

10.2019



www.mio-online.de

mein Globus-Magazin mio

*Wir ziehen
unseren Hut*
mio-Pilzkunde

*Zurück zu den
Wurzeln*

Alte Gemüsesorten
in neuem Glanz

Warm und schick

Herbstmode 2019

Milka Mini Küchlein

Jetzt
probieren!



Milka
Küchlein



„Jedes
Unternehmen
braucht
substanzielle
Werte.“

THOMAS BRUCH

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

Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Tradition spielt bei Globus eine wichtige Rolle. Unser Unternehmen geht auf ein Lebensmittelgeschäft meines Urgroßvaters aus dem Jahr 1828 in St. Wendel zurück. In der Anzeige anlässlich der Geschäftseröffnung schrieb er damals: „Ich versichere meinen Kunden billigste und reellste Bedienung!“ Dieser Leitsatz prägt die Entwicklung von Globus bis heute. Die substanziellen Werte meines Vorfahren sind für uns nach wie vor aktueller denn je. Noch immer legen wir größten Wert darauf, beste Qualität zu günstigen Preisen anzubieten und so jedem Kunden gerecht zu werden. Sie sehen also: Ursprüngliches und Tradition sind in unserer heutigen Gesellschaft durchaus noch gefragt.

Traditionelles lassen wir daher auch in der Rezeptstrecke dieses Monats aufleben und gehen, im wahrsten Sinne des Wortes, zurück zu den Wurzeln. Entdecken Sie mit uns im Oktober alte Gemüsesorten neu und erfahren Sie, wie Sie Pastinake, Topinambur, Schwarzwurzel und Co. optimal zubereiten. Außerdem nehmen wir Sie mit zu einem mio-Waldspaziergang, auf dem Sie nicht nur eine kleine Pilzkunde erhalten, sondern auch gleich noch Dekomaterialien für Monas DIY-Türkranz sammeln können.

Die herbstliche Natur inspiriert uns mit ihren Farben außerdem auch modisch: Im Dossier erfahren Sie, was in dieser Saison besonders angesagt ist und welchen Trends Sie wärmstens folgen sollten, um durch die kalten Monate zu kommen.

Auf einen wunderbaren Herbstbeginn!

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus



mio-Gericht im Oktober

Gebackenes
Schweinefilet mit
Pffifferlingen
und Bohnen



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

 Das Rezept finden Sie unter www.mio-online.de/mio-gericht



„mio kocht für mich.“

Vom 28. Oktober bis 2. November 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 www.mio-online.de

Inhalt



8

- Mein Oktober**
- Inspirationen** | 6
- Genuss**
- Rezepte** | 8
Alte Sorten – neue Rezepte
- Foodkolumne** | 16
Leckerei auf die Hand
- Bewusst genießen** | 18
Dieses Gemüse hat Saison
- Warenkunde** | 22
Pilze: mit Schirm und Charme
- Globus-Weinwelt** | 26
Gute Tropfen aus alten Reben



36

- Wohlfühlen**
- Dossier** | 30
Das tragen wir in diesem Herbst
- Leben**
- Do it yourself** | 36
Der Herbst im Haus – blumige Türkränze
- Entdecken** | 38
Ersthelfer im Einsatz
- Freizeit** | 42
Events an Halloween



44

- Globus**
- Einblicke** | 44
Individuell beschenkt – Globus-Präsentkörbe in St. Wendel
- Neues von Globus** | 46
Kundenmonitor 2019
- Kinder** | 48
Chaos im Gemüsebeet
- Rätsel** | 49
Gewinnen Sie mit mio!
- Vorschau / Impressum** | 50
Das erwartet Sie im November



30 Dossier

Leichte Kleider und kurze Hosen können nun wieder in den hinteren Ecken des Schrankes verschwinden. An ihre Stelle treten leichte Wollpullover und lässige Capes. Im Dossier verraten wir Ihnen, wie Sie diesen Herbst ganz sicher nicht frieren und dabei noch fabelhaft aussehen.

HERRLICHER HERBST

Der zehnte Monat des Jahres lockt mit bunten Blättern auf den Wegen und goldenen Sonnenstrahlen nach draußen in die Natur. Der Oktober ist aber auch der Monat, in dem man sich dank Halloween ordentlich gruseln darf. Wir geben Tipps für eine schaurig-schöne Herbstzeit!



SCHON GEWUSST?

Urdeutsche Namen für den Oktober sind „Weinmonat“ oder „Gilbhart“ (setzt sich aus „gilb“ für die Gelbfärbung des Laubes und „hart“ für „viel“ zusammen). In der Jägersprache nennt man ihn auch „Dachsmond“.

Witzige Herbstdeko für Kids: Kastantiere basteln

Für die **Kastanienpinne** auf jeder Seite vier Löcher in eine große Kastanie bohren, acht Zahnstocher mittig anbrechen und in die Löcher stecken. Nun noch zwei Wackelaugen aufkleben.



Für den **Kastanienigel** viele Löcher in die Oberseite einer großen Kastanie und ein weiteres Loch vorne mittig bohren. Zahnstocher zerbrechen und als Stacheln einstecken. Streichholz in die richtige Länge brechen und als Nase einsetzen, Wackelaugen aufkleben und Schnäuzchen aufmalen – fertig!

Mumien-Toast

Sind Sie noch auf der Suche nach einem schnellen Snack für die Halloween-Party? Der Mumien-Toast ist genau richtig für den Küchen-Spuk:

Zutaten (für 10 Toasts)

- 10 Scheiben Toastbrot
- 250 g Gouda (geschnitten)
- 10 EL Tomatenketchup
- 3–4 schwarze Oliven

Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Brot tosten, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit jeweils 1 EL Ketchup bestreichen. Gouda in breite Streifen und Oliven in Ringe schneiden. Auf jeden Toast 2 Olivenringe als Augen und mehrere Käsestreifen als „Mullbinden“ legen. Kurz im Ofen überbacken, bis der Käse schmilzt, und sofort servieren.

Alle Zutaten und weiteres Halloween-Zubehör finden sie auch in Ihrem Globus-Markt.



Lust auf einen besonderen Nervenkitzel? Auf Seite 42 stellen wir Halloween-Events für Erwachsene vor!

Gut geschützt bei Wind und Wetter

Der Beginn der kalten Jahreshälfte stellt die Haut vor neue Herausforderungen. Die **Dr. Scheller Argan & Amaranth Tagespflege** spendet Feuchtigkeit, glättet die Haut und stärkt Hautelastizität und Spannkraft. Vegan hergestellt, 50 ml.

Bei Globus erhältlich.



Verrücktes Lexikon:

Woher kommt eigentlich der Begriff ...

... **MUMPITZ?** > Seinen Ursprung findet das Wort in der Vermischung von „vermummen“ und dem Botz oder „Butzemann“. Der Mumpitz war eine folkloristische Figur, die Kinder erschrecken sollte. Heute wird der Begriff für Gerüchte verwendet, die Schrecken verbreiten sollen, jedoch nicht wahr sind.



Gemüse- schätze

„Alte Sorte – neu gekocht“
ist unser Motto im Herbst. Denn wir
bringen fast vergessenes Wurzel-
gemüse wieder auf den Teller und
kombinieren es völlig neu.

Zubereitungszeit ca. 40 min + ca. 35 min Backzeit
Pro Stück ca. 265 kcal, 12 g F, 25 g KH, 14 g E



Kürbis-Mangold-Strudel

Zutaten für 10 Stück

400 g Hokkaidokürbis	2 Eier
2 EL Öl	1 Rolle frischer Blätter- teig aus dem Kühlregal
Salz, Pfeffer	Mehl zum Ausrollen
400 g frischer Mangold	2 EL Milch
6 Scheiben Toastbrot	
600 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	

1. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel (1,5x1,5 cm) schneiden. Kurz in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und würzen. Mangold waschen und Stiele sowie Blätter fein schneiden.
2. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit Mangold, Kürbis, Hüttenkäse und einem Ei in einer Schüssel vermischen. Backofen auf ca. 180 °C Umluft vorheizen.
3. Blätterteig auf bemehlter Fläche ausrollen. Zweites Ei aufschlagen und mit Milch verquirlen. Blätterteig damit einstreichen und die Füllung im unteren Drittel auf den Teig geben.
4. Teig samt Füllung einrollen und an den Enden gut verschließen. Von außen ebenfalls mit Eiermilch einstreichen und auf einem Blech mit Backpapier für etwa 30 – 40 min goldbraun backen.

Alnatura Körniger Frischkäse natur,
in Bio-Qualität mit 20 Prozent Fett in
der Trockenmasse, 200 g

Bei Globus
erhältlich.





Wenn die Zeit drängt, können Sie auch vakuumierte vorgegarte Rote Bete verwenden.

Kalbssteak

an Rote-Bete-Püree und Schwarzwurzelgemüse

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rote Bete
- Salz
- 200 g Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 200 g gekochte Pellkartoffeln
- Zitronenpfeffer
- 4 Kalbsrückensteaks à ca. 180 g
- 500 g Schwarzwurzeln
- Saft einer halben Zitrone
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- 150 g Mehl
- 200 g Paniermehl
- Rapsöl zum Ausbacken

1. Rote Bete samt Schale in Salzwasser kochen, bis sie gar ist (ca. 30 min). In der Zwischenzeit Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Rote Bete abkühlen lassen und schälen. Ingwer schälen, reiben und zusammen mit Roter Bete und Äpfeln in der Küchenmaschine fein pürieren. Die gepellten Kartoffeln pressen, unterrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.
2. Steaks würzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Bei etwa 100 °C im Backofen ruhen lassen.
3. Schwarzwurzeln abbürsten, schälen und in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen damit sie nicht braun werden. Eier in eine flache Form aufschlagen, Milch mit einem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Mehl und Paniermehl jeweils in ein flaches Gefäß füllen. Schwarzwurzeln aus dem Wasser holen und etwas abtupfen. Zuerst in Mehl, anschließend in der Eiermasse und zum Schluss im Paniermehl wenden. Schwarzwurzeln in einer Pfanne mit reichlich Rapsöl rundherum goldbraun anbraten und gemeinsam mit dem Püree und den Steaks anrichten.

Zubereitungszeit ca. 60 min
Pro Person ca. 800 kcal, 25 g F, 90 g KH, 59 g E

In der Globus-Fachmetzgerei finden Sie eine große Auswahl an hochwertigem Fleisch. Auch bei Fragen zum perfekten Kalbssteak helfen Ihnen die Mitarbeiter an der Theke gerne weiter.



Globus Bio-Eier, aus ökologischer Erzeugung in Deutschland, Güteklasse A, Größe M–XL, 10 Stück

Bei Globus erhältlich.

Tipp

Zum Schälen und Putzen von Roter Bete und Schwarzwurzel sollten Sie besser Handschuhe tragen, da der austretende Milchsaft die Hände verfärbt.



KLEINES GEMÜSELEXIKON:

Trotz ihres Beinamens „Winterspargel“ erinnert die Schwarzwurzel geschmacklich nur entfernt an Spargel. Ihr Aroma ist intensiver, ziemlich würzig und leicht nussig. Die Konsistenz ist am ehesten mit Karotten oder Pastinaken zu vergleichen.

ANZEIGE

Sandliebe Mein Morgen

Der perfekte Start in den Tag

Für unterwegs zum Trinken oder direkt verzehrfertig zum Löffeln – mit saftigen Fruchtstücken und wertvollen Cerealien

Neu



Im Gegensatz zu Kartoffeln können Sie Topinambur auch roh essen. Möchten Sie die Knolle als Suppe, Auflauf oder Püree zubereiten, sollte sie 15–30 min gekocht werden.

Topinambur-salat

mit Jakobsmuscheln

Kochschule



Der handliche **korrekt Sparschäler** trennt Obst und Gemüse effektiv und in kürzester Zeit von der Schale, sodass möglichst wenig Abfall entsteht. Die Klingen bestehen aus rostfreiem Material und sind leicht zu reinigen.

Bei Globus erhältlich.

Zutaten für 4 Personen

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 150 g Topinambur | Salz, Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 1/2 Fenchel |
| 2 EL Dijon-Senf | 3 Stangensellerie |
| 4 EL Zitronensaft | 1 grüner Apfel |
| 2 TL Honig | 1 Granatapfel |
| 60 ml Apfelsaft | 12 Jakobsmuscheln |
| 30 ml Apfel- oder Kräuternessig | 3 EL Rapsöl |
| 6 EL Olivenöl | |

Zubereitungszeit ca. 35 min
Pro Person ca. 447 kcal, 34 g F, 21 g KH, 12 g E

- 1 Topinambur schälen und sehr fein schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder pressen. Aus Senf, Zitronensaft, Honig, Apfelsaft, Essig, Olivenöl und Knoblauch mit dem Stabmixer ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Fenchel, Stangensellerie und Apfel waschen, fein schneiden und zum Dressing geben. Granatapfel halbieren und mit der stumpfen Rückseite des Messers auf die Schale klopfen, bis sich die Kerne lösen. **Tipp:** Den Granatapfel nicht direkt durchschneiden, sondern bloß ringsherum anritzen und dann auseinanderbrechen. So bleiben alle Kerne ganz und der Saft spritzt nicht heraus.
- 3 Granatapfelkerne und Topinambur zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.
- 4 Jakobsmuscheln mit Küchenpapier abtupfen, würzen und in Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten. Sie sollten in der Mitte noch leicht glasig bleiben. Anschließend auf dem Salat platzieren.

Kleines Gemüsexikon: Topinambur stammt aus Amerika und ist eng mit der Sonnenblume verwandt. Im 17. Jahrhundert schickten französische Auswanderer aus Kanada einige Knollen nach Europa. Optisch ähnelt die Pflanze dem Ingwer, vom Geschmack eher der Pastinake, nur etwas nussiger.

Schritt für Schritt





Steckrüben-Kartoffel-Rösti mit Rotbarsch

Zutaten für 4 Personen

2 Steckrüben	Pfeffer
4 Kartoffeln	Saft von 1/2 Zitrone
1 Bund Lauchzwiebeln	Rapsöl
1 Eigelb	2 EL Butter
Salz, Muskat	Olivenöl zum Anbraten
4 Rotbarschfilets à ca. 150–180 g	

1. Steckrüben und Kartoffeln schälen und in feine Streifen reiben. Lauchzwiebeln waschen, fein schneiden und gemeinsam mit dem Eigelb, Salz und Muskat unter die Kartoffel-Steckrüben-Masse mischen.
2. Rotbarschfilets putzen, Gräten ziehen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. 2 Pfannen vorheizen. Aus der Steckrüben-Kartoffel-Masse in einer der Pfannen in Rapsöl und Butter kleine Puffer ausbacken, bis sie goldbraun sind. In der anderen Pfanne die Fischfilets mit Olivenöl auf mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis der Fisch gar ist.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Pro Person ca. 594 kcal, 32 g F, 40 g KH, 35 g E



KLEINES GEMÜSELEXIKON:

Die Steckrüben erreichten Deutschland im 17. Jahrhundert aus Skandinavien, daher auch die Bezeichnung „Schwedische Rübe“.

mio-online

Unter mio-online.de/Gemüsechips finden Sie das passende Rezept für knackige Gemüsechips – auch allein als Snack ein wahrer Genuss!



Tafelspitz mit Pastinaken-Kartoffel-Püree und buntem Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Personen

ca. 600 g Tafelspitz (Kalb oder ersatzweise Rind)	600 g Pastinaken
1 Zwiebel	200 g Kartoffeln
6 Karotten	100 ml Sahne
1/2 Stangensellerie	5 EL Butter
1/2 Lauch	Salz, Muskat
1/2 Bund Petersilie	1 große Steckrübe
Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner	

Zubereitungszeit ca. 40 min + ca. 90 min Kochzeit
Pro Person ca. 764 kcal, 40 g F, 55 g KH, 37 g E

1. Tafelspitz von Sehnen befreien. Für die Farbe und Röstaromen der Brühe Zwiebel mit Schale halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer älteren Pfanne braten, bis die Hälften schwarz werden. 2 Karotten, Stangensellerie, Lauch und Petersilie waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Tafelspitz, die Zwiebelhälften, geschnittenes Gemüse, Petersilie und Gewürze hinzugeben. Temperatur reduzieren und das Fleisch für etwa 90 min simmern lassen. Anschließend Tafelspitz herausnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb passieren.
3. Für das Püree Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. 400 g der Pastinaken gemeinsam mit den Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser geben und für ca. 25 min kochen, bis Kartoffeln und Pastinaken gar sind. Anschließend abschütten und ausdampfen lassen.
4. Mit einer Kartoffelpresse Pastinaken und Kartoffeln in eine Schüssel pressen. Sahne und 4 EL Butter kurz erhitzen, unter die Masse rühren und mit Salz und Muskat abschmecken.
5. Restliche Pastinaken, 4 Karotten und die Steckrübe schälen und klein schneiden. In einer Pfanne goldbraun anbraten, mit etwas Fleischbrühe vom Tafelspitz ablöschen und bis zur gewünschten Konsistenz garen. Anschließend mit 1 EL Butter verfeinern und abschmecken.



Zarte Pastinakenwurzeln können auch gut ungeschält gegessen werden, zumal direkt unter der Schale die wichtigsten Nährstoffe sitzen.



Kleines Gemüselexikon: Die cremefarbenen Pastinaken lassen sich äußerlich schwer von der Petersilienwurzel unterscheiden. Während Pastinaken jedoch mild, erdig und leicht süßlich schmecken, riechen und schmecken Petersilienwurzeln ihrem Namen entsprechend nach Petersilie.

Alnatura Wacholder Beeren, süßlich-würzig bis leicht bitter im Geschmack, eignen sich für Fleischgerichte, aber auch als Würze in Fischgerichten, Marinaden, Soßen und Gemüse, aus biologischer Landwirtschaft, 30 g

Bei Globus erhältlich.




mio-online

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

Brotzeit mal anders

Kulinarisch beginnt für mich wieder die beste Zeit des Jahres, denn Wurzel- und Kohlgemüse erwachen aus ihrem Sommerschlaf. Endlich darf wieder etwas herzhafter gekocht werden – also legt Gabel und Messer beiseite, denn heute gibt es was Leckeres auf die Hand!

Als ich neulich mit meinem Freund über einen kleinen Markt spazierte und dabei neugierig die Fressbuden begutachtete, fiel mir ein kleiner Stand mit selbst gemachtem „Handbrot“ ins Auge. Egal, ob Fleischkäsebrötchen, Bratwurst oder Matjes – ich finde Essen auf die Hand einfach genial, denn es ist unkompliziert und macht glücklich. Ich wollte also unbedingt dieses Brot probieren, da ich von einem Handbrot noch nie zuvor gehört hatte. Das gerollte Brot aus Weizenmehl war

gefüllt mit Käse und Speck, aber leider so gar nicht nach mei-nem Geschmack. Der Käse wollte zu allen Seiten das Brot verlassen und irgendwie fehlte mir das gewisse i-Tüpfelchen. Zu Hause angekommen, überlegte ich mir, wie ich es besser machen könnte, denn eigentlich gefiel mir die Idee eines Handbrot. Da ich den Geschmack von Roggenbrot sehr mag, habe ich einfach einen Hefeteig mit Roggenmehl zubereitet und das Ganze wie eine Brotscheibe mit Speck und Fenchel belegt. Der besondere Clou an meinem Handbrot ist das Walnuss-Relish! Ich liebe den süß-sauren Geschmack von Chutney oder Relish, denn er passt wunderbar zum würzigen Brot. Normalerweise wird Relish über einen längeren Zeitraum eingelegt, ähnlich wie saure Gurken. Für dieses Rezept reicht es aber, die Nüsse im Essigsud mit etwas Honig zu schwenken. Eine himmlische Alternative zu einer üblichen Stulle. Und wer den Käse vermisst: Käse geht doch immer – einfach drauf damit!

Eure
Ina Speck

ANZEIGE

**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.inaisst.de

A CURINGSHOT A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY!



100% VEGAN - 100% KALTGEPRESST - 100% OHNE ZUSATZSTOFFE - 100% RECYCELTES PET

CURING SHOT

www.curingshot.de



Unter globus.de/einkochen finden Sie weitere Informationen rund ums Einkochen!

Erntefrisch einkaufen

Pilze, Kürbisse, Wurzelgemüse: Der Oktober hält so viele Leckereien bereit! Wer sich jetzt mit regionalem Obst und Gemüse eindeckt, kann den ganzen Winter über darauf zugreifen. Geschickt zubereitet, bleiben die Früchte nicht nur haltbar, sondern machen auch das Kochen im Winter leichter – und bunter.

Gemüse im Ofen einkochen

Um Karotten, Rote Bete, Kürbis und Co. einzukochen, braucht man einige Einweckgläser mit passenden Deckeln, Gummiringen und Verschlussklammern. Alternativ lassen sich auch große Schraubgläser mit Deckel verwenden.

1. Früchte waschen, nach Bedarf schälen und/oder klein schneiden, nach Belieben mit Kräutern, Senfkörnern oder Knoblauch würzen.
2. Die sauberen Gläser möglichst dicht füllen. Wasser hinzugeben, bis der Inhalt bedeckt ist. Pro Glas ca. 1/2 TL Salz zufügen.
3. Gläser fest verschließen und auf ein tiefes Ofenblech (Fettpfanne) stellen. Dieses ca. 2–3 cm hoch mit Wasser auffüllen. Die Gläser sollen einander nicht berühren.
4. Auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) garen, bis das Wasser in den Gläsern köchelt (dies kann je nach Größe der Gläser und Inhalt variieren). Ofen ausschalten und die Gläser weitere 30 min im Ofen stehen lassen.
5. Gläser aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Einkochtes Gemüse hält sich bei einer kühlen und dunklen Lagerung mehrere Monate lang.

Vom Feld in den Globus-Markt

Saftige Birnen, knackige Salate, Kohlsorten und anderes Wintergemüse gibt es jetzt frisch vom Baum oder vom Acker aus heimischem Anbau. Das macht richtig Lust, mit saisonalen Spezialitäten kreativ zu werden!



Meal-Prep im Herbst

Suppen, Soßen und Eintöpfe können in Schraubgläsern eingefroren werden. Wichtig: Die Gläser nur zu drei Vierteln füllen, damit sie nicht platzen, wenn sich die gefrorene Flüssigkeit ausdehnt! Später dann bei Zimmertemperatur auftauen lassen, aus dem Glas nehmen und aufwärmen.

Stücke von Quiche oder Pizza behalten ihr Aroma am besten, wenn man sie in einem Gefrierbeutel einfriert (Luft etwas austreichen). Damit der Boden nicht matschig wird, unbedingt gefroren in den vorgeheizten Ofen legen! Je nach Größe der Stücke ca. 10–25 min bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) aufbacken.

Bewusst leben

Regional, saisonal, entschleunigt, nachhaltig – was heißt „Bewusst leben“ für Sie? Inspirationen finden Sie online unter www.globus.de/bewusstleben

5 gute Gründe

für saisonale Produkte

Darum sollten wir regionalem Obst und Gemüse öfter mal den Vorzug geben:

1. Kurz nach der Ernte enthalten Obst und Gemüse besonders viele gesunde Nährstoffe.
2. Frisch geerntete Früchte sind besonders lecker und aromatisch.
3. Saisonale Produkte aus der Region haben kurze Wege vom Feld bis zum Teller – das ist gut fürs Klima.
4. Traditionelle Gerichte zu jeder Jahreszeit schmecken nach Kindheit und Heimat.
5. Was es nicht ständig gibt, macht umso mehr Freude.



Buchtipps

Unsere Herbstlieblinge

Rosenkohl

Keineswegs nur eine Beilage! Gehobelt und leicht angebraten eignen sich die kleinen Köpfe toll für lauwarmer Salate.

Schwarzwurzeln

Gilt als „Winterspargel“, schmeckt aber nussiger und würziger als echter Spargel. Zum Schälen empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen, da die Schale stark abfärbt.

Pastinaken

Anders als die meisten Wurzelgemüse sind mild-würzige Pastinaken erst im Herbst reif. Gegart zerfallen sie leicht und sind deshalb ideal für Soßen und Aufläufe.

Spinat

Etwa bis November gibt es frischen regionalen Blattspinat. **Tipp:** In kochendes Wasser geben, nach 1–2 min mit dem Schöpflöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen – so kann man ihn einfrieren und später weiterverarbeiten.



Quitten

Der Duft einer Quitte kann einen ganzen Raum beleben. Roh schmecken sie nicht, aber fein geschnitten in einem versunkenen Obstkuchen sind Quitten köstlich!

Birnen

Wegen ihres zarten Fruchtfleisches sind Birnen nicht sehr lange lagerfähig, dafür aber umso leckerer – auch als süße Komponente in herzhaften Salaten oder mit Speck und Weichkäse.

Sogar in den kargen Wintermonaten versorgt uns die Natur mit vitaminreichem Obst und Gemüse. Regional und saisonal einzukaufen, ist deshalb kein Problem. Globus unterstützt Sie dabei mit einer großen Auswahl an regionalen und saisonalen Produkten.

ENTDECKE DIE Vielfalt VON BARILLA

FÜR EINE BEWUSSTE UND ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG



NEU: PASTA AUS HÜLSENFRÜCHTEN

- ✓ glutenfrei
- ✓ cholesterinfrei
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ proteinreich

ROTE LINSEN PENNE SALAT mit Zucchini, Zwiebeln und Feta

🍴 2 Portionen ⏱ Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

ZUTATEN

160 g Barilla Rote Linsen Penne

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 Zucchini | 1 TL grober Senf |
| 30 g Frühlingzwiebeln, fein geschnitten | 1 TL Honig |
| 50 g Feta | 1 TL Paprikapulver |
| 20 ml natives Olivenöl extra | 1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt |
| 6 Basilikumblätter | Salz, Pfeffer |
| 1 TL Sherryessig | |

ZUBEREITUNG

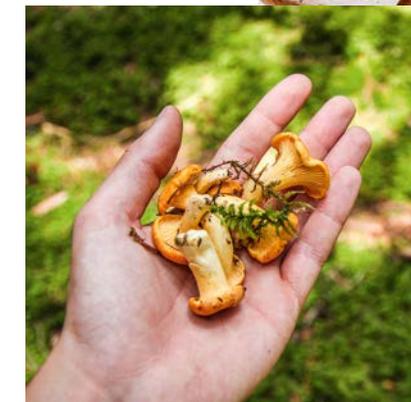
1. Zucchini in Scheiben schneiden und in heißem Öl mit Knoblauch anbraten.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
3. **Barilla Rote Linsen Penne** für 7 Minuten in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen, abseihen und mit etwas Olivenöl mischen. Anschließend kaltstellen.
4. In einer großen Schüssel Essig, Senf, Honig und Paprikapulver mischen. Nach und nach das restliche Olivenöl beifügen.
5. Rote Linsen Penne und das Gemüse abkühlen lassen, anschließend alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen.
6. Mit Feta garnieren und servieren.





Genuss mit Hut

Vor Pilzen können wir nur den Hut ziehen! Sie sind gesund, schmecken hervorragend und wachsen praktisch von selbst. Zudem sind die kleinen Proteinpakete überraschend vielseitig. Bei Globus gibt es jetzt im Herbst eine große Auswahl der leckeren Waldbewohner – darunter echte Exoten, die Sie vielleicht noch gar nicht kennen.



Pfifferling

Er wächst ausschließlich wild und ist wegen seines würzigen, pfeffrigen Aromas besonders beliebt. In Deutschland wächst der Pilz seit rund 50 Jahren immer seltener und steht unter Artenschutz. Deshalb kommt die auch als Eierschwamm bezeichnete Sorte meist aus Osteuropa.

So schmeckt's am besten

Ob blanchiert, angebraten oder eingelegt – Pfifferlinge schmecken immer lecker! Besonders gut passt das pfeffrige Aroma zu Pasta, Omelett oder als Beilage zu Fleisch.

Schon gewusst?

Pfifferlinge sind wegen des enthaltenen Chitins schwer verdaulich, was sich im rohen Zustand noch stärker bemerkbar macht. Sie versorgen uns aber mit Proteinen und vielen guten Mineralstoffen und Vitaminen, zum Beispiel Eisen, Vitamin A und D.

Steinpilz

Sicher eine der beliebtesten Gattungen überhaupt: Der Steinpilz wurde bereits von den Römern geschätzt. Mit seinem milden, nussigen Geschmack ist er eine echte Delikatesse und steht unter Artenschutz. Der Name kommt daher, dass sein Fleisch fester ist als das der meisten anderen Pilze.

So schmeckt's am besten

Steinpilze sind gebraten oder gedünstet ein Gaumenschmaus, passen perfekt zu Speck und Zwiebeln, etwa im Omelett, oder zu gebratenem Fleisch in dunkler Soße sowie zu Nudeln und Risotto. Kenner kombinieren den Pilz gedünstet mit Walnüssen und Ziegenkäse im Salat.

Schon gewusst?

Der Steinpilz ist eine echte Eiweißbombe und enthält hohe Mengen an Ballaststoffen und Vitamin B2. Frische Steinpilze verderben schnell. Am besten lagert man sie in Papier eingeschlagen oder friert sie ein. Auch zum Trocknen oder Einlegen ist die Sorte geeignet. Außerdem interessant: In der Antike glaubte man, der Fichtensteinpilz könne Sommersprossen oder andere Hautmale beseitigen. →

Pilze gelten als schwer verdaulich und sollten daher nur in Maßen genossen werden.



Trüffel

Der unterirdisch wachsende Trüffel ist der teuerste Speisepilz der Welt. Die weiße Variante kostet bis zu 15.000 Euro pro Kilogramm. In Deutschland ist eher der etwas günstigere Schwarze Trüffel verbreitet, der einen intensiven Geschmack und im Gegensatz zum Weißen Trüffel weniger Duft hat. Da der Geruch sich beim Erhitzen verflüchtigt, wird der Weiße Trüffel niemals mitgekocht, sondern über das fertige Gericht gehobelt.

So schmeckt's am besten

Weiße Trüffel kommen am besten zu Spiegel- oder Rührei, mit Pasta, Risotto, Polenta und Tatar zur Geltung. Schwarze Trüffel passen ideal zu Geflügel, Fisch, Cremesuppen oder Schmorbraten.

Schon gewusst?

Früher wurde die Delikatesse mit Hilfe von Schweinen gesucht. Da die Tiere aber die Wurzeln beschädigen und die Pilze gern selbst aufessen, sind dafür heute vielmehr Hunde im Einsatz. Wer Trüffel kauft, sollte sie möglichst frisch zubereiten, da sie bereits nach wenigen Tagen ihr Aroma verlieren.



Pilze lieber nicht waschen, sondern mit einem Tuch oder einer speziellen Bürste abrubbeln. Andernfalls saugen sie sich mit Wasser voll und verlieren ihren Geschmack.

Austernpilz

Ursprünglich stammen Austernpilze wild wachsend aus Südostasien, bei Globus werden sie ausschließlich aus Zuchtanbau verkauft. Der milde, feine Geschmack von Austernpilzen erinnert ein bisschen an Kalbfleisch. Kein Wunder, dass sie zu den beliebtesten Kulturspeisepilzen zählen.

So schmeckt's am besten

Der Austernpilz passt zu Suppen, Soßen sowie Fleischgerichten. Paniert lässt er sich gut als vegetarisches Schnitzel zubereiten.

Schon gewusst?

Austernpilze sind eine Quelle von Folsäure, was sich positiv auf das Immunsystem auswirken kann. Ihr hoher Proteingehalt macht die Pilzart außerdem für Vegetarier und Veganer interessant.

Limonenseitling

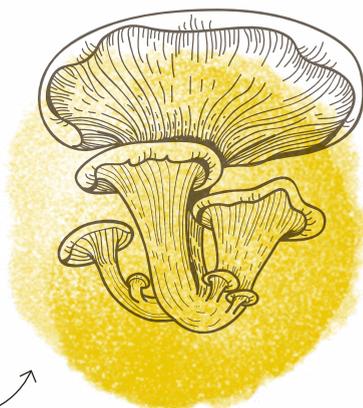
Der Limonen- oder Zitronenseitling ist ein fruchtig schmeckender Zuchtpilz mit intensiv gelber Farbe, der in dichten Trauben wächst. Für die Zubereitung kann man die einzelnen Pilze in feine Streifen schneiden. Wenn die Pilze sehr zart sind, können sie auch ganz verwendet werden.

So schmeckt's am besten

Durch seinen zitronigen Geschmack passt der Limonenseitling vor allem zu Fischgerichten. Roh bildet er einen leckeren und außergewöhnlichen Farbtupfer – zum Beispiel in Salaten oder Bowls. Mit neutralem Pflanzenöl scharf in der Pfanne angebraten, können Sie ihn auf Buttertoast genießen.

Schon gewusst?

Der Anbau von Zitronenseitlingen hat in Asien eine lange Tradition. Dort gilt die Sorte als exquisiter Speisepilz, der vor allem viele Proteine enthält.



Maitake

Der feste, in Büschen wachsende Pilz hat ein intensives Aroma. Maitake ist hierzulande auch unter dem Namen Klapperschwamm bekannt und wird besonders in Japan als Speisepilz geschätzt. In Asien gilt er als Superfood, da er heilende Wirkung haben soll.

So schmeckt's am besten

Der würzige Vitalpilz schmeckt besonders gut im Risotto, in einer cremigen Kokossoße oder als Bestandteil frischer Sommerrollen.

Schon gewusst?

Das japanische Wort Maitake heißt übersetzt so viel wie „tanzender Pilz“. Laut Überlieferung hat man wahre Freudentänze aufgeführt, wenn man ihn gefunden hat. Auch in deutschen Wäldern wächst der beliebte Speisepilz.



Portobello

Dieser besonders große Champignon hat aufgrund seiner Lamellenausbildung einen einzigartigen, nussig-würzigen Geschmack. Mit seiner festen Konsistenz ist er vor allem als Fleischalternative geeignet. Durch unterschiedliche Züchtungen gibt es den Pilz in verschiedenen Größen und Farbvariationen.

So schmeckt's am besten

Portobello-Pilze lassen sich perfekt grillen, marinieren, gratinieren, wie ein Stück Steak in der Pfanne zubereiten oder als Burger-Patty genießen. Auch lecker: Füllen Sie den Pilz mit Spinat und überbacken Sie ihn mit Käse.

Schon gewusst?

Der Portobello-Pilz eignet sich wegen seines hohen Eiweißanteils auch als wertvolle Fleischalternative für Veganer und Vegetarier, enthält aber auf 100 Gramm nur rund 14 Kalorien.

Wissenswert

Dieser Mythos ist längst widerlegt: Pilzgerichte können Sie problemlos wieder aufwärmen und ein zweites Mal genießen! Wichtig ist, dass die Mahlzeit nach dem Kochen rasch herunterkühlt und im Kühlschrank aufbewahrt wird, bevor Sie sie erneut kräftig erhitzen (auf mindestens 70 Grad Celsius).

ANZEIGE



Alte Rebsorten neu entdeckt

Viele Rebsorten sind mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet und doch hat jede Traube eine ursprüngliche Herkunftsregion, in der sie kultiviert wurde. Hier stellen wir Ihnen einige ausgewählte gebietsheimische Rebsorten vor.

Das Ziel vieler Winzer ist es, Weine anzubauen, die möglichst gut den Boden und den Charakter des Anbaugebiets widerspiegeln. So machen sie regelrecht den Weinberg im Glas erlebbar. Dabei greifen sie immer häufiger zu autochthonen Rebsorten. Autochthon (gebietsheimisch) sind Rebsorten, wenn sie an dem Ort wachsen, an dem sie ursprünglich entstanden sind. Die Reben haben sich demnach ideal an die klimatischen Bedingungen ihres Verbreitungsgebiets angepasst und schaffen es so besonders gut, den Charakter der Böden aufzunehmen. So bestehen zum Beispiel 85 Prozent der gesamten italienischen Anbaufläche südlich der Alpen aus autochthonen Rebsorten. Prominente Beispiele dafür sind Sorten wie Nebbiolo und Sangiovese. Es gibt jedoch auch weniger bekannte autochthone Traubensorten, die aus Europa stammen und deren Genuss sich lohnt.



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Weingut Theo Minges
2018er Scheurebe Gleisweiler trocken*

Vom Traditionsweingut Theo Minges aus Flemlingen in der Pfalz stammt dieser feine Wein aus der Scheurebe – eine alte Rebsorte, deren genaue Herkunft immer noch rätselhaft ist. 1916 vom Winzer Georg Scheu wohl aus Riesling und einer bereits verlorenen Wildrebe gezüchtet, gedeiht sie am besten auf gesteinsreichen Böden und in sonnigen Lagen. So wird sie vom Weingut Minges formvollendet gepflegt und ausgebaut.

Dieser Wein hat einen feinen Duft nach Zitronenmelisse und Limette. Am Gaumen zeigen sich Aromen von weißem Weinbergpflirsich und Melone mit einem Hauch Thymian. Mit seiner eleganten, feinfruchtigen Art passt er zu vielen schönen Anlässen.



0,75l
7,99 €
VDP Weingut Theo Minges
2018er Scheurebe
Ortswein Gleisweiler
Pfalz DQW
1l = 10,65 €

Elbling – eine regionale Spezialität

Die Rebsorte gehört zu den ältesten kultivierten Weißweinsorten Europas und macht mit 500 Hektar nur circa 0,5 Prozent der deutschen Rebfläche aus. Der erfrischende Elbling stammt von der Obermosel und weist eine 2000-jährige Anbautradition auf. Damit gehört er an der Mosel zur drittgrößten Rebsorte. Der Elbling schmeckt weniger aufdringlich als Riesling, hat einen sehr feinen Charakter und harmonisiert ideal mit Fischgerichten. Die filigranen Elbling-Weißweine gelten als echter Geheimtipp, wenn man auf der Suche nach einem dezenten und dennoch besonderen Wein ist.

Bereits die Römer bauten den Elbling in der Gegend um Trier an. Wegen ihrer hellen Farbe nannten sie die Traube *Vitis alba* – die weiße Rebe.



Verdejo – pralle Aromen aus Kastilien

Verdejo ist eine Weißweinsorte, die ausschließlich in Spanien kultiviert wird. Ihre Heimat liegt in der kastilischen Weinbauregion Rueda im Nordwesten Spaniens. Verdejo bedeutet so viel wie „Grünlicher“, was sich auf die auffällige blaugrüne Färbung der Trauben bezieht. Vermutlich gelangte die Rebe von Nordafrika ins karge Kastilien. Dort genießt die sogenannte weiße Königin heute nahezu Kultstatus. Besonders in hohen Lagen, zwischen 600 und 800 Meter Höhe, gedeiht sie hervorragend auf den kalksandsteinhaltigen Böden.

Während die Weine früher eher süß waren, kommen sie heute trocken, knackig frisch und rassig daher und erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Als kulinarischer Begleiter passt Verdejo perfekt zu leichten mediterranen Gerichten wie Salat, Meeresfrüchten oder gegrilltem Gemüse.



Côt – zurück nach Frankreich

Côt ist eine rote Rebsorte, die ihren Ursprung im südwestfranzösischen Anbaugebiet Cahors hat. Da sie früher in mehr als 30 französischen Departements angebaut wurde, war sie unter fast 400 verschiedenen Namen bekannt. Heute wächst sie in Frankreich nur noch auf circa 7000 Hektar, während die größte Anbaufläche mittlerweile in Argentinien liegt (ca. 40000 Hektar) und die Rebe unter dem Namen Malbec bekannt ist. Der Rückgang in Frankreich liegt insbesondere am verheerenden Frost von 1956, dem große Teile der französischen Rebstöcke zum Opfer fielen. Nach dem Ernteausfall bestockten viele Winzer, vor allem in Bordeaux, ihre Weinberge mit dem etwas resistenteren Merlot. Mittlerweile pflanzen viele französische Winzer wieder vermehrt die Côt-Trauben in ihrer Heimat an und schätzen die fast lilas-schwarzen Weine für ihre fruchtige Würze, die oft kräftige Pflaumen- und Tabaknoten aufweist.



Manhattan

Der Legende nach entstand der Manhattan 1874 im „Manhattan Club“ in New York anlässlich eines Essens, welches von Jennie Churchill, der Mutter des späteren Premierministers Winston Churchill, ausgerichtet wurde.

Zutaten (für 1 Cocktail)

- 4 cl Whiskey (Jack Daniel's)
- 2 cl Vermouth (Martini Rosso oder Martini Riserva Speciale Rubino)
- 2 Spritzer Angostura Bitter
- 1 Cocktailkirsche
- Eiswürfel

Zubereitung

Die Zutaten in einem mit Eiswürfeln gefüllten Glas verrühren und dann in ein kelchförmiges Glas oder eine Cocktailschale abgeseihen. Zum Schluss mit einer Cocktailkirsche garnieren.

Trinkidee



Weinliebhaber
Club

Werden Sie Mitglied und genießen Sie exklusive Vorteile:

www.globus.de/weinliebhaberclub

ANZEIGE

Die Herbsttrends sind da!

Unsere Must-haves der Saison

Es ist wieder so weit: Der Sommer liegt hinter uns und mit ihm verschwinden auch die Sommerkleidchen, Shorts und Sandalen in die hintersten Ecken unserer Kleiderschränke. Doch kein Grund, traurig zu sein! Neue Saison, neue Trends, lautet das Motto. Wir haben für Sie recherchiert, was im Herbst und Winter 2019/2020 angesagt ist – Experten-Interview und Material-Pflegetipps inklusive.

mio-online

Unter www.mio-online.de/männermode verrät Redakteur Niels, was Männer in diesem Herbst so tragen und wo er sich am liebsten seine Inspiration holt.

Knallige Farben, Karomuster, lässige Capes und Strick in Hülle und Fülle. Na, wie hört sich das an? Nach ein paar der größten Trends dieser Herbst-/Winter-Saison, meint Trend-Expertin Marie Jaster vom unisex Onlinemagazin Beige.de (ein paar Styling-Tipps haben wir ihr übrigens im Interview auf Seite 32 entlockt). Kältere Temperaturen müssen nämlich nicht gleich bedeuten, dass wir den Kopf in den Sand stecken und unsere Garderobe nach der Devise „Hauptsache, es hält warm“ aussuchen. Natürlich sollte die Kleidung dies gewährleisten, aber stylish darf es dennoch sein. Ein neues Outfit zu kombinieren, macht schließlich in jeder Jahreszeit Spaß! Deshalb verraten wir Ihnen auf den kommenden Seiten unsere Lieblings-Outfits und Trends für die Wintersaison.

Das Thema Gemütlichkeit spielt in der kalten Jahreszeit eine große Rolle. Denn sobald die Temperaturen draußen sinken, möchten wir uns einwickeln – das gilt auch für unsere Kleidung. Wie gut, dass jetzt Strickmode wieder einmal ganz groß im Trend liegt. Das heißt im Klartext, wir können uns endlich wieder in Strickjacken, Pullis und Jogginghosen aus Wolle hüllen. Damit wir möglichst lange Freude an diesen Kleidungsstücken haben, bedarf es der richtigen Pflege, denn Wollgewebe sind kleine Sensibelchen und brauchen eine spezielle Behandlung. Passend dazu haben wir nicht nur eine kleine „Wollmaterialkunde“ für Sie zusammengestellt, sondern auch gleich noch ein paar Pflegetipps parat. Nie wieder eingelaufene oder verzogene Kaschmir-Pullover und kein Pilling mehr, versprochen! ➤



Marie Jaster (links) gründete vor einem Jahr mit ihrer Partnerin Lisa Trautmann Deutschlands erstes unisex Onlinemagazin mit dem Namen Beige. Dort berichten die beiden mit ihrem Team über Lifestyle-Themen wie Kultur, Mode, Beauty und Reisen und porträtieren interessante Menschen. www.beige.de

Marie Jaster,

Gründerin des unisex Onlinemagazins Beige.de, hat Tipps gegen Langeweile im Kleiderschrank.

Interview

mio: Was ist Ihr Lieblingstrend für die kommende Herbst-/ Winter-Saison?

Marie Jaster: Da kann ich nicht ganz unparteiisch bleiben und muss sagen: beige. Schon beim Launch unseres Onlinemagazins vor einem Jahr wussten wir, dass im Rentnerbeige unglaublich viel Potenzial liegt, und Riccardo Tisci hat es bei Burberry dann umgesetzt. Wichtig ist hier nur: auf moderne Schnitte setzen, mit modischen Accessoires kombinieren. Finger weg von beiger Funktionskleidung!

Jedes Jahr der gleiche Strickpullover. Wie style ich ihn neu?

Mein erster Tipp ist, ganz neue Kombinationen zu wagen. Statt Jeans vielleicht mal eine karierte Hose dazu (ist ja auch im Trend) oder knallbunte Turnschuhe. Ansonsten sind dieses Jahr glitzernde Accessoires in. Also einfach eine große Brosche kaufen, mit Statement-Ohringen kombinieren oder mehrere Ketten dazu stylen.

Draußen ist es kalt und ich möchte warm eingepackt sein und trotzdem stylish aussehen. Was trage ich am besten?

Den Zwiebel-Look. Oma wusste schon, wie es geht, und wir machen es ihr einfach nach. Heißt: T-Shirt, Blazer und Oversize-Mantel kombinieren, dazu ein großer Schal. So sieht man auch im Büro gut aus, ohne zu frieren.

Wie sieht es kommenden Herbst/Winter bei den Männermode-Trends aus?

Da mittlerweile die Grenzen zwischen den Geschlechtern in der Mode immer mehr verschwimmen, kann man sich auch hier an die Frauentrends halten. Labels wie Berluti, Boss und Kenzo beweisen, dass Knallpink auch Männern steht. Ebenso schauen sich die Herren der Schöpfung den Leo-Print von den Frauen ab und Batik darf man auch in den kühleren Jahreszeiten tragen.

Zurück zur Natur

Obwohl Erdtöne wohl nie so ganz aus der Mode kommen, feiert die Farbe Beige diesen Herbst ein ganz besonderes Comeback. Warum? Weil wir einfach alle Basics in Schwarz und Blau durch die helle Farbe ersetzen. Das haben wir dem Designer Riccardo Tisci und seiner ersten Kollektion für Burberry zu verdanken, bei der er alles in neutrale Farben hüllte.



Schick und schön

Das sind unsere modischen Highlights



Kleinkariert

Man muss nicht zum englischen Adel gehören, um diesen Mustertrend zu tragen. Auch ohne blaues Blut dürfen Sie sich diesen Herbst in Glencheck-, Tartan-, Argyle- und Prince-of-Wales-Karo kleiden. Das zeigen unter anderem Labels wie Alexachung, JW Anderson, Rejina Pyo und Chanel. Ob von Kopf bis Fuß, als Hose oder nur als Blazer, bleibt Ihnen überlassen.



Lust auf Leder

Die typische Biker-Lederjacke dürfte mittlerweile in jedem Schrank vorhanden sein. Anders sieht es da mit dem großen Bruder aus – dem Ledermantel. Die extralangen Varianten erobern jetzt im Herbst alle Läden und dürfen auch im Winter weitergetragen werden. Gut zu wissen: Mittlerweile bieten viele Labels vegane Lederalternativen an.



Power-Pink

Neben neutralen Farben haben wir noch eine andere Farbe auf den Laufstegen der Modemetropolen gesichtet: Ob Flamingo, Fuchsia oder Drachengrüne – es wird knallig pink! Beim Anblick der starken Entwürfe von Chanel, Boss und Molly Goddard hat Wintertristesse keine Chance.

Cape Town

Hier ist die Rede nicht von Südafrika, sondern von der neuen Alternative zu den herkömmlichen Wintermänteln. Hauptsache ärmellos, ist die Devise! Egal, aus welchem Material, ob Strick, Leder, Wolle oder Kaschmir – der neue Cape-Trend wird Sie auf jeden Fall weich umhüllen.



Strick bleibt schick

Keine große Überraschung, aber auch diese Saison dürfen wir unsere Strickpullover aus dem Schrank holen, ebenso kehren Cardigans zurück. Wie man dem Stricklook neuen Pep verleiht? Einfach mal im Von-Kopf-bis-Fuß-Look tragen oder auf aufregende Farben und Muster setzen!



Flickwerk

Bei diesem Trend muss nichts zusammenpassen. Denn das macht Patchwork aus: viele verschiedene Stoffe und Textilien, die aneinandergenäht werden. Labels wie Anna Sui, Louis Vuitton und Eckhaus Latta beweisen, dass der bunte Flickenteppich nicht nur für Hippie-Vibes sorgen, sondern auch elegant aussehen kann.

Die besten Pflegetipps für Wolle

Einfach in die Waschmaschine mit dem Wollpullover und gut ist? Besser nicht! Wenn das empfindliche Material zu heiß gewaschen wird, drohen im schlimmsten Fall Einlaufen und Verfilzen. Wie verraten Ihnen, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand Ihre Pullover richtig pflegen.

- Das Pflegeetikett studieren: Wird dort Handwäsche empfohlen, hält man sich im besten Fall daran.
- Wolle und unsere Haare sind sich gar nicht so unähnlich. Beides ist von einer Schuppenschicht umschlossen, die nicht aufrauen sollte. Das Beste ist also, wenn man beim Waschen starke Reibung vermeidet. Sprich: den Handwaschgang oder Wollwaschgang bei der Waschmaschine auswählen oder wirklich per Hand waschen. Dabei wird die Wäsche so wenig wie möglich geschleudert und kalt gewaschen.
- Bei der Handwäsche den Pulli erst mal in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend kurz unter fließendem kaltem Wasser auswaschen. Am besten nicht rubbeln, kneten oder wringen.
- Egal ob Wollwaschmittel oder Babyshampoo, das verwendete Produkt sollte besonders mild sein. Sonst könnten sich die Fasern der Wolle aufspalten und zerstört werden.
- Wolle saugt sich beim Waschen ziemlich voll. Trotzdem sollten Sie dem Drang widerstehen, den Pullover auszuwringen. Das Trocknen im Trockner ist tabu, da das Material verfilzen oder einlaufen kann. Wolle immer liegend trocknen! Verzicht auf Kleiderbügel, denn hängend verliert Wolle ihre Form. Stattdessen den Pullover ausgebreitet über den Wäscheständer legen.

ecover Woll- und Feinwaschmittel, sorgt für die sanfte Pflege von empfindlichen Stoffen wie Seide und Wolle, für Hand- und Maschinenwäsche geeignet, mit natürlichen Inhaltsstoffen und biologisch abbaubar, 750 ml

Bei Globus erhältlich.



Gute Masche

Wissen Sie, was in Ihrem Lieblingspulli steckt? Neben Baumwolle und synthetischen Materialien lassen sich auch einige Wollarten zu weichen Strickwaren verarbeiten. Wir stellen drei der hochwertigsten Rohstoffe vor!

Kaschmir fühlt sich deswegen so weich an, weil es aus dem Bauchfell der Kaschmirziege gewonnen wird. Davon können im Jahr pro Tier aber nur 100 bis 200 Gramm gewonnen werden, so erklärt sich auch der hohe Preis bei einem hohen Kaschmiranteil im Kleidungsstück. Typischerweise kommt die feine Kaschmirwolle aus China, wo die Ziege nicht geschoren, sondern ausgekämmt wird.

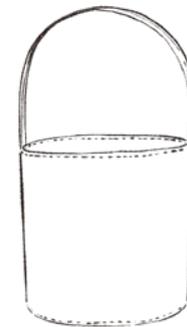
Aus dem langen, lockigen Haar der Angoraziege wird **Mohair** gewonnen. Die weiche Wolle wird meistens mit

anderen Wollarten kombiniert, weil der Preis eines reinen Mohair-Pullovers unbezahlbar wäre. Der Großteil an Mohair wird in Südafrika verarbeitet.

Die **Merinowolle** stammt von einer der ältesten Schafzuchtarten der Welt, dem Merinoschaf. Ursprünglich aus Nordafrika, wird der Großteil des Materials heute aus Australien importiert. Ein besonderes Merkmal: Merinowolle wärmt im Winter und kühlt im Sommer, zudem schützt sie vor UV-Strahlen und Schmutz perlt leicht ab.

Handy Bags

Kennen Sie schon die neuen Handtaschen-Trends?



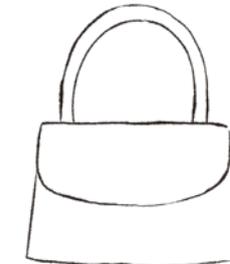
Bucket Bag: Eine runde Tasche mit festem Boden und kurzem Henkel.



Boxy Bag: Eine Tasche, die aussieht wie ein kleines Köfferchen.



Fransentasche: Kleine Handtasche mit Stofffransen im Stil der 20er-Jahre.



Kleine Henkeltasche: Die Queen wäre auf so eine Mini-Tasche mit kurzem Henkel neidisch.



Kettentasche: Der Hybrid aus Tasche und Kette zielt ab jetzt unsere Schulter.

ANZEIGE

Wie frisch geduscht
Mit den feuchten Toilettentüchern von Cottonelle®
– jetzt mit mehr Inhalt!

Cottonelle
Fühle dich sauber, fühle dich sicher
Natürlich Pflegend
Feuchte Toilettentücher

Jetzt 44 Tücher

Cottonelle
Fühle dich sauber, fühle dich sicher
Saubere Pflege
Feuchte Toilettentücher

Jetzt 44 Tücher

Cottonelle
Fühle dich sauber, fühle dich sicher
Sensitiv Pflegend
Feuchte Toilettentücher
Parfümiert & extra sanft

Jetzt 44 Tücher

Cottonelle

www.cottonelle.de

Nur bei teilnehmenden Händlern

Um den Kranz zu formen, eignen sich am besten Weiden- oder Haselnusszweige. Alternativ können Sie auch einen Holz- oder Metallring verwenden.



Hereinspaziert

Im Herbst liegt unsere Deko im wahrsten Sinne des Wortes auf der Straße. Wir müssen sie nur einsammeln und fabelhafte Kränze daraus machen. So wird der Herbstspaziergang zur wunderbaren Deko-Inspiration.

Mini-DIY



Sie haben noch Materialien vom Kranz übrig? Dann einfach ein Windlicht damit bestücken und so die Natur ins Haus holen.

 **mio-online**

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

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

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



www.ichliebedeko.de

Material:

getrocknete Blumen, Gräser, Zweige, alte Äste mit Moos, Federn	biegbare dünne Zweige
Gartenschere	Draht
	Lederband oder Garn

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

- 1 Beliebige Naturmaterialien bei einem Herbstspaziergang sammeln oder verschiedene Blumen im Garten abschneiden. Diese gegebenenfalls vorher trocknen lassen.
- 2 Mithilfe des Drahts aus den Zweigen einen Kreis formen. Achtung: Der Kreis muss nicht vollkommen rund sein, so sieht der Kranz später individuell und natürlich aus.
- 3 Naturmaterialien mit Draht um den Kranz befestigen. Dazu immer je aus einem Material ein kleines Bündel formen und den Draht um die Stiele beziehungsweise das untere Ende wickeln. Mit der nächsten „Lage“ wird die Bindestelle dann verdeckt.
- 4 Zum Schluss mit ein paar Ästen oder Federn kleine Highlights setzen. Ein Lederband oder festes Garn dient als Aufhängung.

Tipp: Der Kranz wird besonders schön, wenn man viele verschiedene Naturmaterialien verwendet und diese abwechslungsreich nicht ganz gleichmäßig entlang des Rings festbindet. Hier darf auch mal etwas abstehen!

Schritt für Schritt





Bereit zum Helfen

Ob unterwegs oder zu Hause: Ein Unglück ist schnell passiert. Umso wichtiger, dass dann jemand helfen kann! Ein Erste-Hilfe-Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen und kann im Ernstfall Leben retten. Unser Redakteur hat den Selbstversuch gemacht und gemerkt: Es lohnt sich, die Kenntnisse immer wieder aufzufrischen.

Ah-ha-ha-ha, stayin' alive...“ – während der bekannte Bee-Gees-Song durch den Seminarraum schallt, drücke ich im Takt auf den Brustkorb der lebensgroßen Puppen, die vor uns auf dem Boden liegen. Die Arme gestreckt, beide Hände übereinandergelegt, 30-mal hintereinander. Mit 100 bis 120 Schlägen pro Minute ist der Hit „Stayin' Alive“ perfekt, wenn es um den richtigen Rhythmus bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung geht. 30-mal drücken, kurze Pause und gegebenenfalls zweimal durch den Mund beatmen. Eine schweißtreibende Angelegenheit, denn wir proben den Ernstfall: Zehn Minuten Herzmassage – so lange dauert es im Schnitt, bis der gerufene Rettungswagen samt Notarzt erscheint.

Erste Hilfe beginnt im Kleinen

Menschen jeden Alters sind Teil unserer kleinen, aber sehr durchmischten Gruppe: Manche müssen den Kurs für den Führerschein oder im Rahmen einer Vereinstätigkeit absolvieren, andere wollen Ersthelfer im Betrieb werden und wieder andere sind einfach nur auf freiwilliger Basis anwesend. Mein letzter Kurs liegt zugegebenermaßen auch schon Jahre zurück, aber so lange ist das mit dem Führerschein ja doch noch nicht her, und überhaupt, was kann sich an Erster Hilfe groß ändern? Das dachte ich zunächst, doch weit gefehlt: Denn nicht erst bei der stabilen Seitenlage merke ich, dass ich einiges an Nachholbedarf habe. Die erste Überraschung erfolgt bei der Frage, wer schon einmal Erste Hilfe leisten müssen. Die meisten Teilnehmer verneinen und sind sich sicher, dass ein Einschreiten nur in Ausnahmefällen nötig ist. Doch Erste Hilfe beginnt nicht erst, wenn es um Leben und Tod geht, sondern fängt schon beim Aufkleben eines Pflasters an. So gesehen haben wir also fast alle schon einmal als „Retter“ agiert.

Schätzungsweise 25 Millionen Notfälle ereignen sich jährlich in Deutschland – und die Mehrzahl davon (ca. 60 Prozent) nicht etwa im Straßenverkehr, sondern zu Hause, so der Arbeiter-Samariter-Bund.

Theorie ist gut, Überwindung ist besser
 Natürlich geht es im Erste-Hilfe-Kurs größtenteils theoretisch zu, doch auch praktische Erfahrung ist wichtig – schließlich lernt es sich beim Selbermachen am besten. Deshalb dürfen wir nun auch zur Tat schreiten: Rettungsgreif, Pflaster, Druckverband, stabile

Seitenlage, Motorradhelm abnehmen und die Königsdisziplin Herz-Lungen-Wiederbelebung können gar nicht oft genug geübt werden. Die vielen Übungen geben Sicherheit – ein gutes Gefühl. Aber bei allem Gelernten muss ich am Ende des Kurses feststellen, dass es im Ernstfall auch darauf ankommt, mir selbst zu vertrauen. Ich muss meine Scheu überwinden und aktiv werden, wenn ich eine Notfallsituation erkenne – selbst wenn sich diese im Nachhinein nicht als eine solche herausstellen sollte. Durch mein Handeln kann ich meinen Mitmenschen so beistehen, wie ich es mir selbst wünschen würde. Wenn es um Leben und Tod geht, kann ich als Ersthelfer die entscheidende Rolle spielen. Dank des Kurses bin ich nun bestens vorbereitet und kann jedem nur empfehlen, es mir gleichzutun. →



Zwei wichtige Grundsätze für Ersthelfer

1. Eigenschutz geht in jedem Fall vor.

Leisten Sie nur dann aktiv Erste Hilfe, wenn Sie sich oder andere dabei nicht selbst in Gefahr bringen. Niemand muss in ein brennendes Haus laufen oder auf einem unübersichtlichen Straßenabschnitt anhalten. Doch jeder in Deutschland hat die Pflicht, in einem zumutbaren Rahmen zu helfen. Ansonsten kann man unter Umständen wegen unterlassener Hilfeleistung rechtlich belangt werden. Falls ein Telefon in der Nähe ist, sollten Sie in jedem Fall einen Notruf absetzen, auch wenn Sie nicht sicher sind, ob dies schon passiert ist. Besser der Notruf wird mehrfach getätigt als überhaupt nicht.

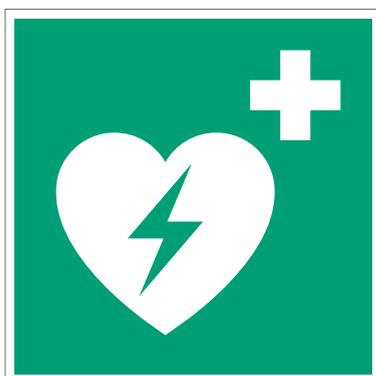
2. Haben Sie keine Angst, etwas falsch zu machen.

Sofern keine Gefahr für Sie oder andere besteht, ist es immer besser, irgendwie zu handeln, als überhaupt nicht. Denken Sie daran: Das Unglück ist bereits geschehen. Indem Sie dem Opfer, in welcher Form auch immer, beistehen, bis professionelle Hilfe kommt, können Sie es nur besser machen.

Neu gelernt: der Defibrillator

Wissen Sie, was ein „Defi“ ist? Und wenn ja, würden Sie sich trauen, ihn zu benutzen? Spätestens, wenn Sie diese Fragen mit „Nein“ beantworten müssen, sollten Sie einen Erste-Hilfe-Kurs aufsuchen. Denn ein Defibrillator kann Leben retten und steht in immer mehr öffentlichen Einrichtungen und Betrieben zur Verfügung. Deshalb wird sein Einsatz seit einiger Zeit auch in Erste-Hilfe-Kursen erklärt. Im Falle eines plötzlichen Herzstillstands kann der Defi nämlich die Herz-Lungen-Wiederbelebung unterstützen, indem er bei Kammerflimmern einen leichten Schock abgibt, sodass sich der Herzrhythmus wieder normalisieren kann. Und auch hier gilt wieder: Haben Sie keine Angst, etwas falsch zu machen. Das Gerät gibt Signale, spricht mit Ihnen und erkennt selbst, ob sein Einsatz nötig ist.

Auf der Suche nach einem Defibrillator sollten Sie auf dieses Schild achten:



Die Statistik macht deutlich, wie wichtig Erste Hilfe im Notfall sein kann:

Bis zu 50%

der Notfallopfer mit einem plötzlichen Herzstillstand können wiederbelebt werden, wenn sofort eine Herzdruckmassage durchgeführt wird. Die Überlebensrate verdoppelt sich.

Um 10%

verringert sich die Überlebenswahrscheinlichkeit pro Minute, die bis zum Beginn der Wiederbelebnungsmaßnahmen verstreicht.

In nur 15%

der Fälle beginnen Laien in Deutschland vor dem Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebnungsmaßnahmen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Anästhesiologie & Intensivmedizin (DGAI)

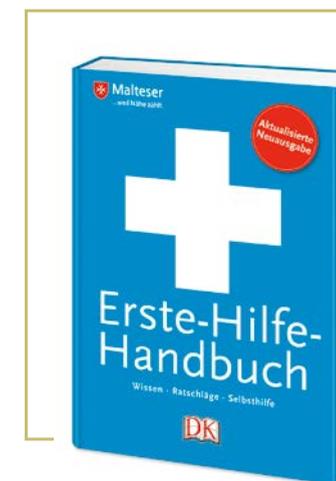


Wo kann ich einen Erste-Hilfe-Kurs machen?

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) bietet in vielen Städten und Gemeinden regelmäßig Kurse an. Die Seminare dauern meist einen Tag und finden beim Roten Kreuz (DRK), dem Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), der Johanniter-Unfallhilfe oder dem Malteser Hilfsdienst statt. Daneben gibt es auch eine Vielzahl an privaten Anbietern, die in Erster Hilfe schulen. Bei ausreichender Teilnehmerzahl ist es oft auch möglich, die Ausbilder in den Betrieb oder Verein zu bestellen. Zusätzlich zu den regulären Kursen gibt es außerdem spezielle Einführungen zur Ersten Hilfe am Kind, was besonders für junge Eltern interessant ist. Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie unter:

- > www.drk.de
- > www.asb.de
- > www.johanniter.de
- > www.malteser.de

Buchtipp



„Erste-Hilfe-Handbuch: Wissen – Ratschläge – Selbsthilfe“

Das „Erste-Hilfe-Handbuch“ ermöglicht schnelle und gezielte Hilfe in Notfallsituationen und erläutert grundlegende Verhaltensregeln im Ernstfall, das Erkennen von Verletzungen, die lebenswichtigen Funktionen des menschlichen Körpers und vieles mehr. Dieser umfassende Ratgeber folgt den aktuellsten deutschen und internationalen Standards und entstand in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst.

Dorling Kindersley Verlag, **16,95 €**
ISBN: 978-3-8310-2996-9

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

ANZEIGE



Bereit auch für die kalten Tage.

Die kalte Jahreszeit kann kommen. Denn mit einem funktionierenden Immunsystem sind Sie gerüstet gegen Wind und Wetter. taxofit® steht Ihnen mit wertvollen Nährstoffen wie Zink und Vitamin C zur Seite. Testen Sie jetzt, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen und Ihre Abwehrkräfte in Stellung bringen können.



JETZT GRATIS TESTEN*
NUR BIS 31.12.2019

www.taxofit.de

*Einfach Kassenbon unter www.taxofit-gratis-testen.de hochladen und Geld zurückerhalten. Teilnahmebedingungen unter www.taxofit-gratis-testen.de/teilnahmebedingungen.

(Nicht)
erschrecken!

Haben Sie Lust auf etwas Nervenkitzel? Zu Halloween haben wir die richtigen Veranstaltungstipps zum Gruseln. Wer lieber auf Nummer sicher gehen will, macht es sich mit unseren Filmtipps auf der Couch gemütlich – aber die Decke zum Verstecken nicht vergessen!



Nordrhein-Westfalen: Grusellabyrinth
Europas größte Grusel-Erlebniswelt in Bottrop bietet in den Halloween-Wochen vom 27. September bis 17. November neben der Hauptattraktion „Phantom Manticore“, einer Gruselshow mit spektakulären Charakteren und Spezialeffekten, die Weltneuheit „Variodrom – Horror Circus Maze“ an. Das Horror-Labyrinth entführt die Besucher in ein echtes Zirkuszelt voll schauriger Sets und Schockeffekte. Mehr erfahren unter www.grusellabyrinth.de

Hessen: Burg Frankenstein
Zum 42. Mal lädt die Burg Frankenstein in Nieder-Ramstadt bei Darmstadt zu einem der größten Halloween-Spektakel in ganz Deutschland ein. Vom 25. Oktober bis 10. November warten rund um das atmosphärische Ambiente der uralten Burgruine im Wald mehr als 100 Monster auf schreckhafte Besucher. Wenn Vampire, Zombies, Werwölfe und bekannte Monster wie Freddy Krueger, ES und Michael Myers in 14 Arealen verteilt auf 3000 Quadratmeter auftreten, ist das sicher nichts für schwache Nerven! Mehr Informationen unter www.frankensteen-halloween.de

Sachsen: Grusel-Dinnershow „Hinter Schloss und Riegel“
Ein bisschen entspannter geht es in den tiefen Gewölben der Festung Königstein in Sachsen zu. Dort erzählt „Kerkermeister Beinhardt“ die dunkelsten Geheimnisse der Festung, während die Zuhörer sich ein mehrgängiges Kerkermeister-Menü schmecken lassen. Anschließend genießen sie den exklusiven Ausblick von der Festungszinne über das nächtliche Elbtal. Termine vom 30. Oktober bis 2. November. Infos zur Veranstaltung gibt es unter www.festung.de



Schaurige Streifen
Unsere Filmtipps zu Halloween werden Ihnen noch eine Weile im Kopf herumspuken. Wir wünschen unheimliche Unterhaltung!

Das Schweigen der Lämmer
Der Klassiker um dem kultivierten Psychopathen Dr. Hannibal Lecter

Das Waisenhaus
Familiengeschichte aus Spanien um einen verschwundenen Jungen: an Spannung kaum zu überbieten

The Visit
Plätzchen und Kakao waren gestern: der etwas andere Besuch bei Oma

Psycho
Alfred Hitchcocks Meisterwerk lässt uns nach fast 60 Jahren noch immer schauern

The Cabin In The Woods
Intelligenter Schocker mit satirischem Blick auf das Genre Horrorfilm



felix Das schmeckt.
Und schmeckt.



NEUE
VERBESSERTE
REZEPTUR,
GLEICHER TOLLER
GESCHMACK

Jetzt mit



Und
schmeckt!

Zufrieden oder
GELD ZURÜCK

Bestimmt wird auch Ihr Racker vom tollen FELIX Geschmack begeistert sein. Sollte das wider Erwarten nicht so sein, werden maximal 10€ pro Haushalt erstattet. Die Aktion endet, wenn die maximale Auszahlungssumme in Höhe von 150.000€ erreicht wurde.
Aktionszeitraum: Bis 31.10.2019

Teilnahmebedingungen und alle weiteren Infos zur Aktion unter www.KatzenWieFelix.de/Garantie

Korb voller Freude

Wünsche erfüllen mit Globus

Ob ein Präsentkorb in den Farben des Lieblingsvereins, erlesene Weine, italienische Delikatessen oder ein Baby-Strampler mit Windeln: Im Globus Markt St. Wendel erfüllt Präsentkörbe-Profi Gabi Stahn (fast) jeden Wunsch der Globus-Kunden.



Gabi Stahn bietet den Kunden für jeden Anlass das passende Geschenk und berät Sie gerne.

„mog di“, steht auf einem kleinen Lebkuchenherz-Anhänger an einem Einmachglas. Daneben ein Rosé-Prosecco, auf dem ein bayerischer Trachtenhut sitzt, und eine rosa Pralineschachtel. „Das Thema Oktoberfest ist momentan natürlich sehr angesagt“, sagt Gabi Stahn, Leiterin der Präsentkörbe-Abteilung bei Globus in St. Wendel. „Ich mag es sehr gern, die Körbe auf die jeweilige Jahreszeit abzustimmen.“ Parallel zum Paket in Pink verpackt sie gerade das Wiesn-Äquivalent für den Herrn: Hier sind Brezeln, Würste und Senf stilecht auf einem Brotzeitbrett dekoriert. Gabi Stahn hüllt die zünftigen Gaben in Cellophan und dekoriert mit einer Schleife aus Servietten und weiß-blauen Geschenkbändern. Flink und voller Konzentration bindet sie Schlaufen, Knoten und erzeugt mit der Schere Kringel. Woher sie all die Techniken kennt, fragen wir sie bei unserem Besuch. „Die Ideen kommen bei mir einfach ganz von allein“, sagt die 58-Jährige und strahlt über das ganze Gesicht.

Windeln, Wellness oder Wein?

Bereits seit 42 Jahren arbeitet Gabi Stahn bei Globus. Vor vier Jahren übernahm sie die Präsentkörbe-Abteilung und liebt es, täglich Geschenke zusammenzustellen, zu arrangieren und themengerecht zu dekorieren. „Hier kann ich meiner Kreativität freien Lauf lassen“, sagt die leidenschaftliche Bastlerin, die ihr Hobby zum Beruf gemacht hat. Italienisch, amerikanisch oder vegetarisch, bio, Gourmet

oder Wellness – die Kunden haben die Möglichkeit, aus Standard-Körben auszuwählen oder sich ihr individuelles Geschenk selbst zusammenzustellen. „Manchmal laufe ich auch mit den Kunden durch den Markt und mache Vorschläge. Die meisten sind dafür sehr dankbar“, berichtet die quirlige Korb-Künstlerin. Immer wieder denkt sie sich auch neue Gestaltungsmöglichkeiten aus. Neben der klassischen Windeltorte



Präsentkörbe gibt es in jedem Globus-Markt! Bestellen können Sie direkt bei den Mitarbeitern vor Ort, telefonisch oder online unter www.globus.de/vorbestellen finden Sie in der Rubrik Geschenkkörbe verschiedene Inspirationen.



verpackt sie die Baby-Produkte auch gerne in Strampelanzüge und ergänzt das Ganze mit Söckchen, Schnullis und Wickeldecken.

Individuelle Geschenke für jeden Anlass

„Bis auf Frischeprodukte, Tabak, Bücher und Zeitschriften kann ich alles verpacken, was wir im Markt haben.“ Die Ge-

schenkideen fangen bei 15 Euro an, eine preisliche Obergrenze gibt es nicht. Je nach Motto – Valentinstag, Hochzeit, Halloween, Schulanfang oder mit Fanartikeln des Lieblingsvereins – nutzt Gabi Stahn für die Verpackung auch Teller, Tablett, Schalen oder Holzkisten. „Eine Kollegin in unserem Fachmarktzentrum packt außerdem Craft-Beer-Körbe, Weinpräsente oder andere Spirituosen auf Wunsch.“

So flexibel die Mitarbeiterin bei ihrer Auswahl ist, so unermüdlich muss sie auch in bestimmten Stoßzeiten Körbe packen. „An Ostern, Muttertag und Weihnachten können schon mal 60 Bestellungen auf einmal reinkommen“, sagt sie. Vor allem Firmen und Vereine gehören zu den zahlreichen Stammkunden. In der Regel braucht die Mitarbeiterin drei Tage Vorlaufzeit bei einer Bestellung. Wenn sie Zeit hat, macht sie

einen Korb aber auch gern noch am gleichen Tag fertig. „Die Arbeit macht mir großen Spaß und das positive Feedback der Kunden motiviert mich immer wieder, meine Ideen mit viel Engagement umzusetzen.“



ANZEIGE

Den Winter heiß genießen!

TEEKANNE (1881)

Sternenleuchten
mit Pflaumen- und Zimt-Geschmack

Kaminabend
mit süßem Marzipangeschmack

Süßer Bratapfel
winterlich-fruchtig

Hüttenzauber
mit Glühweingeschmack, ohne Alkohol

Winterzeit
mit Spekulatiusgeschmack

Gut fühlen schmeckt.



1 fach mehrfach spitze!



Sie haben gewählt, wir sagen Danke!

Beim Kundenmonitor® Deutschland belegen die Globus SB-Warenhäuser den 1. Platz in 30 von 36 Kategorien.*

Kundenmonitor 2019: Wieder die Nummer eins!

Wie bereits seit vielen Jahren in Folge ist Globus auch 2019 beim Kundenmonitor wieder ganz vorne mit dabei: In 30 von 36 Kategorien stehen die Globus SB-Warenhäuser bei Ihnen auf Platz 1. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Der Kundenmonitor Deutschland ist die umfassendste jährliche Verbraucherstudie, bei der die Service-Barometer AG mehr als 30 000 Befragungen in unterschiedlichen Branchen auswertet. Im Bereich Lebensmittelmärkte (SBW/Großfläche) gewinnt Globus unter anderem in den Kategorien „Wettbewerbsvorteile“ und „Preis-Leistungs-Verhältnis“.

Hier geht's zu allen unseren Spitzenplätzen:
www.globus.de/kundenmonitor

Platz	Global-zufriedenheit	Preis-Leistungs-Verhältnis	Weiterempfehlungsabsicht	Wettbewerbsvorteile
1	(1,77)	(2,19)	(1,63)	(2,11)
2	(1,84)	(2,21)	(1,79)	(2,29)
3	(1,96)	(2,40)	(1,82)	(2,31)

*Platz 1 Sparte SBW/Großfläche

Quelle: ServiceBarometer AG

Quelle: *Von den zu Lebensmittelmärkten Befragten wurde Globus in der aufgeführten Kategorie in der Sparte SBW/Großfläche auf Platz 1 gewählt. Der Kundenmonitor Deutschland, herausgegeben von der Service-Barometer AG in 81245 München, ist die größte unabhängige Studie zur Messung der Kundenzufriedenheit in Deutschland. Stand: 12.09.2019

Legende: 1 = vollkommen zufrieden (bestimmt), 2 = sehr zufrieden (wahrscheinlich ja), 3 = zufrieden (eventuell), 4 = weniger zufrieden (wahrscheinlich nicht), 5 = unzufrieden (bestimmt nicht)

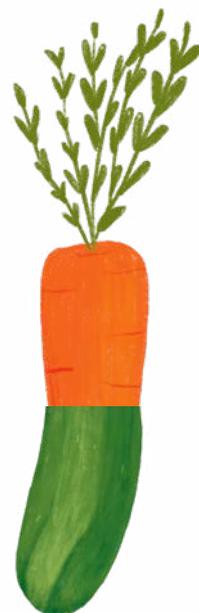
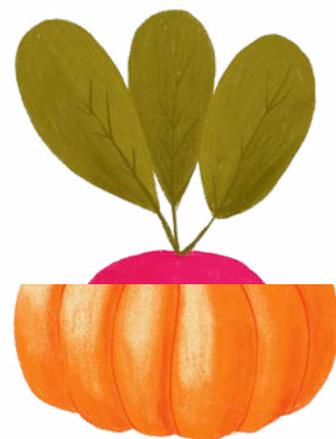
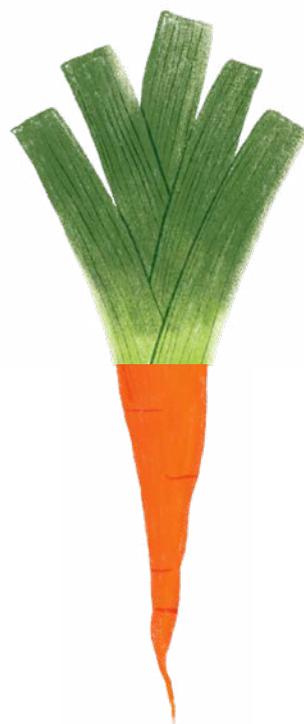
ANZEIGE



PALMOLIVE

DURCHEINANDER IM GEMÜSEBEET

Lauch, Aubergine, Radieschen, Kürbis, Zucchini und Karotte sind im Beet etwas durcheinandergelassen. Welche Hälften gehören denn nun zusammen? Verbinde Ober- und Unterteile mit einem Stift.



Für Eltern mit Kindern bis **5 Jahre**: Werden Sie Mitglied und entdecken Sie viele Tipps und Angebote! www.globus.de/weltentdeckerclub

Salz-, Pfeffergefäß	↓	Tochter des Zeus	Heldengedichte	↓	Grenzbehörde	↓	Gruppe der Treibhausgase (Abk.)	↓	Viereck
Vorname von Lingen †	↻ 2				italienischer Abschiedsgruß	↻ 4			
Gegenrede, Erwiderung	→						Auspuffausstoß		ehemals
dt. Sportmoderator (Kai)	↻ 9				Handelsgut	→			↻ 3
→					skandinavische Münze	→	in der Nähe von		
Fluss durch Riga		fruchtbare Wüstenstelle	am nächsten Tag	→					↻ 8
→						ein Schiff kapern		Monogamie	
Felsenhöhle	aus Erz		Vorfall, Begebenheit	→	Neustart des Computers			↻ 1	
Laubbäume	↻ 10						Gebetschlusswort		ungetrübt
→					Kfz.-Z.: Cloppenburg	→	Benzinbehälter im Auto		↻ 5
griech. Göttin, Gemahlin des Kronos		Sitz ohne Lehne	→						
→			↻ 7		Kurkrankenhaus (Kw.)	↻ 6			
Freistilswimmer		Textilfacharbeiter	→						

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 11/2019 veröffentlicht. Das Lösungswort im September lautete „EINKOCHEN“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von 13 Aquabeads Starter-Sets Blau von EPOCH. Die Bastelperlen sind für Kinder ab vier Jahren geeignet und fördern Feinmotorik, Konzentration und Kreativität. Das Bastelset enthält über 800 bunte Bastelperlen, eine Perlenpalette mit Flip Tray Bastelplatte, eine Perlenpalette, einen Sprüher, einen Perlenstift und tolle Motiv-Vorlagen für coole Perlenbilder.



***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.

Teilnahmeschluss ist der 31.10.2019.

Teilnahmemöglichkeiten:

- 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 10/19“.

mio-online

Online mitspielen unter: www.mio-online.de/gewinnspiel



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 Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen. *



Lamatrekking mitten in Deutschland: Unsere Redakteurin und ihre flauschigen Begleiter nehmen Sie mit auf eine ungewöhnliche Wanderung durch den Rheingau.

Im November wird's deftig! Die kalte Jahreszeit ist wie gemacht für kräftige Fleischgerichte. Ob Burger, Braten, Gulasch oder Filet – wir haben alles im Gepäck! Alle, die es lieber fleischlos mögen, können sich auf vegane Alternativen freuen. Genuss ist bei beiden Varianten garantiert! Zusätzlich sagen wir dem November-Blues Ade. In unserem Dossier verraten wir, was man gegen schlechte Winterstimmung tun kann und wie man auch die dunklen Stunden gut für sich nutzt. Freuen Sie sich auf einen kuscheligen und köstlichen November!

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **1. November** 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, Marie Jaster, Julia Klewer, Michelle Lang, Alana Schenk, Pascal Schmidt
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Freepik: 7 Lexikon-Symbol; Globus: 3, 27 Porträt, 29 Trinkidee, 46–47; Claudia Guse: Illustrationen: 6–7 Kastanientiere, Toasts, 9 Kürbis, Mangold, 15 Pastinake, 35 Taschentrends, 42 Kürbis, 48; mfk: 4, 5 Rezept, Einblicke, 8–15 Rezepte, 29 Weinliebhaber Club, 44–45, 50; Julia Novy: 33 Ledertrenchcoat; Rawpixel: 7 Kürbis; 24 Austernseitling-Illustration; Shutterstock / adriaticfoto: 38 / Africa Studio: 22 / aliasemma: 23 Steinpilz / Anna Mente: 14 Gemüsechips / Juan Enrique del Barrio: 28 Trauben / Julia Poleeva: 14 Steckrüben-Illustration / Konstantin: 1 / Light-Field Studios: 39 / Mahony: 24 Trüffel / mythja: 6–7 Blätter-Illustration / nld: 11 Schwarzwurzel-Illustration / Rawpixel.com: 41 Erste-Hilfe-Kurs / Semen Kuzmin: 24 Austernpilz / symbiot: 28 Weinflasche / Valery Shanin: 28 Mosel / Walther S: 40 Defibrillator-Schild / zi3000: 25 Portobello; Janine Sametzky: 32 Mantel; 33 pinke Bluse, kariertes Rock; Ina Speck: 16; Unsplash / bekir donmez: 42 Opener / cayla1: 19 / dan gold: 20 Birne, 33 Strick / david vazquez: 18 / dinh pham: 33 Flickwerk / ilie micut istrata: 6 Opener / nico benedickt: 23 Pfifferlinge / paul weaver: 5 Dossier, 30/31, 34 Frau Pullover / rohit tandon: 26; Miriam Marlene Waldner: 32 Porträt beige.de; Mona Zimmer: 5 DIY, 36–37
Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt
Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co. KG, 7201 Neudörfel, Österreich

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



28 BLACK - DER ENERGY DRINK

**Ist anders.
Ist vegan
zertifiziert.**

ENERGY DRINK

28 BLACK
AÇAÍ

28 BLACK
SOUR MANGO-KIWI

28 BLACK
ORANGE-GINGER

Keine Rezepturänderung!

VEGAN

Mitmachen & gewinnen!

Mehr unter www.28black.de

LACALUT®

Gesundheit fängt im Mund an!



Für Ihre Bedürfnisse die optimale Zahnpflege

Mit mehr als 90 Jahren ist Lacalut® eine der ältesten deutschen Zahnpflegemarken und sorgt mit Innovation, Kompetenz und Leidenschaft für ein gesundes und unbeschwertes Lächeln seiner Verwender. Zahlreiche Studien belegen, dass (bei regelmäßiger Verwendung) Zahnfleischbluten reduziert und Parodontitis sowie Karies vorgebeugt werden kann. Denn hier gilt: Nur ein gesundes Zahnfleisch hält den Zahn fest!

Medizinische Mund- und Zahnpflege mit System
Dr. Theiss Naturwaren GmbH, Michelinstraße 10, D-66424 Homburg, www.lacalut.de