

05.2019

mein

Globus-Magazin mio



www.globus.de

*Frisch auf
den Tisch*

Neue Rezepte mit
Spargel, Erdbeeren
und Rhabarber

*Im Rausch
der Kräuter*

Schweizer Kosmetik für
Haut und Haar

*Alles außer
gewöhnlich*

Ferien mal anders

STARBUCKS®

— GENIESSE — DEN MOMENT



ZEIG UNS DEINEN
SOMMERMOMENT
#SOMMERMOMENTE



SPAREN SIE 50 CENT

Coupon ausschneiden und an der Kasse einlösen



9 823256 660504

Aktionszeitraum: 01.05.2019 bis 31.05.2019 Gültig für Starbucks® Chilled Classic Caffè Latte, Cappuccino und Caramel Macchiato Flavour. Solange der Vorrat reicht. Coupons sind nur im Original gültig und nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Kein Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Globus Filialen.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!



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

THOMAS BRUCH

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

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Der Kern und das Wesen unseres Unternehmens sind wohl zwei augenscheinliche Gegensätze: Beständigkeit und Mut. Genauer gesagt der Mut zum Wandel. Damit sich Globus als Unternehmen weiterentwickeln kann, braucht es Menschen – Mitarbeiter wie Kunden –, die über den Teller- rand hinausblicken, neue Ideen einbringen, sich engagieren, ausprobieren und eigene Entscheidungen treffen.

Mit der mio möchten wir Sie ebenfalls ermutigen, neue Wege zu gehen und vielleicht auch abseits der Pfade zu wandeln. Der Maler Vincent van Gogh sagte: „Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen, doch es wachsen keine Blumen auf ihr.“ Es lohnt sich also, ab und zu eine Abzweigung zu wählen. Nutzen Sie doch den nächsten Urlaub, um etwas Neues auszuprobieren – ob Rucksackurlaub, Pilgerreise oder Freiwilligenarbeit. Wie das aussehen kann, zeigen wir in unserem Dossier: Reisende berichten, wie sie unterwegs ihr Glück fanden – in Asien, Europa und ganz nah an der Heimat.

Eins ist sicher: Nicht nur in der Ferne kann man wunderbare Dinge entdecken und genießen. Gerade wenn es um kulinarische Genüsse geht, hat die Heimat doch eine Menge zu bieten. Die Erntezeit im Mai – oder vielmehr der Beginn der Spargelzeit – ist eines meiner liebsten Beispiele dafür. Wie jedes Jahr freue ich mich auf das feine Gemüse mit seinen edlen Köpfchen. Eine geschmackvolle Soße, junge Kartoffeln und ein guter Wein vollenden den Spargelgenuss. Schauen Sie mal in unsere Rezeptstrecke ab Seite 8: Sie steckt voller Überraschungen mit Spargel, Erdbeeren und Rhabarber.

Lassen Sie es sich gut gehen!

Ihr

Thomas Bruch, geschäftsführender Gesellschafter von Globus

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



mio-Gericht im Mai

Äplermagronen-Gratin

 **mio-online**

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



 **mio-online**

Viele weitere Themen auf
www.mio-online.de

Inhalt



30

Dossier

Unser Motto für den nächsten Urlaub: „Auf zu neuen Ufern“. Freuen Sie sich auf ungewöhnliche Reiseideen und inspirierende Erfahrungsberichte!

Mein Mai

Inspirationen | 6

Genuss

Rezepte | 8
Die Früchte des Mai

Globus-Weinwelt | 16
Ein kulinarisches Traumpaar:
Spargel und Wein

Foodkolumne | 20
Der Sommer beginnt – mit Erdbeeren
und Käsekuchen

Foodtrends | 22
Neues aus dem Waffeleisen

Bewusst genießen | 24
Sirup – die süßeste Verführung

Wohlfühlen

mio vor Ort | 26
Kosmetik von Rausch – die Kraft
der Kräuter

Dossier | 30
Unterwegs auf neuen Pfaden

Leben

Entdecken | 38
Vater-Kind-Zeit

Do it yourself | 40
Kleines Organisationstalent

Freizeit | 42
Alles für die Grillsaison

Globus

Globus-Einblicke | 44
Grillstart in der Globus-Metzgerei
Losheim

Globus-Stiftung | 46
Auszeichnung für Graciela Bruch

Kinder | 48
Was passt nicht dazu?

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im Juni

„mio kocht für mich.“

Vom 27. Mai bis 1. Juni bei Globus.

.....

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

Tanz durch den Mai

Ach, wir lieben diesen Monat! Ständig gibt es was zu feiern – und mit Glück sogar im Freien. Mit Maibowle in der Hand und Vogelgezwitscher im Ohr stoßen wir auf einen Hauch von Frühlommer an. Zum Wohl!



Am 12. Mai ist Muttertag

Wie wäre es mit einem Duftgeschenk für Mama? „In Bloom“ von Essential Garden ist der Frühlingsbote schlechthin. Mit seinem dezenten Blumenduft ist er der perfekte Begleiter für jeden Tag oder den besonderen Anlass.

Bei Globus erhältlich.



Musikfans aufgepasst!

Der **Eurovision Song Contest** findet am **18. Mai** in Israel statt. Traditionell richtet der Gewinner des letzten Jahres den Wettbewerb aus; diesmal ist der Schauplatz Tel Aviv. Für Deutschland tritt das Duo S!sters mit doppelter Frauenpower an. Alle Informationen unter: www.eurovision.de



...lecker!

Für die Maibowle einen Bund **Waldmeister** so in 0,75l trockenen Weißwein hängen, dass die Stielenden herausschauen, und 20–30 min ziehen lassen. Das Bündel herausnehmen und weitere 0,75l Weißwein hinzugeben. Anschließend mit einer Flasche kühlem Sekt und Eiswürfeln auffüllen. Nach Geschmack mit Zucker, Honig oder Sirup süßen.

RETTET DIE BIENEN!

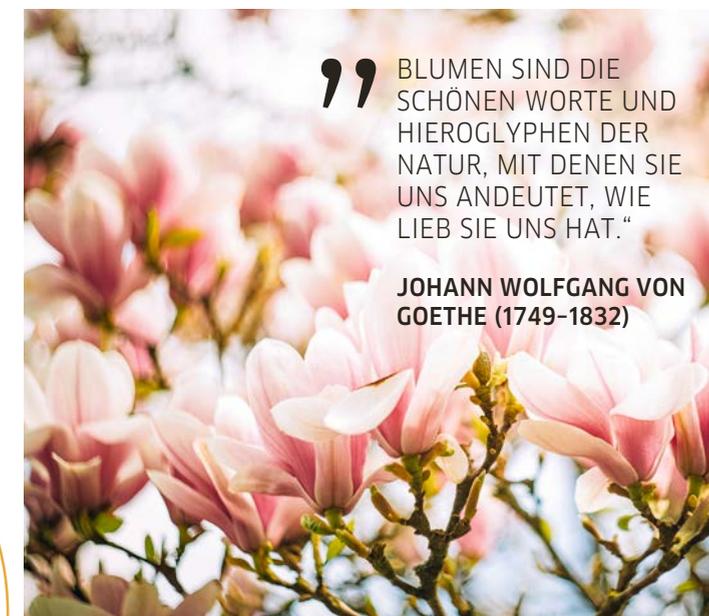


Der Weltbienentag am **20. Mai** macht auf die Bedeutung der Nektarsammler für die Zukunft aufmerksam und ruft zum Schutz der gestreiften Brummer auf. Unser Tipp für den Garten: Verzichten Sie auf Exoten und pflanzen Sie lieber einheimische Blumenarten wie Akelei, Lavendel, Ringelblume oder verschiedene Küchenkräuter, die den Geschmack der Bienen treffen. Mehr Infos unter: www.bienenretter.de



ZWITSCHER-LEXIKON

Aktuell können Sie beim Aufstehen wieder die unterschiedlichsten Vogelstimmen singen hören. Welcher Piepmatz da genau vor Ihrem Fenster pfeift, lässt sich mit der Vogeluhr des Naturschutzbunds unter www.nabu.de oder mit der **NABU-App „Vogelwelt“** herausfinden. Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.



„BLUMEN SIND DIE SCHÖNEN WORTE UND HIEROGLYPHEN DER NATUR, MIT DENEN SIE UNS ANDEUTET, WIE LIEB SIE UNS HAT.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749-1832)

mio-online

Sie haben Lust auf Kunst, Musik und Kultur – und das am liebsten im Freien? Wir haben da was für Sie! Unter www.mio-online.de/festivals finden Sie eine Auswahl der besten Festivals dieser Saison. Außerdem verraten wir Ihnen, was Sie bei einem Festivalbesuch auf jeden Fall dabeihaben sollten.

Endlich Erntezeit

Überraschend kombiniert und neu inszeniert: Wir haben uns mächtig ins Zeug gelegt, um das Beste aus Erdbeeren, Spargel und Rhabarber herauszuholen. Garantiert frisch, garantiert lecker – und perfekt in Szene gesetzt.



Dazu passt ein kräftiger Chardonnay.

Früher galt violetter Spargel meist als überreif und zu spät geerntet. Denn die Spitzen des weißen Spargels färben sich violett, wenn sie aus der Erde wachsen. Heute sind die farbigen Köpfchen echte Delikatessen und werden gezielt zu diesem Zeitpunkt geerntet.



Spargel carpaccio mit Serranoschinken

Zutaten für 4 Personen

- 2 Bund weißer Spargel
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 5 EL weißer Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Honig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 150 g Serranoschinken
- 1 Schale frische Kresse

1. Spargel mit einem Sparschäler schälen und unteres, holziges Ende abschneiden.
2. Spargel mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und auf 4 Tellern auslegen.
3. Schnittlauch waschen, fein schneiden und auf dem Spargel verteilen.
4. Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Gemüsebrühe in einer Schüssel verrühren und mit einem Stabmixer Öl untermixen.
5. Spargelstreifen mit Dressing beträufeln und mit Schinken und Kresse garnieren.

Tipp

Die Frische ist beim Spargel das entscheidende Qualitätsmerkmal. Beim Einkaufen erkennen Sie frischen Spargel ganz leicht: Die Schnittfläche muss glatt und feucht sein.

Außerdem quietschen die Stangen, wenn man sie aneinander reibt, und sie brechen leicht.

Zubereitungszeit ca. 25 min
Pro Person ca. 334 kcal, 24 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß



Geröstetes Brot passt ausgezeichnet zum Spargelcappuccino und erinnert beim Servieren an Kaffeegebäck.



Schmeckt wunderbar mit einem filigranen Silvaner, zum Beispiel aus Franken.

Spargel- cappuccino

Alnatura Klare Gemüsebrühe, ergibt bis zu 13 Liter, aus biologischer Landwirtschaft, 290 g

Bei Globus erhältlich.



Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund weißer Spargel
- 4 Schalotten
- 2 EL Butter
- Salz
- Zucker
- 1,2l Gemüsebrühe oder Spargelfond
- 400 ml Sahne
- 2 Bund grüner Spargel
- Pfeffer

1. Für den weißen Teil der Suppe weißen Spargel schälen und in Stücke schneiden.
2. Zwei Schalotten schälen und würfeln. Gemeinsam mit Spargel und 1 EL Butter in einem Topf anschwitzen, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen.
3. Mit 400 ml Spargelfond oder Gemüsebrühe ablöschen und Spargel etwa 15 min weich kochen. Mit 100 ml Sahne auffüllen und fein pürieren.
4. Für die grüne Suppe dieses Vorgehen mit grünem Spargel und den restlichen Zutaten wiederholen (2 Schalotten, 1 EL Butter, 1 Prise Zucker, 800 ml Gemüsebrühe und 300 ml Sahne).

Spargelfond herstellen: Spargelschalen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser vollständig bedecken. Einmal aufkochen lassen und die Trübstoffe mithilfe eines Schaumlöffels entfernen. Fond mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Spargelschalen ca. 30 min im Fond durchziehen lassen. Anschließend den Spargelfond absieben.

5. Beide Suppen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die grüne Suppe in Gläser füllen. Die weiße Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen und als „Milchschaum“ auf dem Spargelcappuccino anrichten.

Zubereitungszeit ca. 55 min
Pro Person ca. 434 kcal, 39 g F, 11 g KH, 9 g E

ANZEIGE

Yorkshire Pudding

mit Spargel-Erdbeer-Salat

Kochschule



Zu den süßlichen Aromen passt ein halbtrockener, fruchtiger Sauvignon Blanc.

Yorkshire Pudding ist in Großbritannien eigentlich die klassische Beilage zu Roastbeef, Steak oder anderen Fleischgerichten. Aber auch als Hauptgericht macht er eine gute Figur!

Zutaten für ca. 12 Stück

Yorkshire Pudding

160 g Mehl
Salz
300 ml Milch
1 Prise Zucker
1 Ei
20 ml Olivenöl +
zusätzliches Öl zum
Ausbacken

Zubereitungszeit ca. 55 min
+ 30 min Ruhezeit.
Pro Stück: ca. 150 kcal,
8 g F, 14 g KH, 4 g E

Salat

Salz
Zucker
1 TL Butter
1 Bund Spargel
6 EL Rhabarbersaft
1 EL Senf
4 EL weißer Balsamicoessig
60 ml Rapsöl
200 g Erdbeeren
2 Schalotten
1/2 Bund Basilikum

Außerdem:
Muffin-Backform

- 1 Für den Yorkshire Pudding Mehl sieben und gemeinsam mit etwas Salz und allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Flüssigen Teig nochmals sieben und für ca. 30 min kalt stellen.
- 2 In der Zwischenzeit für den Salat je eine Prise Salz und Zucker sowie die Butter in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Spargel schälen, ins kochende Wasser geben und abgedeckt für etwa 5 min ziehen lassen. Für die Marinade Rhabarbersaft, Senf, Essig, je eine Prise Salz und Zucker in einem hohen Behälter verrühren und mit dem Stabmixer das Öl einarbeiten.
- 3 Ofen auf 210 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ausreichend Öl in die Mulden der Muffin-Backform geben, sodass ca. 1 cm der Mulden damit befüllt ist. Muffin-Backform in den Ofen stellen, bis das Fett sehr heiß ist. In jede Mulde ca. 2 EL Teig füllen und für ca. 10–15 min goldbraun backen.
- 4 Spargel aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen und fein schneiden. Erdbeeren und Basilikum waschen, Schalotten schälen, alles klein schneiden und mit der Marinade vermischen. Yorkshire Pudding aus dem Ofen nehmen, Spargel-Erdbeer-Salat in die Vertiefung in der Mitte des Yorkshire Puddings füllen und servieren.

Die **korrekt Muffin-Backform** kann dank Antihafbeschichtung aus dem Hause ILAG® mit oder ohne Papierförmchen verwendet werden. Nach Gebrauch lässt sie sich auch in der Spülmaschine reinigen. 7 cm Durchmesser, 3 cm Höhe.

Bei Globus erhältlich.



Schritt für Schritt



Vorsicht!
Beim Einfüllen des Teigs kann das heiße Fett spritzen.



Hähnchenbrust auf gebratenem Spargel

mit Rhabarber-Thymian-Chutney

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Rhabarber
- 6 Zweige frischer Thymian
- 2 Schalotten
- 3 EL Butter
- 80 ml Gemüsebrühe oder Spargelfond
- + 4 EL zusätzlich zum Ablöschen
- 4 EL Rhabarbersaft
- 1 Bund weißer Spargel
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Prise Zucker

1. Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets mit Küchenkrepp abtupfen, von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Pfanne in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Im Backofen für ca. 20 min garen.
2. In der Zwischenzeit für das Chutney Rhabarber schälen und würfeln. Thymian abzupfen und hacken. Schalotten schälen, fein schneiden und mit 1 EL Butter in einem Topf anschwitzen.
3. Rhabarberwürfel und Thymian hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe und Rhabarbersaft ablöschen. Auf kleiner Hitze ca. 10 min garen, bis der Rhabarber weich, aber noch nicht verkocht ist.
4. Weißen und grünen Spargel schälen und das untere Ende abschneiden. Spargelstangen in einer Pfanne mit 2 EL Butter anbraten und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
5. Wenn der Spargel eine schöne braune Farbe hat, mit ca. 4 EL Fond ablöschen und für etwa 5 min weiter garen, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Mit Hähnchenbrustfilet und Chutney anrichten.



Kombinieren Sie dieses Gericht mit einem trockenen, kraftvollen Rosé oder einem ausdrucksstarken weißen Burgunder.



Zubereitungszeit ca. 45 min
Pro Person ca. 447 kcal,
30 g F, 29 g KH, 12 g E

Globus – Für Mehr Tierschutz
Hähnchenbrustfilets,
aus artgerechterer Haltung,
ca. 500 g

Bei Globus erhältlich.



Rhabarber-Shrimps-Cocktail

mit Spargelsalat und Toast

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Rhabarber
- 2 Schalotten
- 1 kleiner frischer Chili
- 1 EL Butter + etwas für das Spargelwasser
- 3 EL Ketchup
- 3 EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 13 Zweige Kerbel
- 3 Zweige Dill
- 200 g eingelegte Eismeergarnelen
- 8 Scheiben Toastbrot
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund weißer Spargel
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL körniger Dijon-Senf
- 4 EL Gemüsebrühe oder Spargelfond
- 6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit ca. 30 min
Pro Person ca. 340 kcal, 21 g F, 7 g KH, 25 g E

1. Rhabarber schälen und würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden, ebenso die Chilischote.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten hinzufügen und für ca. 3 min anschwitzen. Rhabarber dazugeben und weitere 5 min auf kleiner Hitze ziehen lassen.
3. In einer Schüssel Ketchup und Mayonnaise verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und dem Chili würzen. Kerbel und Dill waschen, klein schneiden und gemeinsam mit angeschwitztem Rhabarber sowie abgetropften Eismeergarnelen in die Soße geben.
4. Ränder des Toastbrots abschneiden, Scheiben vorsichtig der Länge nach halbieren, sodass man aus einer Scheibe zwei dünne Scheiben erhält. Anschließend noch einmal diagonal halbieren. Bei 200 °C Grillfunktion Toastscheiben kurz im Ofen tosten, sodass sich die Ecken nach oben wölben.
5. Je 1 Prise Salz, Zucker und etwas Butter in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Spargel schälen, ins kochende Wasser geben und abgedeckt für ca. 5 min ziehen lassen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und klein schneiden.
6. Aus Balsamico, Senf, Gemüsebrühe, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Spargel darin marinieren. Gemeinsam mit Garnelencocktail und Toast servieren.

Schon gewusst? Rhabarber wird in der Regel wie Obst verwendet, ist aber eigentlich eine Gemüsesorte – genauer gesagt ein Blattstiel, der je nach Sorte säuerlich bis süßlich schmeckt.



Dazu passen ein kräftiger Grauburgunder oder ein junger Riesling.

Lieken Golden Toast Buttertoast,
aus Weizenmehl, mit feinem
Buttergeschmack, 500 g

Bei Globus erhältlich.



Ein echtes Dream-Team

Spargel und Wein

Endlich ist das feine Gemüse mit den edlen Köpfchen wieder überall zu finden. Dazu passt deutscher Wein zweifellos ideal. Aber Vorsicht: Spargel gilt als wählerisch, was seine Partner angeht. Wir verraten Ihnen, wie aus Spargel und Wein ein echtes Traumpaar wird.



Die zarterbe Note des Spagels verträgt sich ideal mit Weinen, die selbst mild sind, wenig Säure aufweisen und eher unaufdringliche Fruchtaromen besitzen.



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Weingut Ökonomierat
Herber
2018er Auxerrois*

Das alte Familienweingut Ökonomierat Herber liegt in Perl inmitten des Dreiländerecks Deutschland – Luxemburg – Frankreich. Hier werden die Weine von jeher traditionell schonend ausgebaut. Eine Besonderheit stellt die Vinifizierung der alten Rebsorte Auxerrois (Heunisch x Pinot) dar. Sie stammt aus der Region Auxerre in Burgund und ist eine Spezialität der Region. Die Trauben sind früh reif und bringen fruchtbetonte Weine mit einer milden Säure hervor. Sehr glänzend zeigt sich der 2018er Auxerrois im Glas. Er überzeugt mit delikaten Aromen von reifem weißen Pfirsich, zarter Aprikose und floralen Noten – passend zum Blütenreichtum und den schönen Abenden des Wonnemonats Mai.



0,75l
7,99€
Weingut Ökonomierat
Herber
2018er Auxerrois
1l = 10,65€

Das passt zu ...



Weine aus der Region
Da Spargel in Deutschland in erster Linie ein lokales Produkt ist, ist es sinnvoll, auf deutschen Wein zu setzen. In der Pfalz, Baden oder Rheinhessen wachsen Spargel und Reben sogar in unmittelbarer Nachbarschaft.



... **weißem Spargel**: Er ist hierzulande der Spargel-Klassiker und harmoniert am besten mit zurückhaltenden Weinen. Ein typischer Spargelwein ist daher der filigrane Silvaner. Außerdem eignen sich Weißburgunder, Grauburgunder und Müller-Thurgau (Rivaner) aus Baden hervorragend.

... **violettem Spargel**: Im Geschmack ist er etwas intensiver als weißer Spargel. Während er in Deutschland weniger verbreitet ist, gilt er wegen seiner intensiven bitteren Note in Frankreich als besondere Delikatesse. Als Begleitung eignet sich ein frischer Weißburgunder, zum Beispiel aus der Pfalz oder aus dem Elsass. Ein echter Geheimtipp ist außerdem die in Deutschland eher unbekanntere Sorte Auxerrois. Die feine Rebe zählt ebenfalls zu den Burgundersorten, glänzt mit milder Säure und ist dennoch charakterstark.



... **grünem Spargel**: Er sticht durch seine leuchtende Farbe nicht nur direkt ins Auge, sondern beeindruckt durch das kräftige Aroma und die feste Struktur auch den Gaumen. Dazu können Sie einen etwas markanteren Begleiter auswählen: Ein intensiver Grauburgunder, Chardonnay oder ein halbtrockener Riesling eignen sich perfekt.



... **Soßen**: Ob Sauce hollandaise, Remouladensoße oder zerlassene Butter – oft wird Spargel mit einer reichhaltigen Soße kombiniert. Wenn sie auf dem Teller dominiert, darf sogar ein spritziger Riesling mit intensiver Säure gereicht werden, um den gehaltvollen Geschmack auszubalancieren. Als Faustregel gilt: Je kräftiger die Soße, umso kräftiger darf der Wein sein!

... **Fleisch**: Mit Spargel darf es etwas zurückhaltender sein. Feine Kalbs- oder Schweineschnitzel lassen dem Gemüse genügend Freiraum, um sich zu entfalten. Der Wein dazu kann durchaus markant sein. Ein Chardonnay aus dem Barriquefass oder ein Rosé, als aromatische Brücke zum Fleisch, können dem Fleisch geschmacklich Paroli bieten.



Trinkidee

Gordon's Pink and Tonic

Gin und Tonic sind alleine schon eine unschlagbar gute Kombination. Die Variante mit Erdbeeren erfrischt umso mehr. In Großbritannien ist das Getränk als „Pink G&T“ bereits sehr bekannt und erfreut sich dort großer Beliebtheit.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- Eiswürfel
- 4 cl Gordon's Pink Gin
- 16 cl Fentimans Dry Tonic Water
- Erdbeeren
- Blütenblätter

Zubereitung:

Ein großes Glas mit Eiswürfeln füllen, Gordon's Pink hinzugeben und mit Tonic Water aufgießen. Anschließend halbierte Erdbeeren zufügen und mit Blütenblättern garnieren.



Weinliebhaber Club

Werden Sie Mitglied und genießen Sie exklusive Vorteile:

www.globus.de/weinliebhaberclub

ANZEIGE

VOLLE POWER FÜR DEINEN KOPF

Das Nuss so.

NEU
JETZT AUCH IN
DEINEM GLOBUS


mio-online

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

Raus aufs *Erdbeerfeld*

Es ist wieder so weit! Die Erdbeersaison steht in den Startlöchern und ich kann es kaum erwarten, das Erdbeerfeld zu plündern. Ob pur, mit Milch und Zucker, als Dessert oder Kuchen – die roten Früchtchen dürfen im Mai nicht fehlen.

Wie sehr habe ich mich darauf gefreut, dass die Temperaturen endlich wieder steigen und ich mit meinem Fahrrad durchs Frankenland radeln kann. Ich liebe es, in den Abendstunden noch mal eine Runde durch die Felder zu drehen. Wenn mir der Wind um die Ohren pfeift und die Kiebitze trällern, ist das für mich die perfekte Entspannung zum Feierabend. Obwohl ich direkt in der Innenstadt von Nürnberg wohne, bin ich in nur wenigen Minuten im Grünen und kann die Natur genießen.

Ein beliebtes Ziel ist das hiesige Knoblauchland – ein kleines Anbaugelände, das direkt an die Stadt grenzt. Eigentlich bin ich dort zu jeder Jahreszeit gern unterwegs, weil es einfach spannend ist zu sehen, welches Obst oder Gemüse gerade gedeiht. Jetzt im Mai sind es natürlich viele Felder mit Rhabarber, Erdbeeren und Spargel, aber im Herbst sind auch die Kohlköpfe ein echter Hingucker. Wenn ich die Mai Früchte bei meinen Radtouren nicht selbst ernte, kaufe ich

sie gern bei Globus – dort gibt es Erdbeeren und Co. ebenfalls von Bauern aus der Region.

Als ich neulich eine Runde durch die Felder drehte, überlegte ich mir, welches Rezept mit frischen Erdbeeren ich in diesem Monat zubereiten könnte. Viele meiner Freunde schauen mich manchmal skeptisch an, da ich ein großer Fan von Obstkuchen bin und dafür auch mal ein Stück Schokokuchen liegen lasse. Aber was soll ich sagen? Die Kombi aus frischen Früchten und süßem Teig ist für mich einfach unschlagbar. Der Käsekuchen aus Frischkäse, Basilikum und Erdbeeren läutet für mich den Sommer ein und ist auch optisch ein echtes Highlight! Und das Beste: Er gelingt mit nur wenigen Handgriffen. Gerade bei warmen Temperaturen ist der Kuchen herrlich fluffig und erfrischend – so kann der Sommer kommen!

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

Happiness is a
piece of cake

Kreatives aus dem Waffleisen

Ob süß oder herzhaft: Frische Waffeln sind nicht nur für Kinder eine unwiderstehliche Leckerei. Sie lassen sich schnell zubereiten und bieten unzählige Variationsmöglichkeiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Gebäck-Klassiker neu entdecken!

Brötchen? Wie öde!

Wieso nicht mal Brötchen durch eine lockere Waffelhülle ersetzen? Für eine **Hot-Dog-Waffel** salzigen Teig ins Waffleisen geben, ein längs halbiertes Würstchen darauf betten und mit weiterem Teig bedecken. Wer möchte, kann das Ganze mit Gewürzgurken und Röstzwiebeln formvollenden. Bei einem **Waffelburger** dienen bereits gebackene Waffelherzen als Boden und Deckel. Dazu werden beide mit Senf und Ketchup bestrichen, dazwischen Frikadelle, Tomate und Gurken gelegt und die Burger mit Spießen fixiert.

Herrlich herzhaft

Mischen Sie Ihrem Teig aus Butter, Eiern, Mehl und Milch statt Zucker einfach Salz, Pfeffer und weitere würzige Komponenten bei. So zaubern Sie beispielsweise Waffeln aus Spinat und Frischkäse, Zucchini und Feta oder Karotten und Kartoffeln. Sie können die saftigen Teigherzen mit Dips, Käse oder Lachs garnieren. Oder Sie probieren den **Fast-Food-Trend Falafel-Waffel** aus: mit pürierten Kichererbsen, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Semmelbröseln und glatter Petersilie. Zusammen mit einem knackigen Salat ergibt das eine leckere Mahlzeit.

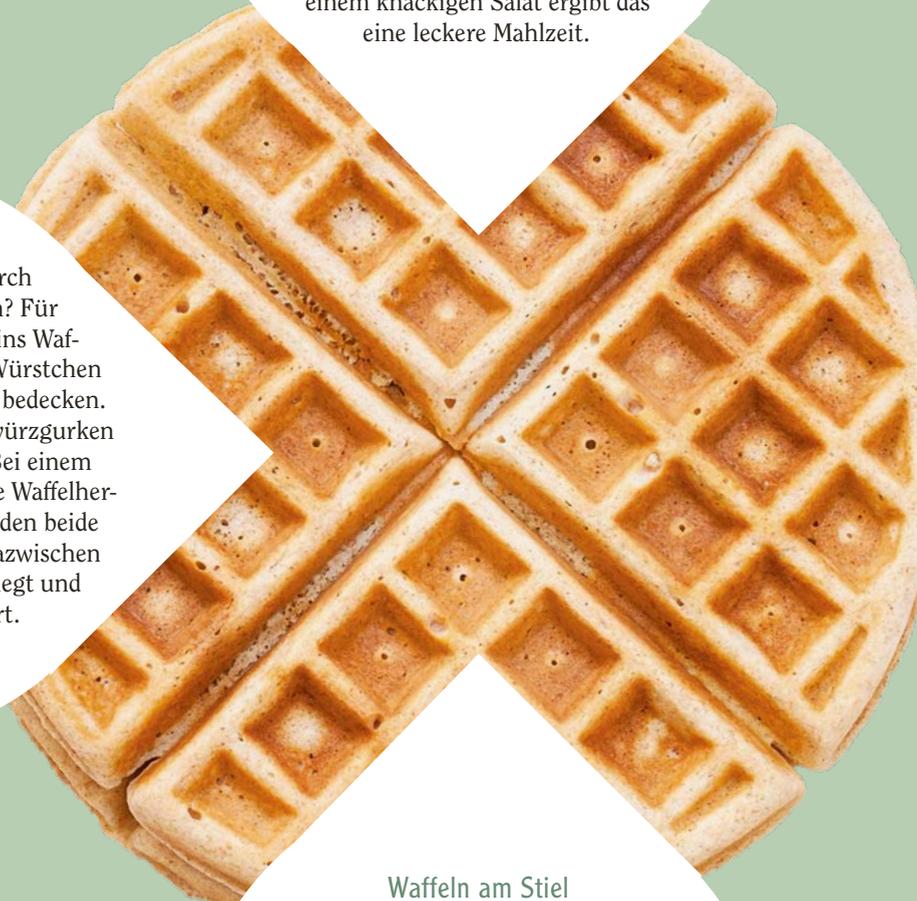
Waffeln am Stiel

Diesen Leckerbissen können Sie mit einzelnen Teigleckschen und Holzstiel direkt im Eisen backen und im Anschluss mit Schokokuvertüre, -streuseln oder Zuckerguss und -perlen verzieren. Oder Sie backen die Waffeln klassisch vor und bestreichen ein Waffelherz mit einer Creme aus geschmolzenem Nugat und Haselnussstücken. Dann kleben Sie den Stiel in der Creme fest und bedecken sie mit einem zweiten Waffelherz. Die gefüllten Waffeln in den Kühlschrank legen, bis die Nugatmasse fest geworden ist.



Tefal Herzwaffleisen, zum einfachen und fettarmen Backen, leicht zu reinigen, für 5 Herzwaffeln

Gegebenenfalls nicht in allen Globus-Märkten erhältlich.



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!





Volle Konzentration

Limo, Cocktail oder Eistee: Sirup sorgt für Geschmacksintensität in den unterschiedlichsten Getränken. Und die Herstellung ist ziemlich einfach!

Süße selbst bestimmen

Nahezu alle Früchte, diverse Kräuter und Blüten können in köstlichen Sirup verwandelt werden. Neben der entsprechenden Grundzutat als Geschmacksträger benötigen Sie nur Wasser und Zucker; frischer Zitronensaft intensiviert den Geschmack. Als Faustregel für die Süße gilt: Auf 1 kg Früchte oder etwa 200 g Kräuter kommen 1 l Wasser und 500 g Zucker (je nach Geschmack). Nutzen Sie keinen Gelierzucker, sondern Einmachzucker oder üblichen weißen Zucker.

So geht's:

- Gewünschte Zutaten waschen. Größere Früchte in Stücke schneiden, damit sie schneller weich werden.
- Mit etwas Wasser zu einem Mus kochen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren. Tipp: Blüten und Kräuter über Nacht in kaltem Wasser ziehen lassen und am nächsten Tag aufkochen.
- Den entstandenen Sud unter Zugabe von Zucker und Wasser erneut kochen, bis eine dickliche Masse entsteht. Wenn der Sirup zu fest geworden sein sollte, können Sie ihn erneut mit Wasser aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Meist erzeugt die Eindickung einen Schaum, den Sie abschöpfen sollten, um einen klaren Sirup zu erhalten.
- Den fertigen Sirup in Flaschen abfüllen, solange er noch heiß ist, und sofort verschließen. Am besten nutzen Sie dafür heiß ausgespülte Glasflaschen, mit denen Sie später gut dosieren können.
- Sobald der Sirup abkühlt, entsteht im Inneren des Glases ein Vakuum, das den Sirup lange frisch hält. Wenn Sie ihn kühl und dunkel lagern, bleibt er ungeöffnet mindestens ein Jahr haltbar, auch wenn sich die Farbe leicht verändert. Sobald eine Flasche geöffnet ist, sollte sie im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Liebevoll
verziert, ist eine
Flasche Sirup ein
schönes Geschenk!



Die perfekte Grundlage für leckeren Sirup –
einzeln oder gemischt:

- Beeren
- Holunderblüten
- Minze
- Ingwer
- Rosenblätter
- Zitronen oder Limetten
- Kirschen
- Orangen oder Grapefruits
- Pfirsiche
- Rhabarber

Um Ihren eigenen Sirup zu kreieren, können Sie verschiedenste Zutaten kombinieren: Holunderblüten und Minze, Erdbeeren und Rhabarber, Zitrone und Rosmarin. Wichtig ist, dass Sie frische und reife Früchte verwenden, um deren volles Aroma zu erhalten.

Südzucker Einmach Zucker,
ideal zum Einkochen von saftigen
Früchten, 1 kg

Bei Globus erhältlich.



Von der
Nr. 1 in der
Kategorie
Haut, Haare,
Nägel *

SCHÖNHEIT AUS DER NATUR

ABTEI KIESELERDE INTENSIV

- ✓ Hochdosierte Kieselerde in reinster Terra silicea Qualität
- ✓ Stärkt das Bindegewebe und unterstützt die Spannkraft der Haut
- ✓ Unterstützt die Festigkeit von Nägeln und Haaren

Entdecken Sie Abtei - Jetzt in Ihrem **globus** Gesundheitsregal!

*Quelle: Nr. 1 in der Kategorie Haut, Haare, Nägel, LEH+DM, Umsatz, Gesamtjahr 2018 (Nielsen).

Kieselerde Kapseln. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren und zur Kräftigung des Bindegewebes. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für dieses Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





Schweizer Kräuter-Kompetenz seit 1890: Lucas Baumann, hier im hauseigenen Museum, leitet Rausch in der vierten Führungsgeneration.



Riechen Sie mal, wie herrlich das duftet“, sagt Lucas Baumann und hält uns einen geöffneten Sack getrockneter Kamillenblüten entgegen. „Kamille, eine der ältesten Heilpflanzen überhaupt.“ Im Lager des Kosmetikherstellers Rausch im schweizerischen Kreuzlingen ist das grün-gelbe, von Hand geerntete Kräutergemisch in bester Gesellschaft: In den Regalen stapeln sich säckeweise Pflanzenschatze wie Zinnkraut, Salbei und Huflattich. Sie verströmen ein Aroma, als würde man über ein Kräuterfeld spazieren. Jedes Kraut wird später zum Bestandteil von Shampoo, Spülung oder Bodylotion. Wie das aussieht, erfahren wir nur wenige Meter vom Kräutlerlager entfernt. In zwei riesigen Edelstahlbehältern rührt Mitarbeiter Daniel Rauber gerade das beliebte Malven-Shampoo an. Während die Rührarme die himbeerrote Masse zu einer homogenen Substanz verarbeiten, gießt der Shampoo-„Braumeister“ einen Eimer Lindenblütenextrakt hinzu, das neben den Malvenblüten für eine besonders milde Reinigung sorgt. Deshalb wird das Produkt gern als Kinder-Shampoo verwendet. „Sieht aus

Leidenschaft mit Haut und Haar

Egal, ob Haarausfall, Schuppen oder empfindliche Kopfhaut – fragt man den Geschäftsführer des Schweizer Kosmetikherstellers Rausch, Lucas Baumann, würde der sagen: Dagegen ist ein Kraut gewachsen. Das Familienunternehmen setzt seit 129 Jahren auf die Wirkkraft der Schweizer Kräuter in seinen Haar- und Hautpflegemitteln. mio durfte in die Produktion hineinschnuppern.

wie in einer Brauerei, nicht wahr?“, fragt Lucas Baumann, Geschäftsführer von Rausch in der vierten Führungsgeneration. Er erinnert sich noch gut daran, wie das besonders sensitive Shampoo in den 1980er-Jahren von seinem Vater entwickelt wurde – er konnte es nämlich selbst testen.

Qualität mit 129 Jahren Tradition
Begonnen hat die Kreuzlinger Erfolgsgeschichte 1890, als der deutsche Friseurmeister und Alchemist Josef Wilhelm Rausch aus Kräutersäften die erste flüssige Haarwuschseife entwickelte. „Er las dazu Klosterbücher und nutzte das Wissen der Mönche, um die Wirkung der Kräuter für seine Haarpflegemittel zu nutzen“, erklärt Lucas Baumann im Museum des Unternehmens, das die historischen Glasflaschen, Werbematerialien, Kräuterpressen und Destillationstanks zeigt. Diese Philosophie, die richtigen Kräuter in der richtigen Kombination und Menge wirkungsvoll zusammensetzen, verfolgt Rausch bis heute. „Ob dünnes Haar, Schuppen oder Allergie – für jedes Haarproblem haben wir die passende Lösung“, sagt Lucas Baumann, der 2016 das Ruder des Traditionsunternehmens von seinem Vater übernommen hat. „Haare sind der natürlichste und schönste Körperschmuck und den meisten Menschen sehr wichtig“, weiß Baumann. „Dazu gehört es



Malvenblüten sorgen für eine besonders milde Reinigung. Deshalb wird das Malven-Volumen-Shampoo gern für Kinder genutzt.

auch, die Kopfhaut zu pflegen. Wie einen Acker, auf dem besonders schönes Getreide reift.“ Und gerade in unserer schnelllebigen Zeit schätzen die Verbraucher die Rückbesinnung auf Natur, Tradition und Qualität.

Kräuterextrakte reifen wie guter Wein

Für die Herstellung der Pflegemittel bedeutet das: Gut Ding will Weile haben. „Wir entwickeln alle neuen Produkte bei uns im Labor, schon immer tierversuchsfrei“, erklärt Fabienne Sutter, Mitarbeiterin Forschung und Entwicklung. Meist regen die 169 Mitarbeiter im Kreuzlinger Unternehmenssitz selbst Innovationen an – und probieren die Prototypen dann gern zu Hause aus. Mittlerweile hat Rausch neben der Haarkosmetik auch Bodylotions, Shower Gels und Nahrungsergänzungsmittel im Portfolio, insgesamt mehr als 80 verschiedene Pflegevarianten. „Von der Idee bis zum fertigen Produkt vergeht in der Regel mitsamt aller Wirksamkeitsstudien etwa ein Jahr. Der Prozess kann sich aber auch über mehrere Jahre erstrecken. Denn wir bringen nur Pflegemittel auf den Markt, von deren Wirkung wir absolut überzeugt sind“, erklärt die Mitarbeiterin Forschung und Entwicklung, während sie unter dem Mikroskop eine neue Creme untersucht und prüft, wie gut diese von der Haut aufgenommen wird.

Das ist es, was die Marke Rausch auf dem hart umkämpften Kosmetikmarkt zu etwas Besonderem macht, ergänzt Lucas Baumann: „Unsere Kunden sehen, dass die Produkte wirken. Wir nehmen uns die Zeit für die aufwendige Herstellung, denn Qualität und Wirksamkeit stehen über allem.“ Um diese aus erster Hand prüfen zu können, findet die gesamte Herstellung in Kreuzlingen unter einem Dach statt. Der entscheidende Prozess läuft in der Aufbereitungsanlage ab, von den Mitarbeitern liebevoll als Hexenküche bezeichnet. Dort wird die Kräuteressenz schonend extrahiert und die Extrakte reifen dann bis zu ein Jahr im hauseigenen Lager weiter – wie ein guter Wein. Und erst wenn sie so weit sind, werden sie schließlich im Edelstahlbehälter des „Braumeisters“ weiterverarbeitet.



Welche Kräuter entfalten die beste Wirkung? Fabienne Sutter entwickelt neue Produkte im Labor.

Original Schweizer Kräuter

„Made in Switzerland“ heißt bei Rausch nicht nur, dass Entwicklung, Fabrikation, Marketing und Vertrieb im Stammhaus in Kreuzlingen stattfinden, von wo aus Shampoos und Co. in 27 Länder weltweit verkauft werden. „Wir beziehen alle wichtigen Inhaltsstoffe und den Großteil unserer Kräuter von Bauern in der Schweiz, die sie mit größter Sorgfalt anbauen“, betont der Geschäftsführer. „Nur wenn es nicht anders möglich ist, greifen wir auf Rohstoffe aus dem Ausland zurück, zum Beispiel bei Kokosöl oder tropischen Pflanzenstoffen.“ Dass sich das Traditionsunternehmen Globus als Vertriebspartner ausgesucht hat, ist sorgfältig durchdacht: „Mit Globus haben wir einen kompetenten Partner gefunden, der nicht nur hervorragend

planen kann, sondern auch unser Interesse an naturnahen Produkten und Nachhaltigkeit teilt.“

Bis zu 40 Prozent Kräuterextrakte enthalten die Shampoos von Rausch. Das riecht man nicht nur im Lager. Egal, welche Flasche wir bei unserem Rundgang öffnen, immer entfaltet sich der charakteristische Kräuterduft. „Bei all dem Stress unserer hektischen Zeit lieben es unsere Kunden, ihr eigenes kleines Wellnessritual im Bad zu zelebrieren“, erzählt Lucas Baumann. Und auch dem Unternehmensführer ist die Freude an seiner Arbeit anzusehen. „Wir leben die Liebe zu den Schweizer Kräutern in aller Konsequenz.“

3 Haarpflegetipps von Rausch

1

Kopfhaut nicht vernachlässigen

Eine gute Durchblutung der Kopfhaut unterstützt die Nährstoffversorgung und belebt die Haarwurzel. Substanzen wie Koffein oder Ginseng können Haarausfall entgegenwirken und dazu beitragen, dass die Haare besser versorgt werden. Nutzen Sie eine Haarbürste mit Naturborsten, die die Haare nicht ausreißt. Massagen mit Haar-Tonics und Tinkturen helfen außerdem dabei, dass Sie bis ins hohe Alter volles, kräftiges Haar behalten.

2

Haare nicht überpflegen

Besonders bei feineren Haaren gilt: Weniger ist mehr. Eine Basisempfehlung aller Haarspezialisten ist, die Haare nicht zu häufig und nicht zu heiß zu waschen – zwei bis drei Mal pro Woche reicht. Dosieren Sie Pflegeprodukte sparsam und lassen Sie lieber regelmäßig die Spitzen schneiden – dann wachsen sie auch gleichmäßiger.

3

Haare nicht zu oft färben

Zu häufiges Färben und Bleichen mit aggressiven, synthetischen Mitteln ist ein Hauptgrund dafür, dass Haare kaputtgehen oder im schlimmsten Fall sogar ausfallen. Färben Sie lieber seltener die Haare und nutzen Sie dafür pflanzliche Mittel wie Henna.



Die RAUSCH Schweizer-Kräuter-Linie enthält Extrakte aus Kamille, Zinnkraut und Spitzwegerich. Das Pflege-Shampoo reinigt sanft und schützt Kopfhaut und Haar. Die Pflege-Spülung entwirrt und sorgt für Geschmeidigkeit und Glanz. Je 200 ml.

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

Hakle®

DAS TRÄGT MAN JETZT!

HAKLE TOILETTPAPIER IN NOCH SCHÖNEREM LOOK.

Hakle Toilettenpapier gibt's jetzt im neuen, modernen Design. Mit seinen frischen Farben ist Hakle Toilettenpapier nicht nur ein echter Hingucker, sondern vor allem das bewährte komfortable Toilettenpapier mit den einzigartigen Wohlfühlkissen. Mit oder ohne Duft, 3- oder 4-lagig – bei Globus finden Sie Ihre Lieblingsorte.

Hakle Toilettenpapier und Hakle Feucht: die perfekte Kombi für ein gepflegtes Gefühl. **Probieren Sie es aus!**

Hakle GmbH, Bonner Str. 201, 40589 Düsseldorf, verbraucher@hakle.de

Auf ins Neue

Auf eigene Faust die Welt entdecken, fernab vom Massentourismus – für viele klingt das nach einem absoluten Traumurlaub. Und doch haben einige Hemmungen, auf das Rundum-sorglos-Paket eines Pauschalurlaubs zu verzichten, den Rucksack zu packen und loszuziehen, ohne jeden Schritt im Voraus zu planen. Geht es Ihnen auch so? Vielleicht brauchen Sie nur einen kleinen Anstoß – voilà, hier ist er!

Schöne Worte

Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, um einmal zu schauen, wohin man käme, wenn man ginge.

Kurt Marti
1921-2017



Bon voyage! Redakteurin **Lynnette Ayles** und ihr Freund genießen die Auszeit an der französischen Atlantikküste.



Der Weg ist das Ziel. Sie denken, das klingt platt? Gemeinsam mit meinem Freund

machte ich die Erfahrung: Da ist was dran! Nachdem wir in mühevoller Eigeninitiative einen kleinen Transporter zu einem Campingbus umgebaut hatten, stand unserem lang ersehnten Urlaub nichts mehr im Weg. Es sollte eine Reise werden, wie wir sie so noch nie zuvor gemacht hatten. Ein Endziel hatten wir nicht. Einzig und allein die Idee, die französische Atlantikküste von Nord nach Süd abzufahren und stehen zu bleiben, wo es uns gerade gefällt. Hier und da ein kleines Etappenziel oder ein im Voraus ausfindig gemachter Campingplatz mit warmer Dusche – mehr Planung gab es nicht. Und genau das machte diese Reise so besonders. Wir lernten das Land und seine Leute auf eine ganz persönliche Weise kennen, fragten Einheimische nach sehenswerten Orten, ließen uns treiben und empfanden keinen Druck, zu einem speziellen Zeitpunkt an einem festgelegten Ort sein zu müssen. Drei Wochen und über 3000 Kilometer später stand fest: Selten hatten wir uns so frei gefühlt wie in dieser Zeit.

Wie so oft im Leben ist auch das Reisen manchmal aufregender, wenn man nicht alles im Voraus durchplant. Das gilt sowohl für Fernreisen als auch für den Urlaub „um die Ecke“: Egal ob man mit dem Camper durch Frankreich streift,

Thailands Nachtmärkte erkundet oder im Kanu durch schwedische Flüsse paddelt, im Vordergrund des alternativen Reisens steht es, Natur, Kultur

und Bevölkerung eines Landes durch die Augen der dort lebenden Menschen zu betrachten und sich frei zu bewegen. Lassen Sie sich nicht in die Irre führen, wenn Sie Ihr Reiseziel wählen: Die Besonderheit eines Urlaubs richtet sich nicht nach der Entfernung von zu Hause! Je weiter das Reiseziel weg ist, desto aufregender und alternativer scheint der Trip. Doch vor Ort folgt oft Ernüchterung: Viele machen die Erfahrung, dass die vermeintlich einsame Traumbucht am anderen Ende der Welt letztlich ein gewöhnlicher Sandstrand am Meer ist – und dazu noch heillos überlaufen.

Wer auf Pauschalurlaub verzichtet und alternativ reist, ob bei einem Roadtrip, zu Fuß oder per Flugzeug, kann Erholung und Abenteuer verbinden. Auch wenn Sie keinen Campingbus zu Hause in der Garage stehen haben, es gibt viele alternative Reiseformen, die Ihren nächsten Urlaub zu etwas ganz Besonderem machen können. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige dieser Möglichkeiten vor, zeigen Ihnen außergewöhnliche Unterkünfte und geben hilfreiche Tipps. Also: Stöbern Sie in unserer Reiselektüre, packen Sie Ihren Rucksack und trauen Sie sich – Sie werden es nicht bereuen. >

So packen Sie richtig!

Mit leichtem Gepäck Stadt und Land entdecken – kein Problem, wenn der Rucksack gut sitzt und die Hände frei sind. Hier sind unsere besten Packtipps!



Nicht mehr als 20 bis 25 Prozent des eigenen Körpergewichts sollte unser Rücken über einen längeren Zeitraum tragen. Achten Sie darauf, dass der Rucksack ausgeglichen gepackt ist und Sie nicht in eine Richtung zieht.

Schweres Equipment möglichst nah am Rücken in Höhe der Schultern verstauen.

Kleidung längs falten und aufrollen – das ist übersichtlich und spart Platz.

Verstauen Sie leichte Ausrüstung wie Reisehandtuch oder Daunenjacke im Bodenfach.

Tipp: Testen Sie vorab, welcher Rucksack am besten zu Ihren Bedürfnissen passt. Wer mit Rucksack statt Koffer verreisen möchte, sollte möglichst wenig mitnehmen. Klamotten waschen können Sie überall auf der Welt!



Kleinigkeiten, die häufig gebraucht werden, wie Sonnenbrille oder Kamera, ins Deckfach des Rucksacks packen.

Nutzen Sie kleine Packbeutel, um Ordnung zu halten.

App-Tipp

Stressfreies Kofferpacken garantiert. Verwalten Sie mit „Pack The Bag“ Ihre Packliste. So sind Sie optimal vorbereitet und können sich sicher sein, dass Sie nichts mehr vergessen. Kostenlos erhältlich im App Store.



Die Entdeckung der Langsamkeit

Mit dem Flugzeug möglichst viel Strecke in kürzester Zeit machen? Das findet nicht jeder erstrebenswert. mio hat mit zwei Reisenden gesprochen, die besonders gemächlich unterwegs waren – der eine zu Fuß, der andere mit seinem Traktor.

Wer den 70-jährigen Werner Bach heute kennenlernt, wird kaum glauben können, dass er mal eine richtige „Couch-Potato“ war. Denn der passionierte Wanderer hat in den vergangenen zehn Jahren satte 10 000 Kilometer zurückgelegt – und zwar zu Fuß. „Früher war es für mich eine Herausforderung, nur mit den Kindern um die Ecke in den Park zu laufen“, sagt der Darmstädter. Als ihn seine Frau aber auf den Eberstädter Lauftreff aufmerksam machte, entdeckte er seinen Spaß am Nordic Walking und machte auch bald einen Trainerschein, um Kurse zu geben. „Heute würde ich am liebsten jedes Jahr auf eine Pilgerreise gehen.“ Mit dem Jakobsweg fing alles an: Werner Bach startete 2009 vor seiner Haustür in Darmstadt und legte in vier Monaten 2700 Kilometer bis Santiago de Compostela zurück. „Damit war der Bann gebrochen“, resümiert er. In den kommenden Jahren folgten weitere ➤

Wanderungen in Spanien, auf Pilgerwegen in Japan und auf den Spuren seiner Vorfahren hierzulande. 2013 umrundete er Deutschland: 5000 Kilometer in neun Monaten.

„Ich will niemandem etwas beweisen. Für mich ist es wichtig, innerlich zur Ruhe zu kommen“, betont der 70-Jährige. Er genießt seine Wanderungen, übernachtet in Gästezimmern, im Zelt, manchmal auch im Freien, etwa in den Dünen der Ostsee nur mit dem Sternenhimmel über sich. Natürlich kennt er auch Schmerzen und Erschöpfung, hat sich Blasen gelaufen, zähneklappernd im Zelt übernachtet und ist in Japan sogar in Taifune geraten. Das könne in diesen Situationen schon mal stressig sein, aber nach Hause zurück kehre er immer ausgeglichen und erfüllt von schönen Erlebnissen. „Man nimmt auf dem Weg alles ganz intensiv wahr. Jeder Tag bietet etwas Neues: Landschaften, Orte, Gebäude und Menschen.“ Besonders fasziniert war er von der Freundlichkeit der Menschen in Japan. „Ich konnte mich nur mit Gestik und Mimik verständigen, aber ich habe so viel Hilfsbereitschaft erlebt. Mal bekam ich Wasser und Obst geschenkt, mal wurde ich zum Übernachten in einen Tempel eingeladen.“

Jetzt im Frühjahr startet Werner Bach eine neue Tour: Er will Deutschland einmal von West nach Ost und von Süd nach Nord durchwandern – 3 200 Kilometer in fünf Monaten, samt der 2 962 Meter hohen Zugspitze.



Mit dem Traktor von Deutschland über die Schweizer Alpen? Wer kommt denn auf so eine Idee?“ Diese Fragen hörten Norbert Müller und seine vier Reisekompagnons mehr als einmal, als sie 2013 zu ihrer ungewöhnlichen Fahrt aufbrachen. Die Mitglieder des Vereins Historische Landmaschinen aus dem hessischen Hofheim-Diedensbergen wollten einfach mal etwas nicht Alltägliches unternehmen. Und da die Oldtimer-Liebhaber den fahrbaren Untersatz schon hatten, wurden schnell noch Holzhütten, sogenannte Schäferwagen, auf die Anhänger gebaut und los ging die Fahrt: 1 650 Kilometer in drei Wochen, vom Heimatort bis in die Schweiz über den Gotthardpass und das Sustenhorn. „Mit den vier Traktoren und den Anhängern waren wir absolute Hingucker auf der Straße und den Campingplätzen“, berichtet Müller. Immer wieder sind sie mit Menschen ins Gespräch gekommen, wurden zum Essen eingeladen und haben von Bauern Stellplatzangebote erhalten. „Die Gastfreundschaft war unglaublich!“, erzählt Müller begeistert.

Doch nicht nur die Erlebnisse mit den Menschen waren unvergesslich: „Mit dem Traktor auf Reisen zu gehen, entschleunigt einfach. Wir konnten durchschnittlich nur zwölf Kilometer pro Stunde fahren, damit schafft man gerade mal 80 Kilometer am Tag.“

Das habe den einen oder anderen Autofahrer hinter dem Traktoren-Tross einige Nerven gekostet. Die Trecker-Truppe liebte diese Gemütlichkeit jedoch. „Du erlebst die Natur ganz anders, wenn du so langsam unterwegs bist, riechst die Blumen, die Kirschblüten, das frisch gemachte Heu der Bauern – das ist einmalig!“ Weniger gemütlich waren wiederum die Wetterbedingungen. Die fünf Hessen mussten mitten im Juli viel Regen, Wind und einstelligen Temperaturen trotzen. Auf dem Gotthard- und dem Sustenpass auf über 2 000 Meter Höhe lag Schnee. Und das Highlight? Norbert Müller überlegt. „Die Landschaft, die freundlichen Menschen – eigentlich war jeder Tag ein Highlight.“ Er würde es immer wieder tun.



So geht Urlaub *heute*

Erweitern Sie Ihren Horizont

Sie möchten Neues lernen, aktiv sein und spannende Menschen treffen? Was im Ausland natürlich perfekt funktioniert: **Sprachen lernen!** Egal ob Englisch oder Afrikaans, Spanisch oder Russisch – die Palette ist riesig. Wer bei einer Gastfamilie unterkommt, kann vollständig in die Kultur des Landes eintauchen. Anbieter von Aktiv-Sprachreisen kombinieren das Sprachenlernen mit einem Surf- oder Kochkurs. www.sprachreisenvergleich.de

Vielseitig sind **Freiwilligenarbeit, Auslandspraktika** oder **Work-and-Travel-Programme**: Helfen Sie mit, Meeresschildkröten vor dem Aussterben zu bewahren, packen Sie auf dem Bio-Bauernhof mit an oder unterstützen Sie Brunnenbauprojekte in Afrika. Einige Angebote sind mit Kosten verbunden, andere gewähren freie Kost und Logis. Klicken Sie sich durch: www.reset.org/act/urlaub-mit-sinn
www.woof.de
www.travelworks.de/freiwilligenarbeit

Austauschprogramme gibt es nicht nur für Schüler: Lassen Sie sich von Einheimischen ihr Land und ihren Alltag zeigen und begeistern Sie umgekehrt Ihre Besucher mit Ihrer Heimat. Neben beliebten Ländern wie USA, Großbritannien und Frankreich öffnen auch Familien in fernen Ländern wie Chile oder Indien ihre Türen. www.experiment-ev.de
www.couchsurfing.com



Ungewöhnlich unterkommen

Wie wäre es mit einem Aufenthalt wie zu früheren Zeiten? Das Ferienhaus „Darßer Mühle“ auf der Ostsee-Halbinsel Fischland-Darß-Zingst bietet ein gemütliches Ambiente für bis zu vier Personen, das authentisch an ein Mülleben im 19. Jahrhundert erinnert – allerdings ohne dessen Unannehmlichkeiten. www.darsser-muehle.de



Wer sich auf die Spuren Winnetous begeben möchte, muss dafür nicht unbedingt in die Prarie: Im Tipi-Dorf in Neckargerach können Sie wie ein echter Indianer nächtigen. Die Anreise kann stilschlecht per Kanu erfolgen, da der Campingplatz direkt am Wasser gelegen ist. www.kanu-bike.de/tipi-dorf

Wollten Sie als Kind auch im Baumhaus leben? Dann kann Ihr Traum jetzt im südfranzösischen Saint-Laurent-de-Cerdans wahr werden. Dort können Sie in einem über 200 Jahre alten Kastanienbaum schlafen. In der Behausung in acht Meter Höhe haben sechs Personen Platz und können auf einer großen Terrasse unter dem raschelnden Blätterdach ausspannen.
www.solane.info



www.pinkcompass.de
 Carina beschreibt sich selbst als Dauerreisende und kleinen Angsthase – mit ihrem Reiseblog will sie anderen Frauen Mut machen. Viele praktische Tipps und Erfahrungsberichte!

Komplett abschalten: Digital Detox
 Viele Reisende haben auch im Urlaub das Smartphone ständig griffbereit und schalten dadurch nie richtig ab. Einige Veranstalter bieten deshalb eine digitale Entgiftung an: ohne Internet, aber dafür in angenehmer Umgebung und mit attraktiven Beschäftigungsangeboten, etwa in einem Kloster oder auf einer abgelegenen Alm. Abenteuerfeeling bietet das Camp Breakout, nach eigenen Angaben das erste Digital-Detox-Ferienlager für Erwachsene:
www.camp-breakout.com



Ungewöhnliche Unterkünfte, Digital Detox, individuelle Pauschalreisen und mehr:
www.wirsindanderswo.de
www.nachhaltiger-reisen.de
www.forumandersreisen.de
www.djoser.de

Buchtip

Einmalige Übernachtungserlebnisse können Sie über „Sleeperoo“ buchen: In einer Schlafbox übernachten Sie allein oder zu zweit an einem Ort, der nur für Sie geöffnet ist. Wie wäre es in einem Möbelhaus, in einem Museum oder auf einer Dachterrasse?
www.sleeperoo.de



„Eine Familie, zwei Räder und das Abenteuer unseres Lebens“
 von André Schumacher
 Auf humorvolle und anschauliche Weise erzählt der Autor von der Tour seiner Familie mit dem Lastenrad von Deutschland über die Pyrenäen bis nach Spanien und zeigt, dass der Reiselust auch mit Nachwuchs keine Grenzen gesetzt sein müssen.
 Holiday/Gräfe und Unzer Verlag, **16,90 €**
 ISBN: 978-3-8342-2-999-1
 Bei Globus und unter www.globus-buchshop.de erhältlich.

ANZEIGE

PROBIER ES VRUCHTIG.



Neu im Sortiment

Leckere Biofrüchte, aufgegossen mit natürlichem Vittel Mineralwasser.

- ✓ 100% BIO zertifiziertes Produkt
- ✓ Ohne Konservierungsmittel
- ✓ Ohne Aromen
- ✓ Ohne Süßungsmittel

Vittel



Ausflug mit Papa

Der Vatertag wird oft als Männertag verstanden, an dem die (erwachsenen) Jungs unter sich bleiben. Was ist aber mit den Söhnen und Töchtern, die auch gern Zeit mit ihren Papas verbringen möchten? Unser Vorschlag: Familientag statt Vatertag! Wir zeigen, wie Sie den Tag zum Anlass nehmen können, um die Vater-Kind-Beziehung zu stärken.

Obwohl der Tag in manchen Regionen Deutschland „Männertag“ oder „Herrentag“ heißt, liegt sein Ursprung eigentlich in der Ehrung des Vaters. Er wird in vielen Ländern der Welt gefeiert, auch wenn sich die Brauchtümer und sogar das Datum erheblich unterscheiden. Anfang des 20. Jahrhunderts als „Father's Day“ in den USA erfunden, wird der Vatertag in Deutschland traditionell an Christi Himmelfahrt begangen, seit 1934 gesetzlicher Feiertag.

In Anlehnung an das Vorbild des Muttertags sollen sich die Kinder also beim männlichen Elternteil für dessen Fürsorge bedanken und das einzigartige Verhältnis zum Vater wertschätzen. Man muss jedoch auch bedenken, dass zur Zeit, als der Vatertag erfunden wurde,

strenge Verhältnisse herrschten, bei denen der Vater das unangefochtene Oberhaupt der Familie war. Am besten ist es daher, einen Weg zu finden, den Vatertag heute mit einem modernen Vaterbild zu vereinen, aber trotzdem seine ursprüngliche Botschaft beizubehalten.

Zeit miteinander verbringen

Ihre Söhne und Töchter werden es Ihnen danken, wenn sie den Tag mit Papa verbringen können. Das stärkt die Bindung und schafft gemeinsame Erinnerungen. Dabei muss Mama natürlich nicht außen vor sein, kann sich aber auch eine Auszeit gönnen, wenn sie möchte. Der Vatertag ist immer ein Donnerstag. Daher bietet sich neben Tagesausflügen auch ein Kurztrip über das verlängerte Wochenende an.

Ausflugstipps

Im **Freizeitpark** kommt garantiert keine Langeweile auf. Neben den großen und kleineren Themenparks lohnen sich aber auch Anlagen, die ohne Achterbahn und Karussell auskommen, wie Wild- oder Safariparks.

Sportliche Aktivitäten wie Klettern, Kanufahren, Minigolf, Radfahren oder Schwimmen kommen immer gut an. Bei vielen Betätigungen braucht es keine große Vorbereitung und kein weit entferntes Ziel – einfach Verpflegung einpacken und loslegen.

Wer das ganze Wochenende nutzen möchte, für den ist vielleicht Camping das Richtige. vielerorts wird speziell an Christi Himmelfahrt **Vater-Kind-Zelten** angeboten, das ein gemeinsames Naturerlebnis mit Lagerfeuer und weiterem Rahmenprogramm bietet. Interessierte können sich dafür an regionale Pfadfinder- oder Kirchenvereine wenden.

Wie wäre ein **Ausflug der Generationen**, bei dem auch Opa mitkommt? Vielleicht hat auch er Lust auf eine Spritztour im Oldtimer, einen Besuch im Technikmuseum oder eine Bootsfahrt.

Schaffen Sie mit den Kids ein festes **Ritual** für den Vatertag, das Sie jedes Jahr wiederholen: Das kann ein Picknick auf dem Spielplatz sein, ein gemütlicher Filmnachmittag mit Popcorn oder ein Besuch auf dem Erdbeerfeld. ☉

Reisetipp

Der Safaripark „Knuthenborg“ liegt im Süden Dänemarks auf der Insel Lolland und ist der größte seiner Art in Nordeuropa. Neben zahlreichen exotischen Tieren aus allen Kontinenten, die aus nächster Nähe erlebbar sind, gibt es einen großen Natur- und Wasserspielplatz sowie einen Dinosaurierpark mit echten Fossilien.

www.knuthenborg.dk



Vatertag in anderen Ländern

„Wan Phor“ in Thailand ist ein landesweiter Feiertag, der am Geburtstag des langjährigen Königs begangen wird. Er findet jedes Jahr am **5. Dezember** statt, außer der Tag fällt auf einen Sonntag. Dann wird die Feier auf Montag, den 6. Dezember verschoben. An diesem Tag werden unter anderem „hervorragende Väter des Landes“ offiziell ausgezeichnet.

In Island gibt es den Vatertag erst seit 2006. Er wird am **zweiten Sonntag im November** gefeiert.

Taiwaner feiern ihre Väter am **8. August**, da die Acht in der Landessprache „ba“ ausgesprochen wird. Der 8.8. ist also „baba“ – das gleiche Wort wie die Bezeichnung für Vater.

In vielen katholisch geprägten Ländern findet der Vatertag in Verbindung mit dem Josefstag, dem **19. März**, statt. Italien, Spanien, Portugal, Kroatien, Bolivien und andere Länder feiern dann den Mann der Jesusmutter Maria.

Südkorea kennt keinen Vatertag, feiert jedoch am **5. Mai** „Kindertag“, an dem sich Väter Zeit für ihre Familien nehmen sollen.

Webtipp

www.vaterfreuden.de

Informative Seite für Väter – mit zahlreichen Tipps rund um Freizeit, Erziehung, Partnerschaft und Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

ANZEIGE



GEWACHSEN FÜR BABYS BÄUCHLEIN

Das Getreide in unseren 7 Korn Flocken ist extra für Babys angebaut – natürlich gewachsen, streng kontrolliert* und voller Nährstoffe. Deshalb ist es besonders gut für kleine, noch empfindliche Bäuchlein.



- ☑ Pure Getreideflocken
- ☑ Bio
- ☑ Ohne Zuckerzusatz**

PL-EKO-01
EU-Landwirtschaft

*Lt. Vorschriften für Babynahrung.
**Enthält von Natur aus Zucker.

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

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



www.ichliebedeko.de

Tipp: Nutzen Sie die bereits zugenähten Seiten des Kissenbezugs für die Taschen, so können Sie sich Arbeit sparen.



Material:

- Holzbrett (hier ca. 45 x 45 cm)
- Kissenbezug
- Schere
- Nähmaschine oder alternativ Nadel und Faden
- Heißkleber
- Holzbohrer
- Schnur
- Holzperlen

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

✉ mio-online

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



Alles gut verstaut

Mütter müssen oft wahre Meister im Organisieren sein – ob es nun um den Terminplan der Kinder geht oder darum, sich Zeit für sich selbst freizuschaffen. Umso besser, wenn alles praktisch und hübsch verstaut ist! Um die eigenen liebsten Dinge zu ordnen, ist der Wall-Organizer neben dem Bett wie gemacht – Zeitschriften, Handcreme und Lesebrille sind so immer griffbereit.

- 1 Ein Holzbrett auf die gewünschte Größe zurechtsägen oder im Baumarkt zuschneiden lassen. Aus einem Kissenbezug die gewünschten Stücke für die Taschen des Organizers zuschneiden.
- 2 Die fertig zugeschnittenen Taschen an den noch offenen Seiten zunähen oder alternativ mit Heißkleber verschließen. Die Umschlagkanten der Taschenöffnung ebenfalls sichern.
- 3 Die fertigen Taschen mit ausreichend Heißkleber auf dem Holzbrett befestigen und gut festdrücken.
- 4 Mit einem Holzbohrer zwei Löcher in die oberen Ecken des Bretts bohren. Eine Schnur durch die beiden Löcher fädeln und auf der Rückseite mit einem Knoten fixieren.

Mini-DIY



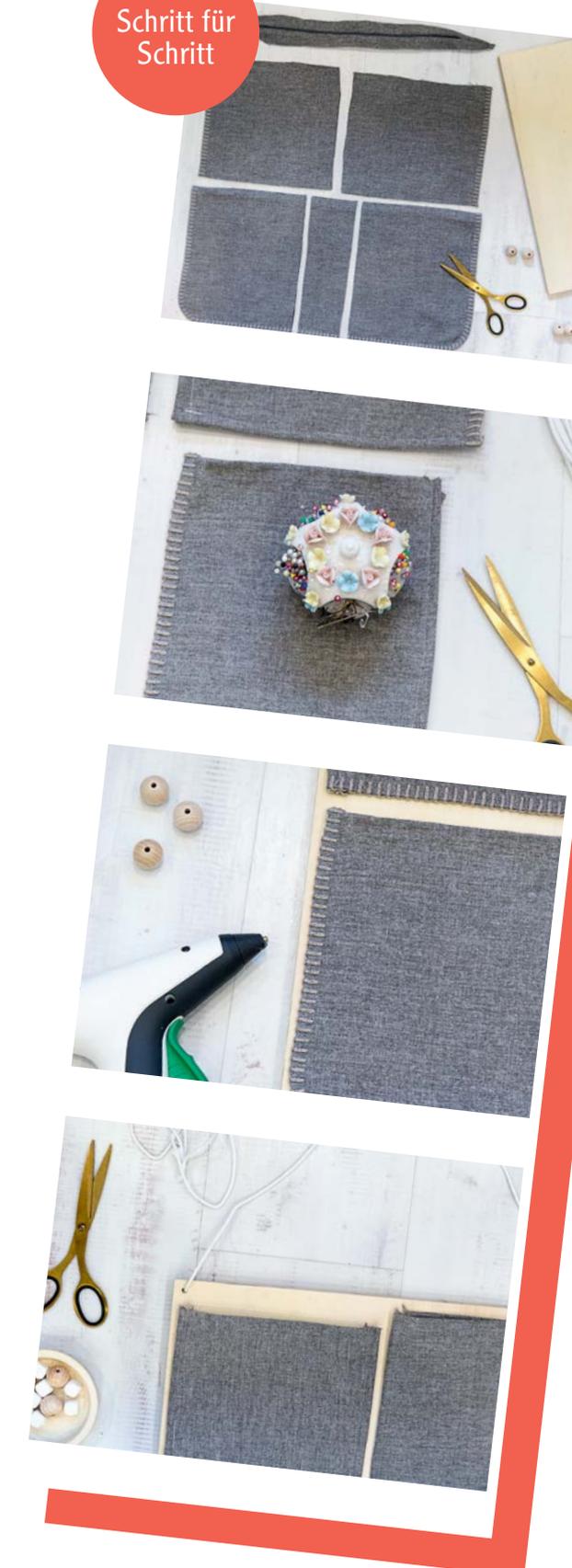
Aus einem kleinen Stück Holz (z. B. einem Rest des Wall-Organizers) können Sie eine Mini-Vase für die Wand basteln. Einfach eine Rohrschelle (bei Globus erhältlich) an dem kleinen Brett festschrauben, gewünschte Vase befestigen und ein Lederband als Aufhängung benutzen.

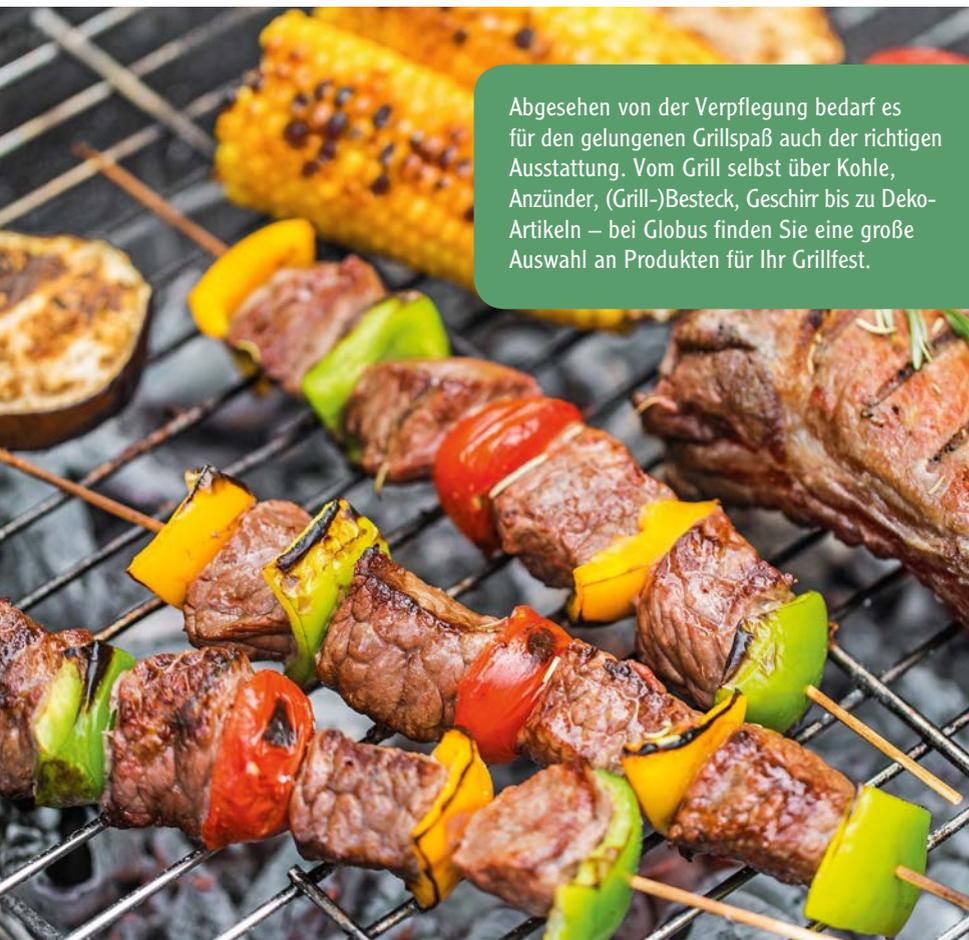


Die Aufhängung kann zusätzlich mit Perlen verziert werden.

Der Wall-Organizer ist ein perfektes Geschenk zum Muttertag!

Schritt für Schritt





Abgesehen von der Verpflegung bedarf es für den gelungenen Grillspaß auch der richtigen Ausstattung. Vom Grill selbst über Kohle, Anzünder, (Grill-)Besteck, Geschirr bis zu Deko-Artikeln – bei Globus finden Sie eine große Auswahl an Produkten für Ihr Grillfest.



Klaus grillt Grill(t)butter, Würzmischung für Kräuterbutter, als Marinade und zum Verfeinern von Soßen und Salaten, gluten- und laktosefrei, 120 g

korrekt Grillzange, aus Bambus, 31,5 cm Länge, fürs einfache und sichere Wenden des Grillgutes

Garden Gourmet Incredible Burger, vegane Patties aus Soja und Weizeneiweiß, medium gegrillt mit einem saftigen rosa Kern genießen, 2 Stück, 226 g

Bei Globus erhältlich.



Grillgut? Grill besser!

Den Steaks und Gemüse-spießen mit einem kühlen Getränk in der Hand beim Brutzeln zusehen – so lässt es sich leben! Sonnenschein und lange Tage rufen die Grillmeister auf den Plan und ruckzuck können sich hitzige Diskussionen entfachen. Mit unseren Tipps sind Sie bestens fürs Rosten gerüstet.

Griller sind keine Spießer

Steaks und andere Fleischstücke sollten nicht vor dem Verzehr mit der Gabel angestoßen oder angeschnitten werden. So tritt Fleischsaft aus und der Geschmack leidet darunter. Nutzen Sie lieber eine Grillzange und überprüfen Sie den Garzustand durch sanftes Drücken: Je fester das Fleisch ist, desto stärker ist es durchgebraten.

Weniger Müll ist auch eine Lösung

Dass es gesünder ist, mit Alufolie zu grillen, bleibt ein Gerücht, das nicht haltbar ist: Sofern Würstchen und Gemüsespieße nicht komplett verkohlen, ist etwas Schwärze nicht schädlich. Also lieber auf den zusätzlichen Müll verzichten und für klein geschnittenes Gemüse auf wiederverwendbare Grillschalen aus Edelstahl zurückgreifen.

Bloß nicht hetzen

Ständiges Drehen macht das Fleisch

nicht schneller gar! Lassen Sie es lieber einen Moment länger liegen und wenden Sie es erst, wenn Saft an der Oberfläche austritt. So entsteht eine leckere Kruste.

Bier ist zum Trinken da

Für das besondere Aroma ein kühles Blondes übers Fleisch schütten? Lieber nicht. Dabei gelangt viel Bier in die Glut, wirbelt dort Asche auf und die Grilltemperatur verringert sich. Also: Fleisch vorher marinieren und das Hopfengetränk zum Anstoßen nutzen.

Grillzeit bei Globus

Ab sofort sind in allen Globus-Märkten wieder die verschiedenen Grill-fibeln erhältlich, in denen Sie Tipps zur Zubereitung von Fleisch, Fisch oder Geflügel erhalten. Weitere Ideen fürs Grillvergnügen, Rezepte, Anleitungen und mehr finden Sie außerdem unter www.globus.de/grillen

ANZEIGE



Immer griffbereit im ganzen Haus

Küchenrolle jetzt als praktische Einzeltücher

Wohlbefinden jeden Tag



Zewa Wisch & Weg, eine Marke von Essity



Metzgereileiter Dieter Benz ist nach wie vor von seiner Arbeit begeistert: „Die Atmosphäre hier und die Art, wie man mit Fleischprodukten umgeht, hat mich schon früh beeindruckt.“

Grillsteak besteht aus Schweinefleisch aus dem Nacken des Tieres. Dies hat genau den richtigen Fettgehalt, der ausschlaggebend für den speziellen Geschmack ist.



Welche Gewürze für die Grillsteakmarinade verwendet werden, kann je nach Markt variieren. Die genaue Zusammensetzung wird jedoch nicht verraten.

Alles klar zum Grillstart

Frühsommerliche Temperaturen stellen den Metzgereibetrieb vor besondere Aufgaben, denn jetzt lassen sich viele Kunden zum Bratvergnügen ins Freie locken – es ist Zeit für Würstchen, Grillsteak und Spieße! Wir durften den Mitarbeitern im Globus-Markt Losheim am See bei der Produktion auf die Finger schauen.

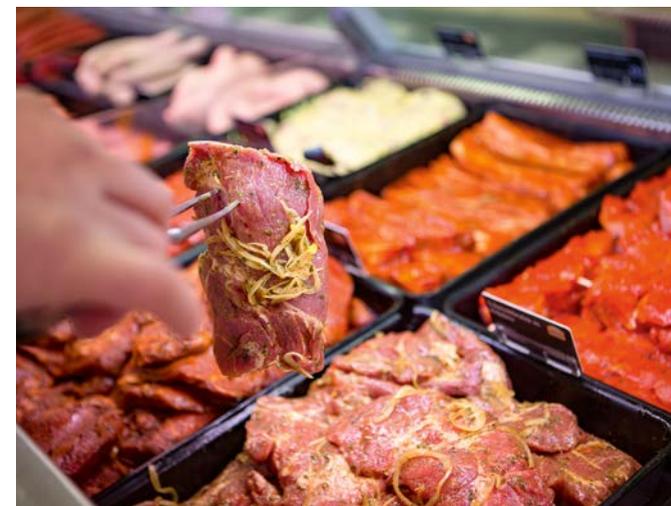
Schon gewusst?

Im Saarland heißt das Grillsteak Schwenkbraten oder Schwenker.

Die Grillzeit beginnt bei uns, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Erde küssen“, erzählt Metzgereileiter Dieter Benz schmunzelnd. Dies kann mitunter auch schon zu Anfang des Jahres sein, aber spätestens im Mai muss die Metzgerei mit ihren 83 Mitarbeitern auf den großen Ansturm der Hobbybrutzler vorbereitet sein.

Bestes Fleisch zum Grillen

Eine Besonderheit stellt die Käse-Zwiebel-Bratwurst dar, die nur in der Grillzeit im Angebot ist. Außerdem sind in Losheim regionale Spezialitäten erhältlich, wie die saarländische Grillbratwurst und die Bratwurst im Ring, die roh auf den Grill kommt. Unangefochtene Nummer eins in der Grillsaison ist allerdings das Grillsteak, für das täglich bis zu 75 Schweinehälften frisch angeliefert werden. Um eine gleichbleibend hohe Fleischqualität zu gewährleisten, arbeitet Globus seit über 40 Jahren mit demselben Lieferanten zusammen, einem Familienbetrieb aus Belgien. Dessen Ware trifft morgens gegen halb sechs ein, wird einer Qualitätsprüfung unterzogen und direkt verarbeitet. Bis zum Mittag wird für den jeweiligen Tag entbeint, geschnitten und gewurstet. Den Nachmittag nutzen



die Metzger dann für die Reinigung, damit sie am nächsten Morgen wieder direkt loslegen können.

Sonderwünsche? Sehr gern!

Die Grillsteaks gibt es in verschiedene Marinaden eingelegt in den Varianten Paprika, Kräuter, Knoblauch, Habanero (mit Chili) oder Gyros (mit Zwiebeln). Gern gehen die Metzger auch auf besondere Kundenwünsche ein, indem sie vorbestelltes Fleisch individuell würzen oder speziell zubereiten.

Darüber hinaus stehen alle Mitarbeiter für Fragen und Beratung zur Verfügung.

Ein Leben für die Metzgerei

Dieter Benz ist seit 1991 bei Globus tätig und dort vom Gesellen bis zum Metzgereileiter aufgestiegen. Ausbildung und Weiterentwicklung sind für ihn ein großes Thema. Deshalb ist er immer auf der Suche nach neuen Mitarbeitern für seine Abteilung, aber auch der Aufstieg im Unternehmen ist ihm wichtig: Alle Führungskräfte in der Globus-Fachmetzgerei kommen aus dem hauseigenen Betrieb.

Sein Tipp für die Grillsaison: Niedrigtemperaturgaren. Dabei wird das Fleisch für vier bis sechs Stunden bei 80 bis 90 Grad Celsius auf dem Grill geschmort. „Dafür muss man natürlich die Zeit haben, aber es lohnt sich: Das Fleisch ist dann einfach nicht so gehetzt und wunderbar zart.“ Wer kein Fett mag, sollte dieses erst im Nachhinein abschneiden, da es bei der Zubereitung als wichtiger Geschmacksträger fungiert, rät der Fleisch-Fachmann. Er selbst steht als leidenschaftlicher „Schwenker“ auch im Winter am Rost und serviert seiner Familie Fleisch aus dem eigenen Globus-Sortiment. Aber am schönsten ist es für Dieter Benz, wenn die Grillsteaks in der Sommersaison über dem Feuer brutzeln. ○

ANZEIGE

JETZT NEU!

Neu für Ihre Kapselmaschine!



Geeignet für das Nescafé® Dolce Gusto® System

*Markenkennzeichen eines Unternehmens, das nicht in Verbindung steht mit: JACOBS DOUWE EGBERTS

Matthias Platzeck (links): Ministerpräsident a. D. und Vorsitzender des Deutsch-Russischen Forums e. V.
 Graciela Bruch (Mitte): Preisträgerin und Vorstandsvorsitzende der Globus-Stiftung
 Stefan Dürr (Mitte): Preisträger und Geschäftsführender Gesellschafter und CEO der Ekosem-Agrar AG
 Dr. Bernhard Reutersberg (rechts): Aufsichtsratsvorsitzender Uniper SE und Kuratoriumsmitglied des Deutsch-Russischen Forums e. V.



Das mit der Ehrung verbundene Preisgeld hat Graciela Bruch für ein Projekt gespendet, das sich um gefährdete Kinder und Jugendliche in St. Petersburg kümmert.



Die Globus-Gruppe ist außer in Deutschland in Luxemburg, der Tschechischen Republik sowie in Russland tätig; in Russland werden derzeit 14 Warenhäuser betrieben, überwiegend im Großraum Moskau. Auch die Globus-Stiftung, die in erster Linie in Deutschland Jugendliche in schwierigen Situationen – insbesondere beim Übergang Schule-Beruf – unterstützt, ist mit vergleichbaren Projekten in Russland aktiv – wengleich die weitaus meisten Projekte der Stiftung nach wie vor in Deutschland angesiedelt sind.

Darüber hinaus fördert die Stiftung in Russland eine Reihe von Maßnahmen, die dem besseren Verständnis und der Zusammenarbeit der Men-

schen in Deutschland und Russland dienen. Sprachunterricht, internationale Begegnungen und der russisch-deutsche Jugendaustausch sind Beispiele hierfür. Für derartige Projekte hat Globus-Gesellschafter Thomas Bruch der Stiftung zusätzliche Mittel zur Verfügung gestellt.

Diese Projekte der Völkerverständigung, die angesichts des derzeit schwierigen deutsch-russischen Verhältnisses besonders wichtig sind,

liegen Graciela Bruch sehr am Herzen – und dementsprechend engagiert hat sie sich hierfür eingesetzt. In Russland wie in Deutschland hat dieses Engagement große Resonanz gefunden – und hierfür wurde Frau Bruch als Vorstand der Globus-Stiftung nun dieser renommierte Preis verliehen, mit dem vor ihr unter anderem Michail Gorbatschow, Egon Bahr oder Manfred Stolpe ausgezeichnet wurden. ○

ANZEIGE

Renommierter Preis für Graciela Bruch

Graciela Bruch, Vorstandsvorsitzende der Globus-Stiftung, erhielt am 18. März 2019 den Dr.-Friedrich-Joseph-Haass-Preis. Dieser wird vom Deutsch-Russischen Forum an Persönlichkeiten verliehen, die sich in besonderem Maße um die deutsch-russische Freundschaft verdient gemacht haben. Den Preis teilt sich Frau Bruch in diesem Jahr mit dem Unternehmer Stefan Dürr.

Fuego
 Caramba!
 Snacken auf Mexikanisch!

Mexican Cantina Style

www.fuego.eu

Kleines Durcheinander

Eines der Symbole passt nicht zu den anderen in die Reihe. Überlegt, welches es sein könnte, und kreist es in jeder Reihe ein.



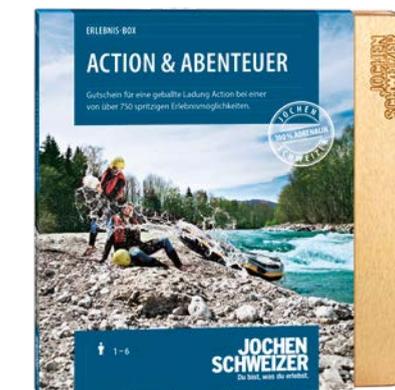
Frauenunterkleidung (engl.)	pers. Fürwort (3. und 4. Fall)	zeitgemäß	Planetenname	Fährte, Abdruck	Armen-gabe, Wohltat	Unterwäschstücke	Stadt an der ital. Riviera (2W.)
Ausweis	8			Kurzform von Ulrike			4
Tierwelt	franz.: Schrei	fest-gesetzter Zeitpunkt				2	
			5	Nadelbaum	Kfz.-Z.: Ost-prignitz-Ruppín		
Revue	Spaltwerkzeug	früher für: Russe					7
	10			nicht extern		Klatsch	
zwei-teiliger Badeanzug	Kraft, Gewalt	großer Fluss	engl. Glücksspiel	6			
den Stall reinigen					radioakt. chem. Element		Wasserstrudel
		3	Europ. Welt-raumorg. (Abk.)	Kehre im Kunst-fliegen		1	
Stopp	Ring-richter beim Boxen			11			
				Getreideunkraut			9
wildes Durcheinander	maskuli-ne Men-schen						

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 06/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im April lautete „OSTERHASE“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Gutschein von Jochen Schweizer. Es wartet eine geballte Ladung Action aus über 730 spritzigen Erlebnismöglichkeiten auf Sie! Stürzen Sie sich beim Fallschirmspringen ins Abenteuer oder holen Sie sich beim Rafting die Extraportion Adrenalin. Im Wert von 99,90 Euro, für 1-6 Personen.



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

Teilnahmemöglichkeiten:

- Online mitspielen unter: www.globus.de/mio-gewinnspiel
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an der Information in Ihrem Globus-Markt abgeben.
- Postkarte an Globus senden: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel** mit Lösungswort, Name, Adresse, Globus-Markt und Kennwort „mio-Gewinnspiel 05/19“.



Teilnahmeschluss ist der 31.05.2019.

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.*



Im Juni reisen wir gen Süden und bringen die köstlichsten Leckereien der Mittelmeerküche mit. Highlights aus Spanien, Portugal, Kroatien oder Griechenland – wir haben alles im Gepäck!

Jetzt freuen wir uns vor allem auf eins: den Sommer! Neben den Köstlichkeiten der maritimen Küche wartet im Juni ein frisches Dossier auf Sie: Wir stellen die diesjährigen Sommertrends vor und verraten, wie Sie sich an heißen Tagen etwas Abkühlung verschaffen können. Und falls Ihnen noch der richtige Lesestoff fehlt: Mit unseren Buchtipps sind Sie bestens gerüstet für milde Sommernächte auf der Terrasse oder lange Tage am Badesee.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **1. Juni** 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/Anzeigen (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, Rebekka Farnbacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Alana Schenk, Pascal Schmidt
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Lynnette Ayles: 31 Pärchen; Werner Bach: 33; Deutsch-Russisches Forum e. V. / Fotograf Herr Radke: 46-47; Freepik: Illustration 39; Globus: 3 Porträt, 17 Porträt, 19 Trinkidee, 36 Buch, 46-47; Claudia Guse: Illustrationen: 6-7 Rose, Biene, Bowle, Handy, Mikrofon, 32, 35-36 Unterkünfte, 48; mfk: 4, 5 Rezept und Einblicke, 8-15 Rezepte, 19 Weinliebhaber Club, 26, 27 Mixen, 28, 44-45, 50; Norbert Müller: 34; Rausch: 27 Kamille; Rawpixel: 6 Illustration Ast mit Vogel, 7 Blumen; Shutterstock / barmalini: 16/17 Opener, 18 Spargel weiß / Billion Photos: 42 Opener / Lulu Durand: 18 Spargel lila / Imark: 6 Frau im Feld / MarinaMarkizova: 14 Illustration Rhabarber / Oksana_Slepko: 24 Sirup / Nick Pecker: 27 Malve / Anna Shepulova: 18 Spargel mit Soße / Nikola Solev: 38 / vm2002: 22 Waffel; Ina Speck: 1, 20-21; Unsplash / boris smokrovic: 6 Biene / jonathan forage: 5 Dossier, 30/31 Opener / stephanie studer: 18 Spargel grün / vitchakorn koonyosying: 18 Fleisch; Mona Zimmer: 5 DIY, 40-41
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertyp, Darmstadt
Druck: Kömer 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.

Alles Gute kommt von Herzen!

Facebook icon: Doppelherz auf facebook entdecken! facebook.com/Doppelherz



- 400 mg Magnesium in sinnvoller Kombination mit Vitamin B₁, B₆, B₁₂ und Folsäure
- Magnesium als Beitrag für den Energiestoffwechsel und die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Vitamin B₁ trägt zur normalen Herzfunktion bei



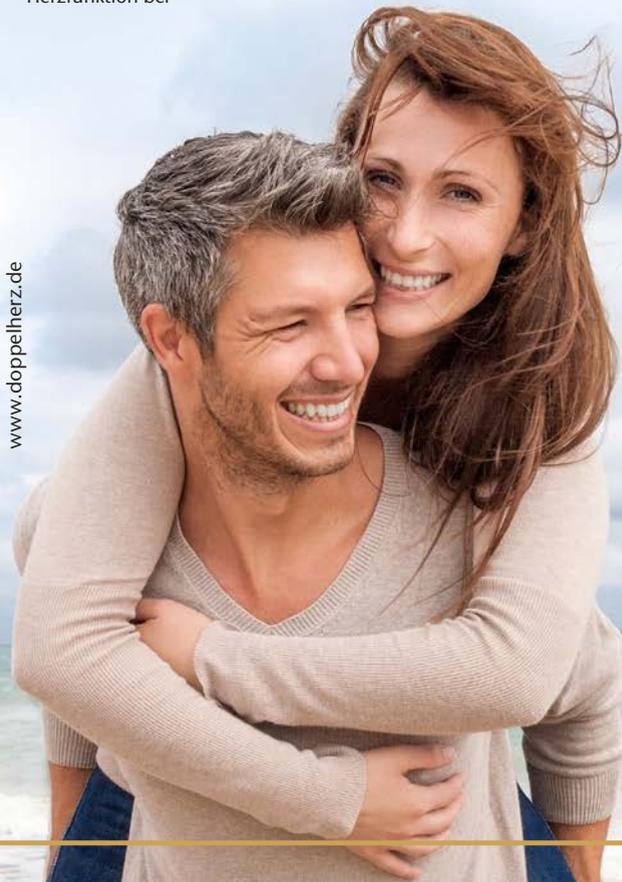
- 400 mg Magnesium und 300 mg Kalium als Beitrag für die normale Muskelfunktion
- Magnesium unterstützt das normale Elektrolytgleichgewicht
- Zink als Beitrag für den normalen Knochenerhalt



- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Magnesium trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei
- 2-Phasen Tabletten für die zügige und die „Langzeit“-Nährstofffreigabe



- 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Vitamin B₁₂ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- Leckere Micro-Pellets mit DEPOT-Effekt, die das Magnesium über viele Stunden nach und nach freigeben – ideal auch für unterwegs



www.doppelherz.de

Die Augen-Tropfen finden Sie im Kontaktlinsenmittelregal.



- Wohltuend lindernde Wirkung bei trockenen Augen
- Hyaluronsäure für eine dauerhafte, langanhaltende Befeuchtung der Augen
- 10 ml Fläschchen mit innovativem Dosiersystem
- Für Kontaktlinsenträger geeignet – ohne Konservierungsstoffe



- Wohltuend lindernde Wirkung bei trockenen Augen
- Hyaluronsäure für eine dauerhafte, langanhaltende Befeuchtung der Augen
- Einzeldosierung: praktisch und wiederverschließbar
- Für Kontaktlinsenträger geeignet – ohne Konservierungsstoffe



Die Kraft der zwei Herzen.

HAFERVOLL

 IM OFEN GEBACKEN

 OHNE ZUSATZSTOFFE

 HANDMADE



DER SATTMACHER

Für Büro

Frühstück

Schule & Uni

♥
Reisen
Sport