

mein Globus-Magazin mio



Kochen für viele

Mit diesen Rezepten
werden alle satt

*Wo die Lämmer
wohnen*

Schafsmilchprodukte vom
Biohof Mangold

*(K)eine Frage
des Alters*

Enkel und Großeltern erzählen
ihre Geschichte


 Landliebe


 Jetzt
probieren!

Fruchtiger Landliebe Quark-Genuss!



Liebe ist, wenn es Landliebe ist.

Editorial

Ein neuer Frühling

Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

er ist vielleicht noch nicht ganz bei uns angekommen, doch die ersten Anzeichen sind bereits deutlich zu sehen: Der Frühling naht! Besonders schön finde ich die Schneeglöckchen, die langsam durch das feste Erdreich brechen und sich an die Oberfläche drängen. Während die Temperaturen im März oft noch ziemlich frostig sind, entfaltet die Sonne unbeirrt ihre Kräfte. Die Bäume tragen Knospen statt kahler Äste, Schlittschuhläufer werden zu Anglern und die ersten Cafés stellen ihre Tische nach draußen.

Auch die mio wird in diesem Monat von Frühlingsgefühlen bestimmt. Und mit wem wollen wir diese Glücksgefühle wohl am liebsten teilen, wenn nicht mit Familie und Freunden? Deshalb stellen wir Ihnen Rezepte vor, die Sie zusammen in großer Runde genießen können.

Passend dazu zeigt unsere Bloggerin Mona ein selbst gemachtes Tablett, das zum Hingucker auf jeder gedeckten Tafel wird. Außerdem erklären wir Ihnen, wie leicht Sie den Globus-Plattenservice nutzen können, um frisch bestückte Käse-, Sushi- oder Antipastiplatten zu bestellen. Bei einer Reise ins Allgäu haben wir die wohl kuscheligsten Fotomodelle gefunden: Schafe! Biobauer Peter Mangold gewährte uns Einblick in seine Herde und die Herstellung der Schafsmilchprodukte, die bei Globus unter der Marke „So schmeckt Bayern“ zu finden sind.

Ein besonderes Highlight im März ist unser etwas anderes Dossier: Drei Menschen erzählen ihre ganz persönliche Geschichte, in der es um die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln geht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wundervollen März mit der ganzen Familie – möge er von Frühlingsgefühlen bestimmt sein!

Ihr

Thomas Bruch



mio-Gericht
.....
im März
.....

Schweine-Stielkotelett mit Rosmarin-Drillingen und Speckbohnen

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

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

Inhalt

Mein März

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



26
mio vor Ort

Auf Peter Mangolds Biohof im Allgäu durften wir nicht nur einen Blick hinter die Kulissen der Schafsmilchproduktion werfen, sondern auch die neugeborenen Lämmchen bestaunen.



Genuss

Rezepte | 8

Kochen für viele leicht gemacht

Foodkolumne | 16

Herzhafte Spinatquiche

Bewusst genießen | 18

Gemeinsam essen – gemeinsam
genießen

Foodtrends | 20

Kaffeealternativen: der etwas
andere Kick

Globus-Weinwelt | 22

Bestens ausgebildet: Weinfachberater
bei Globus

mio vor Ort | 26

Zu Gast auf dem Biohof Mangold

Wohlfühlen

Dossier | 30

Familienbande – was wir von anderen
Generationen lernen können

Leben

Entdecken | 36

Sportvereine: immer in Bewegung

Freizeit | 40

Osterdeko für den Blumentopf

Do it yourself | 42

Gekonnt aufgetischt bei der
Familienfeier

Globus

Neues von Globus | 44

Gutes von hier: Produkte aus
der Region

Globus-Einblicke | 46

So funktioniert der Globus-
Plattenservice

Kinder | 48

Suchbild: Der Frühling kommt!

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im April

„mio kocht für mich.“

Vom 25. bis 30. März bei Globus

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

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



Frühling zu Hause

Mit leuchtenden Farben und frischem Duft vertreiben **Hyazinthen** im Handumdrehen den Winter aus Haus und Garten. Sie warten im Globus-Markt in Weiß, Rot, Rosa, Violett oder Blau als Topfpflanze oder Schnittblume auf Sie. Unser Tipp: Am besten an einen möglichst kühlen Standort stellen.

Bei Globus erhältlich.

Gartenarbeit: Das steht jetzt an



Wenn der letzte Schnee geschmolzen ist, kann die **Rasenpflege** losgehen. Unkrautentfernung und Vertikutieren sind jetzt angebracht. Bei Bedarf kahle Stellen mit Rasensamen versorgen.

Jetzt ist die Zeit für den **Rosenrückschnitt**. Sobald der Goldflieder blüht, sollten alle öfter blühenden Rosenarten gekürzt werden, um Verwachsungen und Krankheiten vorzubeugen.



Bei der Neugestaltung des Gartens nach dem Winter entstehen meist besonders viele Gartenabfälle. Sie sind ideal geeignet, um ein **Hochbeet** zu füllen.

Sobald längere Frostperioden ausbleiben, können erste **Gemüsesorten** ausgesät werden. Vor allem Wurzelgemüse wie Radieschen, Rettich und Pastinake, aber auch Zwiebeln oder Knoblauch trotzen der Witterung.



Nicht vergessen: In der Nacht vom 30. auf den 31. März beginnt die Sommerzeit und die Uhren werden um zwei Uhr nachts eine Stunde vorgestellt!

Frische Frühlingsfreuden

Im März blüht uns was! Die ersten Blüten künden vom lang ersehnten Frühling und wecken Energie und Tatendrang. Sagen Sie dem Winter ade und starten mit uns beschwingt in die neue Jahreszeit!

Webtipps

Weil Teilen so viel Freude macht

Dinge gemeinsam zu nutzen und an andere weiterzugeben, ist in so gut wie jedem Lebensbereich sinnvoll! Online-Plattformen können dabei helfen. Lebensmittel, die man selbst nicht mehr verbraucht, finden auf www.foodsharing.de freudige Abnehmer. Wer kein eigenes Auto hat, kann sich eine umweltfreundlichere und kostengünstigere Alternative in Form eines Elektrorollers unter www.emmy-sharing.de mit anderen teilen.

AM 1. MÄRZ IST TAG DES KOMPLIMENTS

Machen Sie Ihren Mitmenschen öfter mal eine Freude und verteilen Sie Komplimente. Ob den Kollegen im Büro, der Familie oder fremden Menschen, denen Sie im Alltag begegnen. Ehrlich gemeinte Komplimente erfreuen jeden – ganz egal an welchem Tag. Denken Sie auch an sich selbst und teilen Sie Ihrem Spiegelbild jeden Morgen mit, was Sie heute besonders an sich mögen. So starten Sie gleich viel selbstbewusster in den Tag!

Wann beginnt denn nun der Frühling?

Der meteorologische Frühling beginnt auf der Nordhalbkugel am 1. März, da die Meteorologie-Statistik die Jahreszeiten jeweils drei Monaten zuordnet. Demnach bilden März, April und Mai den Frühling.

Dass es überhaupt unterschiedliche Jahreszeiten gibt, hängt mit der Schrägstellung der Erdachse zusammen, durch die mal die Nord-, mal die Südhalbkugel der Sonne zugewandt ist. Beim astronomischen oder kalendarischen Frühlingsbeginn handelt es sich um den Tag, an dem die Sonne genau über dem Äquator steht. Abhängig von Schaltjahr und Zeitzone passiert dies zwischen dem 19. und 21. März, in diesem Jahr ist es der 20.

Vom phänologischen Frühling ist die Rede, wenn man sich auf die Blütezeit bestimmter Pflanzen bezieht. Ein erstes sicheres Zeichen für den herannahenden Frühling sind Schneeglöckchen.

Ein Zeichen für die Umwelt setzen

Am **30. März** findet die „**Earth Hour**“ statt: Zwischen 20:30 und 21:30 Uhr wird weltweit vielerorts die öffentliche Beleuchtung abgeschaltet. Auch Privathaushalte sind eingeladen, sich der jährlichen Aktion anzuschließen.

Vegetarisch,
würzig, lecker:
eine tolle Alternative
zum klassischen
Chili!

Alle Mann zu Tisch!



Wir zeigen Ihnen, wie Sie richtig groß auftafeln können. Ob beim Essen für die Großfamilie, beim Kochen für Gäste oder als Aufmerksamkeit bei einer Feier – diese Gerichte sind wie gemacht für viele Esser. Hier wird garantiert jeder satt!



Das ursprüngliche Chili con Carne stammt aus der Tex-Mex-Küche. Dieser Kochstil

kombiniert Einzelelemente der mexikanischen mit der US-amerikanischen Küche (insbesondere Texas). Charakteristisch ist vor allem der Einsatz von Fleisch, scharfen Gewürzen, Bohnen und Mais(mehl).



Chili *sin* Carne

Einkaufsliste

200 g getrocknete weiße Bohnen
6 Paprika in allen Farben
1/2 Bund Stangensellerie
600 g Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Öl
2 EL Tomatenmark
Salz
Cayennepfeffer
3 Msp. getrockneter Chili
Paprikapulver
1,5–2 l Gemüsebrühe
1 kg passierte Tomaten
200 g Bulgur
1/2 Bund Blatt Petersilie
1 Bund Frühlingszwiebeln
285 g Mais (Abtropfgewicht)
250 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)



ca. 10
Personen



ca. 70 min +
Einweichen
über Nacht



ca. 310 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 7 g, Kohlenhydrate ca. 47 g,
Eiweiß ca. 12 g



Edora Cayenne-Pfeffer, eignet sich für Chili, aber auch für andere deftig-scharf schmeckende Gerichte wie Gulasch, Muscheln, Fisch, Suppen oder Soßen, 35 g

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

1 ... Weiße Bohnen über Nacht in kaltes Wasser einlegen. Am nächsten Tag ca. 60 min kochen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben, und vorerst beiseitestellen.

2 ... Inzwischen Paprika und Stangensellerie putzen, Kartoffeln schälen. Alles in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel anschwitzen, dann das Tomatenmark hinzugeben und mit Salz, Cayennepfeffer, Chili und etwas Paprikapulver würzen.

3 ... Mit der Hälfte der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten auffüllen, Kartoffeln und Stangensellerie hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze für etwa 15 min köcheln.

4 ... Bulgur ins Chili geben und ca. 7 min mitkochen. Nach Bedarf mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Inzwischen Petersilie hacken, Frühlingszwiebeln fein schneiden. Zusammen mit Mais, Kidneybohnen und den bereits gekochten weißen Bohnen zum Chili geben. Wenn die Kartoffeln und der Bulgur gar sind, nochmals abschmecken und servieren.

Tipp: Bulgur vorher in einer Pfanne leicht anrösten, so bekommt er einen kräftigeren Geschmack und erinnert von der Konsistenz an Hackfleisch – dabei ist das Rezept komplett vegan!

Zucchini-Hackfleisch-lasagne



Für die Lasagne eignet sich am besten Emmentaler, da er eine schöne und gleichmäßige Kruste bildet. Sollte der Käse zu dunkel werden, die Form mit Alufolie abdecken.

Zubereitung

- 1 ... Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem breiten Topf mit etwas Öl anschwitzen und gemeinsam mit Hackfleisch anbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 ... Thymianblättchen abzupfen und zu der Hackfleischsoße geben. Einen Rest zum Garnieren zurückbehalten. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten und zu der Hackfleischsoße geben. Kirschtomaten halbieren und 2/3 davon ebenfalls dazugeben.
- 3 ... Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf schmelzen und das gesiebte Mehl unter Rühren einrühren. Unter ständigem Rühren die warme Gemüsebrühe und die Milch hinzufügen. Auf mittlerer Hitze kochen lassen und immer gut rühren! Mit Salz und Muskat abschmecken und Crème fraîche unterrühren.
- 4 ... Hackfleischsoße, Béchamelsoße und Lasagneblätter abwechselnd in die Form schichten. Die letzte Schicht mit dem geriebenen Käse, den restlichen Kirschtomaten und etwas Thymian bestreuen und für etwa 40 min bei 160–180 °C backen.



Tipps für eine perfekte Béchamelsoße

Die Milch erwärmen: Oft bindet sich die Milch besser, wenn sie kurz erhitzt wurde.




Mehl anschwitzen: Das Mehl wird in Butter angeschwitzt, damit es in der fertigen Soße nicht nach Mehl schmeckt. Wenn es anfängt, nach gebackenen Keksen zu riechen, kann die Milch dazu.

Nicht zu braun: Butter und Mehl sollten keine Farbe annehmen. Wenn es dunkler als goldgelb wird, haben Sie am Ende eine braune Soße.

Zum Kochen bringen: Wenn die Soße blubbert, bekommt sie einen schönen Glanz.

Einkaufsliste

- | | |
|-----------------------------|--|
| 2 Zwiebeln | 100 g Butter |
| 3 Knoblauchzehen | 80 g Mehl |
| 2 EL Öl | 0,5 l Gemüsebrühe |
| 1 kg gemischtes Hackfleisch | 0,5 l Milch |
| 1,5 kg passierte Tomaten | Muskat |
| Salz und Pfeffer | 200 g Crème fraîche |
| 1/2 Bund frischer Thymian | 500 g Lasagneblätter |
| 3 Zucchini | 250 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler oder Gouda |
| 300 g Kirschtomaten | |

 ca. 9 Personen
 ca. 80 min
 ca. 843 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
 Fett ca. 45 g,
 Kohlenhydrate ca. 63 g,
 Eiweiß ca. 44 g



Alnatura Lasagne, Nudelplatten aus 100 % biologisch angebautem Hartweizen, 250 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



PULLED DÖNER-ART

NEU

KAUM ZU GLAUBEN,
 DASS ES
VEGGIE IST
 KOMPLETT PFLANZLICH



Weitere Informationen auf GARDENGOURMET.DE



Mit ein bisschen Puderzucker macht der Kuchen besonders viel Eindruck.

Streusel-Quark-Kuchen

mit Mohn und Sauerkirschen

Einkaufsliste

Für den Teig:
 220 g Mehl
 1 Hefewürfel
 100 ml Milch
 2 EL Zucker
 1 Ei
 50 g Butter

Für den Belag:
 6 Eier
 200 g Zucker
 1 kg Quark

1 Packung Vanillepuddingpulver
 250 g Backmohn (backfertige Mohnfüllung)
 700 g Sauerkirschen (Abtropfgewicht)

Für die Streusel:
 150 g Butter
 200 g Zucker
 200 g Mehl



Für 1 Backblech (15 Stück)



ca. 70 min



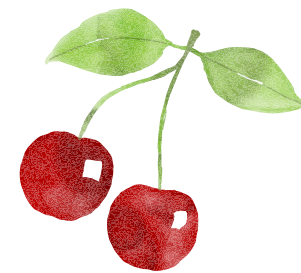
ca. 491 kcal pro Stück

Nährwerte pro Person:
 Fett ca. 16 g, Kohlenhydrate ca. 69 g,
 Eiweiß ca. 16 g



Globus Schattenmorellen, entsteint und gezuckert, für Süßspeisen aller Art, 720 ml

Bei Globus erhältlich.



Zubereitung

- 1 Für den Teig Mehl in einer Schüssel abwägen und in die Mitte eine Mulde drücken, in die die Hefe gebröselt wird. Milch erwärmen und etwa 4 EL davon sowie 1 EL des Zuckers zu der Hefe geben und ein paar Minuten stehen lassen. Restliche Milch sowie Zucker, Ei und Butter hinzugeben und alles gut verkneten. Anschließend den Teig ca. 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einem gut gefetteten Blech dünn ausrollen.
- 3 Für den Belag alle Zutaten, bis auf die Sauerkirschen, mit einem Rührgerät gut verrühren und auf dem Teig verteilen. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend auf die Quarkmasse geben.
- 4 Für die Streusel alle Zutaten gut verkneten und mit den Händen auf den Kuchen bröseln. Den Blechkuchen im Ofen für etwa 30–40 min goldbraun backen.

Tipp: Die Butter für die Streusel sollte Zimmertemperatur haben, dann lässt sie sich einfacher verkneten.



Die korrekt Digitale Küchenwaage ermöglicht einfaches Abwiegen und dank Tara-Funktion auch das Zuwiegen von Back- und Kochzutaten aller Art. Mit transparenter Kunststoffschale und gut lesbarem Display.

Bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt



Asiatischer Nudel-Rindfleisch-Salat



Den Tafelspitz am besten am Vortag kochen – am nächsten Tag lässt er sich besser schneiden.

Einkaufsliste

- 300 g Glasnudeln
- 1 kleiner Tafelspitz (ca. 1,2 kg–1,5 kg)
- 3 Karotten
- 1 Stangensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Bund Blattpetersilie
- Salz
- 5 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 300 ml süße rote Chilisoße
- 6 Paprika in allen Farben
- 1 Bund frischer Koriander
- je 3 EL schwarzer und weißer Sesam
- 60 ml Kräuteressig
- Pfeffer
- Chilipulver



ca. 8 Personen



ca. 30 min + ca. 2 h Kochzeit für den Tafelspitz



ca. 628 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 29 g, Kohlenhydrate ca. 51 g, Eiweiß ca. 37 g

Tipp: Tafelspitz mit einer Küchenmaschine oder einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben (ca. 2–3 mm) und diese wiederum in Streifen (ca. 5 mm breit) schneiden. So passen die Fleischstückchen perfekt zu den sehr dünnen Glasnudeln.

Zubereitung

- 1 ... Glasnudeln in Salzwasser für ca. 5 min kochen, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 ... Tafelspitz eventuell von Sehnen befreien. Karotten, Sellerie und Lauch in grobe Stücke schneiden, Petersilie hacken. Alles mit dem Tafelspitz in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Etwas Salz, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen und auf kleiner Hitze für ca. 2 h simmern lassen.
- 3 ... Wenn das Fleisch gar ist, aus der Brühe nehmen und gut abkühlen lassen. Am besten den Tafelspitz schon am Tag vorher kochen, dann kann man ihn besser aufschneiden. Geschnittenen Tafelspitz in einer Schüssel mit der Chilisoße mischen.
- 4 ... Paprika halbieren, von den Kernen befreien und mit kaltem Wasser gut abwaschen. In dünne Streifen schneiden und zu dem Fleisch und der Soße geben.



Vermicelli Glasnudeln, hergestellt aus der reinen Stärke der Mungobohne, 100 g

Bei Globus erhältlich.

- 5 ... Koriander grob hacken, Sesam- und Sesamöl leicht in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beides ebenfalls zum Salat geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Chili abschmecken und alles gut vermischen.



Besonders gut passt Fladenbrot zum Dal. Ein Rezept dafür finden Sie unter www.mio-online.de/schawarma

Rotes Linsen-Dal

Einkaufsliste

- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 400 g rote Linsen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Kokosöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Zitronenpfeffer
- 4 Msp. Currypulver
- 2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 500 g Naturjoghurt
- 1 Bund frischer Koriander



ca. 8 Personen



ca. 30 min



ca. 235 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 5 g, Kohlenhydrate ca. 131 g, Eiweiß ca. 16 g

Tipp: Wenn Sie das Dal etwas sämiger mögen, ersetzen Sie einen Teil der Gemüsebrühe durch Kokosmilch.

Zubereitung

- 1 ... Schalotten und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Linsen mit kaltem Wasser abspülen. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen.
- 2 ... In einem Topf das Kokosöl schmelzen und Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Linsen darin anschwitzen, dann die Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz, Zitronenpfeffer, Curry, Kreuzkümmel, Zitronensaft und der Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale würzen und für etwa 10–15 min bei mittlerer Hitze kochen.
- 3 ... Den Joghurt cremig rühren und mit etwas Salz, restlichem Zitronenabrieb und Zitronenpfeffer abschmecken.
- 4 ... Koriander hacken und unter das Linsen-Dal rühren oder separat reichen, da nicht jeder frischen Koriander mag. Dal zusammen mit dem Joghurt servieren.

Dazu passt



Mango-Lassi (für 2 Personen)

- 1 Mango
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 300 g Naturjoghurt
- 100 ml Kokosmilch

Mango schälen, vom Kern lösen und in Stücke schneiden. Mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben und 2–3 min cremig mixen. Frisch zubereitet genießen!

ICH BIN INA, ARCHITEKTIN UND FOODBLOGGERIN AUS LEIDENSCHAFT.

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

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



inaisst www.inaisst.blogspot.com



Zum Feiern braucht es keinen Grund – nur gutes Essen

Liebe Menschen, gute Musik und leckeres Essen sind für mich die besten Zutaten für ein gelungenes Beisammensein. Dabei muss es kein Fünf-Gänge-Menü sein: Auch mit einfachen Rezepten, die man im besten Fall noch vorbereiten kann, könnt ihr eure Liebsten verwöhnen.

Eigentlich würde ich von mir selbst sagen, dass ich eine routinierte Köchin bin, da ich ständig in der Küche experimentiere. Trotzdem muss ich zugeben, dass das Kochen für eine größere Anzahl an Gästen auch bei mir ab und zu eine kleine Krise auslöst. Meistens bin ich aufgeregt, wenn mir andere Leute über die Schulter schauen, habe Angst, dass ich den Garpunkt nicht treffe oder das Essen mit zu viel Liebe salze. Da bewundere ich immer meine Mutter, die einmal im Monat zum Spieleabend mit Freunden kocht und bei der ich das Gefühl habe, sie würde eigentlich am „Perfekten Dinner“ teilnehmen.

Über die Jahre habe ich dann meine eigene Strategie entwickelt, wie ich eine große Meute satt bekomme, ohne mich zu stressen: Meistens koche ich etwas, was ich gut vorbereiten kann und was ohne Bedenken ein paar Minuten länger köcheln oder im Ofen garen darf, wenn man seine Gäste mit einem Gläschen Sekt begrüßt. Dafür sind Aufläufe, Eintöpfe oder Schmorgerichte perfekt. Alternativ kündige ich vorher an, dass wir gemeinsam etwas Leckeres zubereiten, und verwandle meinen Esstisch in eine kleine Produktionsstätte für Pasta, Minipizzen oder Wraps. Beide Varianten bieten die Möglichkeit, viel Zeit mit seinen Gästen zu verbringen.

Eines meiner liebsten Gerichte für solche Abende ist eine Quiche! Sie ist sehr wandelbar, man kann sie wunderbar auch für Vegetarier oder Veganer zubereiten und sie macht wenig Arbeit. Der Teig ist im Handumdrehen zubereitet, und wer möchte, kann die Quiche schon fertig backen und später einfach im Ofen wieder aufwärmen. Wenn es noch schneller gehen muss, könnt ihr natürlich auch auf einen Teig aus dem Kühlregal zurückgreifen. Ob mit Gemüse, Schinken, Fisch oder Käse – mit einer Quiche könnt ihr nichts falsch machen!

Eure *Ina Speck*

ANZEIGE

mymuesli

FIT INS FRÜHJAHR

MIT PORRIDGE VON MYMUESLI





So macht das gemeinsame Essen Spaß:

- Gespräche führen ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht.
- Üben Sie sich in Gelassenheit: Legen Sie für kleine Malheure Küchenpapier bereit.
- Kein Zwang: Vertrauen Sie Ihren Kindern, dass sie das essen werden, was sie brauchen.
- Probieren Sie zusammen Neues und halten Sie einfache Alternativen wie ein Butterbrot, Gemüsticksticks oder Obst bereit, statt für alle extra zu kochen.
- Leben Sie Tischregeln vor und essen Sie selbst gesund und ausgewogen.

Essen ist fertig!

In Zeiten, in denen es alles „to go“ gibt und schon die Kleinsten Freizeitstress haben, versammeln sich viele Familien nicht mehr gemeinsam um den Esstisch. Doch Essen in geselliger Runde macht einfach mehr Spaß – und soll tatsächlich auch gesünder sein.



Feste Rituale einführen

Ein Tischspruch kann den Beginn des Essens symbolisieren. Vielleicht führen Sie sogar einen Spruch ein, der das Essen beendet? So sitzen Sie nicht am Ende alleine vor leeren Tellern. Vielleicht stört es Sie aber auch gar nicht, dass die Kinder schon spielen gehen, während die Eltern in Ruhe fertig essen. Legen Sie einfach Ihre eigenen Regeln als Familie fest. ○

Tipp: Erstellen Sie am Sonntagabend einen Wochenplan fürs gemeinsame Essen, bei dem jeder ein Mitspracherecht hat und sich Gerichte wünschen darf. Das klingt nach mehr Arbeit, spart aber auf Dauer nicht nur Zeit und Nerven, sondern schont auch den Geldbeutel.

Alle machen mit

Der Esstisch ist ein idealer Ort, um ins Gespräch zu kommen, sich über die Ereignisse des Tages auszutauschen und Mahlzeiten gemeinsam zu genießen. Besprechen Sie unangenehme Themen möglichst erst später. Eine schöne und ruhige Atmosphäre ohne Radio, Fernsehen oder Handy ist wichtig, damit sich jeder ganz aufs Essen einlassen kann. Beziehen Sie doch alle Familienmitglieder von Anfang an mit ein: beim Kochen ebenso wie beim Decken oder beim Aussuchen der Tischdekoration.

WOCHENPLANER						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

EINFACH FERNKÖSTLICH

CHINMI

FRISCHE JAPANISCHE TEIGTASCHEN

Jetzt probieren!
In 3 leckeren
Sorten.

FRISCH IM
KÜHLREGAL



Mit extra Sojasauce



Genieße unsere neuen japanischen Teigtaschen, zubereitet nach traditionellen Rezepturen in drei leckeren Sorten. Chinmi bedeutet Delikatesse und so verführerisch sind auch die Füllungen. Ob einfach pur mit Sojasauce oder als fernköstliches Gericht. Hol dir Inspiration auf www.steinhaus.net.

GUTEN APPETIT!



Kaffeepause mal anders

Viele von uns lieben ihren täglichen Kaffee. Aufgrund des enthaltenen Koffeins sollten wir allerdings manchmal kürzer treten, sei es wegen Magenproblemen, Schlafstörungen oder in der Schwangerschaft und Stillzeit. Hier sind unsere Alternativen für genussvolle Pausen!



Pro Kopf trinken die Deutschen im Schnitt rund 400 ml Bohnenkaffee am Tag.

Power-Kick!

Sie wünschen sich die belebende Wirkung von Kaffee, er schmeckt Ihnen aber einfach nicht? Dann probieren Sie doch mal:

- **Mate-Tee:** aus den Blättern des Mate-Strauchs, traditionelles Getränk in Südamerika, koffeinhaltig
- **Schwarztee, Grüntee oder Matcha** (die gemahlene Blattspitzen des Tencha-Tees), koffeinhaltig
- **Ingwertee oder alkoholfreies Ginger Beer:** Ingwer belebt durch seine Schärfe
- **Getränke mit Cupuaçu:** brasilianischer Baum, dessen Früchte wie Kakao genutzt werden, bei uns als Pulver erhältlich, beispielsweise für Smoothies

Achtung: Wenn Sie wenig oder gar keinen Kaffee trinken dürfen (zum Beispiel in der Schwangerschaft und Stillzeit), sind diese Getränke nicht geeignet!



Alnatura Malzkaffee, 100 % aus biodynamisch angebaute Gerste, koffeinfrei, Zubereitungsempfehlung 1–2 Teelöffel pro Tasse, 100 g

Bei Globus erhältlich.

Getreidekaffee: das Beste aus dem Korn

Hier werden die Kaffeebohnen zum Beispiel durch geröstete Gerste, Dinkel oder Roggen ersetzt. Es gibt ihn als Instant-Version, also löslich, oder zum Filtern. Oft werden verschiedene Rohstoffe gemischt, zum Beispiel Gerste, Gerstenmalz, Zichorie und Roggen. Konventionelle und Bio-Marken warten mit einer großen Sortenauswahl auf, oft sogar mit Gewürzen oder Kakao verfeinert. Mitunter sind in Getreidekaffee auch geröstete Eicheln, Kastanien, Feigen oder andere Früchte enthalten.

Malzkaffee: mit süßlicher Note

Er besteht aus gemälzter Gerste, stammt aus Italien und heißt dort caffè d'orzo. Beim Mälzen wird das Korn eingeweicht und anschließend zum Keimen gebracht. Dabei wird ein Teil der Stärke durch Enzymbildung zu Zucker abgebaut, deshalb schmeckt Malz auch recht süßlich. Oft ist es auch ein Bestandteil von anderen Getreidekaffees.

Zichorienkaffee: tief verwurzelt*

Für diesen Kaffee wird die Wurzel der Zichorie, auch bekannt als Gemeine Wegwarte, geröstet. Er wurde schon Ende des 17. Jahrhunderts als günstiger Kaffee-Ersatz getrunken und ist auch unter dem Namen „Muckefuck“ bekannt. Was wir Chicorée nennen und als Salat oder Gemüse verspeisen, ist übrigens eine Kulturform der Zichorie, die so nicht in der Natur vorkommt. Zichorienkaffee ist heute selten pur erhältlich und eher Bestandteil von Getreidekaffees.

Lupinenkaffee: ausgewogen und harmonisch*

Für ihn werden die gerösteten Samen der gezüchteten Süßlupine verwendet. Lupinenkaffee verfügt über einen harmo-

nischen Röstgeschmack mit kraftvollem Aroma und ist löslich oder zum Filtern erhältlich. Lupinen gehören übrigens zur Familie der Hülsenfrüchtler und sind in ihrer natürlich vorkommenden Art giftig. Was wir als Trendzutut verspeisen oder als Kaffee trinken, wird aus der Süßlupine gewonnen.

*ggf. nicht in allen Märkten erhältlich

Entkoffeinierter Kaffee: ganz nah dran

Wer Kaffee liebt und auf Koffein verzichten will, den wird entkoffeinierter Kaffee geschmacklich wohl am meisten überzeugen. Es gibt verschiedene Verfahren, um Kaffeebohnen vom Koffein zu befreien.

Kakao: flüssiges Glück

Kakao enthält nur verschwindend geringe Mengen Koffein, ist also eine leckere Alternative zu Kaffee. Einfach reines Kakaopulver mit heißem Wasser, Milch oder einer Milchalternative wie Hafer-, Reis- oder Sojadrink aufkochen und verrühren, nach Belieben süßen. Mhh! ☉



ANZEIGE

AIRWAVES® KOFFEIN: DEIN KOFFEIN-KICK ZUM KAUFEN

NEU



Der zusätzliche Koffein-Kick im Taschenformat: in den Geschmacksrichtungen Minze und Frucht.

EXTRA® MEGA CUBES: SOFT ZU KAUFEN, MEGA IM GESCHMACK



NEU

Einzigartig softes Kauerlebnis in den Geschmacksrichtungen Peppermint und Bubblemint.



Weinfachberater: Ihre persönlichen Wein- experten bei Globus



Damit Sie immer den passenden Wein zum gewünschten Anlass finden, stehen Ihnen in Ihrem Globus-Markt IHK-geprüfte Weinfachberater zur Seite. Mit ihnen können Sie verkosten, vergleichen und sich über Wein austauschen. Ihr Vorteil: persönliche Beratung wie in einer kleinen Weinhandlung, doch mit einer riesigen Auswahl.

Jeder Wein schmeckt anders – es gibt so viele unterschiedliche Rebsorten und Qualitätsstufen. Sogar der gleiche Wein aus dem Vorjahr hat manchmal einen anderen Charakter als der aktuelle Jahrgang. Damit Sie nicht den Überblick verlieren, helfen Ihnen unsere Weinfachberater beim sicheren Navigieren durch das große Rebenmeer: Sei es eine Frage zu einem speziellen Wein, eine Empfehlung für einen passenden Speisebegleiter zu Ihrem Menü oder das Thema Weinlagerung, die geschulten Kollegen vor Ort beraten Sie gern.

Weiterbildung für Globus-Mitarbeiter

Alle Mitarbeiter der Weinabteilungen vereint die Leidenschaft für Wein und Genuss. Deswegen bilden sie sich regelmäßig fort und schließen die Ausbildung zum geprüften IHK-Weinfachberater und Handelskellner an der renommierten „Deutschen Wein- und Sommelierschule“ in Koblenz ab.

Das Ausbildungsprogramm fußt auf zwei IHK-Lehrgängen, einem Basis-Lehrgang zum Junior Assistant Sommelier und einem Aufbau-Lehrgang zum Senior Assistant Sommelier. Die Absolventen erwerben zusätzlich ein Zertifikat für Wein und Spirituosen, den „WSET® Level 2 Award in Wines and Spirits“ des „Wine & Spirit Education Trust“. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

*VDP-Weingut Heitlinger
Pinot Blanc 2017 trocken*

Das VDP-Weingut Heitlinger hat seinen Sitz in dem kleinen Weinort Tiefenbach in Baden. Dort schaffen die badische Sonne und die mineralreichen Keuperböden ideale Voraussetzungen für die Herstellung sortentypischer Weine. Innerhalb weniger Jahre hat das Weingut erfolgreich auf ökologischen Weinbau umgestellt.

Der Pinot Blanc (Weißburgunder) ist ein Biowein und zeigt sich mit einem Hauch gelber Früchte elegant und frisch. Er passt somit bestens zur Leichtigkeit des bevorstehenden Frühlings!



0,75l
8,99€
Weingut Heitlinger
2017er Pinot Blanc
1l = 11,99€



Weine verkosten bei Globus

In Ihrer Weinabteilung können Sie sich gern eine Flasche öffnen lassen und sogar verschiedene Weine verkosten – wie in einer Weinfachhandlung. Die geschulten Weinfachberater stehen Ihnen dabei gern zur Seite und beraten Sie bei der Auswahl.

Des Weiteren ist es möglich, an geführten Weinproben teilzunehmen oder exklusive Weinproben für Sie und Ihre Freunde oder Mitarbeiter zu buchen. Sprechen Sie einfach Ihren Weinfachberater im Markt an.

Umfangreiche Ausbildung zum Weinexperten

In den Schulungen lernen die Teilnehmer nicht nur alles zu Rebsorten, Anbaugebieten, Weinbau- und Kellertechnik, biologischem Weinbau und vielen weiteren Aspekten, sondern trainieren und perfektionieren bei zahlreichen Verkostungen auch ihre Geschmacksnerven und Sensorik. Zur Ausbildung als Senior Assistant Sommelier IHK gehören darüber hinaus Themen wie Weinproduktion, Länder-Klassifikationen und diverse Projektarbeiten sowie ein Kommunikationstraining. Den Abschluss bildet eine Prüfung mit je einem schriftlichen, sensorischen und praktischen Teil.

Dank regelmäßiger Weiterbildungen vertiefen die Globus-Weinfachberater zusätzlich ihr Wissen und haben so die Möglichkeit, sich durch gezielte Schulungsinhalte entsprechend ihrer Vorlieben zu spezialisieren, etwa in den Aufbau Seminaren „Übersee“, „Romanische Weinwelt“ oder „Spezielle Weinarten der Welt“.



Trinkidee

Colada mit Gin

Gin und Piña Colada sind zwei der beliebtesten Getränke unserer Zeit – warum nicht mal kombinieren? Hierdurch entsteht ein fruchtig-frischer Gin-Cocktail für jeden Anlass.

Zutaten (für 1 Cocktail):

4 cl Dry Gin (Tanqueray Gin)	1 TL Zucker
150 ml Ananassaft	etwas zerstoßenes Eis
50 ml Kokosmilch	2 Ananasspalten
	frische Minze

Zubereitung:

Gin, Ananassaft, Kokosmilch und Zucker mit Eis in einen Cocktailshaker geben, gut schütteln und in ein vorgekühltes Cocktailglas füllen. Cocktail mit Ananasspalten und Minzblättchen garnieren und servieren.



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

Weinliebhaber Club

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

Mehr Infos unter: www.globus.de/weinliebhaberclub

Profitipps vom Sommelier für Ihre Weinentdeckungsreise

- Vergleichen Sie. Wenn Sie nur einen Wein verkosten, fällt es Ihnen wahrscheinlich schwer, zu artikulieren, was Sie daran mögen oder eben nicht mögen. Im direkten Vergleich zeigt sich jedoch schnell, was Ihnen geschmacklich gefällt und was weniger.
- Merken Sie sich Ihre Erfahrungen. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen zum Beispiel ein Riesling zu säurebetont ist, behalten Sie diese Tendenz im Gedächtnis. So können Sie in Zukunft gewisse Weine im Vorhinein ausschließen und Ihrem Weinfachberater sagen, welche Rebsorten Sie nicht ansprechen. Alleine durch dieses Ausschlussverfahren wird sich Ihr persönliches Profil immer stärker herauskristallisieren.
- Fangen Sie klein an. Zu Beginn sollten Sie nicht gleich alles auf einmal probieren. Beginnen Sie mit einer Region oder

einem Land. Vergleichen Sie zum Beispiel verschiedene italienische Rotweine: etwa einen fruchtigen Primitivo, einen trockenen und kernigen Chianti sowie einen samtigen Nebbiolo d'Alba. So werden Sie schnell herausfinden, welche Art von Wein Ihnen am besten schmeckt, und können dieses Wissen auf andere Weinregionen und Länder übertragen.

○ Bleiben Sie neugierig! Auch wenn Sie Ihre persönlichen Favoriten gefunden haben, sollten Sie sich unbekanntem Weinen nicht verschließen. Versuchen Sie, bei sich bietenden Gelegenheiten immer wieder etwas Neues auszuprobieren. Es gibt unzählige wunderbare Weine für jeden Geschmackstyp und die Entdeckungsreise hört selbst für absolute Weinkenner und Sommeliers niemals auf – darin liegt die Vielfalt des Weins! ○



ANZEIGE

RAUCH JUICE BAR

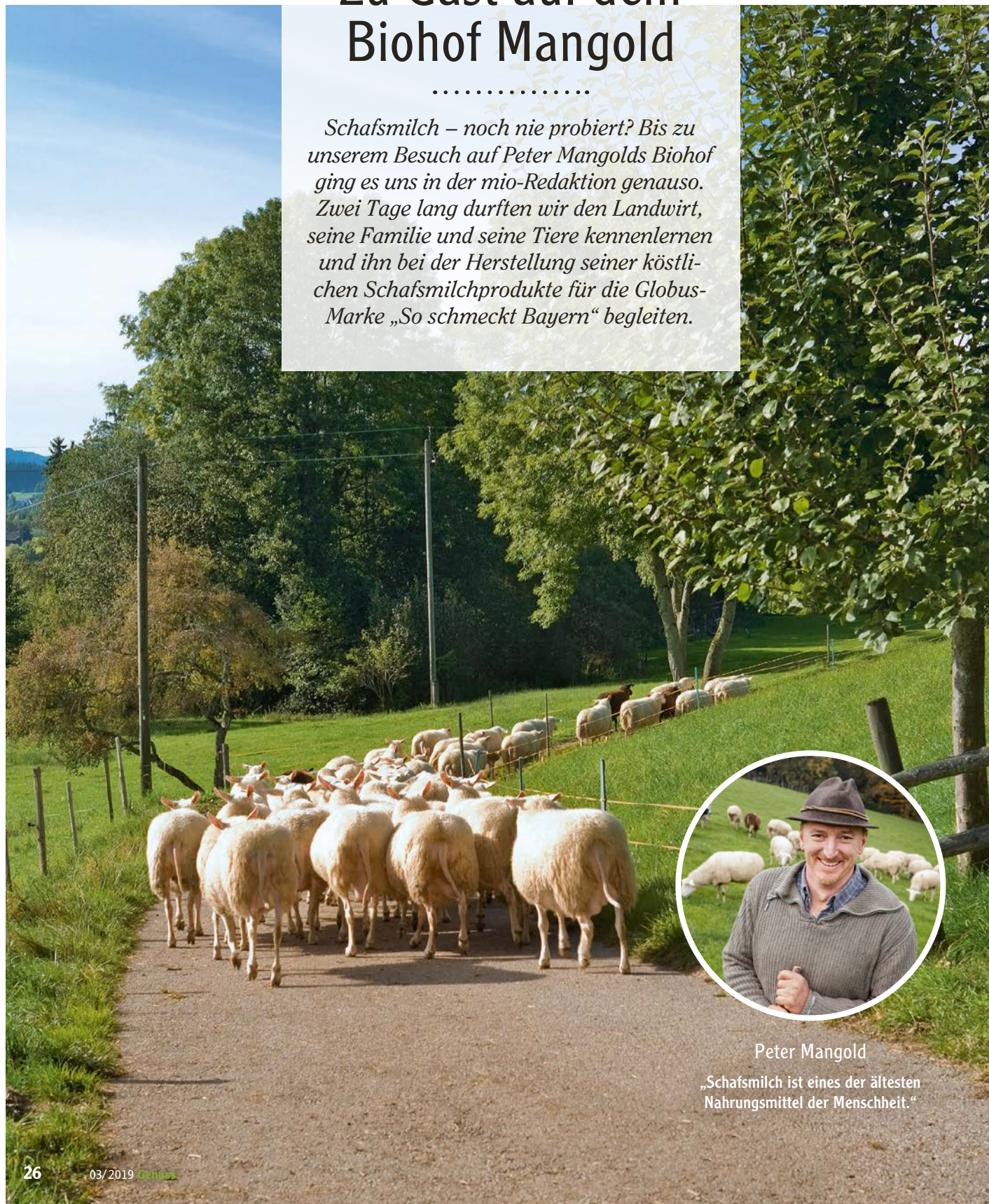
NUR TEE MIT FRUCHT. SONST NIX!

OHNE ZUCKERZUSATZ

RAUCH Juice Bar
Kräutertee, Schwarztee oder Früchtetee
0,5 l

Unter Schafen: Zu Gast auf dem Biohof Mangold

.....
Schafsmilch – noch nie probiert? Bis zu unserem Besuch auf Peter Mangolds Biohof ging es uns in der mio-Redaktion genauso. Zwei Tage lang durften wir den Landwirt, seine Familie und seine Tiere kennenlernen und ihn bei der Herstellung seiner köstlichen Schafsmilchprodukte für die Globus-Marke „So schmeckt Bayern“ begleiten.



Peter Mangold

„Schafsmilch ist eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit.“



Einige Zeit nach der Geburt kommen alle gleichaltrigen Lämmer in einen eigenen Stall. So bleibt genug Platz, um sich auszuruhen und gemeinsam zu toben.

und Tritt – regelrecht kameradschaftlich“, schwärmt Peter Mangold von seinen Tieren. Ein paar der kleinen Schafe sind erst wenige Stunden alt. Während wir die Lämmer streicheln, erzählt uns der Landwirt, wie er Schafhirte wurde. Als junger Mann lernte er auf dem Markt einen Bauern kennen, der Milchschafe besaß und seine Tiere zum Verkauf anbot. Ziemlich spontan entschloss sich Peter Mangold dazu, die zwanzig Schafe zu kaufen, seinen bisherigen Job als Industriekaufmann zu kündigen und den Hof seines Vaters zu übernehmen. Allerdings wollte er diesen nicht wie bisher mit Milchkühen weiterführen, sondern gänzlich auf Milchschafe umsteigen. „Das war zur damaligen Zeit ein regelrechter Stillbruch. So gut wie jeder Landwirt in der Umgebung bewirtschaftete seinen Hof traditionell mit Milchkühen. Mein Vater war zunächst skeptisch, als ich ihm meinen Plan mit den Schafen eröffnete.“ Der Familienbetrieb war in den 1990er Jahren lange Zeit der einzige Schafhof in der Umgebung. Mittlerweile gibt es vereinzelt Bauern, die ebenfalls Schafe besitzen – der eine oder andere hat diese sogar vom Mangoldhof gekauft.

Draußen ist es trüb und grau, die Temperaturen sind nicht einmal zweistellig. Es ist Freitagmorgen und wir sind unterwegs ins Allgäu. Nach vier Stunden Autofahrt entdecken wir die ersten Berge: Es kommt uns vor wie die Ankunft an einem erholsamen Urlaubsort. Als wir Peter Mangolds Bauernhof im bayerischen Sulzberg erreichen, inmitten von saftig grünen Weiden und einem atemberaubenden Bergpanorama, fühlen wir uns direkt heimisch. Kaum sind wir aus dem Auto ausgestiegen, begrüßt uns der Landwirt freundlich: „Ihr kommt genau richtig, seit ein paar Tagen ist bei uns Lämmerzeit und einiges los. Wollt ihr mal schauen?“ Und ob!

das Grasangebot es zulassen, dürfen die Tiere nach draußen. Von Frühjahr bis Spätsommer lebt die gesamte Herde auf der Weide – denn dort, so Peter Mangold, fühlen sich die Schafe am wohlsten.

„Das Ostfriesische Milchschaaf hat eine vergleichsweise große und kräftige Statur. Es ist sehr anpassungsfähig und freundlich. Wenn man eine gewisse Zeit mit ihm verbringt, folgt es einem auf Schritt



Schäfer aus Leidenschaft

Peter Mangold ist ein sympathischer 47-jähriger Mann, in dessen Nähe man sich auf Anhieb wohlfühlt. Er führt uns in den großen, hellen Stall, in dem sich die Tiere in den Wintermonaten frei bewegen können. Die gesamte Bodenfläche ist dick mit Stroh eingestreut. Rund 120 Mutter-schafe und ihre Lämmer haben hier viel Platz zum Fressen, Liegen, Schlafen und Wohlfühlen. Sobald die Witterung und



„In Deutschland gibt es nur wenige Milchschafter – ca. 150–200 sind es derzeit an der Zahl. Das macht es zu etwas ganz Besonderem.“

„Das Käsemachen ist meine eigentliche Leidenschaft. Hier kann ich experimentieren und immer wieder etwas dazulernen.“



weg. Sie ist mir eine große Hilfe und ich bin froh, dass sie so viel Spaß bei der Arbeit mit den Tieren hat.“ Auch seine drei Söhne Niklas, Anton und Pirmin packen auf dem Hof mit an. „Gerade im Frühjahr, wenn wir die Weiden fit für den Sommer machen müssen, brauche ich die Hilfe meiner Jungs. Ohne Niklas' und Antons Hilfe beim Heumachen und Pirmins Verkaufstalent auf den Märkten könnte ich den Betrieb so nicht führen.“

Bekömmlich und lecker

„Schafsmilchjoghurt ist eine bekömmliche Alternative zu Joghurt aus Kuhmilch, da das in der Schafsmilch enthaltene Eiweiß leichter verdaulich ist“, erklärt Peter Mangold. Für die Herstellung des Joghurts

steigen wir gemeinsam in den Keller hinab, wo sich die hauseigene Molkerei befindet. Bevor wir dem Schafhirten bei der Fertigung seines Joghurts über die Schulter schauen dürfen, legen wir uns Schutzkleidung an. Im Hintergrund läuft Radio, es ist steril sauber und angenehm kühl. Und dann geht es auch schon los – Peter Mangold siebt die frische Schafsmilch, um sie anschließend für wenige Minuten bei 85 Grad Celsius zu pasteurisieren. „So werden etwaige Krankheitserreger oder verderblich wirkende Bakterien zuverlässig abgetötet“, erklärt uns der Biolandwirt. Zugleich sorgt die Erwärmung für die spätere Stich- oder Schnittfestigkeit des Joghurts. Nach dem Pasteurisieren wird die Milch auf 40 Grad Celsius abgekühlt. Erst dann fügt der Milchbauer seine bewährten Kulturen hinzu, füllt die Milch in keimfreie Joghurtgläser und verschließt diese luftdicht. Schließlich stellt er sie bei 40 Grad Celsius für mehrere Stunden in einen Wärmeschrank, bevor jedes Glas mit kaltem Wasser gekühlt wird. „Das Abkühlen im Wasserbad stoppt die Aktivität der Milchsäurebakterien. Dies verleiht dem Schafsmilchjoghurt eine aromatische, angenehme Milde und einen rahmig-frischen Geschmack.“ Davon können wir uns nun selbst überzeugen, als uns Peter Mangold einen Joghurt zum Probieren anbietet. Zugegeben, in unserer Vorstellung schmeckte die Milch von Schafen streng und ungewöhnlich.

Genuss aus Schafsmilch – eine echte Familienproduktion

Seit 1998 stellt Peter Mangold täglich Joghurt und Käse aus der Milch seiner Schafe her. Berufsbegleitend lernte der Hirte zwei Jahre das Milchhandwerk, um die Schafsmilch selbst verarbeiten zu können. Er baute sich eine kleine Molkerei in den Keller und begann, mit regionalen Märkten zusammenzuarbeiten. Von Anfang an kamen seine Produkte bei den Kunden gut an und sind inzwischen weit über das Allgäu hinaus bekannt. Unter der Globus-Marke „So schmeckt Bayern“ sind die biologischen Käse und Joghurts in den bayerischen Globus-Märkten zu finden.

Für jeden Markt packt Peter Mangold gemeinsam mit seiner Mitarbeiterin Sabine Bertele Käse, klassischen oder stichfesten Joghurt sowie Joghurt mit Erdbeeren zusammen. Sie hilft ihm zudem beim Melken und bei der täglichen Stallarbeit. „Ohne Sabine könnte ich keinen Tag hier



430 Liter Milch gibt ein Milchschaaf von Peter Mangold im Schnitt pro Jahr. Ist ein Tier besonders empfindlich, wird es liebevoll mit der Hand gemolken. Im Vergleich dazu: Eine Kuh gibt im Schnitt 10 000 Liter Milch im Jahr.

Peter Mangold überzeugt uns jedoch vom Gegenteil: Seine Joghurt- und Käsesorten aus Schafsmilch schmecken wunderbar sahnig und samtig.

Landwirtschaft mit Zukunft

Beim Frühstück am nächsten Morgen erzählt uns der Milchbauer mehr über seine Arbeit als Biolandwirt. Die Entscheidung, den Betrieb seiner Eltern nach der Übernahme im Jahr 1994 auf eine ökologische Bewirtschaftung umzustellen, hat er nie bereut. Im Gegenteil: „Der ökologische Landbau bietet Landwirten wie mir die Chance, ihre Betriebe nachhaltig zu bewirtschaften und so die Zukunft des Hofes und der Familien zu sichern. Es ist viel Arbeit, aber es ist eine Arbeit, die Spaß macht und viele Vorteile schafft: für die Tiere, die Tierhalter, die Verbraucher und die Umwelt.“ Das bedeutet auch, dass der Bauer Futtermittel und biologische Dünger weitgehend selbst erzeugt und nur wenig von anderen Biobetrieben zukaft. „Ein ge-

schlossener Wirtschaftskreislauf in der landwirtschaftlichen Produktion schützt die Gesundheit der Tiere. Davon profitieren letztendlich alle. Ökologische Landwirtschaft ist die Zukunft für uns Bauern.“ An erster Stelle steht für den Biolandwirt das Wohlergehen seiner Schafe – das wurde uns während unseres Besuchs auf dem Biohof schnell klar. Wenn er von seinen Schafen spricht, merkt man, wie wichtig ihm die Tiere sind.

Nach dem Frühstück geht es noch einmal in den Stall. Dass Peter Mangold uns nun darum bittet, den frisch geborenen Lämmern das Trinken am Milchautomaten beizubringen, der die Schafsmilch konstant warm hält, ist für uns ein ganz besonderes Erlebnis. „Ein paar Stunden nach der Geburt bringen wir die Lämmer in einen separaten Stall. So haben wir die Neankömmlinge immer im Blick und können uns sicher sein, dass alle ausreichend versorgt sind und sich gut entwickeln können.“ Wir müssen uns nun auf die Rückfahrt machen.

Was bleibt, sind einzigartige Erinnerungen und ein gutes Dutzend der frischen Joghurts in unseren Kühlschränken. ○



So schmeckt Bayern Allgäuer Bio-Schafsjoghurt, direkt vom Biohof Mangold, Natur- oder Erdbeerbjoghurt, 5 % Fett, 150 g

In allen bayerischen Globus-Märkten erhältlich.

ANZEIGE

Raffiniert IN DEN FRÜHLING.

Wenn es wieder eine Idee feiner sein soll – verwöhnen Sie Ihre Lieben mit köstlichen Suppen, Saucen, Fonds und mehr von Lacroix.

Lacroix
EIN HAUCH VON LUXUS

FEINE REZEPTE AUF LACROIX.DE

*ggf. nicht in allen Märkten verfügbar



Miteinander sein, voneinander lernen

Großeltern und Enkel haben oftmals eine besondere Beziehung. Wir fragen uns: Was kann Alt von Jung lernen, wie lassen sich Barrieren abbauen und worin besteht die Verantwortung des Großelternseins? Drei Personen aus unterschiedlichen Generationen erzählen ihre persönliche Geschichte und beschreiben, worin die Bereicherung von generationenübergreifenden Bindungen besteht.

Mit der Großelterngeneration verbinden wir in der Regel positive Gefühle und Erinnerungen. Ob nun das lange Aufbleiben am Abend, die oftmals unbegrenzte Zuckerrzufuhr oder ganz einfach das beste Essen der Welt – der Besuch bei den Großeltern war meistens eine unbeschwertere und glücklichere Zeit. Das liegt mitunter daran, dass die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern unbelasteter ist als zwischen Eltern und Kindern. Man muss nicht die alltäglichen Konflikte austragen, da die Großeltern primär für Spaß und Freizeitgestaltung zuständig und in vielen Situationen nachsichtiger sind als die Eltern, die ihren Erziehungsauftrag erfüllen wollen und manches etwas konsequenter handhaben. Oft sind die etwas strengeren Eltern später umso nachsichtiger Großeltern, was wohl daran liegt, dass Großeltern von Grund auf eine andere Rolle erfüllen sollen – nämlich zu verwöhnen.

Die positiven Erfahrungen, die das geborgene Heim der eigenen Großeltern bietet, bleiben immer mehr Kindern verwehrt, da sich mit der Zeit auch die familiären und gesellschaftlichen Strukturen verändert haben. Während sich die Großeltern vor 50 Jahren noch vollständig den Bedürfnissen der Enkel widmen konnten, wohnen Oma und Opa heute zum Teil weit entfernt und sind häufig noch berufstätig. Studien beweisen, dass die Paare mit Kindern am glücklichsten sind, die in der Nähe der Großeltern wohnen – ein Fakt, den viele Eltern sicher unterschreiben würden. Geografische Nähe lässt eben mehr Hilfe und Unterstützung zu, als es über die Distanz möglich wäre.

Auch eine emotionale Distanz und unterschiedliche Vorstellungen vom Leben können zum Problem werden. Oft können sich die „Jungen“ nur schwer in die Lebenswelt der „Alten“ hineinversetzen und umgekehrt. Während die Älteren (wie wohl schon alle Generationen zuvor) den zunehmenden moralischen Zerfall der Jugend beklagen, wehren sich die jüngeren Generationen gegen die Bevormundung durch ältere Familienmitglieder.

So ist die Beziehung zwischen den Generationen ein Quell starker Verbundenheit und birgt gleichzeitig viel Konfliktpotenzial. Aus diesem Grund ist die Generationenfrage eines der ältesten Themen, aber heute aktueller denn je: Der demografische Wandel ist eine zentrale gesellschaftliche Herausforderung der nächsten Jahrzehnte. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Jung und Alt einander helfend zur Seite stehen. Wie solche Unterstützung und Verbundenheit zwischen den Generationen aussehen kann, zeigen die persönlichen Geschichten unseres Dossiers, die von Vorbildern, Freiräumen und besonderen Bindungen erzählen. →

„Sie vereint alle Qualitäten einer Oma“

„ Zu den Großeltern mütterlicherseits hatte ich immer regelmäßig Kontakt, da ich nach der Trennung meiner Eltern die Ferien mit meiner Mutter bei meinen Großeltern in Berlin verbrachte. Obwohl meine Großeltern väterlicherseits um einiges näher gewohnt haben, waren diese Treffen seltener und es gab keine große Chance, eine Bindung aufzubauen, da beide bereits vor meinem zehnten Lebensjahr gestorben sind. Eine tiefere und bedeutendere Beziehung hatte ich im Gegensatz zu den verwandtschaftlichen Banden zu einer ganz anderen Frau: Ob man sie nun Tagesmutter oder Ersatzoma nennt – Ilse hatte für mich alle Qualitäten, die eine wahrhaftige Großmutter ausmachen.

Meine Mutter war gerade schwanger, als sie meine zukünftige Tagesmutter durch ihre Arbeit kennenlernte. Ilse war damals 50 Jahre alt, bereits im Ruhestand und ihre eigenen Kinder waren aus dem Haus, als sie begann, regelmäßig auf mich aufzupassen. Nicht nur wegen ihres ‚großmütterlichen‘ Alters habe ich sie von Anfang an als Oma gesehen, sondern weil sie für mich die klassische Großmutter verkörperte: Wir machten besondere Ausflüge an den Nachmittagen, sie kochte mir extra Mittagessen, wenn das Essen in der Schule nicht schmeckte, und generell waren die Regeln immer etwas lockerer als zu Hause.

Nach gut 25 Jahren hat sich unsere Beziehung zwar verändert, ist aber immer noch so eng wie zuvor. Ich will nicht sagen, dass wir unsere Rollen getauscht haben, aber ich habe ihr gegenüber Verantwortungsbewusstsein entwickelt. Sie hat mir früher als Kind so viel gegeben, weswegen ich ihr nun ein Stück zurückgeben möchte, indem ich ihr im Haushalt oder am Computer helfe. Obwohl ich vom Alter natürlich eher die Rolle der Enkelin einnehme, war ich für Ilse jedoch immer die Tochter, die sie nie hatte, da sie selbst drei Söhne hat. Unser Verhältnis ist genauso eng wie das zu ihren eigenen Enkeln. Durch das Zusammensein



mit ihr habe ich vor allem gelernt, wie wichtig es ist, seinen Mitmenschen einen Gefallen zu erweisen, Hilfe anzubieten und stets füreinander da zu sein. Genau diese Werte möchte ich später auch meinen Kindern weitergeben.“ ◯

Theresa Paeschke ist 26 Jahre alt und wurde seit ihrem ersten Lebensjahr regelmäßig von ihrer Tagesmutter betreut. Auch heute noch haben beide engen Kontakt. Theresa wünscht sich später für ihre Kinder, dass sie genauso gerne Zeit mit ihren Großeltern verbringen, wie sie es mit ihrer Ersatzoma getan hat.

„Früher war es nicht besser, sondern anders“

„ Zu meiner Zeit als junger Familienvater war es normal, dass die ganze Familie in einem Haus gewohnt hat. Auch meine Schwiegermutter hat damals noch bei uns gelebt und meine vier Kinder hatten ständig Kontakt zu ihr. Mit der Zeit verändert sich auch das Miteinander – heute würde ich mich gegenüber meinen Kindern anders verhalten, als ich es damals getan habe. Ich habe mich eben der Zeit angepasst und gehe dementsprechend mit meinen Enkeln und Urenkeln um. Außerdem gewinnt man bei seinen Kindern an Erfahrung und weiß, was man bei den Enkeln anders machen möchte. Ich habe durch meine Enkel und Urenkel vor allem gelernt, weniger ängstlich zu sein. Früher war ich in vielen Dingen sehr vorsichtig, aber Kinder wissen oft selbst, was gefährlich ist. So bin ich mit jeder Generation etwas ruhiger geworden.

Es ist für mich heute leichter, mit meinen Urenkeln zu spielen, nicht nur weil die heutige Auswahl an Spielzeug nahezu grenzenlos ist, sondern weil ich mich auch nicht in der Rolle des Erziehers sehe. Meine Frau und ich wollten damals nicht, dass sich unsere eigenen Eltern in die Erziehung

unserer Kinder einmischen, und genauso halte ich es auch heute mit meinen Kindern und Enkeln. Großeltern sollen dafür sorgen, dass sich jeder wohlfühlt und alle mit Freude kommen. Es wäre das Schlimmste für mich, wenn meine Enkel und Urenkel mich nicht gern besuchen würden. Ich begrüße es zwar, dass Jung und Alt möglichst nah beieinander wohnen, aber jeder braucht dennoch seine Freiräume. Man muss die Meinung der Jungen respektieren, nur so können die Generationen friedlich zusammenleben. Schließlich war früher nicht alles besser, es war einfach eine andere Zeit. Genau das möchte ich an die Generationen nach mir weitergeben: Auch wenn man einmal anderer Meinung ist, muss man stets zusammenhalten. Das Wissen, sich auf die Familie verlassen zu können, gibt Sicherheit – und je größer die Familie ist, umso besser!“ ◯

Albert Wenke ist 85 Jahre alt und seit sechs Jahren Witwer. Zu seinen nachfolgenden Generationen zählt er gegenwärtig vier Kinder, sechs Enkel und zwei Urenkel. Ihm ist es besonders wichtig, dass jeder „Neuzugang“ in seiner Familie freundlich aufgenommen wird. Deswegen sind auch die Partner seiner sechs Enkelinnen immer herzlich willkommen und können bei jedem Familienfest tatkräftig mitfeiern.



„Mein Opa war mein Vorbild“

„Unser Hof ist ein Familienbetrieb. Insofern war die Situation eine andere als bei vielen Stadtkindern heute. Ich habe meine Großeltern nie als Gäste erlebt. Sie waren einfach immer da, genauso wie meine Eltern. Bis ich zehn war, lebte sogar noch mein Urgroßvater. Er war für mich in meiner Kindheit mein bester Freund. Zum Einschlafen hat er mir von früher erzählt. Das war spannender, als Märchenbücher es je hätten sein können!“

Ein besonders wichtiger Mensch war für mich auch mein Opa, der leider im vergangenen Sommer im Alter von 88 Jahren gestorben ist. Mein Vater ist Landwirt mit Leib und Seele, aber mein Opa war für seine Zeit ein Visionär, der mich als Unternehmer sehr geprägt hat. Er hat schon in den 1950er-Jahren erkannt, dass die Lage im Ort für den Hof zu beengt war. Also hat er ihn an den Stadtrand verlegt, wo der Betrieb nach und nach wachsen konnte.

Obwohl er sein Leben lang viel gearbeitet hat, hat er sich für mich immer Zeit genommen. Es war ihm nie egal, was ich machte. Mein Opa war es, der dafür gesorgt hat, dass ich mit drei Jahren schwimmen lernte. Wenn ich Ideen hatte, hat er mir geholfen, sie zu verfolgen. Das war schon so, als ich mit sechs Jahren am Straßenrand Tulpen verkaufen wollte, die meine Familie eigentlich für den Großmarkt anbaute. Er hat beobachtet, wie ich das machte. Als er sah, dass ich es mit meinen sechs Jahren schon schaffte, auch auf 50-Mark-Scheine richtig rauszugeben, hat er mich gelassen.

Aus dem Blumenstand unter dem Sonnenschirm ist heute ein Erlebnisbauernhof mit Direktvermarktung geworden, zu dem an den Wochenenden zahlreiche Familien aus dem Kölner Umland kommen. Für meinen Opa waren meine neuen Ideen nicht immer leicht, aber er hat sie trotzdem angenommen und unterstützt. Und auch menschlich habe ich viel von ihm gelernt. Er hatte eine sehr hohe Sozialkompetenz, auch wenn er diesen Ausdruck nie verwendet hätte. Ein einfacher Mensch war ihm genauso wichtig wie ein bedeutender. Er war lustig, schelmisch und ich habe ihn nie miesepetrig erlebt. Für mich war er ein echtes Vorbild.“



Peter Zens ist 41 Jahre alt und betreibt einen Erlebnisbauernhof, den Gertrudenhof in Hürth bei Köln. Er hat sein Leben lang ein enges Vertrauensverhältnis zu seinem Großvater genossen und viele Neuheiten auf dem Hof eingeführt, denen Eltern und Großmutter zunächst oft skeptisch gegenüberstanden – aber sein Opa hat ihn tatkräftig unterstützt.



Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt die derzeit 540 Häuser deutschlandweit. Unter www.mehrgenerationenhaeuser.de können Sie die Einrichtungen in Ihrer Nähe kennenlernen.

Begegnungsstätte für Groß und Klein

Mehrgenerationenhäuser basieren auf dem Wunsch, das Miteinander und die gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt neu zu beleben. Sie werden als offener Ort zum zwischenmenschlichen Austausch genutzt. Lern-, Betreuungs- und Kreativangebote stehen ebenso auf dem Programm wie Weiterbildungen, Sprachkurse und gemütliches Beisammensein. Jeder ist willkommen!



„Für meinen liebsten Opa“

Mit diesem Gruß-Heftchen voller Zitate und Sprüche können Enkel ihrem Großvater sagen, wie lieb sie ihn haben. Wem selbst die Worte fehlen, der kann mit diesem Heftchen seinen Gedanken Ausdruck verleihen.

Pattloch Geschenkbuch Verlag, 3,99 € ISBN: 978-3-629-11526-3

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

ANZEIGE

Neu

REPARIERT
NACHWEISLICH
GESCHWÄCHTEN ZAHNSCHMELZ



JETZT BEI
globus
GRATIS
TESTEN! **





Gemeinsam (was) bewegen



Noch unsicher, welcher Verein oder welche Sportart passt? Probetraining vereinbaren oder einfach mal vorbeischaun – kaum ein Verein wird Sie abweisen!



.....

Sich gemeinsam auspowern, miteinander Siege feiern und Niederlagen einstecken, zusammen Tolles erleben und erschaffen – der Gemeinschaftsgedanke wird in Sportvereinen großgeschrieben. Und auch die Angebote sind so bunt und zeitgemäß, dass jeder das Passende für sich finden kann!

In Deutschland existieren mehr als 600 000 gemeinnützige Vereine, deren Kultur so vielfältig ist wie die Menschen, die sie prägen. Das größte Kuchenstück der Vereinslandschaft gehört den Sportvereinen, von denen es über 92 000 gibt. Von A wie Angelsportverein bis Z wie Zirkussportverein, ob Kicken auf dem Fußballplatz, Sporteln in der Halle oder Abtauchen im Schwimmbassin, ob in der Stadt oder auf dem Land – Vereinssport gibt es überall und das Spektrum an Angeboten ist groß.

Vereine erweitern ihr Angebot

Doch nicht für jede Sportart muss gleich ein eigener Verein gegründet werden. Ganz im Gegenteil: Viele Vereine haben mehrere Sparten und sprechen so die Menschen verschiedener Alters- und Interessengruppen an. Und sie versuchen, mit der Zeit zu gehen, offen für Neues zu sein und ein modernes Angebot bereitzustellen. Neben den typischen Sportarten wie Fußball, Handball, Tischtennis oder Turnen wird →

Webtipp

Wissenswertes rund ums Thema Vereine:
www.vereinswiki.info



noch viel mehr geboten: Gymnastik, Fitnesskurse, Tanzen, Yoga, Kampfsport, Senioren- und Behindertensport oder sogar Trendsportarten wie Parkour oder Piloxing. Außerdem können sich Vereinsportler im Training oder in Wettkämpfen mit anderen messen – das motiviert zu Höchstleistungen. Eine Mitgliedschaft lohnt sich also und ist eine echte Alternative zu oftmals teuren Fitnessstudios. Die Monatsbeiträge in Vereinen sind in der Regel viel geringer, das Angebot trotzdem vielfältig.

Gemeinsam stark

Das übergeordnete Ziel liegt im Wort Verein selbst: das Vereinen von Menschen, Interessen und Anliegen. Es geht darum, zusammenzukommen, Spaß zu haben, Probleme zu lösen, Dinge zu erleben und für eine Sache einzustehen – gemeinsam, versteht sich. Jeder, der sich in einem Verein betätigt, kennt dieses Gemeinschaftsgefühl und wird es nicht mehr missen wollen. Und die Geselligkeit kommt selten zu kurz: Fasching, Sommerfeste, Weihnachtsfeiern, kulturelle Veranstaltungen wie Theaterstücke oder einfach nach dem Sport – es ist immer Platz für regen Austausch.

Motor der Gesellschaft

Der organisierte Sport hat für unsere Gesellschaft einen hohen Mehrwert. Vor allem die Jugendarbeit ist in den meisten Sportvereinen ein wichtiger Bestandteil, bildet sie doch das Fundament für die Zukunft. Kindern und Jugendlichen wird häufig eine bunte Vielfalt geboten. Im Training und in Wettkämpfen können sie sich auspowern und erwerben nebenbei durch die Teilnahme am Vereinsleben soziale Kompetenzen. Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen, sich durchzusetzen, aber auch im Team zu arbeiten und Kompromisse zu schließen.

Orte der Integration

Wer neu in eine Stadt oder ein Dorf zieht, kann in Sportvereinen schnell Bekanntschaften schließen. Auch bei der Integration von Flüchtlingen leisten die Vereine einen wertvollen Beitrag. Denn der Sport ist universell, es sprechen alle die gleiche Sprache. Herkunft, Religion und sozialer

Status sind nicht wichtig. Vereine bieten allen Menschen Raum für die Anerkennung von Leistungen, sei es als erfolgreicher Torschütze, Sieger eines Wettbewerbs, Trainingseifrigster oder einfach nur für unermüdlichen Einsatz. Jeder gibt, was er kann, und gemeinsam ist man stark. ○

Was kostet eine Mitgliedschaft?

Mitgliedsbeiträge variieren regional, nach Alter und Sportart sowie nach aktiver und passiver Mitgliedschaft. Für Familien, Studenten und Rentner gibt es oftmals Ermäßigungen.

Durchschnittliche Monatsbeiträge:
Kinder 5–8 €
Jugendliche 7–10 €
Erwachsene 12–17 €

(Quelle: www.kostenblick.de)

Zahlen und Fakten

- Sportvereine sind entsprechend ihrer Sportarten in Verbänden organisiert.
- Größter Sportverband in Deutschland mit rund sieben Millionen Mitgliedern ist der Deutsche Fußballbund, gefolgt vom Deutschen Turnerbund mit knapp fünf Millionen Mitgliedern.
- 2018 lag die Gesamtmitgliederzahl aller deutschen Sportvereine bei ca. 24 Millionen.
- Nach Bundesländern gibt es die meisten Sportvereine in Nordrhein-Westfalen (rund 20 Prozent des Gesamtanteils in Deutschland), gefolgt von Bayern und Baden-Württemberg.

(Quelle: www.statista.com)

Ursprünglich entwickelt für Bewegungsabläufe bei Pferden, hilft Dr. Jacoby's auch uns Menschen nach dem Sport bei Gelenksbeschwerden und Rückenverspannungen. Entspannt wohlthuend Muskelkrämpfe, zieht schnell ein und wirkt sofort.

- 1) Equimedis Dr. Jacoby's original Pferdesalbe, 120 ml
- 2) Equimedis Dr. Jacoby's original Magnesium Muskel-Schaum, 200 ml

Bei Globus erhältlich.



ANZEIGE

Attends®

Blasenschwäche?
Aktiv durch den Alltag.
Aber sicher!

Schutz | Komfort | Diskretion



März Aktion:
1 kaufen + 1 gratis dazu*

*Gültig vom 1. – 31. März 2019



Ostern im Blumentopf

.....

Was schaut denn da zwischen den Blumen hervor? Mit unseren kleinen Häkeltieren wird jeder Osterstrauß zum Hingucker. Probieren Sie unsere Anleitung aus und geben Sie Huhn und Hase ein Plätzchen in Ihren Blumen.

Größen:

Hase: Höhe ca. 11 cm
Huhn: Höhe ca. 8 cm

Material:

Schachenmayr Catania, 50-g-Knäuel

Hase:

Farbe 00263 (soft apricot) 1 Knäuel
Farbe 00389 (maigrün) 1 Knäuel

Huhn:

Farbe 00106 (weiß) 1 Knäuel
Farbe 00115 (signalrot) 1 Knäuel
Farbe 000249 (gold) 1 Knäuel
Farbe 00389 (maigrün) 1 Knäuel

Die Bänderolen überprüfen und nur Knäuel der gleichen Farbpartie verwenden. Der Materialverbrauch kann von Person zu Person variieren.

Nadeln & Sonstiges:

Häkelnadel 3,0 mm
Zwei Holzstäbchen, ca. 20 cm lang
Wollnadel zum Vernähen der Fäden und zum Besticken

Maschenprobe:

Feste Maschen in Runden: 6 Rd = 5 cm im Durchmesser. Bei abweichender

Maschenprobe entsprechend dickere oder dünnere Nadeln verwenden.

Grundtechniken:

Grundmuster: Feste M in Spiral-Rd häkeln, dabei werden fortlaufend feste M gehäkelt, d.h. es gibt keine Luftm, die am Rd-Anfang die 1. M ersetzen.
Hinweis: Beim Häkeln in Spiral-Rd empfiehlt es sich, nach jeder Rd einen Faden in einer Kontrastfarbe einzulegen. Mit dieser Methode kann die M-Anzahl besser kontrolliert werden. Nach Rd-Ende den Faden entfernen und am Rd-Anfang wieder neu einlegen.

1 M verdoppeln: 2 feste M in dieselbe Einstichstelle häkeln.

Häkelschrift für das Grasbüschel:

Am Rd-Anfang wie gezeichnet jeweils die 1. M durch 1 Luftm für eine feste M bzw. 3 Luftm für ein Stb ersetzen (= Ersatz-Luftm) und jede Rd mit 1 Kettm schließen. Die 1. und 2. Rd 1x häkeln.

Anleitung Hase:

Körper: 2x häkeln. Mit einem Magic-Ring

(oder 2 bis 3 Luftm, mit einer Kettm zum Ring geschlossen) in Soft Apricot beginnen.

- 1. Rd:** In den Fadenring nach 1 Luftm 6 feste M häkeln.
- 2. Rd:** Jede M verdoppeln = 12 M.
- 3. Rd:** Jede 2. M verdoppeln = 18 M.
- 4. Rd:** Die 1. M, dann jede 3. M verdoppeln = 24 M.
- 5. Rd:** Jede 4. M verdoppeln = 30 M.
- 6. Rd:** Die 2. M, dann jede 5. M verdoppeln = 36 M.

Nach der letzten festen M noch 1 Kettm in die folgende M häkeln.

Kopf: 2x häkeln. Mit einem Magic-Ring (oder 2 bis 3 Luftm, mit einer Kettm zum Ring geschlossen) in Soft Apricot beginnen.

- 1. Rd:** In den Fadenring nach 1 Luftm 6 feste M häkeln.
 - 2. Rd:** Jede M verdoppeln = 12 M.
 - 3. Rd:** Jede 2. M verdoppeln = 18 M.
 - 4. Rd:** Die 1. M verdoppeln, dann 5x jede 3. M verdoppeln und noch 1 feste M häkeln.
- Nach der letzten festen M für das 1. Ohr

6 Luftm anschlagen, dann in die 2. und 3. Luftm ab Nadel je 1 feste M, in die folgenden 3 Luftm und um die zuletzt gehäkelte M der 3. Rd je 1 hStb häkeln. Anschließend 1 feste M in die folgende M der Vor-Rd arbeiten. Das 2. Ohr genauso häkeln.

Nach dem letzten hStb 1 M der Vor-Rd übergehen und in die folgende M 1 Kettm arbeiten.

Grasbüschel: In Maigrün nach Häkelschrift arbeiten, dafür 7 Luftm + 3 Ersatz-Luftm anschlagen.

1. Rd: Den Luftm-Anschlag wie gezeichnet umhäkeln.

2. Rd: Für das Pikot am Rd-Anfang 3 Luftm, 1 feste M in die Ersatz-Luftm häkeln, 1 M der Vor-Rd übergehen, 1 feste M, danach für die folgenden Pikots 3 Luftm, 1 feste M in das vordere Abmaschglied der zuvor gehäkelten festen M arbeiten, dabei wie gezeichnet jeweils 1 M der Vor-Rd übergehen. Die Rd mit einer festen M und Kettm in die Ersatz-Luftm beenden.

Fertigstellung:

Alle Fäden vernähen. In Schwarz die Augen mit Knötchenstichen, das Schnäuzchen mit Spannstichen auf den Kopf sticken. Den Kopf jeweils auf den Körper legen, dabei liegt der Kopf nur auf der äußeren Rd vom Körper und der Rd-Übergang vom Körper wird vom

Kopf verdeckt. Den Kopf mit wenigen Stichen auf den Körper nähen. Danach beide Hasen links auf links legen und mit halbiertem Häkelgarn mit Steppstichen zusammennähen, dabei am unteren Körperende eine kleine Öffnung lassen.

Das Holzstäbchen einschieben und beidseitig davon die Öffnung mit 2 bis 3 Stichen um die Außenkante herum sichern, sodass das Holzstäbchen fest im Häkelteil liegt. Das Grasbüschel auf das Holzstäbchen schieben.

Anleitung Huhn:

Körper: 2x häkeln. Mit einem Magic-Ring (oder 2 bis 3 Luftm, mit einer Kettm zum Ring geschlossen) in Weiß beginnen.

1.-5. Rd: Wie bei „Hase“ beschrieben arbeiten = 30 M. **6. Rd:** 1 feste M, die nächste M verdoppeln, 3 feste M, 1 M übergehen, für den 1. Flügel in die folgende M 7 Stb häkeln, 1 M übergehen, 2 feste M, die nächste M verdoppeln, 2x jede 5. M verdoppeln, 2 feste M, für den 2. Flügel 1 M übergehen, in die folgende M 7 Stb häkeln, 1 M übergehen, 4 feste M, die Rd mit 1 Kettm in die folgende M schließen.

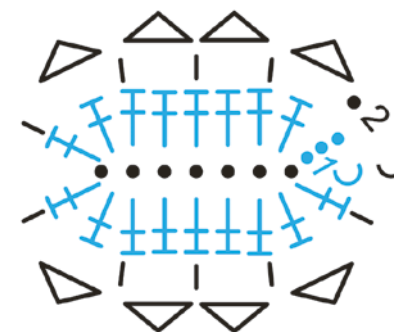
Kopf: 2x häkeln. Mit einem Magic-Ring (oder 2 bis 3 Luftm, mit einer Kettm zum Ring geschlossen) in Weiß beginnen.

1.-4. Rd: Wie bei „Hase“ beschrieben arbeiten = 24 M. Nach der letzten festen M noch 1 Kettm in die folgende M häkeln.

Zeichenerklärung

- = 1 Luftm
- | = 1 feste M
- ⊥ = 1 Stb
- ⊂ = 1 Kettm
- △ = 1 Pikot

Häkelschrift für das Grasbüschel



Abkürzungen

feste M = feste Masche(n) M = Masche(n)
hStb = halbe Stäbchen Rd = Runde(n)
Kettm = Kettmasche(n) Stb = Stäbchen
Luftm = Luftmasche(n)

Kamm: Mit Signalrot an der 2. M vor der Kettm anschlingen (= einstecken und den Faden durchholen), dann 1 Pikot (= 3 Luftm, 1 feste M in die 1. Luftm), 1 Kettm in die folgende M der Vor-Rd, 1 Pikot, mit dem Pikot die Kettm der Vor-Rd übergehen, 1 Kettm in die folgende M, 1 Pikot, 1 Kettm in die folgende M.

Grasbüschel: Wie bei „Hase“ beschrieben arbeiten.

Fertigstellung:

Die Augen in Schwarz mit Knötchenstichen, den Schnabel in Gold mit Spannstichen auf den Kopf sticken.

Den Kopf jeweils auf den Körper legen, dabei liegt der Kopf am unteren Ende auf den beiden äußeren Rd vom Körper und der Rd-Übergang vom Körper wird vom Kopf verdeckt. Den Kopf auf den Körper nähen und das Huhn wie bei „Hase“ beschrieben fertigstellen.



Schachenmayr Catania Originals, gut geeignet für Häkelarbeiten, in vielen verschiedenen Farben, 100 % Baumwolle, waschbar bei 40 °C, 50-g-Knäuel

Bei Globus erhältlich.


mio-online

Auf mio-online halten wir noch mehr frühlingshafte Häkelanleitungen für Sie bereit. Wie wäre es mit süßen Topflappen in Form von Huhn und Hase? Schauen Sie einfach unter www.mio-online.de/haekeln



Perfekt aufgetischt

Nicht nur schick, sondern auch praktisch lautet die Devise für unser DIY-Tablett. Ob zum Bewirten von Gästen oder als Deko-Element auf dem Esstisch – das Tablett macht in jeder Situation eine gute Figur.

 **mio-online**

Vorlagen für einfache Blumenkränze und weitere tolle DIY-Ideen finden Sie online unter www.mio-online.de/diy



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf www.ichliebedeko.de über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Bei einem großen Familienessen oder anderen Feierlichkeiten freuen sich alle Gäste über einen reichlich gedeckten Tisch. Das DIY-Tablett ist dabei nicht nur ein echter Hingucker auf der Tafel, sondern auch praktisch, wenn es später ums Abräumen geht.

 **Mona,**
ichliebedeko.de

Benötigtes Material:

- Lederriemen, mindestens 40 cm
- Schere
- Lochzange
- 4 Schrauben mit breitem Kopf
- Schraubenzieher
- rundes Holzbrett, z. B. Käsebrett
- Permanentmarker in Weiß

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Und so wird's gemacht:

- 1 Die beiden Lederriemen auf ca. 20 cm zuschneiden.
- 2 Mit der Lochzange an beiden Enden der Lederriemen jeweils ein Loch ausstechen.
- 3 Jeweils eine Schraube durch die Löcher in den Lederriemen stecken, Riemen an den entsprechenden Stellen auf dem Brett platzieren und mit einem Schraubenzieher langsam mit dem Holzbrett verschrauben. Schrauben nicht zu schnell und zu fest eindrehen, da das Holz sonst splintern kann.
- 4 Anschließend mit einem weißen Permanentmarker einen Blumenkranz auf das fertige Tablett zeichnen.

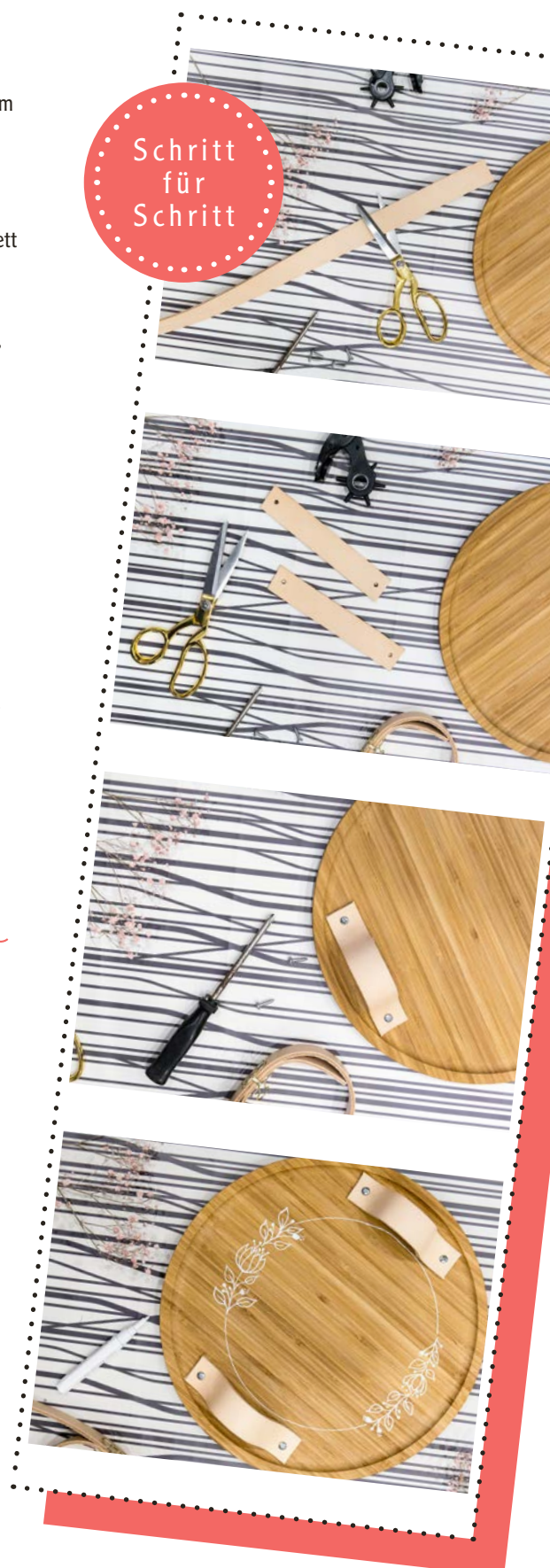
Tipp: Mit einem runden Gegenstand einen Kreis mit zwei Aussparungen für die Blumen zeichnen, dann wird der Blumenkranz schön rund.

Aufgepasst: Die Länge der Schrauben darf nicht länger als die Dicke des Holzbretts sein!



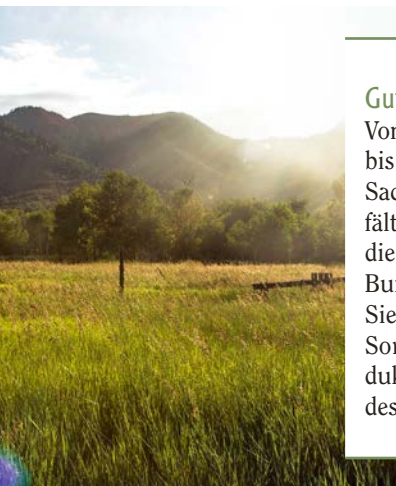
Mini-DIY

Passend zum Tablett können Sie auch Ihre Glaskaraffe aufpeppen. Mit einem breiten Streifen Filz und einem Lederband wird sie zum individuellen Einzelstück. Dafür ebenfalls mit der Lochzange an beiden Enden des Filzstreifens Löcher stanzen und das Lederband durchziehen.



Gutes von hier

Ob Gemüse, Obst oder Milchprodukte – Erzeugnisse aus der Region sind beliebt und genießen bei Globus-Kunden großes Vertrauen. Denn nichts ist so frisch wie Lebensmittel, die durch kurze Transportwege schnell auf unseren Tellern landen.



Gutes aus dem Bundesland Von Mecklenburg-Vorpommern bis Bayern, vom Saarland bis Sachsen: Deutschland ist vielfältig und genauso sind es auch die Produkte der einzelnen Bundesländer. Deshalb finden Sie in jedem Markt ein eigenes Sortiment mit den besten Produkten aus den jeweiligen Bundesländern.



Gutes von hier

6 Gründe für regionale Produkte

Regionalität schafft Identität: Sie erfahren, wo das Produkt herkommt und wie es gemacht wird.

Jede Region hat ihre eigenen Traditionen und Herstellungsverfahren. Wer Produkte aus der Umgebung kauft, trägt zur **Erhaltung von Spezialitäten** bei.

Saisonal, vitaminreich und lecker: Obst und Gemüse kann voll ausreifen und kommt **erntefrisch** auf den Tisch.

Kurze Transportwege sind nicht nur eine Garantie für Frische, sondern auch **umweltschonender**.

Sie **stärken die regionale Wirtschaft** und erhalten somit auch Arbeitsplätze.

Durch den engen Kontakt zwischen Erzeuger und Verkäufer kann die Qualität der Produkte **vor Ort überprüft** werden.



In Ihrem Globus-Markt sind zahlreiche regionale Produkte erhältlich. Hier eine Auswahl an lokal verfügbaren Artikeln. Zu erkennen am Label „Gutes von hier“!



Immer griffbereit im ganzen Haus

Küchenrolle jetzt als praktische Einzeltücher

Wohlbefinden jeden Tag





Elaina Mayer macht die Platten besonders gern und oft. Deshalb ist sie auch sehr geübt und schafft in einer Stunde bis zu sechs Platten.

Auf die Platte, fertig, los!

•••••

Egal welche Feierlichkeiten ins Haus stehen, mit dem Plattenservice von Globus können Sie Ihre Feier ganz einfach und flexibel planen – und Ihre Gäste werden bestens verköstigt. Ob Käse-, Fisch-, Sushi- oder Antipastiplatte, für jeden Geschmack und Anlass ist etwas dabei. Im Globus-Markt St. Wendel haben wir das Angebot für Sie getestet.

Wenn Sie selbst eine Käseplatte zusammenstellen, achten Sie darauf, dass Sie besonders vielfältig auswählen und zwischen milden und würzigen Sorten variieren – so findet jeder seinen Favoriten.

Zu einer Käseplatte passt besonders gut Feigen- oder Birnensenf. Wer es etwas schärfer mag, kann sich auch an Ingwersenf heranwagen. All diese Senfsorten finden Sie an der Käsetheke.

„Haben Sie denn schon gefrühstückt?“, fragt uns Mitarbeiterin Elaina Mayer, als wir morgens um acht Uhr hinter die Käsetheke des Globus-Markts in St. Wendel geführt werden. „Falls nicht, habe ich da etwas Passendes“, fügt die Käsefachberaterin an und streckt uns zwei Käsestücke entgegen: würziger Espressokäse mit Salzkristallen und fein gemahlenem Espressopulver als Rinde. Während wir den ungewöhnlichen Käse probieren, erfahren wir von Elaina Mayer mehr über den Plattenservice. „Bei den Online-Bestellungen haben wir für unsere Kunden bereits fertige Variationen, die sie nur noch auswählen müssen. Wir achten auf eine gute Mischung, zum Beispiel einen Naturweichkäse, einen festeren Gouda oder Bergkäse, einen Frisch- oder

Ziegenkäse und zusätzlich etwas Buntes mit Kräutern, Pfeffer oder Chili.“

Feinschmecker aufgepasst

Seit der Online-Plattenservice vor einem Jahr gestartet ist, nehmen die Bestellungen stetig zu. Jeder Globus-Markt bietet mittlerweile diesen Service an, wobei Sushiplatten nicht in allen Märkten erhältlich sind. Zur Auswahl stehen jedoch immer Antipasti-, Fisch- und Käseplatten.

Das Angebot wechselt je nach Saison: Während in der Winterzeit besonders Käsespezialitäten mit Trüffel gefragt sind, wird in den Sommermonaten oft zu fruchtigeren Varianten gegriffen. Neben der großen Auswahl, die die Online-Bestellung bietet, können auch individuelle Platten an den Theken im Markt oder telefonisch zusammengestellt werden. An der Käsetheke haben Feinschmecker die Wahl zwischen rund 300 unterschiedlichen Sorten, von Dutzenden Hart- und Weichkäsen aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch bis hin zu verschiedenen hausgemachten Frischkäsecremes. Der Mindestbestellwert liegt bei den individuell angefertigten Platten bei 25 Euro und die Bestellung muss mindestens vier Tage im Voraus erfolgen. Für Kurzentzschlossene sind die kleineren



Ob Käse-, Fisch-, Sushi- oder Antipastiplatte, hier ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei! Die beliebteste Käseplatte online ist die Gourmet Liaison mit würzigem Heumilchkäse, Allgäuer Emmentaler und mildem Ziegenkäse.

Silvester schon einmal 80 bis 100 pro Tag sein. Je nach der Anzahl der Vorbestellungen kann der Arbeitsbeginn vor den Feiertagen schon um zwei Uhr morgens sein, damit bis spätestens elf Uhr alle Bestellungen für die Kunden abholbereit sind. Ansonsten geht es etwas ruhiger zu: „Unter der Woche sind es an der Käsetheke meistens eine Handvoll Platten, die vor allem für Geburtstage, Kommunionen oder auch Trauerfeiern bestellt werden“, erzählt Elaina Mayer. Die größte Platte im Angebot reicht als Vor- oder Nachspeise für 20 Personen. Dabei rechnet man in dieser Variante pro Person ungefähr 80 bis 100 Gramm und als Hauptspeise rund 200 Gramm pro Person. Egal für welchen Anlass: Bei Globus findet mit Sicherheit jeder Genießer die richtige Platte für sich. ○

Vesperplatten geeignet, die an den Theken vorrätig sind und eine kleine Auswahl verschiedener Käsesorten bieten.

Hochbetrieb zu den Feiertagen

Im Globus-Markt St. Wendel gehen die meisten Bestellungen für die individuell angefertigten Platten ein. Während es an einem normalen Wochenende zwischen 20 und 30 Platten sind, können es zu den Feiertagen wie Ostern, Weihnachten und

So funktioniert's:

- 1 ... Gehen Sie auf www.globus.de/plattenservice und wählen Sie Ihren Markt aus.
- 2 ... Entscheiden Sie sich für eine Fisch-, Käse-, Antipasti- oder ggf. Sushiplatte.
- 3 ... Wählen Sie zwischen den unterschiedlichen Variationen der jeweiligen Platten und bestimmen Sie die Personenzahl.
- 4 ... Kontaktdaten und gewünschten Abholtermin eintragen. Achtung: Die Platten müssen spätestens vier Tage vor dem Abholtermin bestellt werden!
- 5 ... Am Abholtag ab elf Uhr kann die Platte an der entsprechenden Theke im Markt abgeholt werden.

ANZEIGE

NEU

ALLES ANDERE IST NUR PUDDING!

MÜLLER CHOCOLAT PUDDING MIT SAHNE

Entdecken Sie 4 verschiedene Geschmacksrichtungen, alle mit viel leckerem Kakao, erlesener geschmolzener Schokolade und einem Sahne-Topping, das schmeckt wie frisch aufgeschlagen!

www.muellermilch.de

Der Frühling kommt

Im unteren Bild haben sich **7 Fehler** eingeschlichen. Vergleiche das Bild mit dem Originalbild oben und kreise die Fehler ein.



Der Osterhase steht in den Startlöchern! Ab 11. März bekommt ihr in eurem Globus-Markt Bastelbögen für Osterkörbchen. Gebt eure gebastelten Körbchen im Markt ab und Globus befüllt sie mit vielen Osterleckereien. Mehr dazu erfahrt ihr im Markt!

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



mio-Gewinnspiel

westl. Verteidigungs-bündnis	weiblicher Reifeprüfung	alte deutsche Münze	Endpunkt der Erdachse	bewährt, getestet	frühere russ. Raumstation	holdes Mädchen	Teil der Scheune
→	↓	↓	Gemeinde in Drente (NL)	↻ 4	↓	↓	
Heilpflanze	→					↻ 2	Region, Gebiet
ital. Artikel	↻ 5	Kaufmanns-sprache: heute	nicht regierender Fürst	→			↓
Compu-terhoch-rechnung	→		voll-brachte Hand-lungen	↓	Körper-spray (Kurz-w.)		
↻ 6					↓	wirklich, tatsäch-lich	brit. Schau-spieler (Jude)
Verwalter einer Stiftung		listenförmige Auf-stellung	→		↻ 1		
→						digitales Lesegerät (Kw.)	Schrift-stücke
ital. Frisch-käsespe-zialität		Hast, über-stürztes Drängen	Multi-media Handy-standart		bulga-rische Münzen	→	
Volltreffer beim Kegeln (alle ...)	→		↻ 8	↓	engl.: leicht		Vorname des Sängers Lindenberg
Comic-figur (... und Struppi)	→		Trumpf im Karten-spiel	→			↻ 3
Marдерart	↻ 7				feier-liches Gedicht	→	↻ 9
Kfz.-Z.: Bad Neustadt/ Saale	→		Strom in Kanada und Alaska	→			

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 04/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im Februar lautete „FREUNDSCHAFT“.

Teilnahmebedingungen: Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben bei der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, anderen Globus-Gesellschaften oder von Globus mit der Durchführung von Werbeaktionen Beauftragten für die Durchführung und die Dauer dieser Aktion gespeichert und verwendet werden. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Globus-Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen ab 18 Jahre. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss innerhalb von 6 Wochen nach Gewinnbenachrichtigung abgeholt werden, ansonsten verfällt der Gewinnanspruch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eins von zwei tint Starter Sets mit zwei color E27 Lampen inklusive Fernbedienung. tint ist einfach und gleichzeitig intelligent und bietet individuelles Stimmungslicht auf Knopfdruck. Die sechs voreingestellten Lichtszenen sorgen immer für die gewünschte Atmosphäre. tint ist Smart Home Ready und kann per Sprache oder App gesteuert werden (vorausgesetzt, es handelt sich beim Smart Home System um den Funkstandard Zigbee 3.0).

Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.03.2019 an:
Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.
 Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus-Markt – oder spielen Sie online: www.globus.de/mio-gewinnspiel



so smart. so simple.





Eier werden im April zu wahren Kunstwerken! Ob nun in kulinarischer oder dekorativer Hinsicht – bei uns wird jedes Ei zum Hingucker.

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

Ob Eierstich, Baiser oder Eier Benedict – im April dreht sich alles ums Ei! Ganz in diesem Sinne widmet sich die Globus-Weinwelt dem Thema Eierlikör und anderen Sahnelikören, die jedes Osterbuffet bereichern. Bloggerin Mona formt schicke Eier aus Betonknetmasse, die der Osterdeko einen modernen und minimalistischen Touch verleiht. Für „mio vor Ort“ verspricht es uns nach Niedersachsen: In der Naturkostsafterei Voelkel erfahren wir, was die frischen Obst- und Gemüsesäfte besonders macht. Freuen Sie sich auf einen ereignisreichen April mit mio!



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

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0

Koordination/Anzeigen (Globus): Isabel Mlitz
Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 96960-00

Koordination (mfk): Nina Heger

Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Monika Klingemann, Alana Schenk, Pascal Schmidt, Christian Tremper, Johanna Tüntsch
Schlusslektorat: Monika Klingemann

V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH

Fotos: Lynnette Ayles: 27–28; Feneberg: 5 Bauernhof, 26; Freepik: Illustrationen 13, 18, 34 Gemüse; Globus: 3 Porträt, 6 Hyazinthen, 23 Porträt, 25 Trinkidee, 35 Buch, 48 Osterlogo; Claudia Guse: Illustrationen 6–7, 28, Personen 32–34, 48 Vogel, Blumen, Suchbilder; MEZ Crafts: 40–41; mfk: 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–14 Rezepte, 15 Linsen-Dal, 22, 24, 25 Weinliebhaber Club, 46–47; Shutterstock / Anastasia Dzhanaeva: 18 Kalender / Anatolii Riepin: 11 Béchamelsoße / Dmitrydesign: 37 / etorres: 15 Lassi / Halfpoint: 1, 30/31 / leosapiens: 35 Illustration Haus / Olga_Serova: 9 Illustration Chili / rulove: 50 Hase / wavebreakmedia: 36 / Yasonya: 3 Garten; Ina Speck: 16; Unsplash / goh rhy yan: 38 / jen p: 50 Eier / joseph young: 44 Kühe / michael pujals: 44 Landschaft / nagy arnold: 6 Blüten / rawpixel: 18 Opener, 20/21 Kaffee; Mona Zimmer: 5 DIY, 42–43

Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutheaus

Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt

Druck: Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Jetzt wird dein
FEIERABEND
erfrischend,
fruchtig, spritzig

Cider ist **der neue** urbane
Gesellschaftsdrink.
Als moderne Version
des Apfelweins ist das
fruchtige Erfrischungs-
getränk eine angesagte
Alternative zu Bier,
Radler oder Wein-
schorlen.
In diesem Sinne:
Zum Wohl!

PFANNER
Alpen
CIDER
erfrischend • fruchtig • spritzig
alce 4,0%

PFANNER
Apfel
CIDER
erfrischend • fruchtig • spritzig
alce 4,0%

PFANNER
Beeren
CIDER
erfrischend • fruchtig • spritzig
alce 4,0%

NEU

PFANNER
PRIVATDESTILLERIE SEIT 1856
Alte Landstraße 10, A-6923 Lauterach
www.pfanner-destillate.com

VEGAN



BiOKiDS

BIO-GENUSS für Klein und Groß



DE-ÖKO-001