

mein Globus-Magazin *mio*

**Das hat
jetzt Saison**
*Rhabarber,
Spargel und Co.*

Wilde Küche
Rezepte mit Kräutern

Ab in den Garten
Was im April ansteht



Weniger ist mehr!

Wenige Inhaltsstoffe. Starke Leistung.



Jetzt in recycelten
Verpackungen!*



Nichts schlägt Erfahrung!

HEITMANN erfindet sich mit der innovativen Reinigungsmittel-Serie HEITMANN pure jetzt neu. Mit besonders wenigen, aber hochwirksamen Inhaltsstoffen bringen die Produkte volle Leistung. Entdecken Sie jetzt die neue Putzmittel-Generation!

* Flaschen aus ca. 92 % recyceltem Material;
Karton aus ca. 95 % Altpapier. Exkl. Deckel und Beutel.



„Wir wollen
miteinander
wachsen.“

THOMAS BRUCH

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

*Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie kaum eine andere Jahreszeit verkörpert der Frühling Werte wie Wachstum, Weiterentwicklung und Entfaltung. Wenn die Natur erwacht und an jeder Ecke Bäume und Sträucher blühen, werden auch bei uns Energie und Lebensfreude geweckt. Vor allem Hobbygärtner strahlen jetzt mit der Sonne um die Wette: Überall werden Schere und Schaufel gezückt, um triste Beete und Balkone endgültig aus dem Winterschlaf zu befreien. Möchten Sie ebenfalls loslegen? Ab Seite 36 geben wir praktische Tipps für Ihr grünes Kleinod. Und wir verraten, was Gartenarbeit als Freizeitbeschäftigung so einzigartig macht.

Auch unsere Rezepte zeigen sich ganz im Zeichen des Frühlings: Kräuter wie Sauerampfer, Minze oder Bärlauch bringen Frische und Würze in jedes Gericht. Passend dazu erfahren Sie in der mio, welche Salate, Früchte und Gemüsesorten gerade Saison haben und wie Sie sie besonders schmackhaft zubereiten.

Außerdem steht Ostern vor der Tür: voll mit bunten Überraschungen und leckerem Essen. Nutzen wir doch die Feiertage, um innezuhalten und uns Zeit zu nehmen für Familie und Freunde, gemütliches Beisammensein, ausgiebige Gespräche – oder einfach nur, um den erwachten Frühling um uns herum bewusst wahrzunehmen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren April!

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus

mio-Gericht im April



KÄSESPÄTZLE MIT BERGKÄSE

DAZU KOPFSALAT MIT SCHAFMILCH-JOGHURT-DRESSING



„mio kocht für mich.“

Vom 27. April bis 2. Mai bei Globus.

Jeden Monat neu: unser mio-Gericht im Globus-Restaurant. Immer in der letzten Woche des Monats in Ihrem Globus-Markt! Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt.

 **mio-online**

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

 **mio-online**

Weitere spannende Beiträge finden Sie unter www.mio-online.de

26

Im April kommt Schwung in den Saisonkalender! mio macht Lust auf Leckereien, die aktuell auf deutschen Äckern sprießen.



6 Inspirationen



8



Das Beet ruft

36

ESSEN & GENIESSEN

- 8 AUS DEM KRÄUTERGARTEN
Rezepte mit Bärlauch und Co.
- 16 FOODKOLUMNE
Herzhafte Windbeutel
- 18 KNACKFRISCH
Kleine Salatkunde
- 22 IM SOSSENRAUSCH
Dips und Dressings
- 26 GENUSS NACH SAISON
Obst und Gemüse im Frühling
- 32 DIE SCHEUREBE
Flüssiges Fruchterlebnis

LEBEN & ENTDECKEN

- 36 DAS BEET RUFT
Gartenarbeit im April
- 42 DIY
Wo die Kräuter hausen

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 44 DIESEN MONAT BEI GLOBUS
Aktuelles im April
- 46 GLOBUS-STIFTUNG
Sommer im Camp
- 48 OSTERN MIT KINDERN
Allerl-ei Ideen
- 49 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU
Das erwartet Sie im Mai

42



18

Die Salatvielfalt kennt keine Grenzen. Wir zeigen, was zusammenpasst.

Grenzenlos GRÜN



Es zwitschert, es zirpt, es zieht uns raus: Wir wollen die Natur in vollen Zügen zu genießen! Los geht's: Garten schick machen, Grill anwerfen, Kräuter sammeln. Und wenn der April mal wieder macht, was er will, holen wir uns den Frühling einfach ins Haus.

Auf wilden Pfaden

Würden Sie Bärlauch, Sauerampfer und Kamille in der freien Natur erkennen? Auf geführten Wildkräuterwanderungen können Teilnehmer verschiedenste Pflänzchen entdecken und wertvolle Zubereitungstipps erhalten. Wie Sie gesammelte Kräuter in der Küche einsetzen können, lesen Sie in unseren Rezepten ab Seite 8.





Immergrüne Luftfilter

Zimmerpflanzen haben sich zum wahren Wohntrend entwickelt, denn sie sehen schön aus und reinigen sogar die Raumluft als natürliche Filter. Besonders effektiv arbeiten Efeu, Bogenhanf, Kentia-Palme, Einblatt und Dieffenbachia. Je mehr von ihnen und je dichter sie zusammenstehen, desto besser die Raumluft.



Angegrillt!

Wie grillen eigentlich die Deutschen? 36 Prozent mögen ihr Grillgut am liebsten vom Elektrogrill. Die mit 17 Prozent kleinste Gruppe zieht den Gasgrill vor; doch der unangefochtene Sieger ist der Holzkohlegrill, den 65 Prozent aller Deutschen zum Saisonstart anheizen.



Unsere Podcast-Tipps zum Thema Nachhaltigkeit finden Sie auf www.mio-online.de/podcasts



INSPIRATIONEN



Gartenland Aschersleben, Samen für Kräuter zum Garnieren und Würzen warmer und kalter Speisen
1. Petersilie Mooskrause: Aussaat von April bis Juli
2. Wilde Rauke: Aussaat ganzjährig im Freien und Gewächshaus

Bei Globus erhältlich.

Am **22. April** feiern wir weltweit den Tag der Erde. Der Aktionstag soll auf die Umwelt aufmerksam machen und zu einem nachhaltigen Konsumverhalten anregen.

ESSEN MIT STI(E)L

Kräuter sind echte Multitalente. Sie bringen Würze in jedes Gericht, haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit – und das Beste: Sie lassen sich ganz leicht selbst anbauen. Wir zeigen Ihnen mit grünen Rezepten, wie Sie die kleinen Wunder mit Stil in Szene setzen.



Melonensalat mit Focaccia

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 frischer Hefewürfel	1 Cantaloupe-Melone
500 g Mehl	2 EL Honig
280 ml Wasser	2 EL Olivenöl
90 ml Olivenöl + etwas zum Bestreichen	Salz
12 g Salz	3 EL Apfelessig
	1/2 Bund frische Minze
	1–2 EL frische Veilchenblüten
	200 g Ziegenfrischkäse

1. Für die Focaccia den Hefewürfel in das Mehl bröseln. Wasser, Olivenöl und Salz hinzugeben und zu einem Teig kneten. Diesen an einem warmen Ort ca. 40 min gehen lassen.
2. Den aufgegangenen Teig auf einem geölten Backblech zu einem länglichen Fladenbrot formen. Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken, mit Öl bestreichen. Den Teig noch einmal 30 min gehen lassen, bevor er bei 200 °C für 30–40 min in den Backofen kommt.
3. Während die Focaccia bäckt, die Cantaloupe-Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Honig, Olivenöl, etwas Salz und Apfelessig marinieren.
4. Anschließend Minzblättchen und Veilchenblüten unterheben, mit Ziegenkäse garnieren und mit der Focaccia servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 min +
ca. 100–110 min Geh- und Backzeit
Pro Person ca. 900 kcal
38 g F, 155 g KH, 21 g E

Die Schalenfarbe der Cantaloupe-Melone dient als Reifeindikator. Bei einer hellgrünen bis gelblichen Färbung können Sie ohne Bedenken zugreifen. Ist die Frucht jedoch graugrün mit dunkelgrünen Furchen, sollten Sie sie besser liegen lassen.

Globus Natives Olivenöl Extra, italienisches Olivenöl, zum Verfeinern mediterraner Gerichte wie Antipasti und Salate, 500 ml

Bei Globus erhältlich.





Grüne Grießnocken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

150 g Bärlauch
2 EL Olivenöl
300 ml Milch
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
Muskat
180 g Grieß
3 Eigelb
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein

150 ml Gemüsebrühe
120 ml Sahne
60 g Parmesan
1 EL Speisestärke
Parmesan zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 50–60 min
Pro Person ca. 580 kcal
36 g F, 42 g KH, 20 g E



1. Bärlauch waschen, trocknen und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Anschließend den gedünsteten Bärlauch fein pürieren und in einem Topf gemeinsam mit Milch, 1 EL Butter sowie etwas Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Grieß unterrühren und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Wenn der Grieß gebunden ist, den Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Sobald die Grießmasse etwas abgekühlt ist, das Eigelb unterrühren und mithilfe zweier Esslöffel Nocken aus der Masse formen. In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Nocken in heißem Wasser gar ziehen lassen.
3. Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf anschwitzen. Sobald die Schalotten glasig werden, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 11– 15 min köcheln lassen. Dann mit Sahne auffüllen. Zum Abbinden Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren in die kochende Soße einrühren und kurz köcheln lassen. Daraufhin den Parmesan reiben und unterrühren.
4. Zum Schluss die fertig gegarten Nocken in 1 EL Butter schwenken und warm mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

Die fertigen Nocken können Sie auch ganz einfach einfrieren und an einem anderen Tag genießen.



Alnatura Weizengrieß, schonend gemahlen und gesiebt, zur Zubereitung von süßen Breien, Gebäck, Desserts oder Aufläufen, aus biologischer Landwirtschaft, 500 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

KULINARISCHER GENUSS MIT MEERRETTICH

Naturnahe Rezepturen



täglich frisch gerieben



100 %
Bayerischer Meerrettich



Schamel
MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846



Einzigartiger Geschmack



mio-online

Das Video zum Rezept finden Sie
exklusiv unter [www.mio-online.de/
kochschule](http://www.mio-online.de/kochschule)



Nicht vergessen –
vor der Zubereitung
die Rauchmelder
ausstellen!

Räucherforelle

auf Wildkräutersalat und geschmortem Chicorée



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Räuchermehl	2 Orangen
2 Forellen	80 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer	80 ml Olivenöl
1 Zitrone	50 ml Kräuternessig
2 Rosmarinzweige	1 EL milder Senf
4 Lorbeerblätter	200 g Wildkräutermischung
4 Chicorée	
5 EL Zucker	Außerdem: Alufolie,
1 EL Butter	Zahnstocher

Zubereitungszeit ca. 50 min

Pro Person ca. 461 kcal, 26 g F, 34 g KH, 12 g E

1



Boden des Bräters mit Alufolie auslegen und mit Räuchermehl bestreuen. Den Bräter beiseitestellen.

2



Forellen waschen, trocknen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone von innen und außen würzen. Den Bauch der Forellen mit Zahnstochern offen halten, damit der Rauch überall hingelangt.

Der **Globus Edelstahlbräter** mit induktionsfähigem Deckel eignet sich als Auflaufform, Topf oder Pfanne für alle Herdarten und ist bis 240 °C backofenfest, Fassungsvermögen des Bodens ca. 7,3 l, des Deckels ca. 3,4 l



Bei Globus erhältlich.

3



Gittereinsatz oder Alugrillschale in den Bräter legen und darauf Forellen, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter platzieren. Bräter verschließen und 2 min bei voller Hitze auf den Herd stellen. Wenn es anfängt zu qualmen, Temperatur herunterdrehen und für 10–15 min weiter räuchern. Die Räucherzeit kann je nach Bräter, Größe und Gewicht der Forellen und Herd variieren.

4



Chicorée vom Strunk befreien, und zu Spalten schneiden. Zucker mit Butter in einer Pfanne leicht karamellisieren, dann den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Orangen filetieren, etwas Saft ausdrücken und mit ca. 80 ml Orangensaft in die Pfanne geben. Aus Olivenöl, Essig und Senf ein Dressing herstellen. Die Wildkräutermischung waschen und mit dem Dressing vermischen. Die Haut der Forelle sowie die Gräten entfernen und den Fisch mit Chicorée und Salat anrichten.



Wer mag, kann
zum Spinat noch klein
geschnittenen Knoblauch
und/oder Schalotten
hinzugeben.

Lammrücken mit Lavendelkruste

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600–700 g Lammrücken (in der
Globus-Fachmetzgerei auf Vor-
bestellung erhältlich)
1 Knoblauchzehe
3–4 Zweige Rosmarin
Rapsöl
100 g weiche Butter

50 g Dinkel-Paniermehl
1–2 EL getrocknete
Lavendelblüten
1 Eigelb
400 g Spinat
Salz
Muskat

Zubereitungszeit ca. 25 min + ca. 35 min Backzeit
Pro Person ca. 635 kcal
48 g F, 13 g KH, 37 g E

1. Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. Lammrücken von Sehnen befreien, mit Knoblauch und ganzen Rosmarin-
zweigen in einer Pfanne mit Öl an-
braten. Lammrücken im vorgeheizten
Backofen ca. 30 min ruhen lassen.
2. Backofen auf Grillstufe auf 220–
250°C vorheizen. Weiche Butter mit
Paniermehl, Lavendelblüten und Ei-
gelb mischen. Ist die Mischung zu
weich, noch etwas Paniermehl hinzu-
geben. Die Masse als Kruste auf dem
Lammrücken verteilen.
3. Den Lammrücken für ca. 3–5 min
in den vorgeheizten Backofen stellen,
bis die Kruste goldbraun ist.
4. In der Zwischenzeit Spinat waschen,
trocknen, in einer Pfanne kurz zerfal-
len lassen und mit Salz sowie Muskat
abschmecken. Den Spinat gemeinsam
mit dem Lammrücken servieren.



**Alnatura Dinkel Semmel-
brösel**, Paniermehl aus
zerkleinertem Dinkelbrot,
ohne Zusatz von Salz, aus
biologischer Landwirtschaft,
200 g

Bei Globus erhältlich.

Sauerampfer-Suppe



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel	250 ml Sahne
3 Knoblauchzehen	1 Bund Sauerampfer
250 g mehligkochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	Muskat
750 ml Gemüsebrühe	Sauerrahm zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 20 min + ca. 25 min Kochzeit
Pro Person ca. 307 kcal, 27 g F, 14 g KH, 4 g E

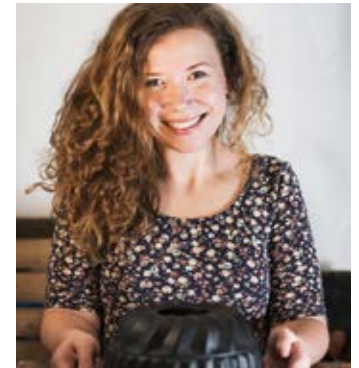
1. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen.
2. Die Zutaten im Topf mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 25 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln verkocht sind.
3. Schließlich Sahne und Sauerampfer hinzugeben und alle Zutaten pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit etwas Sauerrahm garnieren.



 **mio-online**

Das Rezept für die Windbeutel
finden Sie exklusiv unter

www.mio-online.de/foodblog



**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

Kräuter im Knuspermantel

Herzhafte Windbeutel mit Kresse und Ei

O du schöne grüne Kresse! Die kleinen Stängel zählen zu meinen liebsten Kräutern. Besonders jetzt zur Osterzeit ist das würzige Grün eine tolle Zugabe für Eiergerichte, bunte Frühlingsalate oder für meine herzhaften Windbeutel.

Ich kann es kaum erwarten, dass es endlich wärmer wird und draußen alles sprießt. Im April beginnt nun langsam die Phase, in der man seine Kräuterpflanzen auf der Fensterbank vorziehen kann. Bis es jedoch zur Ernte kommt, ist meine Wunderwaffe Kresse. Was ich an den Stängelchen besonders mag, ist nicht nur der leicht scharfe Geschmack, sondern auch der absolut unkomplizierte Anbau zu jeder Jahreszeit. Schon als Kind habe ich voller Begeisterung meinen Minigarten gepflegt: ein kleines Schälchen, etwas Watte, ein paar Samen und täglich ein Schlückchen Wasser – fertig ist das kleine grüne Kressebett. Für die Anzucht eignet sich am besten die feine Gartenkresse, aber ihr könnt auch Brunnenkresse oder die dekorative Kapuzinerkresse in einer kleinen Blumenschale mit Erde selbst anpflanzen. Natürlich könnt ihr die fertige Kresse auch in eurem Globus-Markt ergattern und direkt mit der Ernte beginnen.

Besonders gut schmeckt sie auf frisch gebackenem Brot mit Salz und Butter. An den Ostertagen mache ich außerdem gern Eiersalat mit Kresse, Karotte, Pastinake und saurer Sahne. Und

für einen kleinen Osterbrunch mit meinen Liebsten habe ich mir in diesem Jahr überlegt, das Ganze mit ein paar selbst gemachten, herzhaften Windbeuteln zu kombinieren. Auf mio-online verrate ich euch, wie ihr sie nachbacken könnt. Habt keine Scheu vor dem Brandteig! Im Rezept gebe ich euch kleine Tipps, mit denen die Windbeutel auf jeden Fall gelingen. Übrigens, da Windbeutel immer ohne Zucker zubereitet werden, könnt ihr das Rezept ebenso für eine süße Variante verwenden und ihr könnt das Gebäck ungefüllt super einfrieren. Bei Bedarf wird es kurz aufgebacken und nach Belieben befüllt. So habt ihr immer etwas zur Hand, wenn spontan Besuch kommt.

In diesem Sinne: guten Appetit und frohe Ostern!

Eure
Ina Speck

ANZEIGE



Für Oster-Gourmets.

Staatl. Fachingen STILL
0,75 l im 12er-Kasten

Staatl. Fachingen MEDIUM
0,75 l im 12er-Kasten



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Kopf an Kopf

Schnell zubereitet, leicht bekömmlich und endlos variabel – so mögen wir unsere knackfrischen Salate. Wir geben Ihnen einen Überblick über die beliebtesten Sorten und verraten Ihnen, wie sich diese am besten verwenden lassen. Dabei nehmen wir kein Blatt vor den Mund. Außer wir wollen es essen.

Dass Salat schon seit langer Zeit als Nahrung dient, zeigt sich an seinem Namen, der sich vom lateinischen „sal“ für Salz ableitet und so viel heißt wie gesalzen. Für die alten Römer stellte Salat also schon einen wichtigen Teil der Ernährung dar, aber auch Griechen und Ägypter entdeckten nachweislich schon früh die Kunst der Mischung und Würzung von wilden Kräutern und Gemüse. Die gezielte Züchtung von Salat begann in Mitteleuropa dann im achten Jahrhundert an Höfen und in Klöstern, von wo aus sich die grüne Kost verbreitete. Lange Zeit blieb Salat jedoch nur Nebensache: Er war sogar als Arme-Leute-Essen verpönt, denn wer es sich leisten konnte, aß lieber ein gutes Stück Fleisch. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts wandelte sich das Salatimage mit dem allgemein höheren Wohlstand und der damit verbundenen bewussten Auseinandersetzung mit Ernährung – die grünen Blätter wurden zum Sinnbild für gesundes, naturnahes Essen.

EIN WEITES FELD

Schon der Begriff lädt zur genaueren Betrachtung ein: Die Bezeichnung Salat ist nämlich weder botanisch noch als Speise nach einem bestimmten Rezept festgelegt – man denke nur einmal an Nudel-, Wurst- oder Obstsalat. Die einzige Gemeinsamkeit, die sich feststellen lässt, ist der meist kalte Verzehr sowie die Vermischung von unterschiedlichen zerkleinerten Bestandteilen mit Dressing. Deshalb gibt es unzählige Salate mit den verschiedensten Zutaten, deren Stellung im Menü variabler nicht sein könnte: Salat eignet sich als Vor- oder Hauptspeise, als Beilage, Zwischengang und sogar als Dessert. Wenn wir also eine Salatkunde vornehmen möchten, müssen wir uns dem Salat als Pflanze nähern – allerdings gibt es auch hier keine Festlegung. Denn botanisch gesehen ist Salat keine bestimmte Pflanzenart, sondern meint einen Sammelbegriff für Gemüsepflanzen, die meist roh essbar sind. In den meisten Fällen enthalten diese viel Wasser, kaum Kalorien und sind leicht bekömmlich.



Kleine Salatkunde

GARTENSALATE, auch Lactucasalate genannt, gehören zur Gattung der Lattiche. Ihr Name rührt von dem lateinischen Wort für Milch her, da sie beim Anschneiden eine weißliche Flüssigkeit verlieren.

KOPFSALAT

Der wohl bekannteste und beliebteste Salat in Deutschland ist mild bis leicht süßlich im Geschmack und besitzt zarte, relativ lose Blätter. Aus diesem Grund eignet er sich sehr gut als Beilage zu unterschiedlichsten Speisen. Kopfsalat enthält einen Wasseranteil von 95 Prozent und zählt aufgrund seiner Saison von etwa April bis November zu den Sommersalaten. Da er sehr empfindlich ist und schnell verfällt, sollten Sie ihn unbedingt im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein bis zwei Tagen verbrauchen.

Dazu passt: Feines Joghurt-Dressing oder einfache Öl-Zitronen-Vinaigrette



EISBERGSALAT

Der Name dieses Salates stammt aus Zeiten, als dieser noch auf großen Eisblöcken transportiert wurde, um ihn frisch zu halten. Eisbergsalat besteht aus einem kompakten, geschlossenen Kopf und ist relativ geschmacksneutral, dafür aber sehr knackig. Deshalb ist er vielseitig einsetzbar. Er überzeugt mit entsprechenden Toppings als Hauptspeise ebenso wie als kurz gegarte Beilage oder Zwischenlage auf dem Brötchen. Der Eisbergsalat stammt ursprünglich aus Nordamerika, gedeiht heute aber von Mai bis längstens Oktober auch in Deutschland. Im Kühlschrank bleibt Eisbergsalat mindestens eine Woche frisch und hält sich auch bereits angeordnet länger als andere Salate.

Dazu passt: Balsamico-Dressing oder Thousand-Island-Dressing mit Cocktailsoße ▶





LOLLO ROSSO/BIONDA

Der krausköpfige Lollo ist äußerst vielfältig, allerdings sehr herb im Geschmack. Dabei übertrifft der dunkelrote Rosso den grasgrünen Bionda noch einmal deutlich, dessen hellere Blätter wesentlich milder sind. Aus diesem Grund wird der ursprünglich aus Italien stammende Salat selten pur gegessen, sondern in Kombination mit anderen Salaten gereicht. Die roten Blätter machen sich außerdem sehr gut als optisches Element. Auch der Lollo ist hierzulande ein Sommersalat und hat von Mai bis September Saison. Im Kühlschrank bleibt er ungefähr drei Tage frisch.

Dazu passt: Nussöl und gehackte Walnüsse

EICHBLATTSALAT

Anhand seines Namens lässt sich schon erraten, dass die Blätter dieses aus Amerika stammenden Salates an Eichenlaub erinnern. Die Blätter sind weich und locker beisammen, sodass sich kein geschlossener Kopf ergibt. Auch der Eichblattsalat ist in grüner und roter Farbe erhältlich und besitzt ein buttrig-nussiges, aber keineswegs bitteres Aroma, weshalb er im Gegensatz zu seinen Kollegen sogar bei Kindern gut ankommt. Eichblattsalat hat bei uns von Juni bis September Saison, ist allerdings äußerst empfindlich. Daher sollte er so schnell wie möglich verzehrt werden.

Dazu passt: Dressing aus Essig, Öl und etwas Knoblauch

RÖMERSALAT (ROMANA)

Der Name verrät, dass der Romanasalat eine lange Geschichte hat. Angeblich soll er schon im antiken Mittelmeerraum gerne gegessen worden sein und ist heute besonders in den USA im klassischen Caesar Salad beliebt. Der Römersalat be-

steht aus großen, länglichen Blättern, die klein geschnitten in frischem Salat oder gedünstet als Beilage zu Fleisch oder Meeresfrüchten Verwendung finden. Seine Blütezeit ist in Deutschland relativ kurz und hält nur von September bis Oktober. Im Kühlschrank hält er sich jedoch bis zu vier Tage.

Dazu passt:

Caesar Dressing mit Mayonnaise oder Joghurt



ZICHORIENSALATE sind Gewächse, die von der Wegwarte abstammen. Diese enthalten in der Regel ein hohes Maß an Bitterstoffen, sind aber auch reicher an Nährstoffen. Sie vertragen Kälte und leichten Frost gut und können daher auch noch im späten Herbst geerntet werden.



ENDIVIE

Die Endivie ist in zwei verschiedenen Sorten erhältlich, die an der Form der Blätter erkennbar sind. Bei gekräuselten Blättern handelt es sich um Frisée, sind sie hingegen glatt, lautet die Bezeichnung Eskariol. Beiden gemein ist der leicht bittere Geschmack, der den Appetit anregt – sie eignen sich somit hervorragend als Vorspeise. Da die Endivie im Sommer wächst, aber auch Kälte gut verträgt, kann sie hierzulande von Mai bis November gut gedeihen. Im Kühlschrank hält sie sich zwei bis drei Tage.

Dazu passt: Honig-Senf-Dressing

CHICORÉE

Das Besondere an Chicorée ist, dass er im Dunkeln austreibt. Deshalb sind seine Blätter hellgelb bis weiß und der gesamte

Kopf ist kleiner als bei den meisten anderen Salaten. Er besitzt einen bitter-herben Geschmack, der sich durch Lagerung bei Tageslicht noch verstärkt. Typischerweise dient er als Gemüsebeilage, zu der sich fruchtige Noten gut ergänzen. Am besten vor dem Verzehr den Strunk entfernen; so können Sie die Bitterkeit reduzieren. Chicorée ist roh oder gedünstet genießbar, wodurch er noch etwas weniger bitter schmeckt. Da er keine Helligkeit braucht, kann der Salat ganzjährig wachsen – vorzugsweise sogar in den Wintermonaten. Hält sich im Kühlschrank bis zu eine Woche.

Dazu passt: Dressing mit Orangen- oder Apfelnoten

NICHT KOPFBILDENDE SALATE stellen eine spezielle Art der Gemüsepflanzen dar. Sie bestehen nicht aus einem zusammenhängenden Kopf, sondern wachsen in vielen kleinen Stängeln.

FELDSALAT

Der kleine Feldsalat kann zwar in seiner Größe mit ausgewachsenen Salatköpfen nicht mithalten, hält dafür aber einiges mehr aus als so mancher seiner Verwandten. Seine Blätter überstehen bis zu minus 15 Grad Celsius, weshalb er besonders im Winter sehr beliebt ist. Durch seine nussige Note kann aus Feldsalat mit Zugaben wie Ziegenkäse oder Früchten eine ganze Mahlzeit werden, außerdem verträgt er sich geschmacklich gut mit vielen anderen Salaten. Er wird überwiegend in der Zeit von November bis März geerntet und hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage.

Dazu passt:

Warmes Essig-Öl-Dressing mit zerdrückter Kartoffel



Feldsalat heißt auch Rapunzel – die Märchenfigur trägt diesen Namen, weil ihre Mutter den Salat so liebte.



RUCOLA

Rucola, auch bekannt als Rauke, war lange als Unkraut verschrien. Doch mit dem Siegeszug der italienischen Küche gewann auch er an Bedeutung. Als mitunter leicht scharfes Topping auf Pizza, Risotto oder Pasta ist er ebenso gern gesehen wie als Zugabe im gemischten Salat. Außerdem lässt sich aus Rucola sehr gut frisches Pesto herstellen. Er wächst in Deutschland von April bis Oktober und bleibt im Kühlschrank zwei Tage frisch.

Dazu passt: Balsamico-Honig-Dressing

Generell gilt: Salat sollte frisch genossen werden, denn so schmeckt er am besten und enthält die meisten Nährstoffe. Die Frische ist erkennbar an der kräftigen Farbe, dem frischen Geruch und der „Knackigkeit“.

So bleibt Salat frisch

Das Gemüsefach im Kühlschrank ist der geeignetste Ort, um Blattsalat aufzubewahren. Wenn Sie ihn bereits in einer Verpackung gekauft haben, können Sie den Salat dort belassen, ansonsten sorgt auch das Einwickeln in ein feuchtes Hand- oder Papiertuch für länger anhaltende Frische. Achten Sie außerdem darauf, dass Obst nicht direkt nebenan lagert, insbesondere Äpfel, da diese Stoffe enthalten, die die Reifung von Salat beschleunigen.



Alnatura Salatkerne Mix aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen, gerösteten Sojakernen, Cashewstücken und Pinienkernen – perfekt für den Salat, aber auch pur zum Knabbern, in wiederver-schließbarem Beutel, aus biologischer Landwirtschaft, 100 g

Bei Globus erhältlich.

Weitere Tipps zum Thema Dressing finden Sie auf den folgenden Seiten.

ANZEIGE



REVOLUTION IN DER TK-TRUHE: FLEISCHALTERNATIVEN



EXZELLENT PRODUKTE

- ✓ PFLANZLICHER GENUSS AUS ERBSEN
- ✓ BESTER GESCHMACK¹: GEWINNER IM GESCHMACKSTEST GEGEN ANDERE FLEISCHALTERNATIVEN
- ✓ REICH AN PROTEINEN, EISEN UND BALLASTSTOFFEN
- ✓ OHNE SOJA, PALMÖL UND ZUGESETZTEN ZUCKER
- ✓ 9 LECKERE VARIANTEN MIT NUTRISCORE



ODER



Quelle: ist, sensory market research, September 2019, n=120



Das Hummus-Grundrezept können Sie ganz einfach und nach Belieben erweitern. Geben Sie doch mal Paprika oder Spinat vor dem Pürieren hinzu.

Die toppen alles

Heute stellen wir zwei wahre Allroundtalente ins Rampenlicht – Dips und Dressings. Es gibt sie in allen erdenklichen Variationen von scharf bis fruchtig. Und sie passen zu jeder Gelegenheit, egal ob gemütlicher Abend mit Freunden, frühlingshaftes Gartenfest oder für zwischendurch.

GESUND GEDIPPT

Die Soßen, die wir Ihnen heute vorstellen, sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Dabei gilt das altbekannte Rezept: Selbst gemacht ist immer noch am besten und natürlich besonders lecker. Probieren Sie es aus!

Hummus ist ein idealer Proteinlieferant und hierin kann so einiges gedippt werden – von Karotten bis hin zu Paprika, egal ob als Rohkost oder vom Grill. Zudem hat die eiweißreiche Kichererbse einen geringen glykämischen Index: Das heißt, der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr der Hülsenfrucht nur langsam an und die Creme macht somit lange satt. Zur Zubereitung 200 g Kichererbsen aus der Dose mit 2 EL Tahini, 3 EL Olivenöl, 1 TL abgeriebener Schale einer Bio-Zitrone, 2 EL Zitronensaft und 1 Knoblauchzehe pürieren. Zum Schluss mit 1 TL Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Auch die beliebte **Guacamole** eignet sich als frischer Dip. Ihr Hauptbestandteil, die Avocado, hat unter allen Obst- und Gemüsesorten den höchsten Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Die grüne Frucht soll sich positiv auf den Cholesterinwert auswirken und als pflanzliche Eiweißquelle den Stoffwechsel ankurbeln.

Um die Guacamole herzustellen, Fruchtfleisch von 1 Avocado, 1 Knoblauchzehe und 2 Schalotten in grobe Stücke schneiden, pürieren und mit ein wenig Tabasco, Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Zuletzt 1 Tomate fein würfeln und unter das Mus heben. Der Zitronen- oder Limettensaft kann für einige Zeit verhindern, dass die Creme braun wird.



Dips müssen nicht immer herzhaft sein. Wie wäre es mit einem süßen, orientalischen **Dattel-Dip** für das Sonntagsfrühstück mit Pfannkuchen oder Crêpes? Zur Zubereitung benötigen Sie 300 g frische, entkernte Datteln, 3 EL Schmand, 1 EL Schlagsahne, 1 EL Zimt und 40 g gemahlene Mandeln. Die Zutaten einfach pürieren und für den gewissen Knusper-effekt noch 40 g gehackte Walnüsse hinzugeben. ▶



Tahini – eine fein gemahlene Paste aus Sesamkörnern – eignet sich perfekt zum Würzen. Sie ist durch ihre Vielzahl an Vitaminen gut für Haut und Haare – und kann noch mit anderen Vorzügen punkten. Mit einem stolzen Fettgehalt von 40 bis 50 Prozent enthält der Sesam ungesättigte Fettsäuren, die ihn gut verwertbar für den Stoffwechsel machen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Sesammus enthält die Aminosäure Methionin, welche die Leber bei der Entgiftung unterstützen soll.

Ein simpler und leckerer Joghurt-Tahini-Dip lässt sich mit 2 EL Joghurt, 1 EL Tahini und 1 EL Sojasoße zubereiten. Oder Sie nehmen statt Joghurt und Sojasoße 2 EL Tomatenmark, dann fügen Sie noch 1 TL Harissa-Gewürzpaste und etwas Wasser hinzu. Schon haben Sie einen köstlichen Tomaten-Tahini-Dip.

Dips aus aller Welt

Jedes Land und jede Region hat ein ganz besonderes Gericht, für das es bekannt ist. Woher kommen denn eigentlich die berühmtesten Dips?

Balkan: würzig-musiges Aivar

Frankreich: provenzalische Tapenade

Griechenland: einfaches und leckeres Zaziki

Indien: exotisch-fruchtiges Chutney

Israel: orientalisch-samtiges Hummus



TREUER BEGLEITER

Vermeintlich unscheinbar, manchmal sogar unsichtbar, und doch beeinflusst es das ganze Gericht: das Dressing. Wie so oft ist die richtige Basis bei der Herstellung besonders wichtig.

EINE VINAIGRETTE FÜR ALLE FÄLLE

Die Vinaigrette ist die Grundlage aller Salatdressings. Hier sind unsere Tipps für ein perfektes Gelingen.

3 Teile Öl: Jede Vinaigrette besteht hauptsächlich aus Öl. Hier kann nach Belieben gewählt werden. Sonnenblumen- und Rapsöl sind besonders neutral im Geschmack, während Olivenöl eine mediterrane Note mit sich bringt. Wer es lieber exotisch mag, kann beispielsweise Sesam- oder Avocadoöl verwenden.

1 Teil Säure: Für die entsprechende Säure im Dressing sorgen Essige aus Kräutern, Reis, Weißwein oder Früchten wie bei Apfelessig. Auch Zitrusfrüchte wie Limetten oder Zitronen verleihen eine angenehme Säure. Wer es süßlicher mag, kann auch frischen Orangensaft nehmen.

Extras: Neben den üblichen Verdächtigen wie Salz, Pfeffer, Kräutern oder Senf als Geschmacksträger können Sie es mal mit Ingwer, Honig, Sojasoße oder Tahini probieren.

Um zu vermeiden, dass das Dressing verwässert, trocknen Sie den gewaschenen Salat immer gut mit einer Salatschleuder oder in ein Küchentuch gewickelt ab. Ist er beim Anrichten noch nass, perlt die leckere Soße von den Blättern ab und Sie finden sie am Boden der Schüssel wieder.

ALLES ESSIG

Warum nicht einfach einen eigenen Kräutereisig herstellen?

Dazu benötigen Sie eine saubere Flasche, in die Sie 3 Thymian-, 2 Rosmarinzweige, 1 TL Pfeffer, 2 Senfkörner und 2 geschälte Knoblauchzehen geben. Dann nur noch mit einem Weinessig oder hellen Balsamicoessig auffüllen und zwei bis vier Wochen ziehen lassen. Die Kräuter und Gewürze bleiben in der Flasche. Wenn der Essig leer ist, können Sie einfach wieder mit Essig auffüllen und den Vorgang wiederholen.



Sole e Sapore Condimento
Himbeere oder Kirsche mit Aceto Balsamico di Modena, Balsamessig mit aromatisch-süßer Fruchtnote, ideal für Salate oder Geflügelgerichte, vegan und glutenfrei, 250 ml

Bei Globus erhältlich.



Caesar-Dressing

Erfunden wurde das Caesar-Dressing in den 1920er-Jahren vom Restaurantbesitzer Cesare Cardini in Mexiko. Aus den letzten Reserven seiner fast vollständig geleerten Vorratskammer zauberte er den heute weltbekannten Klassiker.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Kapern (in Lake)
1 Sardellenfilet (in Öl)
100 ml Rapsöl
2 EL geriebener Parmesan
1 Ei
2 EL saure Sahne
etwas Zitronensaft
etwas Worcestersoße
Salz und Pfeffer

SO GEHT'S ...

Knoblauchzehe schälen und mit Senf, abgetropften Kapern und Sardellenfilet in einem Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Paste, Rapsöl, Parmesan und Ei mit einem Pürierstab cremig mixen. Zum Schluss saure Sahne unterrühren und mit Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der kaiserliche Klassiker wird üblicherweise mit Römersalat, Croûtons und gehobeltem Parmesan serviert.



Der preisgekrönte
Gruyère AOP
Premier Cru.
Eine Klasse für sich.

Cremo SA, von Mühlenen
Postfach
CH-1701 Freiburg
Schweiz
T +41 (0)26 492 93 30
F +41 (0)26 492 93 39
www.cremo.ch

PREMIER CRU

Eine Marke der



DEPUIS 1927





So lecker ist der April

Die Frühlingsboten sprießen aus dem Boden und es kommt endlich Schwung in den Saisonkalender – und somit auf unsere Teller! mio macht Lust auf Spargel, Erdbeeren, Rhabarber und frische Kräuter und gibt Tipps, wie Sie die jetzt erhältlichen Leckereien am besten kombinieren können.



SPARGEL

Lang ersehnt und mit Wonne genossen: Die Spargelzeit ist für viele eine Jahreszeit für sich. Jetzt heißt es zugreifen, denn im Juni endet sie schon wieder. Ob klassisch mit Kartoffeln, Sauce hollandaise und Kochschinken, zum Salat, Risotto oder Schnitzel oder als Suppe und Quiche: Spargel ist vielseitig und gesund. Zum einen besteht er zu rund 90 Prozent aus Wasser und ist daher sehr kalorienarm. Zum anderen decken 500 Gramm Spargel rund 80 Prozent des Tagesbedarfs an den Vitaminen C und E und fast die Hälfte des Folsäure- und Kaliumbedarfs, wie das Bundeszentrum für Ernährung angibt. Daneben enthält Spargel verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe und schwefelhaltige Sulfide, die positiv auf den Körper wirken sollen.

Diese zwei Saisonzutaten mögen sich: Probieren Sie mal Spargel-Erdbeer-Salat.



ERDBEEREN

Süß, saftig und voller Aroma: Die Deutschen lieben ihre Erdbeeren! Deshalb freuen sich Früchtchen-Fans besonders, wenn es bereits im April die ersten Sorten aus heimischen Gewächshäusern gibt. Erdbeeren sind als gesund bekannt, da sie nur wenige Kalorien enthalten. Außerdem steckt sogar mehr Vitamin C in ihnen als in Zitronen oder Orangen – eine kleine Schale mit 150 Gramm Erdbeeren deckt laut Ernährungsexperten bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Vor allem in Desserts und Torten kommen die süßen Beeren gerne zum Einsatz. Sie lassen sich aber auch mit Salat oder einer fruchtigen Tomatensuppe kombinieren.

Diese zwei Saisonzutaten mögen sich: Probieren Sie mal Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu.

Wussten Sie schon, dass Erdbeeren, gar nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten zählen? Der rote Fruchtkörper ist botanisch nur eine Scheinfrucht – die eigentlichen Früchte sind die ein wenig eingesenkten Körnchen, die sogenannten Nüsschen.



Häufig wird der säuerliche Geschmack des Rhabarbers durch Zucker ausgeglichen. Alternativ können Sie auch Honig verwenden oder den Rhabarber in Apfelsaft dünsten.

RHABARBER

Im April ist die Freude über das sauerknackige Stängelgemüse mit der hübschen rosa Farbe groß. Rhabarber besticht durch viel Vitamin C und wenig Kalorien. Deshalb gilt er als Immunsystem stärkende Zutat und kann perfekt als Kuchen oder Kompott genossen werden. Aber auch als deftige Beilage im Salat sowie als Suppe oder Curry ist das Gemüse geeignet. Verwertet werden nur die Blattstiele der Pflanze, weil die Blätter wegen ihres hohen Gehalts an Oxalsäure ungenießbar sind. Außerdem sollten Sie Rhabarber nicht über den 24. Juni hinaus ernten, da der Oxalsäuregehalt immer weiter steigt. Übrigens: Rhabarber zählt zu den Gemüsesorten, aber selbst Fans ordnen ihn fälschlicherweise dem Obst zu.

Diese zwei Saisonzutaten mögen sich: Probieren Sie mal Rhabarber-Tarte mit Waldmeister-Eis.

FRÜHLINGSKRÄUTER

Sie sind perfekt, um leckeren Gerichten den letzten Schliff zu verleihen. Frische Kräuter schmecken nicht nur gut, sondern enthalten viele Vitamine und andere Vitalstoffe. Im April ist die Saison für Bärlauch, Brennnessel, Schnittlauch und Waldmeister. Bärlauch wird auch als wilder Knoblauch bezeichnet und eignet sich durch seinen würzigen Geschmack hervorragend als Pesto – zum Beispiel zu Pasta oder Fleisch- und Fischgerichten. Brennnessel ist nur in der freien Natur erhältlich und kann als aromatisches Gewürz im Salat und anderen Gerichten oder auch als wassertreibender Tee genutzt werden. Laut Naturschutzbund NABU ein echtes Super-Food, das neben vielen Vitaminen Karotinoide, Kalium, Kalzium, Eisen und Chlorophyll enthält. Auch Waldmeister kann als Tee verwendet werden und liefert zudem einen charakteristischen Geschmack für Torten, Eis und andere Desserts.

Diese zwei Saisonzutaten mögen sich:

Probieren Sie mal Bärlauch-Pfannkuchen gefüllt mit Spinat.



➤ Eine saisonale und regionale Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch umweltfreundlich, da auf weite Transportwege verzichtet wird. Auf www.globus.de/saisonkalender können Sie für jeden Monat abrufen, welche regionalen Lebensmittel in Ihrem Globus-Markt gerade frisch erhältlich sind.

SPINAT

„Wenn die Schneeglöckchen blühen, kannst du Spinat und Erbsen ziehen“, lautet eine Bauernregel. Von April bis Mai gibt es Winterspinat frisch aus regionalem Anbau. Er enthält laut dem Bundeszentrum für Ernährung unter anderem reichlich Vitamin A, C, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Der Eisengehalt wurde zwar lange Zeit überschätzt, ist aber immer noch deutlich höher als etwa beim Kopfsalat. Da das erste Blattgemüse aus dem Freiland besonders zart ist, ist es für Salate ideal geeignet. Das mild-aromatische Frühlingsgemüse schmeckt außerdem als Füllung in Lasagne und Quiche, als Beilage zu Fleisch und Fisch, als grüner Smoothie oder als orientalische Suppe mit Joghurt, rotem Chili und Knoblauch.

Diese zwei Saisonzutaten mögen sich: Probieren Sie mal Spinat-Salat mit Rhabarber.

3 FRAGEN AN Steven Holtz, Teamleiter der Abteilung Obst und Gemüse im Globus-Markt Völklingen



WAS IST DERZEIT DER VERKAUFSSCHLAGER?

Erdbeeren sind der absolute Topseller im April. Die Kunden lieben die Früchte und fragen auch oft danach, weil sie zum Beispiel planen, einen Kuchen zu backen. In der Hochsaison beziehen wir die Erdbeeren regional und können sie daher auch günstig anbieten. Und besonders lecker sind sie dann natürlich auch.

WELCHES IST IHR PERSÖNLICHES LIEBLINGSREZEPT FÜR DIESEN MONAT?

Ich würde zu einem Erdbeerkuchen niemals nein sagen. Aber vor allem liebe ich es, die Früchte pur zu essen – ohne Zucker, Sahne oder sonst irgendwas. Dafür muss ich allerdings schnell sein. Meine Tochter ist nämlich auch ein Riesen-Erdbeerfan. Ansonsten esse ich sehr gerne einen gemischten Salat mit Rucola, Babyspinat, rotem Mangold und Roter Bete. Am liebsten mit Tomaten, Streukäse und in der Pfanne gebratenen Croûtons.

WAS SIND DIE EHER UNBEKANNTEN OBST- UND GEMÜSESORTEN, DIE SIE JETZT EMPFEHLEN?

Bärlauch haben viele Kunden nicht auf dem Schirm. Der schmeckt schön würzig und kann zum Beispiel zu einer leckeren Suppe verarbeitet werden.



Wie vom Wochenmarkt: Obst und Gemüse bei Globus

Die bunte Vielfalt aus den heimischen Sorten und exotischen Genüssen in der Obst- und Gemüseabteilung ist für Globus eine Herzensangelegenheit. Denn sie steht wie kein anderer Bereich der Lebensmittel für gesunde Ernährung. Mehr als 500 Artikel umfasst das durchschnittliche Sortiment, die Frischelager werden zweimal täglich beliefert – auch von vielen Erzeugern aus der Region. Kein Wunder, dass die Obst- und Gemüseabteilungen der Globus SB-Warenhäuser aktuell bereits zum wiederholten Mal mit dem „Fruchthandel Magazin Retail Award“ ausgezeichnet wurden.



Weine mit Herkunft



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

FRANKEN

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

PFALZ

Das zweitgrößte Anbaugebiet und größte Rotweingebiet in Deutschland hat auch die größte Rieslingfläche der Welt. Eine wichtige Rolle spielen daneben Weiß- und Grauburgunder sowie Dornfelder und Spätburgunder bei den roten Sorten. Das fast mediterrane Klima an der Weinstraße lässt Feigen, Zitronen und Oliven blühen.

NAHE

Die Weine dieser Region sind aufgrund der deutschlandweit größten Bodenvarianten sehr vielfältig. Durch den Hunsrück geschützt, schaffen milde Temperaturen und viel Sonnenschein ein hervorragendes Klima für Rebsorten wie Riesling und Rivaner, die Spielarten des Burgunders, oder auch Dornfelder und Silvaner.

RHEINHESSEN

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

Spargel-Risotto al Scampi

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g grüner Spargel, 200 g küchenfertige Scampis, 200 g Risotto-Reis, 0,25 l trockener Weißwein, 0,5 l Gemüsebrühe, 50 g Parmesan, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 1 Dose Safranfäden, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. In 2 cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel in feine Spalten schneiden und den Knoblauch fein hacken.
- 2 EL Öl erhitzen, Zwiebelspalten, Knoblauch und Reis darin glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Etwas Brühe zufügen, aufkochen lassen und unter beständigem Rühren köcheln lassen. Nach und nach restliche Brühe angießen und jeweils einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist. Der Reis sollte innen noch „Biss“ haben.
- Die Scampis waschen und den Parmesan reiben.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampis ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spargel, Scampis und Parmesan unter das Risotto rühren und servieren.

Wir empfehlen dazu trockene bis halbtrockene Weißweine, wie z. B. Riesling, Grau- oder Weißburgunder.





Die SCHEUREBE

– ein saftiges Bukett voller Aromen

Die Scheurebe kommt ursprünglich aus Deutschland und zählt hier zu den jüngeren Neuzüchtungen.

Die Weinvielfalt ist beinahe grenzenlos. Und sogar Weinkenner werden beim Probieren immer wieder überrascht. Pünktlich zum Frühling bringen wir Abwechslung in Ihr Weinglas und stellen die kleine, aber feine und vor allem aromatische Sorte Scheurebe vor.

Eine Melange von Fruchtaromen, die von Schwarzen Johannisbeeren bis zu gelber Grapefruit und exotischem Obst reichen. Körperreich, sehr saftig und mit lebhafter, aber nicht pointierter Säure wirkt dieser Wein wie eine Art beschleunigter Riesling. Mit diesen verführerischen Worten beschreibt der renommierte Weinjournalist Stuart Pigott die weiße Scheurebe. Für uns Grund genug, Ihnen die noch eher unbekannte Rebsorte einmal genauer vorzustellen.

Während des Ersten Weltkriegs, im Jahr 1916, gelang dem Rebenzüchter Georg Scheu in der damaligen Landesanstalt für Rebenzüchtung in Alzey mit der Scheurebe eine spannende Kreuzung aus Riesling und der Bukettrebe. Wie die Muttersorte Riesling stellt die Scheurebe sehr hohe Ansprüche an den Standort, verträgt eher trockene, karge Böden und gedeiht besonders gut auf löß- und kalkhaltigen Weinlagen. Besonders häufig findet man sie daher in Rheinhessen, in der Pfalz und in Franken. Mit insgesamt rund 1400 Hektar Anbaufläche in Deutschland, was knapp zwei Prozent der gesamten deutschen Rebfläche entspricht, gilt die Scheurebe sogar als eine der erfolgreichsten deutschen Neuzüchtungen. >



Graciela Bruch

Mein Favorit

Weingut Kruger-Rumpf
2019 Grauburgunder trocken

Aus dem renommierten Familienbetrieb und VDP-Weingut Kruger-Rumpf in Münster-Sarmsheim stammt dieser typische Grauburgunder. Die Trauben reifen in den sonnigen Steillagen des Nahetals. Ein naturverbundener Ausbau mit einer starken Ertragsreduzierung, ein schonender Umgang mit dem Lesegut und eine naturnahe Vinifizierung im Keller mit ausreichend Zeit zum Reifen liefern die besten Voraussetzungen.

Dieser Wein besticht durch seinen zarten Duft von gelben Früchten, am Gaumen mit feinen Apfel- und Birnenaromen, feiner Würze und ausgewogener Mineralität. Ein harmonischer Grauburgunder und somit idealer Begleiter für die beginnende Grillsaison – aber auch zu anderen angenehmen Anlässen!



0,75 l
8,99 €
Kruger-Rumpf
Grauer Burgunder
2019 VDP Gutswein
1 l = 11,99 €



LIEBLICHE PRÄDIKATSWEINE UND NEUE TROCKENE INTERPRETATIONEN

Bis heute wird die Scheurebe in erster Linie in Deutschland angebaut, und zwar vorwiegend als Prädikatsweißwein, also in der höchsten deutschen Weinqualität. Anders als bei den meisten anderen weißen Rebsorten wird sie dabei meist lieblich mit höherem Restzuckergehalt angebaut. Das Farbenspiel reicht von Blassgelb bis zu ausdrucksstarkem Goldgelb. Das betonte Bukett erinnert oft an Schwarze Johannisbeeren (Cassis), manchmal aber auch an Mango, Mandarinen, Limonen, Pfirsiche oder süßliche Birnen. Insbesondere die edelsüßen Weine beeindrucken mit einem großen Lagerpotenzial und überraschen nach vielen Jahren mit prallem Pfirsicharoma und zartem Rosenduft.

Mittlerweile finden sich aber auch vermehrt trockene Scheureben im Weinregal. Eine neue Generation von Weinmachern experimentiert mit der Rebsorte und baut sie unbedarft zu trockenen Gutsweinen aus. Besonders viele Jungwinzer aus Rheinhessen geben mit trockenen Scheureben so eine Visitenkarte ihrer Herkunft ab.

DIE SCHEUREBE ALS SPEISEBEGLEITER

Durch die unterschiedlichen Stile und Ausbaustufen – von trocken bis hin zu lieblichen Spätlesen – lassen sich die Scheurebenweine sehr vielseitig bei der

Menüplanung einsetzen: Die leichten Kabinettweine bieten sich für unkomplizierten Genuss in größerer Runde an. Trockene bis halbtrockene Spätlesen harmonisieren wunderbar mit würzigen Fisch- und Geflügelgerichten und passen außerdem besonders gut zur asiatischen Küche. Die edelsüßen Spätlesen und Auslesen sind wiederum die perfekten Begleiter für Desserts mit Früchten.

Weinliebhaber Club



Werden Sie Mitglied im Weinliebhaberclub und genießen Sie exklusive Vorteile wie Rabattcoupons, besondere Weinempfehlungen und vieles mehr!



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



TRINKIDEE

French 75

Dieser Cocktail wurde in einer sehr frühen Form 1915 in der New York Bar in Paris (der späteren Harry's New York Bar) entwickelt. Gerade in den goldenen Zwanzigern erfreute sich der French 75 dann großer Beliebtheit. Populär wurde er im Stork Club – einer Bar in Manhattan, in der schon Hemingway, Chaplin, die Kennedys, Sinatra und Marilyn Monroe gern zu Gast waren.

ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

3 cl Gin (Tanqueray) 1 cl Zuckersirup
2 cl Zitronensaft 10 cl Schaumwein (Maitre d'Or)

ZUBEREITUNG

Das Sekt- oder Champagnerglas gut kühlen. Jetzt Gin, Zitronensaft und Zuckersirup in einen Shaker geben und gut schütteln. Eis aus dem Sektglas und aus dem Shaker abseihen. Mit dem Schaumwein auffüllen.

Jeden Monat neu.
Die TRINKIDEE
als Sammelkarte
in Ihrem Globus-
Markt.



ANZEIGE

Garantiert ohne Jetlag.

MIT DEN NEUEN FERNWEH-SORTEN VON RITTER SPORT.



JEDEN MONAT GEWINNEN!
3 x 1.000 € URLAUBSGELD

Weitere Informationen unter:
www.ritter-sport.de/urlaubsgeld

**Ritter
SPORT**

KNICK UND WEG
Einfach kurz Urlaub!

An die Schaufel, fertig, los ...





Für Hobbygärtner gibt es jetzt eine Menge zu tun. Also schnappen Sie sich Schaufel und Astschere und machen Sie Ihren Garten oder Balkon zur Wohlfühloase für sich und die heimische Tier- und Insektenwelt.

Nicht nur die Natur scheint mit scharrenden Hufen ungeduldig den Startschuss der warmen Jahreszeit herbeizusehnen – auch wir Menschen können es kaum erwarten, endlich die Gartensaison zu eröffnen. So, wie die Pflanzen dann aus dem Boden sprießen, sieht man vielerorts die Hobbygärtner die Köpfe in die Sonne recken: Es wird geräumt, gegraben, gepflanzt und gejätet. Und dabei ist der Gärtnerrend längst nicht mehr nur in ländlichen Gebieten mit entsprechend großen Grundstücken zu beobachten. Auch in der Stadt wird jede Möglichkeit zum Bepflanzen genutzt: Schrebergärten haben lange Wartelisten, Urban Gardening, also das Bepflanzen städtischer Flächen, floriert, sodass jeder noch so kleine Balkon und jeder noch so kleine freie Bereich mit Blumen, Kräutern und farnefrohen Deko-Artikeln verschönert wird sowie zahlreiche Gemüsesorten im Hochbeet angebaut werden.

Das dieses Wachstum – im doppelten Wortsinn – gut ist, bestätigt der Naturschutzbund NABU. Denn Mensch und Tier sind auf das wertvolle Grün angewiesen: Es spendet Sauerstoff und Schatten sowie Nahrung und Lebensraum. Wo nur Beton ist, da gibt es auch kein Leben. „Wir wollen das Bewusstsein dafür schaffen, dass Hobbygärtnerinnen und -gärtner auch auf kleinen Flächen viel für den Erhalt der Artenvielfalt tun können“, sagt NABU-Bundesgeschäftsführer Leif Miller. „Naturnahe Gärten sind wichtige Rückzugsräume für viele Tier- und Pflanzenarten. Das möchten wir mit unseren bundesweiten Bildungsangeboten und NABU-Gärten vermitteln.“ Das scheint zu wirken: Der Bundesverband deutscher Gartenfreunde verzeichnet knapp eine Million Kleingärten, mit einer Fläche von 44 000 Hektar, organisiert in 14 000 Gartenvereinen unterschiedlichster Art. In Wirklichkeit dürfte es also noch sehr viel mehr wertvolle Pflanzenoasen geben.

Und die Begeisterung kommt nicht von ungefähr: Im oft von Hektik bestimmten Alltag wollen sich die Menschen etwas Ursprünglichkeit zurückholen. Ein Garten ist ein Treffpunkt, man kommt mit anderen ins Gespräch und kann Kindern vermitteln, dass Tomaten nicht im Supermarkt wachsen. Außerdem bietet das Hobby einen wertvollen Ausgleich, sagt die Bloggerin „Garten Fräulein“ alias Silvia Appel im mio-Interview. Nichts wirke so entspannend und Freude spendend wie die Arbeit im Freien.

In diesem Sinne schicken wir Sie raus ins Grüne! Wir geben Ihnen Expertentipps, welche Aufgaben die wichtigsten für die Gartenarbeit im April sind, erklären Ihnen, wie Sie Ihren Balkon vogelfreundlich machen, und räumen mit dem Mythos auf, dass Hobbygärtner einen grünen Daumen brauchen. Schnappen Sie sich Spaten, Hacke und Co. und machen Sie Garten, Balkon oder Terrasse zu einem Wohlfühlort für sich selbst und andere. ▶



Auf dem Blog
www.garten-fraeulein.de
finden Sie weitere Tipps und
Inspirationen von Hobby-
gärtnerin Silvia.

GÄRTNERN ALS PERFEKTER AUSGLEICH

Sie wüsste gar nicht, wie sie ohne ihren Garten leben sollte. Bloggerin Silvia Appel, oder auch das Garten Fräulein, ist leidenschaftliche Hobbygärtnerin und möchte mit ihrer Begeisterung anstecken. „Ich beschreibe auf meinem Blog nicht, wie man Rosen richtig schneidet oder den Rasen pflegt. Ich möchte vielmehr den Leuten Mut machen, selbst mit dem Anbau von Gemüse, Kräutern und Blumen anzufangen, auch wenn sie denken, ihr Daumen wäre dafür nicht grün genug.“ Denn laut der Würzburgerin gelingt die grüne Oase, indem man sich ausprobiert: Learning by doing! „Ich finde, man sollte nicht so große Angst haben, etwas falsch zu machen, sondern entspannt und mit Leichtigkeit die Dinge angehen.“

Dass ein Projekt dann vielleicht auch mal misslingt, wie etwa bei ihr, als die Kartoffeln auf ihrem Balkon nicht wachsen wollten, weil es zu schattig war, müsse man in Kauf nehmen. Trotzdem schaffe das Hobby einen perfekten Ausgleich: „Die Arbeit im Freien wirkt extrem entspannend. Für mich gibt es keinen besseren Achtsamkeitslehrer als die Natur! Weil sie mir so viel gibt, mich tröstet, erfreut, erdet, glücklich und dankbar macht.“ Deshalb soll man das Gärtnern ohne Druck und stattdessen mit Kreativität angehen. Für Silvia Appel braucht es weder viel Raum noch Zeit oder Geld. „Jedes noch so kleine Fensterbrett bietet Platz für einen Blumenkasten. Und einfache Ideen wie bepflanzte Konserven oder mit Acrylfarbe bemalte alte Tontöpfe machen Spaß und verschönern die Umgebung.“ Um den Balkon im April lebendig zu gestalten, setzt die Bloggerin auf eine Mischung aus Grün und anderen Farben: „Neben Jungpflanzen von Petersilie, Pflücksalat, Schnittlauch und Rucola, die man jetzt ins Freie setzen kann, wandern Hyazinthen, Vergissmeinnicht und andere Frühlingsblüher ebenfalls in die Balkonkästen!“



Bei uns piept's wohl!

Sieben Tipps für einen vogelfreundlichen Balkon

1 Bieten Sie Süßigkeiten an: Beeren an heimischen Sträuchern schmecken auch Vögeln.

2 Eröffnen Sie eine Snackbar: Blühende Kräuter und samen tragende Stauden bieten Futter.

3 Sorgen Sie für Badespaß: Eine Vogeltränke bringt Abkühlung.

4 Schaffen Sie kleine Verstecke: Kletterpflanzen bieten Schutz.

5 Platzieren Sie kleine Wohnungen: Nistkästen sorgen für Rückzugsmöglichkeiten.

6 Stellen Sie einen Wellness-Bereich zur Verfügung: Ein Sandbad erleichtert die Gefiederpflege.

7 Achten Sie auf die Sicherheit: Indem Sie Fenster sichtbar machen, schützen Sie vor Vogelschlag.

TIPPS
QUERBEET



BIO STATT PLASTIK: Gemüse können Sie auch in Eierschalen vorziehen und diese dann zusammen mit den Setzlingen auspflanzen. So dient die Schale gleichzeitig als Dünger.



WIE EIN ZWEITES WOHNZIMMER: Ein Balkon lässt sich leicht verschönern, wenn Sie Möbel daraufstellen, die Sie sonst im Haus haben. Ein gemütlicher Sessel samt Lichterkette und Bild an der Wand sorgt für eine Wohlfühlatmosphäre.

BEWÄSSERN WÄHREND DES URLAUBS: Hängen Sie ein paar Wollfäden in einen Eimer voll Wasser und stecken die Schnurenden in die verschiedenen Blumentöpfe, die Sie um den Eimer herumstellen. Die Pflanzen ziehen über den Wollfaden das Wasser, das sie benötigen.

 **mio-online**

Wer wenig Zeit oder Platz hat, kann es mit Garden Sharing probieren. Wie genau das funktioniert und andere Formen der Gartenfreuden finden Sie unter www.mio-online.de/gartenliebe

Beete machen Gärten

Frei nach diesem Motto starten wir jetzt mit der Gartenarbeit durch! Doch welche Aufgaben fallen eigentlich an? Oliver Simon ist Fachwart für Obst- und Gartenbau und verrät, was in diesem Monat auf die To-do-Liste gehört.

INTERVIEW

WELCHE PFLANZEN UND OBSTSORTEN SOLLEN GESETZT ODER GESÄT WERDEN?

Für die Aussaat im Gemüsegarten ist der April ein arbeitsreicher Monat. Rotkohl, Mangold und Erbsen können ausgesät werden. Auch kürbisartige Pflanzen wie Zucchini kommen nun ins Beet. Wenn Sie Pflanzen, die in kühler Umgebung vorgezogen wurden, ins Freiland setzen, achten Sie darauf, dass Sie die Wurzelballen so wenig wie möglich verletzen. Ziergräser setzt man am besten jetzt im Frühjahr, besonders Spätblüher wie Pampasgras, Chinaschilf oder Federborstengras profitieren davon. So können sie bereits im ersten Jahr mit prächtigem Wuchs erfreuen.

WIE WICHTIG IST DÜNGER?

Gerade im Frühjahr ist Düngen besonders wichtig, denn durch die winterlichen Niederschläge werden die Mineralien zumindest teilweise aus dem Boden ausgeschwemmt und die Mikroorganismen sind weniger aktiv. Achten Sie beim Düngerkauf darauf, dass Stickstoff, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium und Schwefel enthalten sind – am besten auf organischer Basis. Diese Mineralien benötigen Pflanzen am meisten. Halten Sie sich am besten an die Anwendungsempfehlung oder verwenden Sie im Zweifel wenig Dünger. Ansonsten könnte das Bodenklima umkippen und wichtige Mikroorganismen werden überfordert, sodass die benötigten Stoffe für die Pflanzen unzugänglich sind. Als Alternative können Sie auch mit Kompost düngen. Das ist zwar kein richtiger Dünger, jedoch verbessert er durch seine vielen Nährstoffe die Bodenstruktur.

WAS IST BEIM UMPFLANZEN ODER UMTOPFEN ZU BEACHTEN?

Wichtig ist vor allem die Topfgröße. Beim Umtopfen sollte der neue Topf zwei bis drei Zentimeter größer im Umfang sein als der ursprüngliche. Bitte nicht viel größer, da sonst zwar das Wurzel-, jedoch nicht das Blattwachstum angeregt wird. Nehmen Sie zum Umtopfen die Pflanze vorsichtig, und ohne die Wurzeln zu verletzen, aus dem alten Topf, lösen Sie die alte Erde, so gut es geht, ab und lockern den Wurzelballen.



Blähton ist ein Naturmaterial aus Ton, das bei über 1 000 °C gebrannt wird. Dabei werden seine organischen Bestandteile zu Kohlendioxid und blähen den Ton auf.

Verwenden Sie als unterste Schicht im neuen Topf Blähton oder ein ähnliches Material, um die Pflanzen vor Stau-nässe zu schützen. Danach eine dünne Schicht nährstoffreiche Erde hinzugeben, bevor der Wurzelballen hineinkommt und seitlich mit frischer Erde aufgefüllt und festgedrückt wird.

WELCHE SIND DIE WICHTIGSTEN ARBEITSSITZLICHEN FÜR DIE GARTENPFLEGE?

Wahrscheinlich ist in jedem Garten nach der langen Winterpause erst mal Aufräumen angesagt. Holen Sie sich Eimer, Schubkarre oder Laubsack und sammeln Äste oder andere Störenfriede auf. Aber Achtung: Laub und abgetrocknete Blätter dürfen gerne liegen bleiben. Oftmals überwintern die Eier von Insekten darin, wie Schmetterlinge und andere Nützlinge, die das Ökosystem Ihres Gartens gesund halten. Warten Sie daher mit dem Wegräumen bis zum Sommer oder richten Sie eine „wilde Ecke“ ein, wo Sie diese Blätter ablegen können.

Auch ein Rechen sollte unter den Arbeitsgeräten nicht fehlen. Mit ihm können Sie die durch die Winterzeit verdichtete Oberfläche der Beete auflockern und luftdurchlässig machen. Die obersten zwei, drei Zentimeter reichen dafür völlig aus. Zudem ist eine kleine Schaufel hilfreich, um Frühlingsblumen schnell ins Beet einzusetzen. Denn auch diese Pflanzen mögen es gar nicht, wenn ihre Wurzelballen abtrocknen.

FÜR WELCHE ARBEITEN IST ES NOCH ZU FRÜH?

Besonders für Formschnitte bei Ziergehölzern, wie Buchsbäume, Feuerdorn oder Zypressen, ist es jetzt zu früh. Da ihre Wachstumsphase dann gerade erst anbricht, verletzt man die Pflanze beim Entfernen der jungen Knospen. Diese Wunden heilen nicht schnell genug ab und bieten offene Tore für Pilze und Schädlinge. Außerdem neigt die Pflanze dazu, sich bei vorzeitigem Rückschnitt zu verzweigen, was eine unschöne Wuchsform zur Folge haben kann. Formschnitte sollten an diesen Gehölzen also erst im Sommer ab Juni beziehungsweise Juli gemacht werden.

Unbedingt erledigen:

1. Vertikutieren Sie Rasenflächen, um die Belüftung zu gewährleisten.
2. Schneiden Sie Buddlejas (Sommerflieder). Achten Sie darauf, dass keine frisch gebauten Vogelnester vorhanden sind. In diesem Fall bitte nicht schneiden!
3. Schneiden Sie auch Ziergräser zurück – so wird das Wachstum angeregt.
4. Forsythien (Goldflieder) sollten Sie erst nach der Blüte schneiden.
5. Schneiden Sie Rosen zurück und düngen Sie diese.

„Welche Pflanze passt wohin im Naturgarten? Die ideale Kombination aus Arterhalt und Schönheit“

von Paula Polak

Bei der Gestaltung von Naturgärten sind Pflanzen gefragt, die ökologisch besonders wertvoll sind sowie attraktiv mit besonderen Blütenfarben oder Blattformen. Dieses Buch vereint die beiden Wünsche und enthält für jeden Standort ein Beispiel für eine attraktive Pflanzenkombination mit Pflanzenplan und Einkaufsliste.

Verlag BLV **17,99€**
ISBN: 978-3-9674-7004-8

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

BUCHTIPP



ANZEIGE

Colgate



Natürliche
Inhaltsstoffe*



Recyclbare
Verpackung**

Colgate Smile
Zahnpasta



Colgate Bambus
Zahnbürste



**Gut für Dich.
Besser für die Umwelt.**

* Inhaltsstoffe der Zahnpasta zu 99,7% natürlichen Ursprungs.

** Zahnpastatube und -karton recycelbar. Zahnbürstengriff aus 100% natürlichem Bambus.

Kleines Häuschen,

große Freude

Kein Platz für ein Gewächshaus im Garten? In unserem Mini-Häuschen für Küche, Fensterbank oder Balkon sind Ihre Kräuter perfekt aufgehoben.

GO^w
FR



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

 **mio-online**

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



MATERIAL

- 7–8 Bilderrahmen
- Sekundenkleber
- Gewebeklebeband
- Schere
- Kräuter
- Tontöpfe in verschiedenen Größen

Nach Bedarf: selbstklebende Buchstaben zum Verzieren

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1



Die Rückwände und Passepartouts aus den Bilderrahmen entfernen. Dann vorsichtig die Glasscheiben herausnehmen. Auf den inneren Rand der Bilderrahmen etwas Sekundenkleber geben und die Scheiben wieder in die Rahmen einsetzen. Ein paar Sekunden vorsichtig festdrücken und trocknen lassen.

2



Für den Boden des Kastens entweder einen großen oder zwei kleine Rahmen verwenden, welche mit Gewebeklebeband an den langen Seiten verbunden werden. Die vier Rahmen, die die Wände bilden, an den Außenseiten miteinander sowie am Boden mit Gewebeklebeband befestigen.

Mini-DIY



Aus den Resten des Gewebeklebebands kleine Dreiecke oder schmale Streifen schneiden und damit die Tontöpfe verzieren.

3



Für das Dach zuerst die übrigen beiden Bilderrahmen an der langen Seite mit Gewebeklebeband verbinden, sodass sie im 45-Grad-Winkel zueinander stehen. Dann die beiden unteren Seiten an dem Haus festkleben.

4



Kräuter in Tontöpfe pflanzen und als kleines Deko-Highlight mit selbstklebenden Buchstaben noch eine kleine Message, wie zum Beispiel „GROW“ aufkleben.

Diesen Monat bei Globus

Sozial, nachhaltig, qualitativ hochwertig – Globus und die Lebenshilfe Nordsaarland Werkstätte

Die Lebenshilfe Nordsaarland Werkstätte bietet über 100 Menschen mit Behinderung einen Arbeitsplatz. So fördert das gemeinnützige und werteorientierte Sozialunternehmen das Entwicklungspotenzial seiner Mitarbeiter. Globus hat gemeinsam mit der Lebenshilfe ein exklusives Sortiment aus qualitativ hochwertigen Tiefkühlprodukten wie Obst, Fisch und Meeresfrüchten zusammengestellt. Die Besonderheit der Arbeit der Lebenshilfe Nordsaarland Werkstätte besteht dabei in der manuellen Veredelung der hochwertigen Produkte.

Mehr zur Zusammenarbeit von Globus und der Lebenshilfe Nordsaarland Werkstätte erfahren Sie unter www.globus.de/lebenshilfe



Paulus Genussmanufaktur Lachsfilet Salmo Salar, sozial und nachhaltig produziert, 2 x 125 g

Bei Globus erhältlich.



Einzigartig Urlaub machen

Der Globus-Vorteilspartner des Monats

GetYourGuide bietet Ihnen eine Auswahl von über 30 000 unvergesslichen Erlebnissen weltweit. Erkunden Sie auf geführten Touren die Traumstrände Balis, machen Sie eine Bootsfahrt auf der Seine in Paris oder genießen Sie eine Weintour in der Toskana und erzählen Sie Ihren Freunden, was den perfekten Chianti ausmacht. Mit Mein Globus erhalten Sie einen exklusiven Rabatt für Ihr nächstes außergewöhnliches Abenteuer.



Sie sind noch kein Mein Globus-Kunde?

Ihre Mein Globus-Kundenkarte erhalten Sie an der Information im Markt.

* Die Angebote der Partner sind zeitlich begrenzt und nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Kurzfristige Änderungen sind vorbehalten. Mehr Infos unter www.globus.de/mein-globus-partner

MORBUS CROHN ERKENNEN UND BEHADELN

150 000 Menschen leiden in Deutschland an einem Morbus Crohn. Trotz der hohen Zahl der Betroffenen ist die entzündliche Erkrankung nach wie vor nicht heilbar. Aber was ist eigentlich ein Morbus Crohn und warum entsteht er? Erfahren Sie mehr auf

 www.mio-online.de/morbus-crohn

In Kooperation mit



Entdecke *Pesto* jetzt auch zu *Spargel*

**UNSER
REZEPT-
TIPP!**

Weitere tolle Rezeptideen unter barilla.de



Schon probiert?
Pesto Rustico zu Brot!





Globus-Stiftung: Ein anderes Sommercamp

Ein dreiwöchiges Sommercamp für Mädchen und Jungen im Alter von 14 bis 16 Jahren – da denkt man an Erholung und Spaß. Doch dieses Sommercamp ist anders: Teilnehmer sind Schüler, die persönliche oder schulische Probleme haben. Ziel ist es, einen Schulabschluss zu erreichen, der eine gute Basis für das weitere Leben sichert, sowie fit für den ersten Schritt in Ausbildung oder Beruf zu werden.

In diesem Sommercamp trainieren die Jugendlichen mit intensiver fachlicher Begleitung ihre Fähigkeiten besonders in den Bereichen Mathematik, Lesen und Schreiben wie auch auf dem Gebiet der IT-Technologie. Durch persönliche Beratung und psychologische Unterstützung lernen sie ihre Stärken und Schwächen kennen und verbessern im Umgang mit Trainern und Mitschülern ihr Auftreten und ihre sozialen Fähigkeiten. Sie setzen sich mit Berufsbildern auseinander, erstellen Bewerbungsunterlagen und trainieren Bewerbungssituationen. An einem „Personalertag“ besuchen Vertreter umliegender Unternehmen das Camp, um Bewerbungsgespräche zu führen, Chancen aufzuzeigen und Unsicherheit beim Auftreten zu nehmen. Den Höhepunkt zum Schluss bildet die Aufführung eines Musicals, das von den Jugendlichen in einem kreativen Projekt selbst erarbeitet wird.

Die Teilnehmer arbeiten mit einem Team von etwa 15 Studenten und Fachleuten verschiedener Disziplinen, darunter Pädagogen, Psychologen und auch Handwerker, die mit Professionalität und Begeisterung gemeinsam einen präzise strukturierten Tagesablauf für die Jugendlichen gestalten.

Das intensive dreiwöchige Training bringt den Teilnehmern, neben einer wirksamen Hilfe bei persönlichen und schulischen Schwächen, einen tollen Motivationsschub. Doch damit allein ist das Ziel Schulabschluss und Berufsvorbereitung für die be-

„Es war eine Freude, zu sehen, mit welchem Engagement die Jugendlichen gearbeitet haben – und mit welcher Begeisterung die Ausbilder bei der Sache waren. Ein hocheffizientes Projekt – und es passt genau zu den Zielen unserer Stiftung!“

Dr. Gernot Koch, Beirat der Globus-Stiftung

lasteten Jugendlichen nicht zu erreichen. Mindestens ebenso wichtig ist eine anschließende intensive Betreuung. Aufbauend auf den Erfahrungen des Sommercamps, wird ein ganzes Jahr lang in Kleingruppen weiter mit den Jugendlichen gearbeitet – bis hin zum Schulabschluss und schließlich auch bei den ersten Schritten in die berufliche Zukunft.

In vielen Regionen konnte dieses bei der Universität Lüneburg entwickelte, von der Hamburger gemeinnützigen GmbH „Phase BE“ fortgeführte und durch private Kooperationspartner finanzierte Projekt bereits Hunderten von gefährdeten Jugendlichen helfen. Im Sommer 2019 ermöglichte die Globus-Stiftung erstmals für den Raum Koblenz die Durchführung eines Sommercamps mit anschließender Betreuung. 16 Mädchen und 12 Jungen haben mit Begeisterung das Sommercamp in Büdingen besucht – und werden nun mit weiterer Betreuung auf den Schulabschluss vorbereitet. Auch im Sommer 2020 kann durch die Förderung der Globus-Stiftung ein Sommercamp im Raum Koblenz durchgeführt werden.



ANZEIGE

Acumed Premium Line

Für jedes Auge die passende Linse!

Für extra lange Tragezeiten:

Acumed SH:

Extrem sauerstoffdurchlässige, sehr gut verträgliche Monatslinse aus modernem Silikon-Hydrogel-Material

- optimale Sauerstoffversorgung des Auges
- für lange Tragezeiten über 14 Stunden täglich ideal geeignet
- UV-Schutzfilter



Für eine optimale Pflege und lange Haltbarkeit ihrer Kontaktlinse empfehlen wir die Verwendung der speziell auf das Kontaktlinsenmaterial abgestimmten Pflegeserie.

Allerlei vom Osterei

Ideen rund um Ostern mit Kindern gesucht? Gerne doch: Wir zeigen Ihnen, was Sie mit Schokohasen und Oster-eiern alles anstellen können.

Idee 1: Eierrollen

Kein Eiergericht, sondern ein Spiel: Statt die Oster-eier im Garten zu verstecken, packen Sie sie ein und steigen Sie mit der Familie auf den nächsten größeren Hügel. Oben angekommen lassen Sie die Eier um die Wette rollen. Das Ei, das am weitesten rollt, gewinnt. Oder das, das am schnellsten ist? Die Regeln können Sie frei gestalten.



Idee 2: Brotwaffeln

Nach Ostern drängen sich oft die Schokohasen im Schrank. Statt sie anzuknabbern, können Sie sie zu leckeren Brotwaffeln verarbeiten.

Zutaten

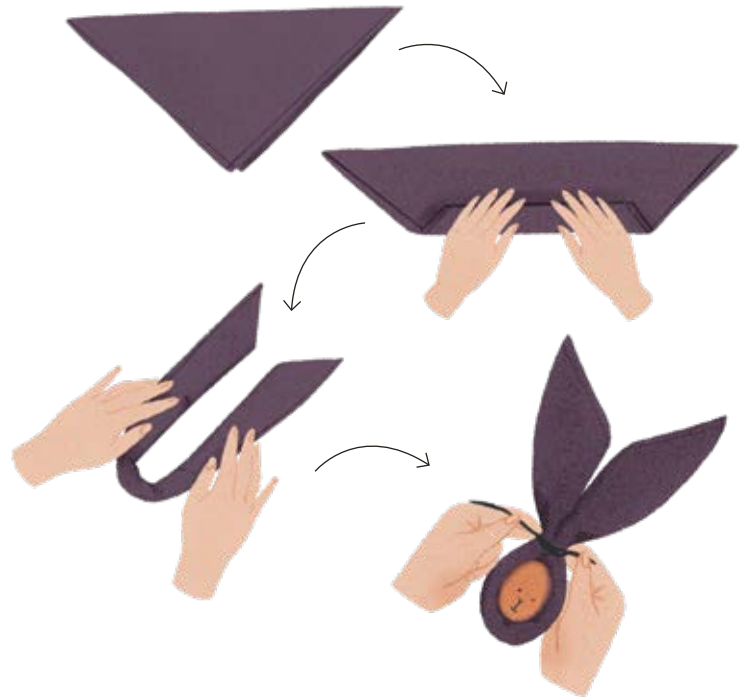
550 g Brot
375 ml warme Milch
200 g Schokolade
2 Eier
100 g brauner Zucker

So geht's ...

Brot in Würfel schneiden, mit warmer Milch in einer Schüssel aufweichen und mithilfe einer Gabel zerkleinern. Schokolade fein hacken und mit Eiern und Zucker unter die Brotmasse mischen. Das Waffeleisen vorheizen und den Teig darin portionsweise jeweils ca. 3 min backen.

Idee 3: Hasen auf dem Tisch

Eine Stoffserviette zu einem Dreieck und dann längs zu einem schmalen Streifen falten. Formen Sie daraus ein U und legen Sie ein gekochtes Ei in die Mitte. Für die Ohren werden die Serviettenenden oberhalb des Eis mit einer Schnur zusammengebunden. Zuletzt können Sie das Ei noch mit einem Hasengesicht bemalen.



Im Kinderclub von Globus warten Coupons, Geschenke und vieles mehr. Mein Globus-Karte an der Information holen und Weltentdecker werden. Registrierung ab der Schwangerschaft oder bis zum 5. Geburtstag Ihres Kindes.



www.globus.de/weltentdecker

Null beim Roulett	Piktogramm in el. Nachrichten	Abk.: Regierung	↙	Treppenabsatz	Nordseeküstenbewohner	↘	Atmosphäre, Stimmung	↘	scharfes Gewürz (...pfeffer)
▶	↻ 1	▼		Salz der Ölsäure ▶				↻ 11	
Ungetüm d. griech. Mythologie	▶						oberit. Stadt und Provinz		langer Stab
▶		↻ 7		engl. Tageszeitung ▶			↘		↻ 8
Theaterplatz		alter Musikträger		Vorder-, Stirnseite ▶		↻ 6			
▶		↘	↻ 12			Erbgutträger (Abk.) ▶			
Teil eines Käfigs	Wartezeit, Sperrfrist		strafen, rächen	plötzliche Einfälle ▶	↻ 2				
männliches Kind	▶					Heeresfuhrwesen, Train		Drehbewegung eines Geschosses	
Abk.: Abholung	▶	↻ 4		Stadt westl. von Hamburg ▶			↻ 9		
berittener US-Parkpolizist	▶						Kfz.-Z.: Lörrach		franz.: Ende
Spielabschnitt beim Curling	↻ 5			griech. Buchstabe	skandinav. Männernamen ▶				
▶				Steuer d. Wiedervereinigung (Kw.) ▶				↻ 10	
Register in wissenschaftl. Werken		leicht regnen ▶						↻ 3	

© RateFIX 2020-329-004

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2020 veröffentlicht.
Das Lösungswort im März lautete „FAMILIENZEIT“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie ein tragbares Lenco DVD-Player-Set im Wert von 139 Euro (UVP). Das Gerät mit kompaktem 9"-Bildschirm (22,5 cm) besitzt zwei eingebaute Lautsprecher sowie einen Lithium-Ionen-Akku und kann die Formate DVD, CD, MP3, JPEG und MPEG abspielen. Mit dem zusätzlichen DVD-Paket aus fünf Filmen steht dem Kinoerlebnis nichts mehr im Wege.



*** 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 30.04.2020.

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 04/20“.

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.*



Tapetenwechsel gefällig? Dafür müssen Sie nicht ans Ende der Welt reisen. Wir entdecken Traumziele wie zum Beispiel die Sächsische Schweiz, die nur einen Steinwurf entfernt sind und vieles zu bieten haben.

Im Mai servieren wir Ihnen Spargel-Paella und Pumpernickel-Sushi. Haben Sie noch nie gehört? Nicht schlimm, denn mit unseren leckeren Kreationen wollen wir den internationalen Gerichten eine neue Note verleihen – und das mit regionalen Zutaten. Gutes von hier gibt es außerdem in unserem Fokusthema, in dem wir Ihnen heimische Produkte aus ganz Deutschland präsentieren. Und auch für den nächsten Ausflug bleiben wir in der Nähe und zeigen Ihnen, welche spannenden Gegenden wir direkt vor unserer Haustür entdecken können.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **2. Mai** 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

Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Melanie Doll, Rebekka Farnbacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Dinah Refflinghaus, Pascal Schmidt

Schlusslektorat: Monika Klingemann

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

Fotos: Silvia Appel: 38; flaticon: Illustration 24; freepik: Illustration 7 Erde, 39 Balkon, 41 Zettel; GetYourGuide GmbH: 44 Paddeln; Globus: 3, 30 Porträt, 33, 41 Buch, 46/47, 48 Weltentdecker; Claudia Guse: Illustrationen 5 Salat, 6 Bärlauch, 7 James Bond, Grill, 19–21 Salat, 29 Spinat, 48 Hasen-DIY; mfk: 4, 5 Rezept, 8–15 Rezepte, 29 Tablet; offset / Giuli e Giordi: 1; rawpixel: 39 Illustration Vogel; Shutterstock / COULANGES: 5+26/27 Rhabarber / dirke3: 7 Pflanze / Dneprstock: Illustration 15 Sauerampfer / DROBOT VIKTORIIA: 23 Guacamole / EkaterinaSam_Art: Illustration 48 Waffel / Food Impressions: 18 / Yulia Grigoryeva: 34 Gruppe / Brent Hofacker: 35 / Will Howe: 34 Glas / hlphoto: 28 Spargel / iMarzi: 29 Kräuter / mayrisio: Illustration 19 Salatschüssel / Aneliya Kalcheva: 23 Datteldip / Vitaly Korovin: 32 / Jana Loesch: 34 Reben / Pixel-Shot: 23 Tahini / Alexander Raths: 5 Beet, 30 Gemüse, 36/37 / Sandra_M: Illustration 7 Palmenblatt / Ugis Riba: 50 / Yarygin: 6 Opener / zarczamora: 26 Spargel / Lewen Zhao: 39 Eierschalen; Oliver Simon: 40; Ina Speck: 16; Unsplash / heather gill: 29 Spinat / monika grabkowska: 28 Rhabarber / irene kredenets: 28 Erdbeere / massimiliano martini: 26 Erdbeeren / nathan nugent: 27 Spinat / melissa walker-horn: 22; Mona Zimmer: 5 DIY, 42/43

Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus

Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt

Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co. KG, 7201 Neudörf, 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.



www.blauer-engel.de/uz195

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

HA9

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Wo Bio aufhört, geht HiPP weiter.

**Wir gehen weiter als
das EU-Bio-Siegel.**



- + Über 60 Jahre Bio-Erfahrung
- + Artgerechte Tierhaltung nach strengen HiPP Richtlinien
- + Forschung zum Erhalt der Arten und Förderung der biologischen Vielfalt
- + Strengere Grenzwerte als das Gesetz vorgibt
- + Mehr als 260 Kontrollen pro Glas
- + Klimaneutrale Produktion der Gläschen



= Unser HiPP Bio-Siegel



bioweitergedacht.de

0,50 € RABATT



**beim Kauf von 2 HiPP Gläschen
Frucht oder Frucht und Getreide
190 g erhalten Sie 0,50 € Rabatt.**


Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Keine Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Märkten
einlösbar.

Gültig vom 01.04.-30.04.2020



9 823234 240506

Bleiben Sie **aktiv!**

Doppelherz auf facebook entdecken!
 facebook.com/Doppelherz

www.doppelherz.de

Die **Nr. 1**
 Marke in Deutschland*



* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LEH+DM (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriemärkte) im Jahr 2019.
 Quelle: AC-Nielsen Trend-Report Pharma bis einschließlich KW 52.2019

Magnesium 500 DIRECT

- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Durch den DEPOT-Effekt wird das Magnesium nach und nach freigegeben
- Micro-Pellets mit leckerem Zitronengeschmack, ideal auch für unterwegs

Magnesium 400

- 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

Magnesium 400 + Kalium

- 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

Magnesium 500

- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- DEPOT Tabletten mit 2-Phasen-System für die schnelle und die Langzeit-Nährstofffreigabe

Magnesium + Kalium SPORT Brausetabletten

- 300 mg Magnesium + 300 mg Kalium zur Unterstützung der normalen Funktion der Muskeln

Magnesium 400 Brausetabletten

- 400 mg Magnesium zur Unterstützung des normalen Energiestoffwechsels und der Muskelfunktion

Mineralstoffe und Vitamine vom Experten –
 damit Sie immer gut versorgt sind.

Die Kraft der zwei Herzen.

