilikum      |
| 1 Ciabattabrot     | 600 g Seehecht          |
| 3 EL Olivenöl      | Salz und Pfeffer        |
| 3 Tomaten          | Saft von 1 Zitrone      |
| 1 Salatgurke       | 100 g schwarze Oliven   |
| 2 Schalotten       | 40 ml weißer Balsamico- |
| 3 Bund Rucola      | essig                   |

- Knoblauch schälen und fein schneiden. Gebackenes Ciabattabrot in Scheiben schneiden, würfeln und in 1 EL Olivenöl anrösten. Knoblauch hinzugeben und kurz mitrösten (nicht anbrennen lassen). Geröstetes Ciabatta in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
- Tomaten und Gurke waschen und würfeln. Schalotten waschen und fein schneiden. Rucola und Basilikum waschen und abtropfen lassen.
- Hecht portionieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne schneiden, würfeln und in 1 EL Olivenöl anrösten. Hecht von beiden Seiten gut anbraten und auf mittlerer Hitze garen.
- Basilikum vom Stängel zupfen und gemeinsam mit Brotwürfeln, Tomaten, Gurke, Schalotten, Rucola und Oliven in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 2 EL Olivenöl abschmecken. Anschließend gemeinsam mit dem Fisch anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30-40 min  
Pro Person ca. 549 kcal, 27 g F, 62 g KH, 36 g E



**Ibis Ciabatta Classic**, Weizenmischbrot nach italienischer Art mit nativem Olivenöl, fertig gebacken in 10 min bei 220 °C Ober-/Unterhitze, 300 g

Bei Globus erhältlich.



**Ciabatta** bedeutet übersetzt Pantoffel – abgeleitet von der üblicherweise flachen, breiten und lang gezogenen Form des Brots.

**✉ mio-online**

Unsere leckeren maritimen Gerichte haben Ihnen Lust auf Urlaub gemacht? Kein Problem! Unter [www.mio-online.de/urlaub](http://www.mio-online.de/urlaub) stellen wir Ihnen die schönsten südeuropäischen Reiseziele vor.

*Info*

Zu den wichtigsten regionaltypischen Gerichten Liguriens zählen unter anderem Focaccia (Fladenbrot aus Hefeteig) und Pesto. Die Küstenregion im Nordwesten Italiens ist vor allem durch die Olivenölproduktion bekannt, da das kalt gepresste Öl die Basis der Landesküche ist.

ANZEIGE

SCHOKO GLÜCK ODER GELD ZURÜCK



**Chocolat**  
PUDDING MIT SAHNE

Jetzt probieren!

# Probierwochen

... mit Geld-Zurück-Garantie!

**100 % zufrieden – oder 100 % Geld zurück!**

Müller Chocolat – so muss Pudding! Und wir sind so überzeugt vom Geschmack unseres Premium Puddings, dass wir Ihnen jetzt eine Zufriedenheits-Garantie geben.

**So geht's:**

- Müller Chocolat kaufen ➤ Kassenbon hochladen (muellermilch.de)
- Kurzes Feedback schreiben ➤ Geld zurück bekommen



\*Teilnahmebedingungen siehe Becher oder [www.muellermilch.de](http://www.muellermilch.de)





Den Fischfond können Sie portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren und bei Bedarf herausholen.



# Dalmatinischer Fischeintopf mit Polenta

Kochschule

**Fischfond:** Aus Fischkarkassen (das zurückbleibende Knochengerüst samt anhaftender Fleischreste von Fischen oder Krustentieren), 2 Schalotten, 1 Stange Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 1 Zitrone, 6 weißen Pfefferkörnern, 2 Lorbeerblättern und 200 ml Weißwein können Sie einen wunderbaren Fischfond für den Eintopf herstellen. Fischreste und Gemüse waschen und zerkleinern. Gemeinsam mit Pfeffer und Lorbeerblättern in einen Topf geben und mit Weißwein und 800 ml Wasser auffüllen. Mit Salz würzen, alles kurz aufkochen und auf niedriger Temperatur 20 min köcheln lassen. Zwischendurch den entstehenden Schaum abschöpfen, alles durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

## Zutaten für 6 Personen

- 800 g–1,2 kg Fisch (je nachdem ob Filetware oder im Ganzen)
- Salz und Pfeffer
- 6 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 220 ml Weißwein
- 1,5 l Gemüsebrühe oder Fischfond
- 300 g Maisgrieß
- 3 EL Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g schwarze Oliven (entsteint)

Vor allem Wolfsbarsch, Dora-  
de und Seeteufel  
sind beliebt für den  
Eintopf.

Zubereitungszeit ca. 75 min  
Pro Person 509 kcal, 23 g F,  
43 g KH, 31 g E

- 1 Fisch putzen, eventuell von Gräten befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und würzen. Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten mit in den Topf geben. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen, mit etwas Gemüsebrühe oder Fischfond auffüllen und ca. 15 min köcheln lassen. Anschließend abschmecken.
- 2 Restliche Gemüsebrühe oder Fischfond in einem Topf aufkochen. Maisgrieß in einem weiteren Topf ohne Öl leicht anrösten, mit dem restlichen Weißwein ablöschen und mit heißer Brühe auffüllen. Unter Rühren auf kleiner Hitze für ca. 10–15 min köcheln und anschließend Butter unterrühren.
- 3 Petersilie grob hacken, Oliven in Scheiben schneiden und beides zu den Tomaten geben. Fisch auf den Tomaten platzieren und für etwa 10 min gar köcheln.
- 4 Wenn der Fisch gar ist, gemeinsam mit den Tomaten auf der Polenta anrichten und servieren.

**Globus Küchenmesser**, ideal zum Schneiden und Zerkleinern von Gemüse, Kräutern, Fisch oder Fleisch. Erhältlich mit den Klingenslängen 7,5 cm und 14 cm

Bei Globus erhältlich.



Schritt für Schritt





SPANIEN

# Pollo a la Catalana

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenschenkel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g Tomaten
- 20 ml Olivenöl
- 20 ml Weinbrand, z. B. Cognac
- 400 ml Geflügelbrühe
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 20 g Pinienkerne
- 200 g getrocknete Pflaumen
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 65 min  
Pro Person ca. 395 kcal, 18 g F,  
35 g KH, 14 g E



**Dazu passt:**  
Reis, Polenta  
oder Ofen-  
kartoffeln

1. Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Rapsöl rundherum anbraten.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Tomaten waschen und würfeln.
3. Zwiebeln mit Olivenöl und den ganzen Knoblauchzehen in einem Topf anbraten. Tomaten hinzugeben und mit Weinbrand ablöschen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und Hähnchenschenkel, Zimtstange und Lorbeerblätter hinzugeben. Für etwa 20 min köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze kurz anrösten.
5. Nach ca. 20 min getrocknete Pflaumen in den Topf geben und für weitere 10 min köcheln lassen, bis die Hähnchen gar sind. Hähnchenschenkel mit Tomatensud, Pinienkernen und frischer Petersilie anrichten.

**Schon gewusst?**

Eine harmonische Kombination von salzigen und süßen Komponenten zählt zu den besonderen Charakteristika der spanischen Küche.

**Typisch:** Durch ihre Nähe zur Küste und die ausgedehnten Gebirgszüge ist die katalanische Küche bekannt dafür, Fisch oder Meeresfrüchte mit Fleisch zu kombinieren.



**Alnatura Pinienkerne,** mild-harzig, zum Beispiel für Gebäck, Salate, Tapas oder Pesto, aus biologischer Landwirtschaft, 60 g

Bei Globus erhältlich.



PORTUGAL

# Pastéis de Nata

Zutaten für 12 Stück

- 300 g Blätterteig
- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 1 EL Butter + etwas zum Fetten der Form
- 2 EL Mehl + etwas zum Ausrollen
- 220 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 6 Eigelb
- 60 g brauner Zucker
- Puderzucker zum Bestäuben

**Außerdem:** Muffin-Backform, Gasbrenner zum Flambieren

Zubereitungszeit ca. 40 min  
Pro Stück ca. 277 kcal, 13 g F,  
36 g KH, 5 g E

1. Muffin-Backform mit ausreichend Butter fetten. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem runden Förmchen (ca. 10–12 cm Durchmesser) ausstechen. Teigkreise in die Mulden legen und festdrücken.
2. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Milch mit Butter und Vanillemark aufkochen.
3. Mehl sieben, mit Zucker und Salz vermischen und unter Rühren in die heiße Milch geben. Unter kräftigem Rühren für ca. 2 min aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Eigelbe unter den abgekühlten Teig rühren und die Masse in den Blätterteigförmchen verteilen. Bei 240 °C Ober- und Unterhitze für ca. 10–12 min backen, aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
5. Anschließend die Törtchen aus der Form nehmen, mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



**Südzucker Brauner Zucker,** kräftig-würzig im Geschmack, eignet sich durch Karamellaroma für Süßspeisen aller Art, 500 g

Bei Globus erhältlich.

**Tipp:** Zu den Törtchen passt ein intensiver Portwein aus der namensgebenden Region Porto.



**Übrigens:** Die kleinen Puddingtörtchen aus Blätterteig stammen ursprünglich aus dem Lissabonner Stadtteil Belém und werden dort noch heute nach einem 180 Jahre alten Rezept der Klostermönche gebacken.




**mio-online**

Das Paella-Rezept finden Sie  
exklusiv auf [www.mio-online.de/  
foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)



## Einmal Spanien und zurück

*Zwei Jahre ist es jetzt schon her, dass ich mit meinen Mädels eine kleine Rundreise durch das spanische Andalusien gemacht habe. Die Zeit vergeht mal wieder wie im Flug, aber ich erinnere mich noch sehr gut an die tolle Zeit und vor allem an das leckere Essen.*

**E**inmal im Jahr treffe ich mich mit meinen ehemaligen Kommilitoninnen für einen kleinen Kurzurlaub. Da wir nach dem Studium alle an verschiedene Orte gezogen sind, nutzen wir so die gemeinsame Zeit für Erholung, ausgiebige Gespräche und etwas Architektur-Sightseeing. Vor zwei Jahren haben wir uns für eine Rundreise durch Andalusien entschieden. Wir starteten in Málaga und fuhren weiter die Küste entlang: nach Gibraltar, über Sevilla bis nach Granada und wieder zurück. Jeden Tag hatten wir fantastisches Wetter, sonnten uns am Strand und genossen abends die landestypische Küche. Am besten hat es mir in Sevilla gefallen: Dort ist es wunderbar grün und es gibt unendlich schöne Plätze zu entdecken.

Das beste Essen der Reise hatten wir definitiv in den Straßen von Tarifa. Die kleine Stadt am südlichsten Punkt des europäischen Festlands ist ein wenig marokkanisch angehaucht – immerhin sind es nur 14 km bis zum afrikanischen Kontinent. Ein kurioses Gefühl, wenn man am Strand steht und bis nach Afrika schauen kann!

Am Abend schlenderten wir durch die kleine Altstadt und bestellten in einem gemütlichen Restaurant eine vegetarische Paella – mit grünem Spargel, Auberginen und Nüssen. Köstlich! Auf der ganzen weiteren Reise haben wir von dieser Paella geschwärmt und sogar noch heute ist sie manchmal Thema, wenn wir uns wiedersehen. Verrückt, wie sehr man leckere Gerichte mit schönen Urlaubserinnerungen verbindet!

Zurück in der Heimat habe ich mich natürlich auch selbst an einer Paella versucht und mich dabei an die wundervolle Reise mit den Mädels erinnert. Ich liebe es einfach, landestypische Rezepte mit nach Hause zu nehmen, um sie dann für Freunde und Familie nachzukochen. Extra für euch habe ich nun eine leckere vegetarische Paella mit Aubergine, Artischocke und Mandeln kreiert. Und für euren nächsten Urlaub habe ich eine klare Empfehlung: Wer noch nicht in Spanien war, sollte sich Andalusien nicht entgehen lassen – und auf keinen Fall die spanische Paella!

*Eure  
Ina Speck*

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

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



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



# Wertvolle Tropfen

Warum Öl und Fett wichtig für uns sind

*Zahlreiche Studien belegen: Menschen aus dem Mittelmeerraum sind weniger von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Übergewicht betroffen. Grund dafür ist unter anderem eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, frischem Fisch und guten Ölen. Die Spanier, Kroaten und Griechen machen es uns vor: Fette gehören auf den Speiseplan – und das am besten in großer Vielfalt.*

## Mythos 1

**Öl und Fett sind ungesunde Dickmacher**  
 Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Proteine. Allerdings braucht der Körper essenzielle Fettsäuren als Vitaminlieferanten, für die Hormonbildung, den Aufbau von Zellwänden und Nervengewebe sowie als Entzündungshemmer. Entscheidend ist das Verhältnis der Fettsäuren: Rund 30 Prozent der täglichen Energiemenge sollten laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aus Fetten bestehen. Maximal zehn Prozent davon sollten mit gesättigten Fettsäuren gedeckt werden, zehn bis dreizehn Prozent mit einfach ungesättigten und der Rest mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

## Mythos 2

**Olivener Öl ist am gesündesten**  
 Das beliebte Öl verfügt über einen recht hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die aber nicht in zu hohem Maße konsumiert werden sollten, weil sie vom Körper selbst hergestellt werden können. Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen, stecken zwar im Olivenöl – jedoch in einem ungünstigen Verhältnis, da zu wenige Omega-3-Säuren enthalten sind. Das gesündeste Öl gibt es übrigens nicht – am besten ist es, verschiedene Sorten in die Ernährung zu integrieren, wie zum Beispiel Leinöl, Kürbiskernöl oder Traubenkernöl.

## Mythos 3

**Pflanzliche Fette sind immer besser als tierische**  
 Es ist richtig, dass pflanzliche Fette mehr essenzielle ungesättigte Fettsäuren enthalten als tierische. In Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardine stecken allerdings wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Zudem können pflanzliche Fette gesundheitsgefährdend werden, wenn sie industriell gehärtet werden und sich sogenannte Transfette bilden. Diese stecken in Fertigprodukten, Chips und Süßigkeiten und sollten nur in Maßen verzehrt werden, da sie im Verdacht stehen, negative Auswirkungen auf den Cholesterinwert zu haben, und zudem das Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes fördern sollen.



**Corovita Natives Bio-Oliveöl Extra**, eignet sich mit seinem milden Geschmack sehr gut zur Verfeinerung von mediterranen Gerichten, kalten Vorspeisen, Fisch, Gemüse und Salat, aus zertifiziert biologischem Anbau, 500 ml  
 Bei Globus erhältlich.



## Welches Öl nutze ich am besten...

**E**in Öl in der Küche reicht für alles? Bitte nicht! Kalt gepresste native Öle wie zum Beispiel Olivenöl sind nicht hitzebeständig und sollten nicht zum Braten verwendet werden. Der Grund: Sie haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt, fangen schnell an zu dampfen und können beim Erhitzen Substanzen entwickeln, die als krebserregend gelten.

### ... zum Dünsten?

Nahrungsmittel dünstet man bei niedrigen Temperaturen von etwa 80 bis 100 Grad. Dafür kann man beinahe alle Öle verwenden. Geeignet sind Erdnuss-, Oliven-, Keim-, Raps- und Sonnenblumenöl. Wer den Eigengeschmack der Zutaten nicht verfälschen will, sollte ein geschmacksneutrales Öl, also kein Nuss- oder Olivenöl, verwenden. Mediterrane Gemüsepfannen werden allerdings gern mit dem typischen Olivengeschmack ergänzt.

### ... zum Frittieren?

Beim Frittieren wird das Fett auf etwa 180 Grad erhitzt. Das verträgt nicht jedes Öl. Mit geschmacksneutralen, raffinierten Ölen wie Raps- und Sonnenblumenöl sind Sie gut beraten. Hitzestabil und wenig spritzend sind Butterschmalz und Kokosfett, die jedoch viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Tipp: Setzen Sie frittierte Gerichte nicht zu oft

auf Ihren Speiseplan und lassen Sie sie immer auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Fett aufzufangen.

### ... zum Braten?

Zum Anbraten von Gemüse und Fleisch braucht es sehr hohe Temperaturen um die 200 Grad. Dazu eignen sich Erdnuss-, Keim-, Kokos- und Sonnenblumenöl.

### ... zum Backen?

Beim Backen ist vor allem der Geschmack des Fetts entscheidend. So eignen sich für einen Kuchen Butter oder geschmackneutrale Öle, wie Keim-, Raps- und Sonnenblumenöl.

### ... für Salate und kalte Gerichte?

Ein knackiger Salat oder eine kalte Gemüse-Vorspeise bekommt mit einem charakteristischen kalt gepressten Öl wie Walnuss-, Mandel-, Traubenkern- und Kürbiskernöl das besondere Etwas.

### Was ist dran am Kokosöl-Trend?

Das exotische Öl soll sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken und beim Abnehmen helfen. Doch wissenschaftlich bewiesen ist das nicht. Da außerdem hauptsächlich gesättigte Fettsäuren im Kokosöl stecken, sollte es nicht übermäßig verzehrt werden.



## Was steckt wo drin?

### Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Avocados, Erdnüsse, Rapsöl, Margarine und Olivenöl

- tragen zum Aufbau der Zellmembranen bei
- helfen bei der Verwertung fettlöslicher Vitamine
- unterstützen die Regulierung des Cholesterinspiegels

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega 3:

Walnüsse, fetter Seefisch, Leinöl, Rapsöl und Chia-Samen

- fördern den Muskelaufbau
- unterstützen die Regulierung des Cholesterinspiegels
- helfen, den Blutdruck zu senken
- wirken entzündungshemmend



### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega 6:

Sonnenblumenöl, Distelöl, Walnüsse, Sojabohnen

- können die Blutfettwerte regulieren
- wichtiger Bestandteil gesunder Zellmembranen in allen Gewebeschichten
- zu große Mengen wirken entzündungsfördernd

### Gesättigte Fettsäuren:

Fleisch, Wurst, Vollmilchprodukte, Sahne, Butter, Chips, Backwaren sowie Palmöl

- können für einen Anstieg des negativen LDL-Cholesterins sorgen
- stehen im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen
- in geringen Mengen wichtig als Botenstoff

Das gesundheitlich wertvollste Olivenöl erkennt man an dem Hinweis „Natives Olivenöl extra“, „extra kalt gepresst“, „extra vergine“ oder „vierge extra“.

Grundsätzlich kann man sich merken: Kalt gepresste Öle nur für die kalte Küche verwenden!



**Globus Kürbiskern-Walnussöl**, sein nussig-röstiger Geschmack passt perfekt zu Salaten, Soßen und kalten Gerichten, mit Vitamin E und Omega-Fettsäuren, 250 ml

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

## Spaniens Olivenöl No.1

Ein echter Klassiker im Sortiment der beliebtesten spanischen Olivenöl-Marke in Deutschland ist „La Española extra nativ“. Das Olivenöl der ersten Güteklasse wird direkt aus spanischen Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen und eignet sich ideal für die Zubereitung von Salaten und mediterranen Speisen. Feinschmecker schätzen besonders den klassisch-ausgewogenen Geschmack dieses „flüssigen Goldes“.



Reichold Feinkost GmbH  
www.feinkost-dittmann.de



# La Española®

## NATIVES OLIVENÖL EXTRA

Die führende spanische Olivenöl-Marke in Deutschland sagt

# GRACIAS!





# Zartrosa Genuss

*Dieser Sommer wird rosé! Die Weine mit der verführerischen Farbe versprechen Leichtigkeit und frischen Genuss. Mit einem faszinierenden Spiel von milden Aromen punktet Rosé besonders als Begleiter der mediterranen Küche.*

**A**uf Restaurantterrassen und bei Gartenfeiern blitzt immer öfter ein rosafarbener Schimmer aus den Weißweingläsern hervor. Im Weinland Frankreich ist Rosé mittlerweile genauso populär wie Weißwein, wenn nicht sogar noch etwas beliebter. Kenner sollte das nicht verwundern, schließlich kann Rosé neben seiner charakteristischen Farbe auch mit einer Vielzahl an sanften, fruchtigen Aromen überzeugen. Gegenüber seinem roten und weißen Pendant weist er häufig einen etwas geringeren Alkoholgehalt und eine leichte Grundsüße auf. Tipp: Nicht zu lange lagern, damit die einzigartige Frische des Weins beim Öffnen nicht bereits verflogen ist.

## Kulinarischer Begleiter für den Sommer

Mit milder Säure harmonieren liebliche Roséweine wunderbar mit Pasta und mediterranen Fleisch- oder Fischgerichten. Aber Achtung: Je fetthaltiger das jeweilige Gericht ist, desto schwieriger lassen sich die fruchtigen Nuancen des Rosé wahrnehmen. Ideal passen die frischen Weine daher zu Thunfischfilets, Goldbrasse (Dorade) oder pikant gewürzten Garnelen. Auch zu leichten Vorspeisen, etwa zu „Insalata di Mare“ mit frischen Meeresfrüchten, können Sie ein Glas Rosé servieren – wobei sich hier eher eine trockene Variante empfiehlt.

Daneben harmonieren auch weiße Fleischsorten wie Geflügel ganz vorzüglich mit den milden Nuancen der Rosévarianten. Fruchtbige Sorten können sogar mit Desserts kombiniert werden: Vor allem Himbeeren und Erdbeeren fügen sich farblich in das sinnliche Weinerlebnis ein und umspielen das zarte Bouquet des rosafarbenen Trendgetränks.



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Landhaus Bruch  
2018er Rosé*

Unser aktueller Sommer-Roséwein stammt aus feinsten Trauben der südlichen Weinregion Mosel. Er besticht durch seine feinfuchtigen Nuancen von reifen Himbeeren und Erdbeeren.

Ein süffiger Terrassenwein, der mit seinem niedrigen Alkoholgehalt ein angenehmer Begleiter zur leichten Sommerküche ist. Am besten genießen Sie ihn gut gekühlt.



0,75l  
5,99€  
Landhaus Bruch  
2018er Rosé Mosel DQW  
1l = 7,99€

Die ideale  
Trinktemperatur für  
Rosé liegt zwischen  
8 und 12 °C.

**Côtes de Provence –  
Heimat des Rosé**

Maßgeblich verantwortlich für den weltweiten Erfolg des Roséweins sind die Winzer des französischen Weinbaugebiets Côtes de Provence. Das Gebiet erstreckt sich entlang der wildromantischen Küste von Marseille bis nach Saint-Tropez. Von dort stammen mit Abstand die meisten französischen Roséweine. Besonders begehrt sind die hellen, filigranen und gleichzeitig komplexen Roséweine der Departements Bouches-du-Rhone, Var und Alpes-Maritimes.



**Weinliebhaber  
Club**

Werden Sie Mitglied und  
genießen Sie exklusive  
Vorteile:

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

**Tanqueray Flor  
de Sevilla Spritz**



Der Tanqueray Flor de Sevilla Spritz ist eine wunderbare Gin-Prosecco-Variation, die den dominanten Wacholdergeschmack und das Zitrusaroma von Sevilla-Orangen mit einem sommerlich-leichten Prickeln kombiniert. Perfekt, um klassischen Gin-Rezepten eine neue Note zu verleihen.

**Zutaten (für 1 Cocktail):**

Eiswürfel	8 cl Prosecco Villa Rillago
4 cl Gin Tanqueray Flor de Sevilla	4 cl Sodawasser
	1 Orangenscheibe

**Zubereitung:**

Füllen Sie ein Weißweinglas zu einem Drittel mit Eiswürfeln. Gießen Sie Tanqueray Flor de Sevilla, Prosecco und Sodawasser hinzu. Zum Schluss garnieren Sie das Getränk mit einer Orangenscheibe.

Trinkidee



ANZEIGE



**Wie kommt die typische Farbe zustande?**

Rosé entsteht nicht, wie häufig angenommen, durch das Mischen von roten und weißen Trauben. Klassischerweise wird der Wein aus blauen oder roten Trauben hergestellt. Was viele nicht wissen: Auch beim Pressen der dunklen Trauben ist der Saft zunächst weiß. Je länger er auf den ausgepressten Beerenschalen (auf der Maische) liegt, desto dunkler wird der Wein, da die färbenden Pigmente ausschließlich in den Beerenhäuten stecken.



**Prickelnder Rosésekt**

Auch als Schaumwein macht Rosé eine gute Figur – zum Beispiel als Aperitif zu besonderen Anlässen. Durch traditionelle Flaschengärung wird der Wein zum Sekt veredelt.

**Prinzen  
Rolle  
Cremys**



**So knackig kann cremig sein.**

“ Wir bezeichnen unser Bier nicht als Craft Beer. Das bedeutet schließlich nur, dass es handwerklich gebraut wurde. Unsere Biere sind ungewöhnlich und einzigartig, deshalb sprechen wir lieber von seltenen Bieren.“  
 – Markus Berberich



Geschäftsführer und Braumeister Markus Berberich und seine Mitarbeiterin Koyka Stoyanova sind ein eingespieltes Team. Von Anfang an unterstützt die zertifizierte Biersommelière Markus Berberich bei der Entwicklung neuer Biere auf der Insel Rügen. Dafür zog die Bierbuch-Autorin sogar von der Hauptstadt an die Ostsee.

## Flaschenpost

### Besondere Biere von der Insel Rügen

*Zeitlos, ungewöhnlich, selten – so bezeichnet Markus Berberich, Braumeister und Gründer der Insel-Brauerei, seine selbst kreierte Biere. Seit 2015 werden bei den Rügener Hopfenexperten Genussbiere gebraut. mio hat die Expedition ins Bierreich gewagt und sich selbst von den Besonderheiten der Gerstensäfte überzeugt.*

Eine leichte Brise weht uns um die Nase, als wir nach unserer Zugfahrt quer durch Deutschland das kleine Dorf Ramin auf Rügen erreichen. Fünf Minuten vom Bahnhof entfernt entdecken wir ein modernes, mit Holz verkleidetes Gebäude, das die Aufschrift „Insel-Brauerei“ trägt. Hier sind wir richtig! Koyka Stoyanova, die zertifizierte Biersommelière des Hauses, bittet uns hinein. Kaum schließen sich die Türen hinter uns, finden wir uns eingehüllt in einen herrlich malzigen Duft. Direkt im Eingangsbereich liegt der Verkostungs- und Verkaufsraum, gleichzeitig können wir den Insel-Brauern live über die Schultern schauen.

„Hier gibt es viel zu entdecken, schaut euch gern um“, begrüßt uns Brauereigründer Markus Berberich. Eine lange Theke, über der zwei große Sudkessel thronen, Barhocker in Form von Kronkorken und die ungewöhnliche Beleuchtung – eine Eigenkreation aus Bierflaschen – schaffen ein Ambiente, in dem wir uns auf Antrieb wohlfühlen.

#### Nordischer Geschmack

Markus Berberich bittet uns nach oben zu den beiden Sudkesseln. Bevor die Hopfendolden in den Kesseln landen, nimmt er eine Handvoll und lässt uns daran schnuppern. „Einer der Gründe für den einzigartigen Geschmack unserer



Biere liegt darin, dass wir ausschließlich Naturdoldenhopfen und Spezialmalze verwenden. Für jedes Bier nehmen wir andere Sorten“, erklärt er uns. Spezialmalze aus Gerste, Weizen, Hafer und Roggen, die überwiegend aus dem maritimen Ostseeraum stammen, sorgen für die samtweiche bis cremige Textur der Biere. Durch die un-

Einer der Gründe für den einzigartigen Geschmack der Inselbiere ist die Verwendung von Naturdoldenhopfen. In jedem Bier stecken unterschiedliche Sorten.



terschiedliche Röstung der Malze ergeben sich spannende Duftspiele, die von Espresso bis hin zu Bitterschokolade reichen. „Als ich mich dazu entschlossen hatte, eine neue Brauerei aufzubauen, musste ich mir die Frage stellen, warum der Kunde ausgerechnet mein Bier kaufen soll“, erzählt der Geschäftsführer. „Die einzige Antwort darauf war für mich das besondere Geschmackserlebnis. Also kombinierte ich das Beste aus jeder Braumeistergeneration und jedem Land und entwickelte meine ganz eigene Brauphilosophie.“ Wesentliche Merkmale dafür sind die offene Gärung und die Flaschenreifeung.

#### Offen gegoren, in der Flasche gereift

Die Hefe in einem Bier bewirkt die Gärung. In einer konventionellen Brauerei findet dieser Prozess in großen Gär-tanks statt. Hierbei wird der Zucker in der Würze innerhalb von fünf bis acht Tagen zu Alkohol und Kohlenstoffdioxid vergoren. Je nach Hefesorte und Würze-rezeptur ergibt die Gärung schließlich untergäriges oder obergäriges Bier. Das sogenannte Jungbier wird anschließend in große Lagertanks gefüllt. Hier wird nachgegoren: Der noch vorhandene Zucker wird in Alkohol umgesetzt. Die Lagertanks sind üblicherweise gasdicht verschlossen, sodass das entstehende



... mio vor Ort

Neben den verschiedenen Getreidesorten wird auch das Wasser von der Insel bezogen und in der Brauerei aufbereitet. Zertifizierte, regionale Rohstoffe und eine umweltschonende Herstellung sind Markus Berberich wichtig. „Wir leben von der Natur, also sollten wir ihr auch etwas zurückgeben.“



Genussbier wird es von der Insel-Brauerei in Zukunft auch alkoholfrei geben. Genauso lecker wie bisher! Freuen Sie sich auf vier verschiedene Sorten – bald bei Globus erhältlich.

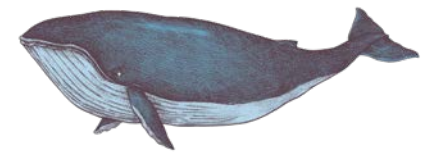


Eine **Besonderheit** bei der Herstellung der Inselbiere ist die offene Gärmethode. Außerdem werden bei jedem Bier jeweils zwei unterschiedliche Hefen eingesetzt. In einer konventionellen Brauerei hingegen wird nur mit einer Hefe gebraut und das Bier gärt in riesengroßen Tanks.

Kohlenstoffdioxid nicht entweicht und als Kohlensäure im Bier gebunden wird. In der Insel-Brauerei ist das anders: „Unsere seltenen Biere gären in flachen, offenen Gärwannen. Nur so können die obergärigen Hefen ganz ohne hydrostatischen Druck ihr komplexes Duft- und Geschmackspotenzial entfalten“, erklärt uns der Brauerei-Inhaber.

Insgesamt durchlaufen die Inselbiere drei Gärsschritte: die Hauptgärung in den offenen, flachen Wannen, die Nachgärung in Tanks für die erste Anreicherung mit CO<sub>2</sub> und zuletzt die Gärung in der Flasche. „Durch die traditionelle Methode der Flaschenreifung erreichen wir eine einzigartige Geschmackstiefe. Dafür reifen die Biere nach der Abfüllung für mindestens zehn Tage bei 25 Grad Celsius in der temperierten Reifekammer. Die Flaschenreifung garantiert Sauerstofffreiheit in der abgefüllten Flasche und ist in Verbindung mit dem Naturpapier als Lichtschutz die Garantie für den Frischegeschmack“, so Markus Berberich. Die Naturpapierumwicklung aus FSC-zertifizierter nachhaltiger Forstwirtschaft hat der studierte Braumeister selbst entworfen.

**Über Seeadler, Kraniche und Wale**  
Die Baltic-Serie, deren Produktion wir heute begleiten, beinhaltet insgesamt sechs verschiedene Biere. Auf den fertigen Flaschen findet man die Bilder von Seeadlern, Kranichen und Walen. „Alle abgebildeten Tiere leben hier. Wir möchten dadurch eine Verbindung zu Rügen herstellen und ein Bewusstsein für unsere Umwelt schaffen“, erzählt uns der Brauereigründer. Doch was ist in so einem Baltic Gose eigentlich drin und warum ist da ein Buckelwal auf der Verpackung? Biersommelière Koyka Stoyanova erklärt: „Gose ist ein traditioneller deutscher Bierstil, der leicht säuerlich ist und mit Salz hergestellt wird. Meersalz zu nehmen, lag nahe und so ist unsere ganz eigene Version der Gose entstanden. Mit



der Ostsee. Die haben sich aus der Nordsee in die Ostsee verirrt und für viel Aufruhr hier auf der Insel gesorgt.“ Das veranlasste den kreativen Brauereibesitzer schließlich dazu, sich einem Umweltschutzprojekt zu widmen. Mit dem Baltic Gose unterstützt die Brauerei die Entwicklung einer Sichtungssapp für das Deutsche Meeresmuseum, die bei der Zählung von Schweinswalen und anderen Meeressäugern in der Ostsee hilft. Im letzten Jahr hat sich das Brauereiteam bereits gemeinsam mit dem WWF für den Schutz des Seeadlers engagiert, passend zum Seeadler-Motiv auf dem Baltic Ale.

**Aus Leidenschaft für Bier und Insel**  
In unserem Gespräch wird immer wieder deutlich, wie wohl sich Markus Berberich auf der Insel fühlt. Seit über 20 Jahren lebt der Familienvater auf Rügen. Im Jahr 2015 erfüllte er sich dann seinen lang ersehnten Traum von einer eigenen Brauerei und für ihn war trotz des außergewöhnlichen Standorts klar: „Das will ich nur hier machen.“ Globus war einer seiner ersten Kunden, worauf der Inhaber, der ursprünglich aus dem Saarland kommt, besonders stolz ist.

Was ihn und seine 24 Mitarbeiter verbindet, ist die Leidenschaft für gutes Bier. Ob es die neue Mitarbeiterin aus den USA ist, die für das Vorstellungsgespräch via Skype aufgrund der Zeitverschiebung um Mitternacht aus dem Bett steigt, oder Koyka Stoyanova, die in ihrem Urlaub Bierfestivals auf der ganzen Welt besucht – der Spaß am Brauen steht bei allen an erster Stelle. Und die Biere des Brauereiteams sind nicht ohne Grund bereits mehrfach international ausgezeichnet worden. Für uns steht nach dem Besuch in der Insel-Brauerei fest: Ob fruchtig, erfrischend oder herausfordernd experimentell, die 19 verschiedenen Genussbiere laden zum Entdecken einer ganz neuen Geschmackswelt ein. ○

**Die Insel-Brauerei ist jeden Tag geöffnet und bietet regelmäßige Führungen und Verkostungen an.**

**Zahlen & Fakten**

Bis zu drei unterschiedliche Biersorten und ca. **30 000 Flaschen** werden pro Tag abgefüllt.

**Exportschlager:** Die Insel-Brauerei beliefert Tausende Kunden innerhalb Deutschlands und sogar weltweit – bis nach Australien!

Seit Eröffnung bis heute hat die Brauerei ca. **fünf Millionen Liter Bier** produziert.



**Insel-Brauerei Biere aus der Baltic-Serie, verschiedene Sorten, 0,33 l**

- 1. Baltic Ale, zarte Herbe mit subtilen Pfeffer- und Muskataromen, passt perfekt zu würzigen und scharfen Speisen.
- 2. Baltic Gose, mit Meersalz gebraut und fein-fruchtig gewürzt, schmeckt zu Meeresfrüchten oder Ente.

**Bei Globus erhältlich.**



Umschauen, probieren, mit nach Hause nehmen – unter diesem Motto begrüßt die Insel-Brauerei ihre Gäste. Hier fühlt man sich auf Anhieb wohl!

# Heiße Styles und coole Tipps

*Endlich Sommer! Jetzt wollen wir uns von unserer schönsten Seite präsentieren – mit leicht gebräunter Haut, einem luftigen Kleid oder einem schicken Strandoutfit. Für Sie haben wir die schönsten Styles der Saison ausgewählt! Dazu verraten wir die besten Erfrischungstipps aus der Redaktion, damit Sie trotz heißer Trends nicht zu sehr ins Schwitzen geraten.*



**R**adeln am Flussufer, bummeln in der Fußgängerzone oder Cappuccino trinken im Lieblingscafé... Egal wo, es tut so gut, die warme Sommersonne auf der Haut zu spüren! Kein Wunder, denn Sonnenlicht hebt den Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin. Und kaum ist die gute Laune da, haben wir Lust auf neue Styles und hübsche Outfits, bunte Farben und fröhliche Schnitte. Diesen Sommer ist beinahe alles erlaubt, was schon in den Siebziger-, Achtziger- oder Neunzigerjahren aktuell war – ob Neonfarben, Batikstoffe oder Animal-Prints. Aber nicht nur Mutige können sich in Schale werfen: Wir stellen auch Trends und Styles für zurückhaltende Sonnenanbeter vor.

Wer jetzt mehr Haut zeigt, muss sie auch gut schützen. Es stimmt: Der Körper braucht die Sonne, damit er genug Vitamin D bilden kann, das unter anderem die Knochen stärkt. Dafür genügt es jedoch, sich zehn Minuten täglich ungeschützt im Freien aufzuhalten. Aber bitte nicht in der prallen Mittagssonne! Gerade helle Hauttypen riskieren sehr schnell einen Sonnenbrand, der Hautalterung und Hautkrebs begünstigt. Der richtige Schutz ist also essenziell, egal ob es zum Sonnenbaden an den Strand oder zum Eisessen in die Stadt geht. Als Faustregel gilt: Wer etwa zehn Minuten ohne Sonnenbrand aushält und dann eine Creme mit Lichtschutzfaktor 20 wählt, kann gute drei Stunden in der Sonne bleiben. Lange, luftige Kleidung, ein schicker Strohhut sowie eine Sonnenbrille komplettieren den Sonnenschutz.

Ist das Outfit gewählt und die Haut gut eingecremt, fehlen nur noch die perfekte Strandfrisur, passendes Make-up sowie ein kühles Köpfchen. Also keine Sorge, falls bald der nächste Hitzesommer droht: Wir haben in der Redaktion nach den besten Beauty- und Erfrischungstipps gefragt. Die coolsten Antworten lesen Sie auf den folgenden Seiten. Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer!





# Unser *Modesommer*: Das tragen wir jetzt!

Weitere Trends  
verrät Star-Stylist  
Dominic Keller im  
Interview auf  
Seite 34!



**Mustergültig**  
Schwer angesagt sind Batik (siehe Dior, Prada oder Stella McCartney), Animal-Prints von Schlange bis Leopard sowie Karos, Streifen, Polkadots oder Blumen. Und nicht zuletzt der Obst-Print des Sommers: rote Kirschen!



**Das knallt**  
Die Farb-trends der Saison: Neon, Living Coral, Orange, Rot und der Sommerklassiker Weiß.



Von märchenhaft bis dramatisch Rüschen, Plissee, Schleifen und Volants schmücken Bademode, Ober-teile, Kleider und Röcke. Eleganz und Romantik pur!



**Ab ins kühle Nass!**  
Einteilige Badeanzüge sind schwer angesagt, ob bunt oder wild gemustert, mit Cut-outs, Schriftzügen, im Achtzigerjahre-Schnitt oder mit taillenbetonendem Gürtel. Bikinis mit Wickel- und Knotenelementen können je nach Wunsch kaschieren oder die Oberweite optisch vergrößern.



**Die Beine mögen's luftig**  
Röcke und Kleider in Midi-Länge sind nicht nur trendy, sondern auch herrlich unkompliziert und sommerlich – ob als kleines Weißes, mit lässigen Streifen oder aus Leinen mit sichtbarer Knopfleiste. Unser Fashion-Tipp für Mutige: eng anliegende Radlerhosen!



**Utility**  
Inspiriert von schlichter Arbeitskleidung kommt der Utility-Look jetzt groß raus. Entweder ganz lässig – mit der guten alten Latzhose – oder mit weiblichem Touch: Jumpsuits im Stil von Arbeiter-Overalls, Trenchcoats oder Cargohosen in gedeckten Farben wie Khaki oder Beige werden mit Bügelfalten, Taillengürtel oder Spitze kombiniert.

## Schickes Schuhwerk

Kennen Sie schon die  
Schuhtrends des Sommers?



**Dad-Sneaker:** Turnschuhe mit grober Sohle



**Kitten-Heels:** kleine Absätze von 3 bis 5 Zentimetern



**Slip-ons und Slides:** die guten alten Badelatschen



**Mules:** Pantoletten mit Absatz



**Babouches:** Ferse offen, ohne Absatz

Tipp  
aus der  
Redaktion



**Alana Schenk**  
Geräumige Taschen oder Körbe aus Bast sind mein absolutes Must-have am Strand.

Sie bieten viel Platz für Handtücher, Strandlektüre und Co. und durch das robuste Naturmaterial können Wasser und Sand ihnen nur wenig anhaben. Vor allem Taschen mit bunten Quasten, flauschigen Pompons, leuchtenden Stickereien und Ethnomustern bringen zusätzliches Sommerfeeling an den Strand und sehen auch beim Einkaufsbummel toll aus!

# Star-Stylist Dominic Keller

gibt Tipps für den perfekten  
Look am Strand

**Was darf beim diesjährigen Beach-Outfit auf keinen Fall fehlen?**

**Dominic Keller:** Für mich absolut der Trend Häkelstrick! Schließlich versprüht die grob gestrickte Masche Lust auf Sommer, Sonne, Strand und Meer. Ebenso sind nach wie vor Strandhüte, Tuniken und Floralprint angesagt.

**Was sind die diesjährigen Bademoden-Trends?**

Es müssen nicht immer die knappen Zweiteiler sein. Badeanzüge sind absolut trendy und zeitgemäß. Außerdem angesagt: Logo-Prints.

**Wind, Sonne, Salzwasser – vor allem den Haaren wird viel abverlangt. Wie bleiben sie gepflegt?**

Egal ob ein Bad in der Sonne, im Salz- oder Chlorwasser: Wichtig ist es, die Haare danach gründlich mit Süßwasser auszuspülen. Zudem sollte man am Abend ein Pflegeshampoo anwenden, sodass sich Kopfhaut und Haar regenerieren können. Eine zusätzliche Pflege sorgt für Geschmeidigkeit und gibt dem Haar die idealen Nährstoffe zurück.

**Make-up am Strand? Was ist Ihre Empfehlung?**

Ein Super-Trend sind Lash-Extensions, also Wimpernverlängerungen. Ich empfehle ein wisch- und wasserfestes Make-up mit federleichten Texturen, die die Haut atmen lassen. Sonnencremes gehören genauso zum Pflichtprogramm eines Strandtags wie das Abschminken im Anschluss. Reinigungsprodukte sollten Feuchtigkeit spenden, die Haut kühlen und beruhigen. Und eine Lippenpflege mit UV-Schutz sollte in jeder Strandtasche mit dabei sein.

**Insbesondere Frauen machen sich viele Gedanken um ihre Figur: Was ist Ihr Tipp, damit man sich wohlfühlt?**

Nicht darauf hören, was andere sagen! Am besten du umgibst dich mit deinen Liebsten und hast eine wunderbare Zeit.



Dominic Keller ist mit seinem Salon „Dodo's Blow Dry Bar“ eine der ersten Adressen für trendiges Styling in Berlin. Der erfolgreiche Beauty-Experte stylt VIPs wie Emilia Schüle, Lena Meyer-Landrut, Caro Daur und Mandy Capristo. [www.dodosblowdrybar.de](http://www.dodosblowdrybar.de)

## Schöne Sommerhaut

Schwimmen, Baden und Duschen stellt die Haut vor ungewohnte Herausforderungen. Wasser zerstört nämlich die schützende Fettschicht auf der Haut, die sie elastisch und geschmeidig hält. Seife und Duschgel verstärken diesen Effekt und trocknen zusätzlich aus. Zusammen mit dem Flüssigkeitsverlust durchs Schwitzen führt das schnell zu Feuchtigkeitsmangel. Dagegen hilft Flüssigkeit von innen! Also mindestens zwei Liter Wasser trinken und wasserreiches Obst und Gemüse wie Wassermelone, Gurke und Orange verzehren.

# Mut zum *Hut*

Oben ohne unterwegs? Nicht mit uns! Mit Hüten, Tüchern oder Schildmützen können wir einen kühlen Kopf bewahren – und ein modisches Zeichen setzen.



**Tipp:** Die schönsten Accessoires für den Strand oder Stadtbummel sind Stroh- und Rattan-Hüte und Korb-taschen aus Stroh, Bast oder Rattan.



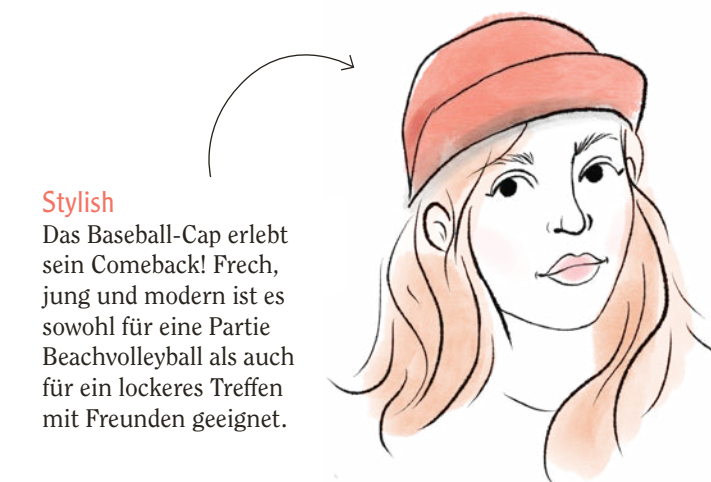
### Retro

Stilikonen wie Audrey Hepburn und Grace Kelly haben es vorge-macht: Mit einem quadratischen Tuch oder einem Seiden-schal lassen sich unzählige Variationen binden. Ob Turban, Bandana oder Piraten-Look – hier ist alles möglich!



### Romantisch

Die große Krempe des Schlapphuts schützt optimal vor Sonnenstrahlen und vor neugierigen Blicken. Wer also mal kurz abtauchen möchte und im Schatten eines Baums ein kurzes Nickerchen hält, ist mit diesem Modell bestens bedient. Wählen Sie leichte, luft-durchlässige Materialien wie Leinen oder Baumwolle.



### Stylish

Das Baseball-Cap erlebt sein Comeback! Frech, jung und modern ist es sowohl für eine Partie Beachvolleyball als auch für ein lockeres Treffen mit Freunden geeignet.

# Erfrischt durch den Sommer

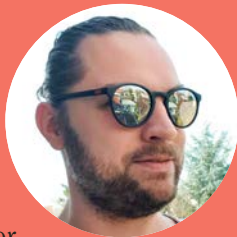
Die besten Tipps der Redaktion

„ Im Sommer habe ich oft das Gefühl, dass alles möglich und das Leben einfach schön ist! Ich freue mich immer darauf, bis in die späten Abendstunden mit einem guten Buch im Freibad zu liegen und die bunt lackierten Fußnägel auf der Sonnenliege auszustrecken. Oder mit Freunden im nach Sommerblumen duftenden Garten zu grillen und die Seele baumeln zu lassen. Als Erfrischung reiche ich meinen Gästen gern Zitronen-Ingwer-Wasser oder warmen Pfefferminztee, der die Körpertemperatur stabil hält. Und sollte die Hitze doch zu drückend werden, behelfe ich mir mit einem ‚coolen‘ Trick: einem Erfrischungsspray aus kaltem Wasser und einigen Tropfen Menthol, das auf der Haut schnell verdunstet und ein angenehmes Frischegefühl zurücklässt.“



Julia Klewer

„ Kein Schlaf in Sicht in heißen Sommernächten? Gegen das ständige Wenden von Kissen und Decke habe ich einen einfachen Tipp: Bettwäsche eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen in einen Beutel packen und in den Gefrierschrank legen. Wer keinen Platz im Eisfach hat, kann eine Warmflasche zweckentfremden und diese mit Eiswasser befüllen.“



Pascal Schmidt

## 📧 mio-online

Noch mehr sommerliche Inspiration gefällig? Unter [www.mio-online.de/sommerprodukte](http://www.mio-online.de/sommerprodukte) haben wir für Sie die angesagtesten Sommerprodukte für Haut und Haar getestet!

„ An heißen Sommertagen halte ich es – zumindest am Wochenende – mit dem Vorbild der südlichen Länder: keine anstrengenden Aktivitäten zwischen 12 und 18 Uhr. Maximal findet man mich dann unter einem Baum am See, unterbrochen von Ausflügen ins kühle Wasser. Sport, Einkäufe und Erledigungen verlagere ich nach Möglichkeit in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Und immer mit dabei: ein selbst gemachtes, erfrischendes Body-Spray, zum Beispiel ein Grüntee-Gurke-Aloe-vera-Spray. Die Zutaten: 1 Beutel grüner Tee, 1/2 Gurke, 1 TL Aloe-vera-Gel und 100 ml destilliertes Wasser. Einfach eine Tasse grünen Tee aufkochen und abkühlen lassen. Die halbe Gurke pürieren, das Mus in ein feines Sieb geben und den Saft auffangen. Den Tee in eine Sprühflasche füllen, Gurkensaft und Aloe-vera-Gel hinzugeben. Gut schütteln und im Kühlschrank aufbewahren – ein herrlicher Frischekick für zwischendurch!“



Jana Benke

„ Für mich ist ein Sommer ohne Badespaß wie ein Wald ohne Bäume: Gibt's nicht! Schon als Kind bin ich Sommer für Sommer zu unserem Nachbarn gepilgert, weil der für seine Kinder in der Hofeinfahrt eine Wasserserrutsche aufbaute. Dafür brauchte es bloß eine Plastikfolie auf dem abschüssigen Untergrund, einen Gartenschlauch am Rutschenstart und eine dicke Schaumstoffwand am hölzernen Hoftor. Von früh bis spät sausten wir gemeinsam mit den Nachbarskindern die glitschige Rampe hinunter und versanken in den großen Schaumstoffpolstern. Nachmachen? Kein Problem! Mit einer Plane oder Teichfolie aus dem Baumarkt lässt sich die Rutsche nachbauen.“



Rebekka Farnbacher

## Augen auf bei der Brillenwahl



### Ovales Gesicht

Ob rund, eckig oder ausgefallene Cateye-Brillen – Ihnen steht so gut wie alles! Runde und ovale Fassungen lassen das Gesicht weicher wirken, während eckige und extravagante Gestelle Akzente setzen.



### Rundes Gesicht

Runde Gläser sind eher unvorteilhaft, da die Gesichtsförmung so noch mehr betont wird. Greifen Sie lieber zu eckigen Gestellen, die ein optisches Gegengewicht bilden und das Gesicht schmaler wirken lassen.

Helle Gestelle lassen das Gesicht weicher wirken, dunklere Nuancen lassen es ausdrucksvoller erscheinen.



### Eckiges Gesicht

Runde oder ovale Fassungen zeichnen das Gesicht weicher. Ein dünnes Gestell wie beispielsweise bei Pilotenbrillen schmeichelt der Gesichtsförmung zusätzlich. Wer ein stark ausgeprägtes Kinn hat, vermeidet besser Brillen in Tropfenform, die den Blick auf die untere Gesichtspartie lenken.



### Herzförmiges Gesicht

Das Brillengestell sollte die breite Stirn- und Augenpartie und das schmale Kinn optisch ins Gleichgewicht bringen. Ovale oder runde Brillen lassen den Kinnbereich runder erscheinen. Gläser mit leicht geschwungener Schmetterlingsform sind ebenfalls optimal!



**Original Source Hydrating Water Infusions Duschgel**, für perfekt gereinigte Haut, mit 100 % natürlichem Duft, in verschiedenen Varianten erhältlich, 250 ml

**Montagne Jeunesse Tuchmaske Aloe Vera**, für die schnelle Erfrischung, beruhigt und reinigt die Haut mit Aloe Vera und grünem Tee in 5 min

Bei Globus erhältlich.



**Badetasche**, optimal für den Strand geeignet, mit Reißverschluss und Innenfach, in verschiedenen Farben und Ausführungen erhältlich

Bei Globus erhältlich. (ggf. nicht in allen Globus-Märkten)



# Wasser – unsere wichtigste Ressource

*Duschen, Zähneputzen, Kaffeetrinken: Für die meisten Menschen ist ein Morgen ohne Wasser undenkbar. Doch nicht überall auf der Welt fließt das Lebenselixier so selbstverständlich aus dem Hahn. Und spätestens seit dem Hitzesommer im letzten Jahr ist auch hierzulande klar, wie wertvoll die Ressource ist – für Menschen, Tiere und Pflanzen.*

## So viel Wasser braucht man für die Produktion von ...



Kaffee



>



Tee



Rindfleisch



>



Geflügel



Banane



>



Erdbeere

Alle Lebewesen brauchen Wasser zum Überleben. Doch nicht in jedem Land ist Süßwasser so selbstverständlich verfügbar wie in Deutschland: 85 Prozent der Menschen, mehr als 60 Prozent davon in Afrika, leben in trockenen Regionen und müssen mit weniger als zwei Litern Wasser pro Tag auskommen – und das inklusive Trinken. Zum Vergleich: Die Deutschen verbrauchen im Durchschnitt 123 Liter Wasser am Tag, etwas weniger als eine Badewanne voll. Doch das ist nicht alles: Hinzu kommt die Menge an Wasser, die für die Herstellung unserer täglichen Konsumgüter aufgewendet werden muss.

### Virtuelles Wasser: ein Swimmingpool für eine Jeans

Was haben 1100 Blatt Papier, elf Liter Milch und eine Jeans gemeinsam? Die Antwort ist so simpel wie erschreckend: Für die Produktion müssen etwa 11 000 Liter Wasser aufgewendet werden. Denn wir verbrauchen Wasser nicht nur zum Trinken, für unsere tägliche Hygiene, zum Wäschewaschen oder Geschirrspülen. Zur Warenherstellung und auch für Dienstleistungen wird der Verbrauch als sogenanntes virtuelles Wasser berechnet – pro Person sind das durchschnittlich etwa 3 900 Liter täglich. Je nachdem, ob ein Produkt von weit her in unsere deutschen Haushalte importiert werden muss, fällt diese Ökobilanz besser oder schlechter aus. ○

## Wasserverbrauch pro Tag: rund 123 Liter

(Quelle: Umweltbundesamt)

-  49 Liter Körperpflege, Baden, Duschen
-  37 Liter Toilette
-  16 Liter Wäsche waschen
-  8 Liter Geschirr spülen
-  8 Liter Raumreinigung, Auto-, Gartenpflege
-  5 Liter Essen und Trinken

## 5 Tipps zum Wassersparen zu Hause

### 1. Duschen statt Baden

Für die regelmäßige Körperpflege ist Duschen eindeutig die bessere Wahl. Aber aufgepasst: Wer das Wasser länger als zehn Minuten laufen lässt, kann den Verbrauch eines Vollbads sogar toppen. Deswegen das Wasser beim Einseifen abstellen!

### 2. Armaturen nachrüsten

Bestücken Sie Ihre Wasserhähne mit einem Strahlregler, auch Mischdüse oder Luftsprudler genannt. Dieser mischt dem Wasserstrahl Luft bei und reduziert so den Wasserdurchlauf, ohne dass man dafür auf Komfort verzichten muss. Ihre Dusche können Sie zudem mit einem wassersparenden Duschkopf nachrüsten.

### 3. Veraltete Geräte austauschen

Das Spülen von Hand verbraucht oft mehr Wasser als moderne Geschirrspüler. Wer ein älteres Spül- oder Waschmaschinen-Modell besitzt, sollte sich ein neues anschaffen: Moderne Spülmaschinen können bis zu 40 Prozent weniger Wasser brauchen als zehn Jahre alte Geräte.

### 4. Spülstopp-Taste drücken

Die Toilettenspülung ist einer der größten Wasserfresser im Haushalt. Nutzen Sie daher die Spülstopp-Taste – der Verbrauch sinkt dramatisch. Pro Jahr sollen damit bis zu 50 Euro pro Person eingespart werden können.

### 5. Keine tropfenden Wasserhähne

Oft unterschätzt: Durch undichte Wasserhähne können Tausende Liter Wasser pro Jahr vergeudet werden. Außerdem sollte das Wasser während des Zähneputzens und Rasierens abgestellt werden – in drei Minuten fließen rund 20 Liter in den Abfluss!

## Die Wasservorräte der Erde sind festgelegt

Wenn es viel regnet, steigen die Pegelstände in Gewässern an, bei Trockenheit sinken sie. Durch den sich immer wiederholenden Kreislauf des Wassers in der Natur geht kein Wasser verloren, es kommt aber auch keins hinzu. Deshalb müssen wir mit der Ressource achtsam umgehen und dürfen Wasser nicht verschwenden. Wer Kindern den Wasserkreislauf erklären möchte, findet anschauliche Grafiken im Internet, etwa unter der Rubrik „Rund ums Wasser“ auf [www.tavob.de](http://www.tavob.de)



### Wasser satt – aber nicht als Trinkwasser

Zwei Drittel der Erdoberfläche sind von großen Ozeanen bedeckt. Doch trotz dieses enormen Wasserreichtums sind nur drei Prozent davon Süßwasser, das als Trinkwasser aufbereitet werden kann. Der Rest ist als Salzwasser ungenießbar.

Der Mensch besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Deshalb kann er nicht länger als drei Tage ohne Wasser auskommen, während er auf Nahrung länger verzichten kann.

70 Prozent des weltweiten Wasserverbrauchs gehen auf das Konto der Landwirtschaft. Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden rund 15 000 Liter verbraucht. Wer vegetarisch lebt beziehungsweise den Konsum von Fleisch reduziert, hilft daher, mit der kostbaren Ressource schonend umzugehen.

### Webtipps

Sie möchten helfen? Hier ist eine Auswahl von Vereinen und Organisationen, die sich weltweit für einen freien Zugang zu Trinkwasser einsetzen oder auch Wasserprojekte in Deutschland initiieren:  
[www.water-for-africa.org](http://www.water-for-africa.org)  
[www.vivaconagua.org](http://www.vivaconagua.org)  
[www.betterplace.org/de](http://www.betterplace.org/de)  
 (Suchbegriff „Wasser“)

## Mit Wasser bewusst umgehen

Interview mit Diplom-Ingenieurin und Wasser-Expertin Corinna Baumgarten vom Umweltbundesamt



**W**egen des extrem trockenen Sommers mussten im vergangenen Jahr auch in Deutschland Landwirte Ernteaufträge verkaufen, Binnenschiffe konnten keine Waren mehr ausfahren, Bäume litten unter der Trockenheit und in bestimmten Regionen gab es sogar weniger Trinkwasser. Für uns alle wird das Thema wichtiger denn je. Wir haben im Umweltbundesamt nachgefragt, worauf wir als Verbraucher achten sollten.

### Deutschland ist ein wasserreiches Land. Ist Wassersparen deshalb überflüssig?

**Corinna Baumgarten:** Wir vom Umweltbundesamt versuchen, einen bewussten Umgang mit Wasser zu prägen. Zwar verfügt Deutschland prinzipiell über viele Süßwasserressourcen, aber es gibt regionale und saisonale Unterschiede. Und wie wir im vergangenen Sommer gesehen haben, hatten bestimmte Regionen auch Probleme damit, genügend Trinkwasser zur Verfügung zu stellen. Für eine nachhaltige Welt braucht es einen verantwortungsvollen Umgang mit Wasser. Besonders wichtig ist es dabei, sparsam mit warmem Wasser umzugehen, weil die Energieeinsparung Umwelt und Klima zugutekommt. Zudem sollte man auf seinen indirekten Wasserverbrauch achten: Wer auch im Winter nicht auf Erdbeeren verzichten will, muss sich bewusst machen, dass im Anbaugebiet der Verbrauch durch Bewässerung und Transport nach Deutschland steigt.

Es gibt auch Wasserspar-Kritiker, die sagen, dass durchs Wassersparen die Wasserleitungen verkeimen. Was sagen Sie dazu?

Es stimmt, dass sich in ungenutzten Rohren Keime bilden können, aber das betrifft zum einen Leitungen, die lange Zeit überhaupt nicht genutzt werden,

und zum anderen werden die Hauptleitungen von den Wasserversorgern gespült – das ist nicht Sache der Verbraucher. Wer nach langer Abwesenheit, zum Beispiel nach einem Urlaub, zurück nach Hause kommt, sollte den Hahn kurz laufen lassen, bevor er das Leitungswasser trinkt. Ein paar Sekunden, bis das Wasser kalt und klar ist, reichen da aber aus. Wir distanzieren uns klar davon, wenn Wasserversorger dazu aufrufen, mehr Wasser zu verbrauchen.

### Sollten Verbraucher auf wasserintensive Vergnügen in trockenen Regionen, wie Golfspielen in Dubai oder Wasserparks in Spanien, verzichten?

Urlauber müssen nicht grundsätzlich auf solche Freizeitbeschäftigungen verzichten. Aber auch hier appellieren wir an die Verbraucher, sich bewusst zu machen, dass man als Tourist eine Wasserknappheit vor Ort noch verschärfen kann. So können für ausgiebige Bewässerungsanlagen fossile Grundwasserreserven aufgebraucht werden, die weltweit begrenzt sind. Es gilt daher, sich ausreichend zu informieren.

### Inwiefern wird sich der Klimawandel auf die Wasserknappheit auswirken?

Werden wir in Deutschland auch 2019 wieder mit Dürre, Ernteaufträgen und knappem Trinkwasser zu kämpfen haben?

Wie das Wetter in diesem Jahr ausfällt, können wir jetzt noch nicht vorhersagen. Es gibt aber langfristige Klimamodelle, die zeigen, dass es in Zukunft im Sommer eher weniger Niederschlag geben wird und über das Jahr gesehen tendenziell kürzere, heftige Niederschläge die langen, gemäßigten abgelöst werden. Dass solche Schwierigkeiten auftreten, könnte in Zukunft also häufiger passieren. ○

**elmex®**

Für gesunde Zähne ein Leben lang.

# Der tägliche Extraschutz für sensible Zähne\*

## Mit dem elmex® System



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

● Repräsentative telefonische Umfrage bei 300 Zahnärzten im Jan./Febr. 2018, gefragt nach Markeneempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Schmerzempfindlichkeit.  
 \* Bei zusätzlicher 2x täglicher Verwendung von elmex® SENSITIVE Zahnpasta im Vergleich zur Verwendung von elmex® SENSITIVE Zahnpasta allein.

## Gut geschützt gegen Stiche

*Es könnte so schön sein: ein gemütlicher Abend im Garten, ein Nachmittag am Badesee oder Einschlafen mit offenem Fenster. Wären da nicht diese kleinen Plagegeister! Moskitos, Wespen und Zecken haben jetzt Hochsaison. Wir haben zusammengefasst, wie Sie sich schützen können.*

### Lästige Blutsauger

Vor allem in der Dämmerungszeit machen Stechmücken schnell die Stimmung zunichte. Und nachts bringen sie uns mit ihrem typischen Sirren um einen erholsamen Schlaf. Zwar verbreiten die heimischen Schnaken im Regelfall keine gefährlichen Krankheiten. Aber unangenehm sind die brennenden und juckenden Stiche allemal!

Nachts helfen Mückengitter am Fenster oder Moskitonetze, die sich leicht mit einem Haken an der Decke befestigen lassen. Greifen Sie zu Duftstoffen, die Stechmücken nicht mögen: Nelken, Zitronengras und Lavendel eignen sich besonders als Öle gut zur Mückenabwehr. Mit Essig können Sie ähnliche Wirkung erreichen – dieser bietet allerdings für Ihre eigene Nase auch nicht unbedingt die angenehmste Dufterfahrung. Spezi-

elle Sprays und Lotionen können ebenfalls zuverlässigen Schutz bieten.

### Kleine Tiere, großes Risiko

Zecken sind etwas gefährlicher: Zum einen bemerken wir sie oft erst spät, zum anderen sind sie Überträger von Infektionskrankheiten wie FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) und Borreliose – beide können gefährliche Erkrankungen des Nervensystems auslösen. FSME ist hauptsächlich im Süden Deutschlands verbreitet. Eine entsprechende Karte finden Sie online unter [www.rki.de/fsme-karte](http://www.rki.de/fsme-karte)

**Tipp:** Wenn Sie in einem Risikogebiet wohnen oder dort Ihren Sommerurlaub verbringen möchten, sprechen Sie Ihren Hausarzt auf die FSME-Impfung an. Gegen Borreliose gibt es bisher keine Impfung, daher ist zusätzlicher Zeckenschutz nötig. Untersuchen Sie sich und



**Moskinto Insektenpflaster**, stoppt den Juckreiz bei Insektenstichen, für Kinder und Erwachsene, ohne chemische Wirkstoffe, 24 Stück

Bei Globus erhältlich.

Ihre Kinder im Sommer an allen Körperstellen auf Zecken, vor allem wenn Sie sich länger in der Natur aufgehalten haben. In Wald und Wiese sollten Sie im Sommer möglichst auf den Wegen bleiben und lange Kleidung tragen, um das Risiko eines Bisses zu minimieren. Untersuchen Sie auch Ihre Haustiere, allen voran Hund und Katze, auf Zecken.

### Kein Sommer ohne Wespen

Wespengift ist für den Menschen in der Regel nicht lebensgefährlich, sofern keine Allergie vorliegt. Da die Stiche allerdings meist mehr anschwellen als bei Stechmücken, ist besondere Vorsicht bei Stichen in der Nähe der Atemwege geboten. Seien Sie deshalb aufmerksam, wenn Sie draußen essen und trinken. Besonders der Geruch von Fleisch und Obst zieht Wespen stark an. Um zumindest einen Teil der Tiere abzulenken, können Sie etwas Marmelade oder Obst abseits des Tisches platzieren.

Viele Menschen neigen dazu, instinktiv um sich zu schlagen, sobald eine Wespe in der Nähe ist. Keine gute Idee: Genau das macht die Wespen erst aggressiv und angriffslustig. Auch Wespen anzupusten vertreibt sie nicht, sondern versetzt sie in Panik.

## Doch erwischt? Das hilft!

### Mücken-/Wespenstich:

- Den Stich gut kühlen, damit er nicht zu sehr anschwillt. Am besten mit Kühlpads aus der Gefriertruhe oder speziellem Kühlgel.
- Pressen Sie eine halbierte Zwiebel gegen den Stich. Das darin enthaltene Schwefelöl wirkt entzündungshemmend und abschwellend.
- Auch Zahnpasta hilft: Auf den Stich aufgetragen, lindert sie den Juckreiz. Vorher im Kühlschrank lagern, dann kühlt sie zusätzlich die Schwellung.
- Honig hat antibakterielle Eigenschaften und wirkt antiseptisch. Er hilft besonders gut bei bereits aufgekratzten Stichen und hemmt Entzündungen.

### Zecken:

- Entfernen Sie eine Zecke sofort, wenn Sie sie entdeckt haben. Je länger sie saugt, desto mehr Erreger können in Ihr Blut gelangen.
- Die Zecke mit einer speziellen Zeckenzange oder -karte herausziehen und keinesfalls drehen. Dabei kann das Tier gequetscht werden und Sie würden die Erreger noch weiter in die Wunde drücken.
- Haben Sie die Zecke entdeckt und entfernt, sollten Sie ihr schnellstmöglich den Garaus machen. Im Wasser können die robusten Tiere leicht überleben. Effektiver ist es, die Zecke in einem gefalteten Stück Papier zu zerdrücken.
- Beobachten Sie die Stelle aufmerksam und suchen Sie einen Arzt auf, wenn sie sich verändert.

ANZEIGE

**sc Johnson**  
A Family Company

**SEIT 60 JAHREN**  
**IHR EXPERTE FÜR**  
**INSEKTENSCHUTZ**

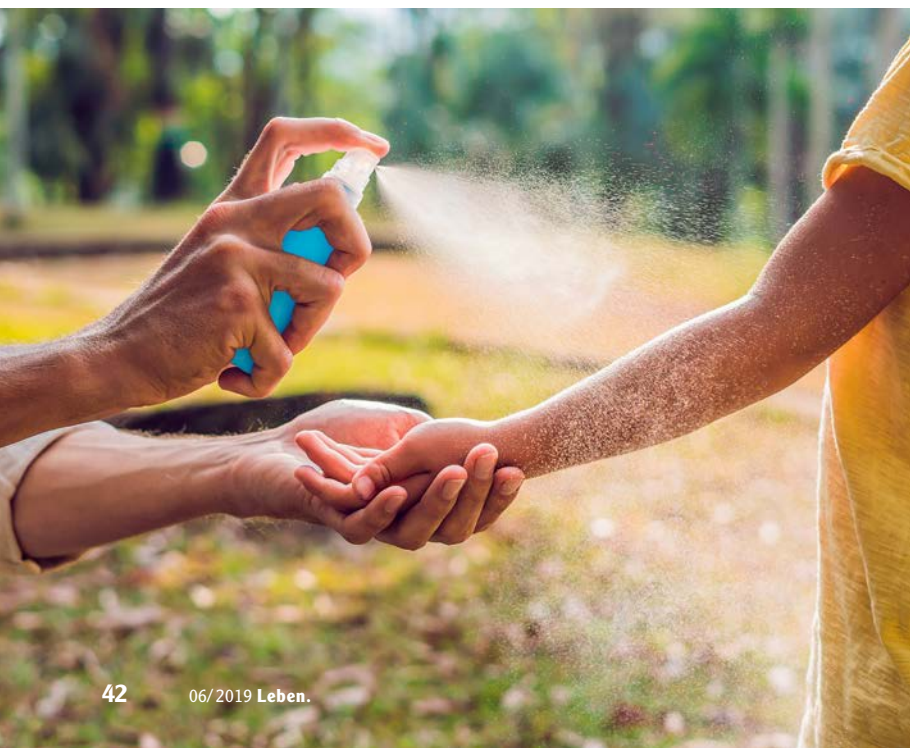


Jetzt auch kopfüber sprühen

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

**SCHÜTZEN SIE SICH MIT AUTAN®, DER NR.1\* GEGEN MÜCKEN**

\*Meistverkaufte Marke in Europa. Absatz, Nielsen SCJ PC Repellents - Summe aus 17 europäischen Ländern (MAT 04/2018)





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



## Sommerlich geschmückt

*Was wäre ein Sommer ohne lange Grillabende oder nachmittägliche Kaffeerunden in der Sonne? Monas Deko kommt da wie gerufen: Die schicke Wimpelkette ist ruckzuck gebastelt und kann Ihrem Fest noch kurz vor Eintreffen der Gäste den letzten Schliff verleihen.*



Für Kräutergarten oder Blumenkasten schnell noch eine Mini-Wimpelkette basteln? Kein Problem! Dazu einfach eine kleine Tortenspitze wie einen Kuchen teilen, sodass gleich große Dreiecke entstehen. Durch das Lochmuster der Tortenspitze Garn fädeln und die Enden an zwei Holzspießen befestigen.

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

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



www.ichliebedeko.de

#### Material:

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| Stück Pappe als Schablone | Wachstischdecke |
| Lineal                    | dickes Garn     |
| Stift zum Anzeichnen      | Klebestift      |
| Schere                    |                 |

**Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!**

- 1 Aus Pappe eine Raute mit den Maßen 15 x 30 cm ausschneiden. Sie dient als Schablone für die einzelnen Teile der Kette. Die Form mit einem Stift auf die Rückseite einer Wachstischdecke übertragen.
- 2 Die aufgezeichneten Rauten ausschneiden. Sie brauchen mindestens fünf Rauten, damit die Wimpelkette nicht zu kurz wird.
- 3 In die Mitte der fertigen Rauten eine Schnur legen. Die komplette Rückseite der Raute mit Kleber einstreichen und die langen Spitzen zusammenklappen, sodass ein Dreieck entsteht. Dabei auf gleiche Abstände zwischen den einzelnen Wimpeln achten.
- 4 Die Dreiecke gut trocknen lassen und gegebenenfalls mit einer Musterschere die Kanten verschönern.

**Je nach gewünschter Länge der Girlande können Sie beliebig viele Rauten ausschneiden.**

Noch bunter wird es, wenn Sie zwei unterschiedliche Wachstischdecken verwenden und die Farben sich in der Girlande abwechseln!

#### Schritt für Schritt





# Auf der Sonnen-Seite

*Bei sommerlichen Temperaturen macht Lesen besonders viel Spaß! Am Strand, im Garten oder auf der Wiese im Park ist der Kopf schnell frei vom Alltag und Sie können sich den schönen Seiten des Lebens widmen. Legen Sie die Füße hoch und tauchen Sie ein in romantische Geschichten und spannende Abenteuer.*

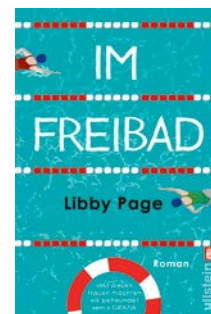
Alle Bücher bei Globus oder unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de) erhältlich. Bestellen Sie bequem von zu Hause aus und holen Sie die Bücher beim nächsten Einkauf in Ihrem Globus-Markt ab. Sie lesen lieber digital? Einfach E-Book im Globus-Buchshop herunterladen und mit PayPal bezahlen.



**Das kleine Cottage am Meer**  
von Debbie Macomber

**Der perfekte Urlaubsroman fürs Herz**  
Durch ein tragisches Unglück hat Annie ihre ganze Familie verloren. Um den schweren Schicksalsschlag zu verkraften, zieht sie sich in ein Cottage in Oceanside zurück, dem Ort am Meer, in dem sie viele glückliche Sommer verbracht hat. Schnell schließt sie neue Freundschaften – vor allem mit Keaton, der für sie der Fels in der Brandung wird. Während sie langsam zurück ins Leben findet, muss Annie sich schon bald fragen, ob da nicht doch mehr als nur Freundschaft zwischen ihnen ist ...

Blanvalet,  
ISBN 9783734107269, **9,99 €**



**Im Freibad**  
von Libby Page

**Eine Geschichte über Zusammenhalt und eine starke Frauenfreundschaft**  
Als das Freibad geschlossen werden soll, in dem Rosemary seit über 60 Jahren jeden Morgen ihre Bahnen zieht, reicht es ihr. Denn nachdem bereits die Bücherei und ihr angestammter Gemüseladen modernen Gebäuden weichen mussten, möchte sie das Bad als Herz der Nachbarschaft erhalten. Unerwartete Hilfe bekommt sie von der Reporterin Kate, die über das Schwimmbad schreiben soll, sich aber schnell auf Rosemarys Seite schlägt.

Ullstein, ISBN 9783548290416, **14,99 €**



**Sommerglück und Honigduft**  
von Jo Thomas

**Ein honigsüßer Roman zum Dahinschmelzen**  
Nach 18 Jahren kehrt Nell nach Kreta zurück, wo sie als Teenager einen unvergesslichen Sommer mit ihrer Jugendliebe Stelios verbrachte. Auf einer Honigfarm will sie einen Neuanfang wagen, muss jedoch feststellen, dass die Bienen verschwunden sind. Sie macht sich auf die Suche – und riskiert, ihr Herz zu verlieren ...

Bastei Lübbe,  
ISBN 9783404178261, **11,00 €**



**Der kleine Drache Kokosnuss bei den Römern (Band 27)** von Ingo Siegner

**Für kleine Entdecker ab 6 Jahren**  
Weil sie unbedingt einmal einen Gladiatorenkampf sehen möchten, unternehmen Feuerdrache Kokosnuss und seine besten Freunde Oskar und Matilda eine Zeitreise ins alte Rom. Direkt nach ihrer Ankunft gelangen sie in eine Gladiatorenschule und erleben das Kampfgeschehen näher, als ihnen lieb ist ... Auch das neueste Abenteuer des beliebten Feuerdrachen steckt voller Spannung, Spaß und Wissen.

Random House cbj,  
ISBN 9783570176566, **8,99 €**



**Tödliche Sehnsucht**  
von Sandra Brown

**Das rasante neue Werk der gefeierten Thrillerautorin**  
Nach dem Tod seiner Frau befand sich Texas Ranger Crawford Hunt in einer Abwärtsspirale. Er ist zu Büroarbeit degradiert worden und musste seine fünfjährige Tochter wegen eines Gerichtsbeschlusses weggeben. Jetzt hat er sein Leben wieder im Griff und fordert vor Gericht sein Kind zurück. Als ein bewaffneter Mann in die entscheidende Anhörung platzt und um sich schießt, kann Crawford zwar das Leben der Richterin retten. Doch der Täter entkommt und die Gefahr bleibt bestehen ...

Blanvalet,  
ISBN 9783734102714, **9,99 €**



**Die Glocke von Whitechapel**  
von Ben Aaronovitch

**Ein spannendes Fantasy-Abenteuer für Lesefans ab 12 Jahren**  
Der heiß ersehnte siebte Teil der Bestsellerreihe „Die Flüsse von London“ stellt Polizist und Zauberlehrling Peter Grant vor seine größte Herausforderung. Der gesichtslose Magier ist auf der Flucht und droht ganz London zu vernichten. Um ihn zu stoppen, muss sich Peter mit einem anderen bösen Bekannten zusammentun ...

dtv,  
ISBN 9783423217668, **10,95 €**



**Jäger des gestohlenen Goldes**  
von Clive Cussler und Robin Burcell

**Hochspannung pur**  
In Band 9 der Fargo-Reihe sind die Schatzjäger Sam und Remi auf der Suche nach dem größten Schatz des 20. Jahrhunderts: Lösegeld für die russische Zarenfamilie. Die neue Spur führt nach Deutschland – doch schnell wird klar, dass auch weit skrupellose Jäger hinter dem Vermögen her sind. Plötzlich geht es nicht mehr nur um eine Schatzsuche, sondern um das Schicksal der Welt.

Blanvalet,  
ISBN 9783734106392, **9,99 €**

Erscheint am **18.06.2019**.

ANZEIGE

**Aeroxon**  
1911

**Wirksam seit 1911**

- Fenster Fliegenfalle** (Transparent)
- Fliegenköder** (Insekten-Falter)
- Lebensmittel Mottenfalle**
- Ameisen Köderdose**
- Silberfischen Köderdose**
- Kleidermotten Falle**
- Langzeit Mottenschutz**

**Aeroxon Insect Control GmbH, Bahnhofstraße 35, D-71332 Waiblingen, [www.aeroxon.de](http://www.aeroxon.de)**

\* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen. \*\* [https://www.aeroxon.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/Auszeichnungen/Woolmark\\_Zertifikat\\_2018.pdf](https://www.aeroxon.de/fileadmin/user_upload/downloads/Auszeichnungen/Woolmark_Zertifikat_2018.pdf)



# Strandtag

Für den Strand braucht man allerhand Dinge. Ob Badeanzug oder Strandball, wir haben alles eingepackt! Können Sie erraten, welcher Schatten zu welchem Gegenstand gehört?



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)

aufgeweckt, munter	Sammlung von Schriftstücken	Kfz.-Z.: Coesfeld	Schulfach	offener zweirädriger Wagen	treu	gewissermaßen
8			Schrecken, Entsetzen			7
Schachfigur			6		Witzfigur: Klein ...	veraltet: Truppenspitze
			trockenes Küstenland			1
Lebenshauch	Drama von Ibsen	10	schlimme Lage	franz. Landschaft (Käse)		
			4		zauberhaft, bezaubernd	
nicht genug Platz lassen	behördliche Verfügung	südamerikanische La- maart		Bezeichnung, Benennung	3	
eine der Musen			2	Gegenstand	Stadt bei Bologna	Stadt in Thüringen
	11		Segelschiff, Zweimaster			
legendäre Wunderschale	Abk.: getauft		Abk.: med.-techn. Assistent	Abk.: Million	12	
Echsenart				Himmelsrichtung		
Trinkgefäß für Schaumwein	5					9
politisches Gemeinwesen				Ausruf des Erstaunens		

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 07/2019 veröffentlicht.  
 Das Lösungswort im Mai lautete „URLAUBSREIF“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Grundig VCH 9630. Der kabellose 2-in-1-Staubsauger mit bis zu 45 Minuten Betriebszeit ist flexibel einsetzbar als Handstaubsauger für Arbeitsflächen und Polstermöbel oder als Akku-Bodenstaubsauger.



**\*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](http://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 06/19“.



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.*



Abkühlung gefällig? Mit unserer Rezeptstrecke geraten Sie auch bei hohen Temperaturen garantiert nicht ins Schwitzen. Von Sorbet über Wassereis bis Parfait – hier ist erfrischender Genuss garantiert!

Im Juli dreht sich bei mio alles um Eis! In unserer Rezeptstrecke verraten wir die köstlichsten Abkühlungen und leckersten Trends der Saison. Außerdem haben wir die besten Tipps für eine wunderbare Rom-Reise gesammelt und erzählen, welche Eisdieleen man dort auf keinen Fall verpassen darf. Passend dazu zeigt Bloggerin Mona, wie Sie Ihr Eis zu Hause nicht nur toll verzieren, sondern es zudem in handlichen Eismanschetten präsentieren. Und was passt besser zum sommerlichen Eisgenuss als frische, saftige Früchte? mio besucht den Globus-Gold-Erzeuger für Steinobst in Spanien und darf die süßesten Früchtchen kosten.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem 1. Juli 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, Jana Benke, Rebekka Farnbacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz, Alana Schenk, Pascal Schmidt  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Corinna Baumgarten: 40 Porträt; Freepik: Illustration 20, 25; Globus: 3, 23 Porträt, 25 Trinkidee, 46–47 Bücher; Claudia Guse: Illustrationen: 6–7, 21, 24, 33, 35, 37, 38–39, 48; Dominic Keller: 34; mfk: 4, 5 Rezept und Vor Ort, 8–15 Rezepte, 24 Weinliebhaber Club, 26–29 alle Bilder, 33 u. 36 Porträts Redaktion, 50; Rawpixel: Cover, 28 Illustration Wal; Shutterstock / robert paul van beets: 24 Winzer im Feld / bezikus: 32 Streifenhemd / Dean Drobot: 6 Frau mit Buch / Foxys Forest Manufacture: 18 Opener / Elizaveta Galitckaia: 42 Spray / Antonio Gravante: 11 Ciabatta / JIFarq: 7 Balkon mit Orangenbaum / JP WALLEY: 22/23 Opener / priya kumrueang: 7 Stuhl / Dudarev Mikhail: 46 Opener / Monkey Business Images: 35 Stadtbummel / Jennifer Larsen Morrow: 24 Trauben / Photoanatomy: 7 Kissen / PHOTO FUN: 42 Zecke / Putthipong Wiriyaapa: 7 Pflanze im Korb / Zolnierok: 20 Öle; Ina Speck: 16–17; Unsplash / anton-mislavsky: 5 Dossier, 30/31 Opener / caroline attwood: 19 Lachs / camila cordeiro: 33 Overall / eduardo dutra: 32 T-shirt rot / daiga-ellaby: 33 Rock / jonathan-borba: 32 Carmenbluse / vitthakorn koonyosying: 19 Nüsse / leo rivas: 38/39 Opener Wasser / mourad saadi: 40 Welle / roberta sorge: 19 Olivenöl / lacey williams: 32 Badeanzug; Mona Zimmer: 5 DIY, 44–45  
**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, Darmstadt  
**Druck:** Körner Druck GmbH, 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.



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



# Oral-B MISSION Gesundes ZAHNFLEISCH

BEI 9 VON 10 ZAHNCREME-  
VERWENDERN HAT SICH DER  
ZUSTAND DES ZAHNFLEISCHES  
VERBESSERT.\*



Beim Kauf von  
**2 ORAL-B PRODUKTEN  
IM WERT VON MIND. 5€**

erhalten Sie gegen Coupon-Vorlage einen  
2€ Sofort-Rabatt an der Kasse. Der Rabatt gilt  
auf Oral-B Zahncreme, -seide, Mundspülung  
und Handzahnbürste. Pro Einkauf nur 1 Coupon  
einlösbar. Abgebildete Artikel nicht jederzeit  
vorrätig. Nur gültig für auf dem Coupon genannte  
Produkte in allen Globus Märkten in Deutschland.  
Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Veröffent-  
lichungen und Vervielfältigungen untersagt.  
Keine Barauszahlung. Gültig bis 30.06.2019.

JETZT  
**2€  
SPAREN**



\* Im Zahnarztpraxis-Test mit 1499 Patienten, 03-07/2018

# ROUGETTE®

## In Schale geworfen:

Leckere Salate mit ROUGETTE Grillkäse

### Bulgursalat mit Paprika-Grillkäse

**Zutaten:** 300 g Bulgur, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 3 Lauchzwiebeln, 2 Lorbeerblätter, je ½ Bd. Petersilie und Minze, 2 ROUGETTE Marinierter Grillkäse Paprika à 180 g, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, Salz

**Zubereitung:** 750 ml Salzwasser und Lorbeerblätter aufkochen. Bulgur zufügen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 3 Minuten quellen lassen. Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken. Grillkäse im Ofen oder auf dem Grill nach Packungsanweisung zubereiten. Abkühlen lassen. Bulgur mit einer Gabel auflockern. Paprika, Lauchzwiebeln, gehackte Kräuter, Öl und Essig unterrühren. Den Grillkäse in Würfel schneiden und unter den Bulgursalat heben. Mit übriger Petersilie und restlicher Minze garnieren.



### Grillkäse auf fruchtigem Nektarinen-Pflücksalat

**Zutaten:** 1 Pflücksalat, 2 Nektarinen, 50 g Mandelblättchen, 125 g Schinkenwürfel, 2 ROUGETTE Cremiger Grillkäse Natur à 180 g, 20 g Ingwerknolle, 1 Knoblauchzehe, Saft 1 Orange, 1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL rosa Pfefferbeeren

**Zubereitung:** Ingwer und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Orangensaft, Ingwer, Knoblauch, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren. Salat waschen, trocknen und zerrupfen. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Grillkäse auf dem Grill oder in der Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Salat, Nektarinen und Vinaigrette mischen, anrichten. Grillkäse, Mandelblättchen und Schinken darauf verteilen. Mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.



Weitere Rezeptideen unter [rougette.de](http://rougette.de)

ROUGETTE® – mehr kann man aus Käse nicht machen!