

# mein **Globus-Magazin** *mio*

**Auf schokoladiger  
Mission**

*Zu Besuch bei Lovechock*

**Dafür ist  
immer Platz**

*Weihnachtliche Desserts*

**Stressfreie  
Feiertage**  
*Einkaufen mit Ina*





## Weine aus deutschen Regionen – Qualität, die man schmeckt



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](http://weine-mit-herkunft.de)

### AHR

Die Ahr ist eines der kleinsten Weinanbaugebiete Deutschlands. An den Steilhängen über dem Fluss gedeihen vor allem Rotweine. Das milde Klima beschert den Trauben im Ahrtal optimale Voraussetzungen. Neben dem Spätburgunder zählt der ebenso wertvolle Frühburgunder zu den Spezialitäten der Region.

### 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.

### BADEN

Das drittgrößte und südlichste Anbaugebiet reicht von der Tauber bis zum Bodensee. Die neun Bereiche sind landschaftlich und klimatisch recht unterschiedlich. Baden ist eine der wärmsten Regionen in Deutschland, mit idealen Bedingungen für Burgundersorten im Süden sowie für Riesling und Rivaner im nördlichen Teil.

### WÜRTEMBERG

Im viertgrößten Anbaugebiet dominieren die roten Rebsorten, mit einem Anteil von etwa 70 %. Wichtigste Rebsorte ist der Trollinger, auch Schwarzriesling, Lemberger und Spätburgunder gehören zu den Favoriten. Die häufigste weiße Rebsorte ist der Riesling. Etwa 80 % der Weine werden von Genossenschaften produziert.

## Wildschweinragout

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Fleisch vom Wildschwein (Schulter/Keule), ausgelöst • 80 g Bauchspeck • 100 g Zwiebeln • 60 g Karotten • 60 g Staudensellerie • 3 EL Öl zum Anbraten • 1 TL Tomatenmark • 200 ml kräftiger Rotwein • 100 ml Portwein • 1 l braune Wildbrühe • 1 TL Preiselbeeren • 2 EL geschlagene Sahne • 20 g Mehl • 1 Lorbeerblatt • 1 Rosmarinzwig • 1 Thymianzwig • 4 Wacholderbeeren, zerdrückt • ½ TL Senf • Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Das Gemüse putzen, waschen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
- Das Wildschweinfleisch vom Fett sowie von Häuten und Sehnen befreien und in 3 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestreuen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten braun anbraten. Das Gemüse und den gewürfelten Speck dazu geben und mitbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit der braunen Wildbrühe aufgießen. Die Gewürze in einem Gewürzsäckchen zum Fleisch geben und das Ragout bei 160 °C ca. 1 ½ Stunden im Backofen fertig schmoren lassen.
- Danach die Fleischstücke herausnehmen, die Gewürze entfernen, die Sauce abseihen, die Preiselbeeren und den Senf dazugeben und etwa 15 Minuten einkochen lassen. Wenn nötig, mit etwas Speisestärke binden und das Fleisch in der fertigen Sauce erwärmen. Mit der geschlagenen Sahne servieren.

Dazu passen Knödel oder Nudeln.

Wir empfehlen dazu kräftige trockene Rotweine, z.B. Spätburgunder oder Dornfelder.





„Wenn wir Herausforderungen annehmen, Lösungen finden und gemeinsam neue Wege beschreiten, können wir über uns selbst hinauswachsen.“

**MATTHIAS BRUCH**

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

*Wir freuen uns auf Ihr Feedback!*

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür und ein außergewöhnliches Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Corona-Krise ist noch immer allgegenwärtig, während wir uns in kleinen Schritten an die viel zitierte „neue Normalität“ gewöhnen. Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Rücksichtnahme und Solidarität haben dieses Jahr noch einmal eine ganz neue Bedeutung bekommen. Auch vor Weihnachten machen die Veränderungen nicht halt, neue Fragen tauchen auf, vieles bleibt unklar. Gleichzeitig wird uns noch einmal mehr bewusst, wie wichtig es ist, unsere Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen und uns öfter auf die schönen Dinge des Lebens zu konzentrieren.

Daher wollen wir uns in der Dezember-Ausgabe zum Jahresabschluss noch einmal richtig was gönnen, sodass sich alles um das Weihnachtsfest und süße Versuchungen dreht. Kulinarisch stehen diesen Monat kleine süße Sünden im Fokus: In unserer Rezeptstrecke haben wir köstliche Desserts vereint, die sich sowohl für festliche Menüs als auch für den süßen Abschluss des Abendessens eignen. Schokoladenfans können sich darüber hinaus über einiges Wissenswertes freuen: In der Warenkunde verraten wir Ihnen, wie aus der Kakaofrucht am Baum eine leckere Tafel Schokolade wird. Außerdem waren wir bei Lovechoc zu Besuch: Die Schoko-Unternehmer aus den Niederlanden legen nicht nur Wert auf einen besonderen Geschmack, sondern auch auf fair gehandelten Kakao, natürliche Zutaten und nachhaltige Verpackungen.

Im Dossier lassen wir Menschen aus verschiedenen Generationen zu Wort kommen, die uns von ihren ganz eigenen Weihnachtsbräuchen berichten. Denn das Schönste am Fest der Liebe ist doch, dass alle es im kleinen Kreis so gestalten können, wie sie möchten.

Also: Verbringen Sie schöne Feiertage und haben Sie einen wunderbaren Start ins Jahr 2021! Bleiben Sie gesund und denken Sie an die Worte von John Lennon: „Leben ist das, was passiert, während du damit beschäftigt bist, andere Pläne zu schmieden.“

Ihr

**Matthias Bruch**, geschäftsführender Gesellschafter Globus

**mio-Gericht im Dezember**



## **GESCHMORTE LAMMKEULE AUF LINSENGEMÜSE MIT KARTOFFELSPALTEN**



# **„mio kocht für mich.“**

Vom 28. Dezember bis 2. Januar 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](http://www.mio-online.de/mio-gericht)



**mio-online**

Weitere spannende Beiträge finden Sie unter [www.mio-online.de](http://www.mio-online.de)

**26**

Schokolade kann gesund sein!  
Wie, zeigt uns Lovechock.



**6**  
Inspirationen



**Kein Tag wie jeder andere**

**34**

**8**



**ESSEN & GENIESSEN**

- 8 SÜSSE VERFÜHRUNG**  
Kein Weihnachten ohne Desserts
- 16 FOODKOLUMNE**  
Weihnachten mit Oma
- 22 SÜSSES GAUMENGLÜCK**  
Von Kakaobohnen, -nibs und -butter
- 26 VOR ORT BEI LOVECHOCK**  
Roher Schoko-Genuss
- 30 50 SHADES OF RED**  
Rotwein-Empfehlungen vom Sommelier

**LEBEN & ENTDECKEN**

- 34 UNTER DEUTSCHEN BÄUMEN**  
So feiern wir Weihnachten
- 40 DIY**  
Bullet Journal 2021
- 42 ABGESCHMINKT**  
Wiederverwendbare DIY-Kosmetikpads

**NACHGEFRAGT & VORGESTELLT**

- 44 DIESEN MONAT BEI GLOBUS**  
Aktuelles im Dezember
- 46 GLOBUS-STIFTUNG**  
Das „Mädchenprojekt Zukunft“
- 48 BESINNLICHE WEIHNACHTEN**  
Feiern mit Kindern
- 49 RÄTSEL**  
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU**  
Das erwartet Sie im Januar



**40**



**22**

Erkennen Sie diese Frucht? Kleiner Tipp:  
Derzeit gibt es sie häufig als Weihnachtsmann.

# CIAO, KAKAO!

Was war das für ein turbulentes Jahr! Während sich nun der Plätzchenduft verbreitet und etwas Ruhe einkehrt, halten wir gemeinsam inne und gönnen uns etwas Gutes. Ob Schoki-Snack, Weihnachtsfilm oder Gesellschaftsspiel: Wir hätten da ein paar Ideen, um Ihnen und Ihren Liebsten das Jahresende zu versüßen.



## UNSERE LIEBSTEN WEIHNACHTSFILME

### „DIE MUPPETS-WEIHNACHTSGESCHICHTE“ (1992)

Die berühmten Handpuppen rund um Kermit und Miss Piggy erweichen nicht nur unsere Herzen, sondern auch das des griesgrämigen Ebenezer Scrooge (großartig: Michael Caine!). Eine der witzigsten und rührendsten Versionen von Charles Dickens' Weihnachtsgeschichte.

### „ZWEI WEIHNACHTSMÄNNER“ (2008)

Eine zweiteilige Komödie mit Bastian Pastewka und Christoph Maria Herbst, in der zwei sehr unterschiedliche Herren eine amüsante Reise quer durch das winterliche Osteuropa meistern. Etwas für die Lachmuskeln!

### „SCHÖNE BESCHERUNG“ (1989)

Bei Familie Griswold verlaufen die Feiertage besonders chaotisch. Einfach urkomisch, dabei zuzusehen! Der Film enthält den wunderbaren Bing-Crosby-Song „Mele Kalikimaka (Hawaiian Christmas Song)“.

”  
SCHLIESSE AB MIT DEM,  
WAS WAR,  
SEI GLÜCKLICH ÜBER DAS,  
WAS IST,  
UND SEI OFFEN FÜR DAS,  
WAS KOMMT.

Unbekannt



# ZETTELGLÜCK

Wie wäre es denn mal mit einem Rückblick der anderen Art, wenn Sie im kleinen Kreis Weihnachten oder Silvester feiern? Schreiben Sie dafür die links stehenden Sätze auf ein großes Blatt Papier und legen Sie es zusammen mit Stiften und vielen kleinen Zetteln auf den Tisch. Stellen Sie einen Timer auf drei Minuten. Nun darf jeder so viele schöne Dinge aufschreiben, wie er möchte. Lesen Sie sich danach gegenseitig etwas davon vor und stoßen Sie gemeinsam auf Ihre persönlichen Glücksmomente an!



Die **Schaebens Hyaluron Hydrogel Augen-Pads** mit hautberuhigendem Panthenol reduzieren Augenschatten und Schwellungen. Die Hyaluronsäure sorgt für Feuchtigkeit und Spannkraft. Für ein glattes, entspanntes und frisches Hautgefühl, 2 Pads für 1 Anwendung

Bei Globus erhältlich.



## Schokolecker! Schokofrüchte bei Globus

Probieren Sie jetzt die leckeren Fruchtspieße in knackiger Schokoladenhülle aus der Globus-Eigenproduktion. So schmecken Trauben, Bananen, Ananas und viele weitere Leckereien wie auf dem Weihnachtsmarkt!

 **mio-online**

Deko- und Geschenkk Ideen gesucht? Unter [www.mio-online.de/weihnachtsdeko](http://www.mio-online.de/weihnachtsdeko) finden Sie Tipps aus der mio-Redaktion!



# SÜSSE SÜNDEN

In diesem Jahr werden die Letzten die Ersten sein! Wir holen das Dessert ins Rampenlicht des Weihnachtsmenüs. Egal, ob fruchtig mit Äpfeln, Birnen und Zwetschgen oder schön süß mit Spekulatius und Nougat: Naschkatzen kommen jetzt so richtig auf ihre Kosten.



# SPEKULATIUS-TIRAMISU

## ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

400 g TK-Sauerkirschen  
250 g Mascarpone  
250 g Quark (50 % Fett)  
300 ml Alnatura Schlagsahne  
3 EL Chai-Pulver

200 g Alnatura Rohrohrzucker  
400 g Spekulatiuskekse  
Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitungszeit ca. 40 min + mind. 4 h Ruhezeit  
Pro Portion ca. 682 kcal, 38 g F, 73 g KH, 9 g E

1. TK-Sauerkirschen auftauen. Mascarpone und Quark in einer Schüssel vermischen.
2. 50 ml Sahne in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und darin Chai-Pulver und 150 g Zucker auflösen.
3. Topf vom Herd nehmen und 2–3 Löffel der Mascarpone-Quark-Mischung zugeben, um den Sahne-Chai abzukühlen. Anschließend die Masse aus dem Topf zur Mascarpone-Mischung geben und glatt rühren. Restliche Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
4. 50 g Zucker in einem Topf leicht karamellisieren und aufgetaute Kirschen dazugeben. Kekse zerbrechen und abwechselnd mit Kirschen und Creme in Gläser füllen. Für mindestens 4 h kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

ESSEN & GENIEßEN

**Krüger YOU Chai Latte:** Tauchen Sie ein in eine märchenhaft duftende Welt und genießen Sie ein herrlich mildes Milchtee-Getränk mit feiner Vanillenote und aromatischem Zimt, 10 Proteinen

Bei Globus erhältlich.



# PORTWEIN- BIRNE

in Lebkuchen-Sabayon



**TIPP**

## EINFACHES BAISER-REZEPT

Eiweiß übrig? Schlagen Sie für 8 Baiser 2 Eiweiß mit 1 Prise Salz und einigen Tropfen Zitronensaft steif und rühren unter ständigem Schlagen 100 g Zucker unter, bis eine feste Creme entsteht. Setzen Sie mit einem Esslöffel oder Spritzbeutel 8 Baisers auf ein Backblech und backen sie 1,5–2 h im vorgeheizten Ofen bei 100 °C.

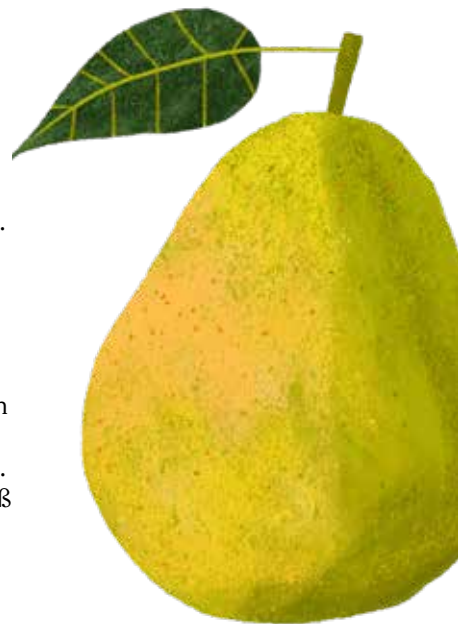
## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

60 g brauner Zucker  
300 ml Wasser  
300 ml Portwein  
1 Zimtstange  
4 Birnen  
3 Globus Bio-Eier  
3 EL Alnatura Rohrohrzucker  
2 EL Lebkuchengewürz  
100 ml Weißwein

Zubereitungszeit ca. 40 min + 24 h  
Ruhezeit

Pro Person 391 kcal, 6 g F, 56 g KH,  
6 g E

1. Braunen Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Wasser und Portwein ablöschen. Zimtstange hinzugeben und aufkochen.
2. Birnen schälen und von unten mithilfe eines Ausstechers das Kerngehäuse entfernen. Birnen in die Portwein-Flüssigkeit legen, einmal aufkochen und über Nacht in dem Sud ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag Eigelbe vom Eiweiß trennen (Eiweiß anderweitig verwerten, z. B. zu Baiser verarbeiten). Eigelb mit Lebkuchengewürz, Rohrohrzucker und Weißwein in einer Schüssel verrühren. In einem Topf Wasser leicht köcheln lassen, die Schüssel auf den Topf stellen, sodass ein Wasserbad entsteht, und die Eimasse mit einem Rührgerät oder Schneebesen schaumig schlagen. Achten Sie darauf, dass die Eimasse nicht zu heiß wird. Die warme Sabayon in Schälchen füllen, Birnen hineinlegen und servieren.



ANZEIGE

*Der Kult-Klassiker  
schneit wieder rein!*

nur für  
kurze Zeit



Genuss-Molkerei

seit 1926

# GEFÜLLTE BRATÄPFEL

mit Vanille-Zimt-Creme



 **mio-online**

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



## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

6 säuerliche Äpfel	250 ml Alnatura Schlagsahne
150 g Globus Walnusskerne	50 g Alnatura Rohrohrzucker
200 g Marzipanrohmasse	1 Globus Bourbonvanille
4 TL Zimt	40 g Alnatura Speisestärke
40 g Alnatura Süßrahmbutter	3 EL Rum
250 ml Alnatura H-Alpenmilch 3,5 %	3 Globus Bio-Eier

Zubereitungszeit ca. 25 min + 30 min Backzeit  
Pro Person ca. 776 kcal, 49 g F, 56 g KH, 15 g E

1



Äpfel waschen und an der Unterseite gerade abschneiden, damit sie besser stehen bleiben. Das obere Viertel als Deckel abschneiden. Mit einem Apfelkernausstecher oder einem Messer das Kerngehäuse entfernen.

2



Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Walnüsse hacken, Marzipan fein würfeln und beides mit 2 TL Zimt in einer Schüssel verkneten.



Die Brat-, Back- und Auflaufform von **korrekt** mit Antihaftbeschichtung aus dem Haus ILAG® ist nicht nur spülmaschinengeeignet, sondern auch bis zu 250 °C temperaturbeständig, ca. 36 x 24 x 5 cm.

Bei Globus erhältlich.

3



Äpfel in eine Backform stellen und großzügig mit der Marzipan-Walnuss-Masse füllen. Die Butter in Stückchen auf die Füllung geben, Apfeldeckel auflegen und 25–30 min im vorgeheizten Backofen backen.

4



In der Zwischenzeit Milch, Sahne, Zucker und 2 TL Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Mark aus der Vanilleschote kratzen und hinzufügen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Auf kleiner Hitze kurz köcheln lassen, vom Herd nehmen und Rum einrühren. Kurz abkühlen lassen. Eigelbe vom Eiweiß trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). Eigelb mit einem Schneebesen unter die Creme rühren. Creme und Äpfel warm servieren.

# GRIESSFLAMMERIE

## mit Zwetschgenröster



Sie möchten tiefgekühlte Zwetschgen verwenden? Denken Sie daran, sie frühzeitig auftauen zu lassen, damit die Soße nicht verwässert.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Blatt Gelatine
- 1 Globus Bourbonvanille
- 500 ml Alnatura H-Alpenmilch 3,5 %
- 80 g Alnatura Rohrzucker
- 70 g Hartweizengrieß
- 2 Globus Bio-Eier
- 500 ml Alnatura Schlagsahne
- 4 EL Honig
- 400 g Zwetschgen (frisch oder TK)
- 150 ml Portwein
- 100 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 3 EL Alnatura Speisestärke

Zubereitungszeit ca. 30 min + mind. 4 h Ruhezeit  
Pro Person ca. 843 kcal, 48 g F, 78 g KH, 14 g E

1. Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen. Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und mit Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß einrühren und auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ein paar Minuten einkochen. Daraufhin vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken und einrühren.
2. Eigelbe vom Eiweiß trennen (Eiweiß anderweitig verwerten) und ebenfalls unterrühren. Anschließend die Masse etwas abkühlen lassen. Sie sollte nicht zu fest werden.
3. Sahne schlagen, unterheben und die Masse in geeignete, mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen füllen. Mindestens 4 h, am besten aber über Nacht kalt stellen.
4. Honig in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze flüssig werden lassen, bis er Bläschen wirft. Zwetschgen hinzugeben und mit Portwein und Wasser auffüllen. Zimtstange dazugeben und ca. 10 min auf kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und unter die kochende Flüssigkeit rühren. Zimtstange entfernen und Zwetschgenröster lauwarm zum Griesflammerie servieren.



**Globus Echte Bourbon-Vanille**, handverlesene Vanilleschoten aus Madagaskar

**Bei Globus erhältlich.**

# QUARKKNÖDEL

## mit Nougatkern



ESSEN & GEMESSEN

### FÜR CA. 10 KNÖDEL

150 g Alnatura Süßrahmbutter  
50 g Alnatura Rohrohrzucker +  
etwas für das Kochwasser  
2 Globus Bio-Eier  
500 g Quark (50 % Fett)  
100 g Weißbrotwürfel  
60 g Hartweizengrieß  
200 g Nuss-Nougat  
2 TL Zimt  
100 g Paniermehl

Zubereitungszeit ca. 45 min +  
ca. 10–15 min Garzeit  
Pro Knödel 376 kcal, 24 g F,  
29 g KH, 9 g E

1. 100 g Butter mit Zucker schaumig schlagen. Eigelbe vom Eiweiß trennen (Eiweiß anderweitig verwenden) und gemeinsam mit Quark, Weißbrotwürfeln und Grieß unter die aufgeschlagene Butter rühren. Teig etwas ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Nougat in 10 Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser etwas Zucker aufkochen lassen. Aus der Knödelmasse mit bemehlten Händen kleine Knödel formen und je 1 Nougatwürfel in die Mitte stecken.
3. Knödel in das siedende Zuckerwasser geben und ca. 10–15 min ziehen lassen.
4. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen, Zimt und Paniermehl anrösten und die Knödel darin schwenken.



**Dr. Oetker Nuss Nougat**, ausgewählte Zutaten machen diesen Nuss Nougat zu einer beliebten Backzutat für Füllungen, Überzüge oder einfach zum Naschen, 200 g



**Bei Globus erhältlich.**

# Süße Traditionen



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

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

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

*Eure Ina Speck*



**Eines der schönsten Dinge in der Adventszeit ist für mich das leckere Essen – am besten zusammen mit den Liebsten. Dafür bereitet jeder aus der Familie etwas vor oder wir stehen gemeinsam in der Küche – wie meine Oma und ich. Ich verrate euch gern, was wir gezaubert haben!**

**S**chon seit vielen Jahren feiern meine Familie und ich die Festtage im kleinen Kreis – wie es vermutlich viele Familien in diesem Jahr tun werden. Für mich beginnt die Weihnachtszeit eigentlich erst, wenn ich im Auto sitze, das Radio laut aufdrehe und in Begleitung von kitschiger Weihnachtsmusik Richtung Hessen fahre. Da meine Familie und ich nicht gerade nah beieinander wohnen, verbringe ich meistens ein paar Tage mehr in der alten Heimat. Manchmal backe ich schon vorher ein paar Plätzchen, um ein bisschen in Weihnachtsstimmung zu kommen, aber ab und zu kommt es auch vor, dass ich direkt vor Heiligabend noch mal ein Blech in den Ofen schiebe. Meistens haben meine Mutter und meine Oma auch ein paar Sorten gebacken, sodass es am Ende wie immer mehr als genug ist.





jeder in der Familie seinen Favoriten. Während mein Bruder meine Zitronentrüffel liebt, gibt es für Papa oft Mozartkugeln und meine Mutter schätzt sämtliche Kreationen mit Kokos.

Habt ihr schon einmal eure Freunde gefragt, welche Traditionen oder Bräuche sie zu Weihnachten pflegen? Ich finde es spannend zu hören, wie in anderen Familien oder Regionen das Weihnachtsfest vonstattengeht, und lausche immer, welche Gerichte an Heiligabend auf den Tisch kommen. Seien es Königinpastete mit Kalbsragout bei meiner saarländischen Freundin Susi, „saure Zipfel“ bei meiner Freundin Tina aus Nürnberg oder der klassische Kartoffelsalat meiner Freundin Freya aus Berlin. Ich würde überall probieren!

Bei uns gibt es an Heiligabend ein ganz klassisches Raclette. Für uns ist das die beste und stressfreiste Lösung, den Heiligabend zu verbringen. Alle Zutaten können schon ein paar Tage vorher gekauft werden, es macht wenig Arbeit und wir können lange am Tisch sitzen, quatschen und uns auf die Geschenke freuen. Meistens steuert dann jedes Familienmitglied etwas zum Essen bei. Ich bereite oft eine Vorspeise vor und meine Oma macht ein Dessert. Da meine Oma nun auch schon über 80 Jahre alt ist, greife ich ihr in diesem Jahr ein bisschen unter die Arme und gehe unter anderem für sie einkaufen. Gerade im vollen Weihnachtsgeschäft sind solche kleinen Aufmerksamkeiten einfach wichtig und angenehm für sie. ➤

### EIN FEST MIT VIELEN TRADITIONEN – UND LECKEREM ESSEN

Sei es ein bestimmtes Essen, das nur an Heiligabend auf den Tisch kommt, Gedichte, die jedes Jahr aufgesagt werden, oder vielleicht ein bestimmtes Weihnachtsaccessoire, das schon die Großmutter an den Baum gehängt hat: Weihnachtsbräuche machen für uns die Feiertage immer zu etwas Besonderem. Natürlich gibt es auch in unserer Familie diese kleinen Traditionen, an denen wir seit Jahren festhalten. Opas selbst gemachte Fensterbilder werden aufgehängt, ein kleines Engelchen ziert immer die Spitze unseres Weihnachtsbaumes, Oma backt ihre berühmten Spitzbuben und ich kreierte für die ganze Familie Pralinen. Nur einmal im Jahr mache ich mir die Arbeit, schmelze gefühlt zehn Tafeln Schokolade, rühre Füllungen an und bastle kleine, süße Kunstwerke zusammen. Dabei hat natürlich





### OMAS ÄPFEL AUS NORDHESSEN ALS SÜSSES HIGHLIGHT

Das Besondere an Omas Weihnachtsdessert sind die selbst geernteten Äpfel, die wir im Herbst zusammen in Nordhessen gepflückt haben. Im schönen Werratal besitzt meine Familie ein kleines Stück Land mit alten Apfelbäumen, die in fast jedem Jahr noch Unmengen an Äpfeln abwerfen. Ein Teil davon wird für den Winter eingelagert, der Rest wird zu Apfelmus eingekocht. Dieses verwenden wir dann oft für Kuchen, Süßspeisen oder eben auch als Weihnachtsdessert. Oft wird daraus ein hessisches Apfel-Tiramisu mit Apfelwein gemacht, das Mus mit Eiscreme serviert oder wie in diesem Jahr zu einem leckeren Schichtdessert verarbeitet. Da ich Zimtsterne so wahnsinnig liebe – da gestehe ich auch gerne, dass ich die Sterne nicht selbst mache, sondern einfach bei Globus kaufe –, haben wir ein Dessert mit den würzigen Plätzchen gezaubert. Auch hier lässt sich das Ganze wunderbar vorbereiten und hält sich ein paar Tage im Kühlschrank. So lassen wir dann unseren Heiligabend ausklingen, mit einem Gläschen Wein und der schönen Erinnerung an die Herbststernte.

Ich hoffe, auch ihr könnt die Feiertage im kleinen Kreis mit euren Liebsten genießen. Bleibt gesund und habt eine wundervolle Weihnachtszeit!

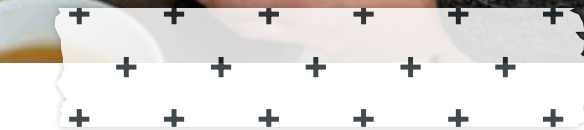


## APFELMUS-DESSERT mit Zimtsternen

### ZUTATEN FÜR 6–7 GLÄSER

2 Packungen Zimtsterne  
 4–5 Äpfel, z. B. Boskop oder Elstar  
 2 EL Alnatura Rohrohrzucker  
 oder  
 400–450 g Apfelmus  
 200 ml Alnatura Schlagsahne  
 1 Pck Vanillezucker  
 200 g Schmand oder Alnatura Crème fraîche  
 400 g Frischkäse  
 2 EL brauner Zucker

Zubereitungszeit ca. 45 min + mind. 2 h Ruhezeit  
 Pro Glas ca. 344 kcal, 8 g F, 58 g KH, 8 g E



1. Für jede Portion einen Zimtstern als Deko beiseitelegen. Die restlichen Zimtsterne in einen Beutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern oder alternativ in einen Blitzhacker geben.
2. Wer das Apfelmus selbst kochen möchte, schält und entkernt die Äpfel. In kleine Würfel schneiden und mit 2 EL Wasser und Zucker in einen Topf geben. Köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Anschließend pürieren – wer es noch feiner mag, kann das Mus durch ein Sieb streichen.
3. Nun die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Schmand/ Crème fraîche, Frischkäse und Zucker glatt rühren. Sahne vorsichtig unterheben.
4. Etwa 2 EL Zimtsterne-Brösel in jedes Glas geben. Dann Frischkäsecreme und Apfelmus darübergeben. Wieder Brösel auf das Mus geben und weiter schichten. Zum Schluss jeweils einen Zimtstern auf das Dessert geben. Mindestens 2 h im Kühlschrank ziehen lassen. Das Dessert hält sich dort etwa 3 Tage.

# Meine Tipps für einen stressfreien Weihnachtseinkauf

- Wer frühzeitig überlegt, was es an den Festtagen zum Essen geben soll, der kann einige Lebensmittel schon Wochen vorher kaufen. Auch viele frische Dinge halten sich bei richtiger Lagerung problemlos mehrere Tage im Kühlschrank!
- Fragt auch andere Familienmitglieder, ob sie noch etwas brauchen, damit sich nicht jeder auf den Weg in den Globus-Markt machen muss.
- Oftmals gehe ich abends einkaufen, weil es durch weniger Kundenandrang einfach viel entspannter ist.
- Probiert eine App aus, um eure Einkäufe besser zu organisieren: In der **Mein-Globus-App** könnt ihr euch einen digitalen Einkaufszettel erstellen. Mit Apps wie „Die Einkaufsliste“ könnt ihr Listen mit anderen teilen sowie verschiedene Kategorien erstellen.
- Nutzt **Scan&Go** bei Globus! So könnt ihr eure Waren selbst abscannen und vermeidet längere Schlangen an der Kasse.

Seid ihr noch unsicher, wie ihr in Coronazeiten mit dem zusätzlichen Einkaufsstress an Weihnachten umgehen sollt? Viele Tipps und Hinweise dazu findet ihr unter

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



## OHNE HEKTIK WEIHNACHTEN GENIESSEN

Die größte Herausforderung in der Vorweihnachtszeit ist es wahrscheinlich, den Einkaufsstress zu vermeiden, den wir uns jedes Jahr aufs Neue selbst machen – sei es bei den Geschenken oder der Besorgung der letzten Zutaten für das große Festmenü. Doch gerade in diesem Jahr habe ich gelernt, die Dinge ein wenig strukturierter anzugehen und mir einen vernünftigen Einkaufszettel zu schreiben, damit ich nicht zu oft in der Schlange stehen muss. Hilfreich ist zum Beispiel, auf dem Einkaufszettel alle Produkte zusammenfassen, die auch im Markt zusammen zu finden sind – das erspart doppelte Wege. Wer sich in seinem Globus-Markt besonders gut auskennt, kann die Einkaufsliste direkt nach der Reihenfolge der Abteilungen, die er durchläuft, strukturieren.

## mio-online

Lust auf ein paar köstliche selbst gemachte Pralinen zum Verschenken? Die Rezepte für dreierlei Sorten sind einfach und ihr braucht kein besonderes Equipment. Wie es geht, erfahrt ihr online unter [www.mio-online.de/pralinen](http://www.mio-online.de/pralinen)





# MANHATTAN

# NEW YEAR'S LOOK



manhattan.de



**VOLUME ON DEMAND MASCARA**  
FÜR GRENZENLOSES WIMPERNVOLUMEN

**STAY MATTE LIQUID LIP COLOUR**  
AUSDRUCKSSTARKE LIPPEN IN NUR EINEM AUFTRAG

**POWDER MAT MAKE UP**  
SAMTIG-MATTES FINISH FÜR EINEN EBENMÄSSIGEN TEINT

**DIP EYELINER**  
PRÄZISER AUFTRAG FÜR AUSDRUCKSSTARKE AUGEN

**EXPRESS YOURSELF!**



# IM SCHOKOHIMMEL

## Warum Kakao uns glücklich macht

**So knackig, so zart, so besonders – lieben Sie Schoki auch so sehr wie wir? Echte Schokoholics können von dem Gaumenglück gar nicht genug bekommen. Kein Wunder: Schon der Herstellungsprozess der süßen Sünde lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen ...**

**W**enn Sie jetzt nicht naschen – wann dann? In der Weihnachtszeit schweben Süßmäulchen zwischen knackigen Vollmilch-Weihnachtsmännern, edlen Pralinen und herben Zartbittertafeln auf Wolke sieben im Schokohimmel. Kaum vorstellbar, dass das ganze Vergnügen am anderen Ende der Welt seinen Ursprung hat: Alles beginnt mit dem Baum *Theobroma cacao*, der in tropischen Regionen wie Costa Rica, Brasilien oder Ghana gedeiht. An ihm wachsen jährlich bis zu 50 Footballförmige Früchte heran, die ihrerseits jeweils rund 50 Kakaobohnen enthalten – in etwa so viel, wie es für eine 100-Gramm-Tafel Schokolade braucht.

Kakaofarmer bewirtschaften die Plantagen, auf denen die bis zu 15 Meter hohen Bäume wachsen. Sobald die gelblichen bis rötlichen Früchte reif sind, werden sie von Hand geerntet, aufgeschlagen und die farblosen Bohnen samt Fruchtfleisch herausgelöst. Anschließend haben diese ein paar Tage Ruhe, während sie zur Fermentation unter Bananenblättern oder in Kisten lagern. Dieser natürliche Gärungsprozess bewirkt, dass sich Bitterstoffe verflüchtigen und Aminosäuren bilden, die beim späteren Rösten für das typische Kakaoaroma sorgen. Nach der Fermentation trocknen die Kakaobohnen an der Luft. Nun geht es auf große Reise zum Rösten: Denn das geschieht meist nicht mehr in den Herkunftsländern, sondern in den Schokoladenfabriken direkt vor unserer Haustür.



#### VON DER BOHNE ZUR TAFEL

Wenn die trockenen **Kakaobohnen** bei Temperaturen von bis zu 150 Grad Celsius geröstet werden, entsteht ein wunderbar aromatischer Duft. Nach dem Rösten werden die Kakaobohnen von ihrer Schale befreit und zerbrochen. Die entstandenen **Kakaonibs**, also die zerbrochenen Kerne, werden

so gründlich vermahlen, dass durch die Reibungswärme die enthaltene **Kakaobutter** schmilzt, sodass sich die zähflüssige **Kakaomasse** bildet. Diese wird nun ebenfalls gepresst und es entsteht der feste **Kakaokuchen**, der zu **Kakaopulver** zermahlen wird. Erst jetzt werden die Grundzutaten Kakaopulver, -butter und Zucker durch Mischen, Erwärmen und Conchieren zur Schokolade. Je nach Sorte kommen Milchpulver, Aroma, Nüsse oder sonstige Zutaten hinzu.

#### VON MASSENWARE BIS SUPERFOOD

Eine wesentliche Rolle im globalen Verbrauch spielen lediglich drei Sorten Kakao: Forastero, Criollo und Trinitario. Rund 95 Prozent des weltweit angebauten Kakao ist sogenannter Konsumkakao der Sorte Forastero, die hauptsächlich aus westafrikanischen Ländern wie der Elfenbeinküste und Ghana, aber auch aus Asien und Brasilien stammt. Die Pflanze liefert hohe Erträge, der Geschmack des Kakao ist eher herb und säuerlich. Schokoladenhersteller setzen vor allem auf den Konsumkakao, doch einige Spezialitäten werden zusätzlich mit Edelkakao verfeinert. Besonders im hochpreisigen Segment finden sich sogar Tafeln und Pralinen, die aus reinem Edelkakao bestehen. Da dieser nur etwa fünf Prozent des globalen Ertrags ausmacht, ist er entsprechend teuer. Der feine Criollo stammt hauptsächlich aus Mittel- und Südamerika und überzeugt Liebhaber mit kräftigen, blumigen Aromen. Trinitario gilt ebenfalls als Edelkakao und ist als Kreuzung zwischen Criollo und Forastero entstanden. Er zeigt ein fruchtig-säuerliches, bisweilen würziges Aroma und ist im Anbau deutlich widerstandsfähiger als Criollo. ▶



#### FAIR BRINGT MEHR: WIE KAKAO-BAUERN VON NACHHALTIGEM ANBAU PROFITIEREN

Vor allem in Gegenden, die von Armut geprägt sind, ist der Kakaoanbau leider oft ein Knochenjob unter schwersten Bedingungen und mit wenig finanziellem Ertrag, da die Kakaopreise hohen Schwankungen auf dem Weltmarkt unterliegen. Auch Kinderarbeit ist ein großes Problem.

Fairtrade hat deshalb 2014 das faire Kakaoprogramm ins Leben gerufen: Die Initiative unterstützt vor allem Kleinbauern, die sich in Kooperativen zusammenschließen und Hilfen in Form von Krediten und Warenwissen erhalten. Von den Fairtrade-Prämien investieren die Kooperativen sowohl in ihre Arbeit als auch in soziale und ökologische Projekte vor Ort.

Anders als bei sonstigen Fairtrade-Produkten geht es im Kakaoprogramm nicht um einen möglichst hohen Anteil von fair gehandelten Rohstoffen in einem Produkt, sondern darum, den Kakaobauern den Verkauf zu angemessenen Preisen zu ermöglichen. Viele Schokoladenhersteller kennzeichnen nicht einmal, dass sie für manche Produkte oder sogar für ihr gesamtes Sortiment fair gehandelten Kakao verwenden. Laut dem Bundesverband der deutschen Süßwarenindustrie wurde 2019 bereits in 72 Prozent der verarbeiteten Schokoladenwaren nachhaltig produzierter Kakao eingesetzt (sowohl von Fairtrade als auch von anderen Initiativen).

Gut zu wissen: Wenn Sie eine Tafel Fairtrade-Schokolade kaufen, stammt der enthaltene Kakao auf jeden Fall aus fairem Anbau. Zucker und andere Bestandteile können, müssen aber nicht fair gehandelt sein.



## mit Schokoladen-Sommelière Katja Göde

### WAS MACHT EINE GUTE SCHOKOLADE AUS?

Generell hängt die Qualität der Schokolade von der Qualität der Bohnen ab. Da gibt es verschiedene Einstufungen – und natürlich auch Preise. Dann kommt es auf die Verarbeitungsschritte an, wie Fermentation, Trocknung und Röstung. Und final natürlich noch auf die weitere Verarbeitungsweise. Also kann auch aus qualitativ guten Bohnen mit falscher Behandlung weniger gute Schokolade entstehen. Aber aus „Konsumbohnen“, also qualitativ weniger guten Bohnen, kann man kein exquisites Produkt herstellen. Ich spreche hier besonders von dunklen, also Zartbitterschokoladen. Hier sind die Qualitäts- und Geschmacksunterschiede besonders zu schmecken.

### WELCHEN TIPP KÖNNEN SIE SCHOKOLADENFANS GEBEN?

Ich kann nur empfehlen, einmal eine große Palette an verschiedenen Schokoladen zu verkosten, von der dunklen Milkschokolade bis zur sehr dunklen Zartbitterschokolade – und auch verschiedene Hersteller und unterschiedliche

Preisklassen zu testen. Wer sich nicht mehrere Schokoladen kaufen möchte, die er am Ende nicht mag, dem rate ich zu einem Schokoladen-Tasting. Da probieren die Teilnehmer viele Sorten und erhalten dazu einige Erläuterungen.

### KAUEN ODER AUF DER ZUNGE ZERGEHEN LASSEN: WIE SOLLTEN WIR SCHOKOLADE RICHTIG GENIESSEN?

Am besten sollte die Schokolade nicht zu dick sein, denn dann können wir sie gut im Mund zergehen lassen. Alle Geschmacksknospen der Zunge werden aktiviert, bis nach hinten zum Gaumen. Am besten noch einen kurzen Moment die Nase zuhalten, beim Ausatmen entfaltet sich das gesamte Aroma (Geschmack und Geruch) gemeinsam – ähnlich wie bei einem guten Wein.

### WAS IST IHRE LIEBLINGSSCHOKOLADE ODER IHRE LIEBSTE SCHOKOLADENKREATION?

Aufgrund meines Berufs verkoste ich alles Neue gerne. Im Laufe der Zeit hat sich mein Geschmack verändert: Edle dunkle Schokoladen schmecken mir immer besser, da sie im Vergleich zu Milkschokoladen mehr Geschmacksnuancen haben. Bei Milkschokolade überdeckt der Zucker- und Milchanteil sehr viel. Handwerklich hergestellte Nussmasse kann auch sehr facettenreich sein und passt sehr gut zu Schokolade. Marzipan dagegen ist nicht so mein Favorit.



Katja Göde gehört zu den ersten Schokoladen-Sommelières Deutschlands. 2017 ließ sich die Konditorin und Lebensmitteltechnologin an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim und an der Chocolate Academy Köln zur Schokoladen-Expertin ausbilden. Dabei wurden unter anderem das Wissen

über die Kakaobohnen vertieft sowie die Sensorik im Allgemeinen und im Besonderen geschult. Ihr Wissen gibt sie gern in praktischen und theoretischen Seminaren und Tastings weiter. Mehr erfahren Sie unter [www.pralino.org](http://www.pralino.org)

## Schokoladige Fakten

Im Schnitt enthält eine Tafel Schokolade rund 550 Kalorien, was vor allem am Zucker und der Kakaobutter liegt. Zartbittere Sorten sind durch den hohen Kakaoanteil kalorienärmer.

Pro Kopf werden hierzulande rund 5,7 Kilogramm verschiedener Schokoladenwaren pro Jahr konsumiert.

In weißer Schokolade wird keine dunkle Kakaomasse verwendet – deshalb bleibt die Masse so hell. Lediglich Kakaobutter, Zucker und Milchpulver kommen als Grundzutaten hinein.

SCHON  
GEWUSST?





# Das müssen wir mal klären! Kleines Schoko-FAQ



## MACHT SCHOKOLADE WIRKLICH GLÜCKLICH?

Jein. Kakao enthält zwar Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Doch die Konzentration ist bei Weitem nicht hoch genug, um wirklich Auswirkung auf die Stimmung zu haben. Wenn wir uns beim Genuss von Schokolade so richtig wohl und zufrieden fühlen, liegt das vielmehr an drei anderen Dingen: Zunächst an der hohen Energiedichte – also den vergleichsweise vielen Kalorien –, die das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Hinzu kommt die Anregung der Sinne, wenn die Schokolade beim Abbeißen so wunderbar knackt und dann zart auf der Zunge schmilzt... Und zu guter Letzt verknüpft unser Gehirn positive Gefühle mit Schokolade, indem wir uns zum Beispiel an unsere

Kindheit erinnern, in der Naschen etwas ganz Besonderes war.

## WOHER KOMMT DIE WEISSE SCHICHT AUF DER SCHOKOLADE?

Keine Sorge, in den allermeisten Fällen handelt es sich nicht um Schimmel! Hauptursache sind zu hohe oder schwankende Temperaturen, durch welche die Schokolade schmilzt und wieder fest wird. Dadurch löst sich die Kakaobutter von den anderen Komponenten und setzt sich als weißer Fettreif auf der Oberfläche ab. Das ist gesundheitlich völlig unbedenklich, doch in manchen Fällen schmeckt die Schokolade nicht mehr ganz so fein. Am besten einfach probieren!



**Alnatura Kakao schwach entölt**, enthält einen höheren Kakaobutteranteil für eine besonders schokoladige Note, eignet sich für Getränke, Kuchen und Desserts, trägt zur Verbesserung des Lebensstandards in den afrikanischen und lateinamerikanischen Anbaugebieten bei, 125 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

# Mach Deinen Tag ein Schlückchen besser.

Mit unseren Bio-Tees TEEKANNE Organics.



Gut fühlen  
schmeckt.

Gemeinsam finden sie immer die richtige Kombi: Das Lovechock-Team liebt seine rohe Schoko.



# Eine schokoladige LIEBESGESCHICHTE

**Rohe Schokolade, schmeckt das überhaupt? Ja, und wie! Das niederländische Unternehmen Lovechock beweist, dass seine Schokolade jede Sünde wert ist. Wir haben mit Gründerin Franziska Rosario über die süße Mission des Unternehmens gesprochen und sogar herausgefunden, welche Liebesstoffe in der Schokolade stecken.**

Nachdem die Kakao-  
masse in Amsterdam  
angekommen ist,  
wird sie zu köstlichen  
Tafeln verarbeitet.



**SCHON GEWUSST?**  
Die Lovechock-  
Schokolade ist nicht nur  
vegan und ohne Plastik  
verpackt, sondern obendrein  
noch gluten- und  
palmölfrei.

In unserem Gespräch mit Franziska ist sie ganz deutlich spürbar – ihre Liebe zu Kakao, Schokolade und ihrem Unternehmen Lovechock. Ganz viel Liebe ist es auch, die ihre Schokolade aus rohen, schonend verarbeiteten Kakaobohnen so besonders macht: Liebe zu den Kakaobauern, zum Planeten und zu sich selbst. Und natürlich die vielen guten Nährstoffe, die im Kakao stecken. Denn was viele nicht wissen: Kakao hat einen hohen Anteil an Antioxidantien sowie Mineralien und Vitaminen, wie etwa Magnesium, Eisen und Vitamin E. Insgesamt setzt sich Kakao aus schätzungsweise 300 verschiedenen Bestandteilen zusammen. Darunter auch Anandamid, Theobromin, Tryptophan oder Phenylethylamin, die in uns das Gefühl von Verliebtheit auslösen können. „Wir nennen das Liebesstoffe. Darum heißen wir auch Lovechock“, verrät uns Franziska.

#### SCHOKOLADIGE PIONIERARBEIT

Kakao als Superfood, das nicht nur gut für den Verbraucher, sondern auch für die Umwelt ist, war die Ursprungsidee, mit der das Unternehmen 2009 gegründet wurde. Als erste laktosefreie und damit vegane Schokolade galt Lovechock damals als Vorreiter. Kaufen konnte man sie in ausgewählten Bio-Märkten. Die anfänglich drei unterschiedlichen Geschmacksrichtungen wurden mit Agavensirup gesüßt, denn von Tag eins an war klar: Raffinierter Zucker gehört nicht in die rohe Schokolade. Doch da die Verwendung von Agavensirup auf Dauer zu komplex war, sahen sich die Schoko-Liebhaber nach Alternativen um. Als erster Schokoladenhersteller in Europa griffen sie auf Kokosblütenzucker zurück, da dieser wegen seines niedrigen glykämischen Index lang anhaltend sättigt und voller Ballaststoffe

steckt. Damit der Urgeschmack des Kakaos erhalten bleibt, kommt möglichst wenig des nachhaltig angebauten Süßungsmittels zum Einsatz. So entstehen pure Schokoladen mit einem Kakaogehalt von bis zu 99 Prozent. Mittlerweile umfasst das Lovechock-Sortiment zehn verschiedene Sorten Schokoladentafeln – von Mandel & Baobab über Extra Dark mit 93 Prozent Kakaoanteil bis hin zu Blaubeere & Hanfsaat – sowie zwölf Riegel, etwa mit Kokos-Kakaonibs, Mandel-Feige, Haselnuss-Matcha und viele mehr.

#### IN DIREKTEM KONTAKT MIT DEN ERZEUGERN

Um alle Herstellungsschritte selbst bestimmen zu können, entwickelte Lovechock gemeinsam mit seinen Partnern in Ecuador und Peru ein Verfahren, mit dem sie 2015 in eigene Produktion gingen. >

”

## WIR REVOLUTIONIEREN DEN SCHOKOLADENMARKT SEIT 2009.

In den Ursprungsländern werden die Kakaofrüchte vom Produzenten direkt beim Bauern eingekauft, der sogenannte Direct Trade. „So wissen wir, welchen Lohn unsere Kakaobauern bekommen“, erklärt Franziska Rosario. Und nicht nur das, durch Besuche vor Ort vergewissert sich Lovechock auch darüber, dass die Bauern ihrer Tätigkeit unter guten Arbeitsbedingungen nachgehen können.

Sind die Früchte in den Bauernkooperativen angekommen, wird zunächst das weiße Fruchtfleisch samt den Kakaobohnen aus der Kakaofruchtschale gelöst. Darauf folgt einer der wichtigsten Schritte für Rohschokolade: die Fermentation. Gebettet auf große Bananenblätter werden die Bohnen drei Tage lang fermentiert und dann getrocknet. Dabei werden Bitterstoffe abgebaut und übrig bleibt ein voller und reicher Kakao-geschmack. Nun findet der erste große Unterschied zur konventionellen Schokoladenherstellung statt: Während traditionell alle Bohnen verwendet und dann



Frisch vom Baum gepflückt: In diesen Früchten verstecken sich die köstlichen Kakaobohnen.

bei hoher Temperatur durchgeröstet werden, sucht sich Lovechock die qualitativ besten Kakaobohnen heraus, die auf schonende Weise nur kurz angeröstet werden. So sind die Bakterien abgetötet; der Kern der Bohne aber bleibt roh. Das ist auch der Grund, warum die Lovechock-Schokolade als roh bezeichnet wird. Arbeitsschritte wie die Sterilisation, das Walzen oder Conchieren lässt Lovechock ganz bewusst weg: „Wir wollen den authentischen, intensiven Kakaogeschmack erhalten“, sagt Franziska Rosario lächelnd. Im letzten Schritt der Rohkakaobearbeitung werden die Kakaobohnen fein gemahlen. Dann wird die Kakaomasse auf die Reise nach Amsterdam geschickt, wo sie unweit vom Lovechock-Headquarter zu köstlichen Schokoladentafeln und -riegeln verarbeitet wird.

### KLEINE LIEBE GANZ GROSS

Um neue Schoko-Kombinationen zu finden, scheuen die 27 schokoladenliebenden Mitarbeiter von Lovechock keine Mühen. „Die Herausforderung dabei ist immer, das Geschmacksprofil konventioneller Süßigkeiten in natürlicher, veganer und gesunder Form umzusetzen, die trotzdem lecker schmeckt“, erklärt Franziska. Beispielsweise mit weißen Maulbeeren, die wie natürliches Karamell schmecken. Oder mit Mandarinschalen, die für einen besonders winterlichen

Genuss vom Schokoladenalchemisten getrocknet und geraspelt werden, um sie dann einige Tage in Kakaobutter ziehen zu lassen. Das Ergebnis ist weihnachtlicher, vollmundiger Schokoladengenuss, bei dem niemand ein schlechtes Gewissen haben muss.

Auch wenn sie ihre pure Schokolade mit über 80 Prozent Kakaoanteil lieben, wurde Franziska und ihren Kollegen bald klar, dass das nicht jedermanns Ding ist. Also steckten die Lovechock-Mitarbeiter ihre kreativen Köpfe zusammen und riefen Anfang des Jahres die Marke Little Love ins Leben – sozusagen ein Einsteiger-Produkt für alle, die sich erst einmal an rohe Schokolade und ihren intensiven, herben Geschmack herantasten wollen. Hierfür wird zwar auch nachhaltige Zartbitterschokolade verarbeitet, jedoch nur mit einem Anteil von 68 Prozent rohem Kakao – und das in drei köstlichen Kombinationen, die Sie bei Globus ganz einfach im Bereich der veganen Lebensmittel finden: Dark Vanilla, Salted Toffee und Triple Nut sorgen mit jedem Bissen für ein leckeres und intensiv-rohes Schokoladenerlebnis.

Und so beweist Lovechock, dass man mit viel Liebe wunderbare nachhaltige, vegane und gesunde Schokolade kreieren kann, die nicht nur dem Körper, sondern auch unseren Mitmenschen und dem Planeten guttut.



# DIE DREI LOVECHOCK-SÄULEN

LIEBE FÜR ...

DICH

DEN  
KAKAOBAUERN

DEN  
PLANETEN

## GUT EINGEPACKT

Um ein rundum nachhaltiges Produkt anbieten zu können, verwendet Lovechock seit 2011 plastikfreie Verpackung. Statt wie anfangs von Hand in Aluminium eingepackt, wird heute jede Tafel von einer Folie aus Holzzellulose ummantelt, die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt und innerhalb von 90 Tagen komplett kompostiert ist.

1)



2)



1) **Lovechock Mandel & Baobab**, ein raffiniertes Mix aus dunkler Schokolade, knusprigen Mandelstückchen und spritzig-frischer Baobab-Frucht, 70 g

2) **Little Love Salted Toffee**, eine liebevolle Harmonie aus salziger Süße und köstlich zartbitterer Rohschokolade, 65 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



# JETZT SPAREN!\*



Beim Kauf von **mind. 3 SENSODYNE** oder **PROSCHMELZ** Produkten im Wert von **mind. 9 €** und Vorlage dieses Coupons an der Kasse.

Gültig vom 15.11.2020 bis zum 02.01.2021

\*Diesen Rabatt erhalten Sie beim Kauf von mind. 3 SENSODYNE oder PROSCHMELZ Produkten im Wert von mind. 9 € in Verbindung mit diesem Coupon. Reisegrößen sind von der Aktion ausgeschlossen. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Coupon pro Einkauf einlösbar. Der Coupon ist in allen teilnehmenden Globus Filialen einlösbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



PM-DE-PRO-20-00067 – 20200917

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.





# GENUSS- STUFE ROT

Spätestens wenn sich die ersten Schneeflocken ankündigen, passt ein Glas Rotwein perfekt zur kuscheligen Winterstimmung. Wir haben Globus-Sommelier Paco Bihrer gefragt, warum das so ist, und ihn um besondere Empfehlungen für das Fest gebeten.



**Paco Bihrer:** Der IHK-geprüfte Sommelier arbeitet als Teamleiter Getränke im Globus-Markt Wiesbaden.

**mio: IN DER KALTEN JAHRESZEIT IST ROTWEIN BESONDERS BELIEBT. WARUM SCHMECKEN UNS ROTWEINE IM WINTER MEIST BESSER ALS WEISSWEIN?**

**Paco Bihrer:** Das liegt zum einen daran, dass im Winter ganz anders gekocht wird. Während zu sommerlich-leichten Gerichten wie Salaten, Meeresfrüchten und Co. fruchtige und frische Weiß- und Roséweine passen, braucht es zu kräftigen Wintergerichten, wie zum Beispiel Braten, schon etwas mehr Power im Glas, um den intensiven Aromen Paroli zu bieten. Aber nicht nur als Speisenbegleiter sind opulente Rotweine im Winter ein Hochgenuss. Besonders solo passen die tiefroten Weine

mit hohem Tanningehalt ideal in die kalte Jahreszeit: So spendet an einem ruhigen Abend auf der Couch auch der Genuss eines samtig-schweren Rotweins Gemütlichkeit und Wärme. Viele Rotweine werden zudem im Holzfass (Barrique) ausgebaut und entwickeln dabei Geschmacksprofile wie Zedernholz, Zimt oder Rumtopf, die einfach gut in den Winter passen.

#### **LANGE ZEIT WURDE DEUTSCHER ROTWEIN ETWAS BELÄCHELT. DAS ÄNDERTE SICH IN DEN LETZTEN JAHREN RASANT. WELCHE REGIONEN SOLLTEN WEINLIEBHABER GENAUER UNTER DIE LUPE NEHMEN?**

Es stimmt: Bedingt durch die klimatischen Veränderungen der letzten Jahrzehnte fühlen sich immer mehr rote Rebsorten in Deutschland pudelwohl. Zwar gilt auch weiterhin, dass aufgrund der etwas milderen Temperaturen in erster Linie rote Rebsorten mit längeren Reifeperioden, wie Spätburgunder, Dornfelder, Portugieser oder Regent, angebaut werden. Aber auch internationale Rebsorten, zum Beispiel Cabernet Sauvignon und Merlot, gedeihen hierzulande mittlerweile wunderbar. Besonders hervorzuheben ist dabei die kleine Anbauregion Ahr: Hier entstehen einige der besten Spätburgunder des Landes. Daneben findet man in der Pfalz oder im badischen Raum, beispielsweise am Kaiserstuhl, vollmundige und temperamentvolle Rotweine mit etwas mehr Volumen.

#### **WEIHNACHTEN STEHT VOR DER TÜR. WAS SIND IHRE FAVORITEN FÜR DIE FESTTAGE?**

Neben kräftigeren deutschen Rotweinen würde ich hier vor allem Weine aus unseren südlichen europäischen Nachbarländern empfehlen. In Spanien kommt man natürlich nicht an dem Rioja und dem Ribera del Duero vorbei. Hier wird Tempranillo – die spanische Rebsorte par excellence – zu kräftigen und ausdrucksstarken Weinen veredelt. Im französischen Bordeaux kommen Fans einer etwas weicheren Stilistik mit den Klassikern aus dem Haut-Médoc sowie Saint-Émilion voll auf ihre Kosten. Daneben liegt man mit den harmonischen Weinen aus dem südlichen Rhonetal eigentlich nie falsch. Last but not least, Italien! Der Klassiker für Liebhaber schwerer Weine ist hier der Brunello aus der Toskana. Gleichzeitig voluminös, aber samtiger und weicher sind hingegen der Valpolicella Ripasso und Amarone aus dem Norden. Und auch in Übersee, etwa in Chile, entwickeln Winzer mittlerweile wunderbare Rotweine mit individuellem Charakter.

#### **EIN BLICK ÜBER DEN GLASRAND HINAUS: WELCHE ROTWEINTRENDS ZEICHNEN SICH FÜR DIE ZUKUNFT AB?**

Der Trend geht immer mehr zu voluminösen Rotweinen mit feiner Restsüße. Speziell die neuen samtigen Italiener, die mit dem Appassimento-Verfahren hergestellt werden, sind für diese Entwicklung verantwortlich. Bei dieser Machart, bei der neben frischen auch angetrocknete Trauben vergoren werden, entstehen fruchtig-körperreiche und gleichzeitig sehr liebliche, zugängliche Weine. Generell sind weiterhin Rebsorten mit feiner Tanninstruktur stark im Kommen, etwa Carménère, Merlot oder natürlich Primitivo. Das verbindende Element ist dabei immer, dass der Wein in erster Linie Spaß machen soll! ▶



Graciela Bruch

## Mein Favorit

Weingut Mas de Mancuso  
2017 Garnacha

Der ausdrucksstarke Rotwein Mas de Mancuso stammt aus der Region Almonacid de la Sierra DO Cariñena. Er wurde von Jorge Navascués im Jahr 2017 aus der Rebsorte Granacha vinifiziert. Die Trauben stammen von 50 bis 70 Jahre alten Rebstöcken, handgelesen und streng selektiert. In den Kellern reifen sie bis zur Abfüllung 14 Monate in alten französischen Eichenfässern – kein Wunder, dass der Name Navascués nicht nur in Spanien, sondern weltweit einen hervorragenden Ruf genießt.

Dieser Rotwein ist expressiv in der Nase, im Geschmack mit feinen Aromen von Kirschen und schwarzen Beeren, saftig und frisch. Eine Besonderheit für die bevorstehenden festlichen Anlässe.



0,75l  
**25,99 €**  
Weingut Mas de Mancuso,  
2017 Garnacha  
1l = 34,65 €

## PACO BIHRERS EMPFEHLUNGEN FÜRS FEST



### CAVES SAINT-PIERRE CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE AOC

**Geschmack:** Trocken, voluminös, kraftvoll mit Aromen von dunklen Beeren, Zedernholz und eingelegten Früchten

**Land:** Frankreich

**Rebsorten:** Cuvée aus bis zu 13 Rebsorten (hauptsächlich Grenache, Mourvèdre und Syrah)

**Speiseempfehlung:** Perfekt zu Lamm und Ente



### VALLE SECRETO CABERNET FRANC PRIVATE EDITION

**Geschmack:** Im Bouquet mit intensiven Aromen von Veilchen und roten Früchten. Im Mund körperreich, saftig und frisch. Runder Abgang mit sanften Tanninen und lang anhaltendem Finish

**Land:** Chile

**Rebsorten:** Cabernet Franc

**Speiseempfehlung:** Ideal zur Weihnachtsgans



### AMARONE DELLA VALPOLICELLA SELEZIONE CASTAGNEDI

**Geschmack:** Trocken mit angenehmer Restsüße, vielfältige Aromen von Veilchen, Graphit und schwarzen Kirschen.

Lebendig und strukturiert mit samtigem Finish

**Land:** Italien

**Rebsorten:** Corvina, Rondinella, Croatina und Oseleta

**Speiseempfehlung:** Harmoniert mit dunklem Fleisch und Wild



### WEINFACHBERATER BEI GLOBUS: IHR PERSÖNLICHER WEINEXPERTE

Wein ist überaus vielfältig. Selbst Kenner verlieren manchmal den Überblick. Damit Sie immer den für Sie richtigen Wein finden, steht Ihnen in Ihrem Globus-Markt Ihr Weinfachberater zur Seite. Mit ihm können Sie verkosten, vergleichen und sich über Wein austauschen – wie in einer Weinhandlung. Die Weinfachberater haben an der Deutschen Wein- und Sommelierschule in Koblenz die Ausbildung zum IHK-geprüften Weinfachberater oder Handels-sommelier abgeschlossen.

## 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

### Oakheart La Manzana Caliente

Der Oakheart La Manzana Caliente ist die Neuinterpretation des berühmten und beliebten Punsch – ideal für die dunkle Jahreszeit.

#### ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

25 ml Spiced Rum (Bacardi Oakheart)	12 ml Zitronensaft Eiswürfel
100 ml naturtrüber Apfelsaft	Apfelscheiben, Zimtstangen und Nelken zur Garnitur
12 ml Vanillesirup	

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Shaker kräftig shaken und in ein Glas mit Eiswürfeln füllen. Mit Apfelscheiben, Zimtstangen und Nelken garnieren.

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



ANZEIGE



Ein besonderes Fest verdient  
ein besonderes Wasser.

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



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



STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

# KEIN TAG WIE JEDER ANDERE



In Filmen herrscht an den Tagen vor Weihnachten meist ein heilloses Chaos – doch an Heiligabend sitzen alle glücklich gemeinsam um den Baum herum. Aber was passiert im echten Leben in den Wohnzimmern der Deutschen? mio durfte Mädchen spielen und fand heraus: Ob in christlicher Tradition oder neu definiert – das Fest ist geprägt von besonderen Erinnerungen und ganz unterschiedlichen Alle-Jahre-wieder-Ritualen.



**Weihnachten gehört oft zu unseren schönsten Kindheitserinnerungen. mio-Redakteurin Rebekka schwelgt mit uns in vergangenen Feiertagen.**

Weihnachten, irgendwann in den 90ern. Ich erinnere mich noch zu gut daran, wie mein Bruder und ich uns nach der Bescherung im Badezimmer zur Krisenbesprechung trafen. Wir waren vielleicht elf und zwölf, unser größter Wunsch: Ein Sega Mega Drive, eine Spielkonsole zum Anschließen an den Fernseher. Schon lange vor Heiligabend hatten wir ein großes Paket hinter dem Schlafzimmer-Kleiderschrank entdeckt und ungeduldig hineingespäht. Doch drin war etwas anderes. Wie in einer aufgebrauchten Bürgerversammlung taten wir im verschlossenen Badezimmer unsere Enttäuschung kund und schlossen einen Pakt: Denn es gab noch die Hoffnung, das Geschenk von unserem getrennt lebenden Vater am ersten Weihnachtstag zu bekommen. Sollte die Konsole aber am darauffolgenden Tag nicht unterm Weihnachtsbaum bei unserem Vater liegen, würden wir unser ganzes Ersparnis nehmen und sie uns kaufen.

Der nächste Weihnachtsabend kam. Und mit dem Geschenkeauspacken Bücher, Wärmflaschen und eine Entschuldigung unseres Vaters, weil die Präsente in diesem Jahr etwas dürrig ausgefallen seien. „Kein Problem, Papa“, sagten wir verständnisvoll. Gedacht haben wir wohl beide etwas anderes. Später am Abend entdeckte ich ein noch verpacktes Geschenk, versteckt unter einem Tuch des Weihnachtsbaumtisches. „Das habe ich vergessen, meiner Frau zu überreichen“, sagte mein Vater.

„Pack es ruhig gemeinsam mit deinem Bruder aus!“ Sie ahnen es sicher: Unter dem Papier kam die heiß ersehnte Spielkonsole zum Vorschein. Wir fielen unserem Vater um den Hals. Ich hätte beinahe geweint vor Glück.

Gerade unsere Kindheitserinnerungen sind wohl die stärksten, wenn es um das Fest aller Feste geht. Die vielen Lichter, die bunten Präsente, der Duft von Plätzchen und die festliche Stimmung in den Wohnzimmern machen das besondere Gefühl an Heiligabend und den Feiertagen aus. Die große Freude über ein Geschenk, ein tolles Essen, ein gemeinsam angeschauter Film oder bestimmte Dinge, die man nur an den Festtagen erlaubt bekam, prägen sich ebenso ein wie Enttäuschungen oder Streitereien.

Und ebenso, wie wohl jeder eine bestimmte Weihnachtserinnerung zum Besten geben kann, so kann auch der Großteil von ganz bestimmten Familientraditionen, Abläufen und Alle-Jahre-wieder-Erlebnissen berichten. Der Großteil der Deutschen ist sich dabei einig: Laut einer Umfrage von 2019 gehören für die meisten Befragten Kerzen, Tannenbaum, Plätzchenbacken und Geschenkekaufen dazu. Jeder Zweite stellt sich einen echten Tannenbaum ins Haus, auf der Hitliste der guten Gaben rangieren auf den Toprängen Geld, Events, Bücher und Kosmetikprodukte. Und „Last Christmas“ von Wham! gehört gleichermaßen zu den beliebtesten wie zu den nervigsten Weihnachtsliedern.

Aber werden die Geschenke eigentlich vom Christkind oder dem Weihnachtsmann gebracht? Kommen bei den Deutschen üppige Menüs oder Würstchen mit Kartoffelsalat auf den Tisch? Und war früher wirklich mehr Lametta? Finden Sie's raus! Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wie das ganz persönliche Fest dreier Menschen im Alter von 36 bis 86 Jahren aussieht und welche interessanten Fakten es zu den Feiertagen gibt. Vielleicht können wir Sie animieren, in diesem Jahr Ihren Liebsten beim gemütlichen Beisammensitzen von einer Weihnachtserinnerung zu erzählen, die Sie besonders geprägt hat. Wie auch immer Sie Weihnachten verbringen – wir wünschen „Frohes Fest!“ ▶

# DREI MENSCHEN, DREI FESTE

Das für viele Deutsche wichtigste Fest im Jahr wird wie kaum ein anderes mit unzähligen Traditionen zelebriert. Doch sind geschmückte Bäume, Weihnachtslieder und Würstchen mit Kartoffelsalat immer noch angesagt? mio hat drei Menschen unterschiedlicher Generationen nach ihren persönlichen Brauchtümern gefragt.

**W**as in Deutschland das Christkind ist, ist in Schweden der Tomte, der die Geschenke an die Kinder verteilt“, erklärt die 36-jährige Frankfurterin Lina Gemmerich. Als Kind schwedischer Eltern ist sie in Deutschland aufgewachsen, hat aber Weihnachten immer schon auf die schwedische Art zelebriert. „Das Wichtigste an Weihnachten ist, dass man zusammenkommt, viel Zeit miteinander verbringt und wahnsinnig viel isst.“ Kein Wunder, dass man sich schon ab 16 Uhr über das üppige – erst kalte, dann warme – Buffet hermacht: Denn neben eingelegtem Hering brauchen Weihnachtsschinken, gebeizter Lachs, kleine Würstchen, Köttbullar (Hackbällchen), Braunkohl, Kartoffeln, Käse und Knäckebrötchen viel Schlemm-Zeit. Dazu gibt es Glögg (schwedischen Glühwein), Weihnachtsbier, das aus hellem und dunklem zusammengesetzt wird, und den Kümmelschnaps Aquavit. Und als Dessert Milchreis! „Bei meinen Schwiegereltern gibt es jedes Jahr die leicht veränderte Variante von Würstchen mit Kartoffelsalat, nämlich mit Frikadellen. Das wäre in Schweden eine Katastrophe!“ Ebenfalls anders sind die kleinen Rituale am Festtag: „Bei meinem Mann war es immer so, dass ein Zimmer verschlossen war, dann klingelte plötzlich ein Glöckchen und das Christkind hatte alle Geschenke unter den Baum gelegt und war verschwunden. Bei uns kam immer der Tomte vorbei – meist der verkleidete Nachbar, damit wir ihn nicht erkennen – und verteilte die Geschenke aus einem großen



Sack.“ Besonders spannend bei Lina und ihrem Mann: Seit fast anderthalb Jahren haben sie Zwillinge und möchten die schönen Traditionen, die sie als Kind geliebt haben, an die Kleinen weitergeben. „Wir werden dann beides kombinieren“, sagt Lina. „Vielleicht klingelt das Glöckchen, die Geschenke hat aber der Tomte gebracht.“ Auf keinen Fall verzichten will sie aber auf das gute schwedische Essen. Ebenso wichtig sind ihr das gemeinsame Fernsehen – man schaut sich den Weihnachtstrickfilm „In jultomtens verkstad“ an –, das Feiern mit der ganzen Familie und der Weihnachtsmost Julmust, eine Art Kindercola, die es nur an den Feiertagen gibt. „Der muss dann von meinen Eltern aus Schweden mitgebracht werden. Aber für uns als Kinder war dieses Getränk so ein Highlight. Das soll nicht fehlen!“

**Lina Gemmerich, 36**

Nikolaus feiern die Schweden übrigens gar nicht. Stattdessen zelebrieren sie das Fest Santa Lucia am **13. Dezember**. Die heilige Schutzpatronin soll mit vielen Kerzen, weißen Gewändern und gemeinsamem Gesang Licht in die dunkle Jahreszeit bringen.



**K**onventionen sind für Tobias Duckhorn aus Hofheim am Taunus nicht unbedingt das, was seinen Alltag bestimmt. An Weihnachten aber sieht es anders aus. „Wir feiern ganz klassisch mit meinen Eltern, meiner Schwester, unseren Kindern und Enkelkindern. Und das Witzige daran ist, dass es vor allem die Kinder sind, die darauf bestehen, dass alles nach festen Ritualen und ja nicht anders vonstattengeht – am besten noch mit dem klingelnden Glöckchen und dem Glauben, dass das Christkind die Geschenke gebracht hat.“ Dabei sind die Kinder im Alter von 16 bis 30 Jahren schon lange keine Kinder mehr. „Und meine Enkelin mit neun Jahren macht zu anderen Anlässen, wie Geburtstagen und Co., nach Herzenslust eigene Geschenke. Aber an Weihnachten tut sie ganz unwissend – da will sie es irgendwie glauben, dass die Pakete das Christkind gebracht hat“, erzählt der 50-Jährige und lacht. Und doch gibt es auch etwas Unorthodoxes an seinen Festtagen. „Weihnachten ist, wenn wir sagen, dass Weihnachten ist.“ Meistens feiert die Familie ein paar Tage vorher. Der einfache Grund: „Wir hatten keine Lust mehr auf diesen Stress an den Feiertagen. Alle rotieren, damit alles auf den Punkt genau fertig wird, und gerade in geschiedenen Ehen herrscht an den Weihnachtstagen für die Kinder der Druck, bei allen Familienmitgliedern zu Besuch vorbeizukommen.“ So findet Heiligabend bei der Familie einfach an einem flexibel ausgesuchten Tag statt. „Dafür aber mit Baum, Geschenken, Bescherung, gutem Essen und all dem Brimbamborium, das dazugehört.“ Das Menü wird immer so geregelt, dass jeder etwas Leckereres mitbringt. Bei wem gefeiert wird, wird reihum abgewechselt. Die Bescherung kann bei der 18-köpfigen Gruppe gut und gerne drei Stunden dauern. Denn die Pakete müssen eins nach dem anderen ausgepackt werden, während die anderen zusehen und die Präsente bejubeln können. „Auf die Art hat dann jeder am 24. Dezember frei, kann entspannt feiern und entscheiden, wen er an dem Abend besuchen will.“ Oft ist der dreifache Vater am späten Heiligabend noch in die nahe gelegene Kreisstadt gefahren, wo alljährlich eine Party mit Musik, Tanz und all den Weihnachts-Heimkehrern stattfand. „Seitdem ich auf der Party aber meine eigenen Kinder getroffen hab, lass ich das bleiben.“

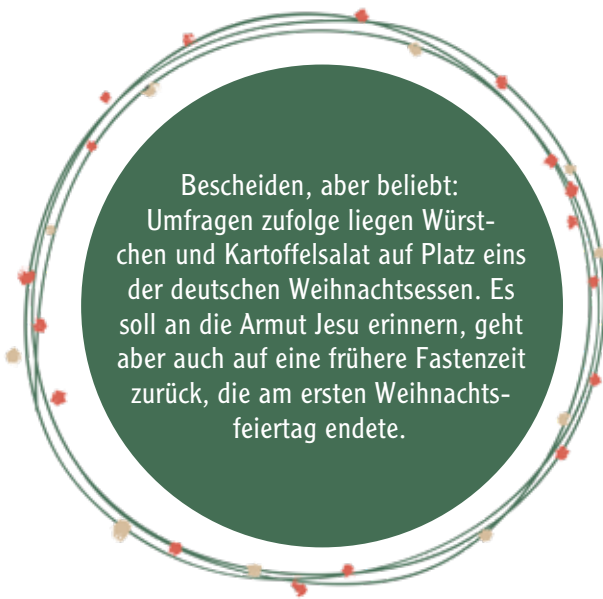
**Tobias Duckhorn, 50**



**G**isela Nyman ist eine Rentnerin, die immer auf Achse ist. Ihr ganzes Leben lang ist sie herumgereist, hat als Rollschuhartistin waghalsige Kunststücke präsentiert, als Akrobatin mit Schlangen und Elefanten performt und als Musikerin im Orchester und als Solokünstlerin Freude beschert. Kurzum: Die 86-Jährige ist eine Unterhalterin durch und durch. Also heißt es auch an Weihnachten immer: „Gisela, du musst aber dein Akkordeon mitbringen!“ Das macht die Frohnatur mit Vergnügen. Die Familie versammelt sich im Sitzkreis vorm festlich geschmückten Weihnachtsbaum, lauscht, klatscht und singt mit, während Gisela in ihrem Element ist. „Ich finde das immer toll. Es macht großen Spaß und ist ein perfektes Ambiente.“ Doch nicht nur die Oma zeigt an Heiligabend ihre Talente – „jeder muss etwas vortragen, sei es eine Geschichte, ein Gedicht oder etwas anderes“. Schon seit einigen Jahren feiert die aus Leipzig stammende Künstlerin Weihnachten bei ihrer ehemaligen Schwiegertochter in Heusenstamm im Verwandtenkreis mit rund zehn Personen. Zu der Ex-Frau ihres zweiten Sohnes hat sie über die Jahre guten Kontakt gehalten und genießt es, dort auch einen ihrer Lieblingskel zu treffen. „Mein ganzes Leben bin ich durch Deutschland und Europa getourt, aber an Heiligabend liebe ich es, an einem Ort zu sein und da unsere Rituale zu zelebrieren.“ Dazu gehört ihre kleine Showeinlage mit Akkordeon genauso wie die hübsche Dekoration, für die ihre Schwiegertochter sich viel Mühe gibt, das leckere Drei-Gänge-Menü mit Gänsebraten und dass zur Bescherung der jüngste Verwandte die Geschenke verteilt. Außerdem wichtig für Gisela: „Ich war schon immer ein Modepüppchen und ziehe mich zum Fest schick an.“ Ebenso dürfen ihre berühmten Rumkugeln nicht fehlen. „Die liebt meine Schwiegertochter besonders. In einem Jahr habe ich 570 davon hergestellt und verschenkt.“ Und auch wenn Gisela keine akrobatischen Kunststücke mehr vorführt – allein mit den Geschichten aus ihrem bewegten Leben kann sie immer noch unterhalten, als würde sie wie damals auf der Bühne stehen.

**Gisela Nyman, 86**





Bescheiden, aber beliebt:  
Umfragen zufolge liegen Würstchen und Kartoffelsalat auf Platz eins der deutschen Weihnachtsessen. Es soll an die Armut Jesu erinnern, geht aber auch auf eine frühere Fastenzeit zurück, die am ersten Weihnachtsfeiertag endete.

## Wussten Sie schon, dass ...

... erst um das Jahr 1800 die Mode einsetzte, sich einen **Weihnachtsbaum** ins Wohnzimmer zu holen, und er früher kopfüber von der Decke hing?

... einer der beliebtesten Weihnachtswünsche besonders un kreativ ist? Er lautet nämlich Geld.

... in der biblischen Weihnachtsgeschichte gar nicht steht, dass Jesus in einem Stall geboren wurde? Dass Gottes Sohn zwischen Ochs und Esel zur Welt kam, schloss man allein daraus, dass er in eine Futterkrippe gelegt wurde.

... das nervigste Weihnachtslied in einer Umfrage 2019 „**In der Weihnachtsbäckerei**“ von Rolf Zuckowski war?

... das Christkind von Martin Luther erfunden wurde?

... Kerzen für die meisten Menschen früher viel zu teuer waren?

... die Deutschen laut einer Umfrage im Schnitt stolze 453 Euro für Geschenke investieren? Männer geben dabei mit 523 Euro deutlich mehr aus als Frauen mit 386 Euro.

... früher wirklich **mehr Lametta** war – wie der berühmte Lorient-Sketch lautet? Lametta wurde seit ungefähr 1800 als Symbol für Engelshaar zum Schmücken benutzt. Mittlerweile ist es aus der Mode gekommen und zudem ist es auch nicht gerade umweltfreundlich.

... laut einer Umfrage von 2019 Frauen an Weihnachten am meisten das Saubermachen nervt, während es bei den Männern das Geschenkekaufen ist?

... ein moderner **Dresdner Stollen** auf den Mehlanteil bezogen mindestens 50 Prozent Butter enthält?

... der Song „**Last Christmas**“ von Wham! angeblich ursprünglich „Last Easter“ hieß?



## BUCHTIPP

„Das kunterbunte Weihnachtsbuch: 24 kuriose Fakten, Geschichten und Weihnachtsbräuche aus aller Welt“

von Harald Havas

Alle lieben Weihnachten – wegen der schönen Bräuche, der Rituale aus den verschiedensten Ländern und natürlich der besonderen Liebe zum Weihnachtsbaum! Doch warum hängen Weihnachtsbäume manchmal verkehrt herum von der Decke? Wieso ist Weihnachten in manchen Ländern verboten? Und überhaupt: Wer bäckt dem Christkind eigentlich die Geburtstagstorte?

Dieses ganz besondere Weihnachtsbuch begibt sich auf eine winterliche Reise rund um die Welt und stellt in 24 Kapiteln kuriose Rituale, verblüffende Fakten und berührende Weihnachtsbräuche vor. Ein origineller Begleiter durch die wunderbare Adventszeit.

Goldegg Verlag, **14,95 €**

ISBN: 978-3-99060-183-9

Bei Globus und unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de) erhältlich.



Wie viele Deutsche beim Weihnachtsfest Christi Geburt im ursprünglichen Sinne feiern, ist unklar. In Befragungen geben rund 20 Prozent an, an den Feiertagen in die Kirche zu gehen.

always  
discreet

# UNSERE Nr.1: weich\* + schützend



**NEU**

bei Blasen-  
schwäche

\* im Vergleich zum Always Discreet Einlagen-Sortiment



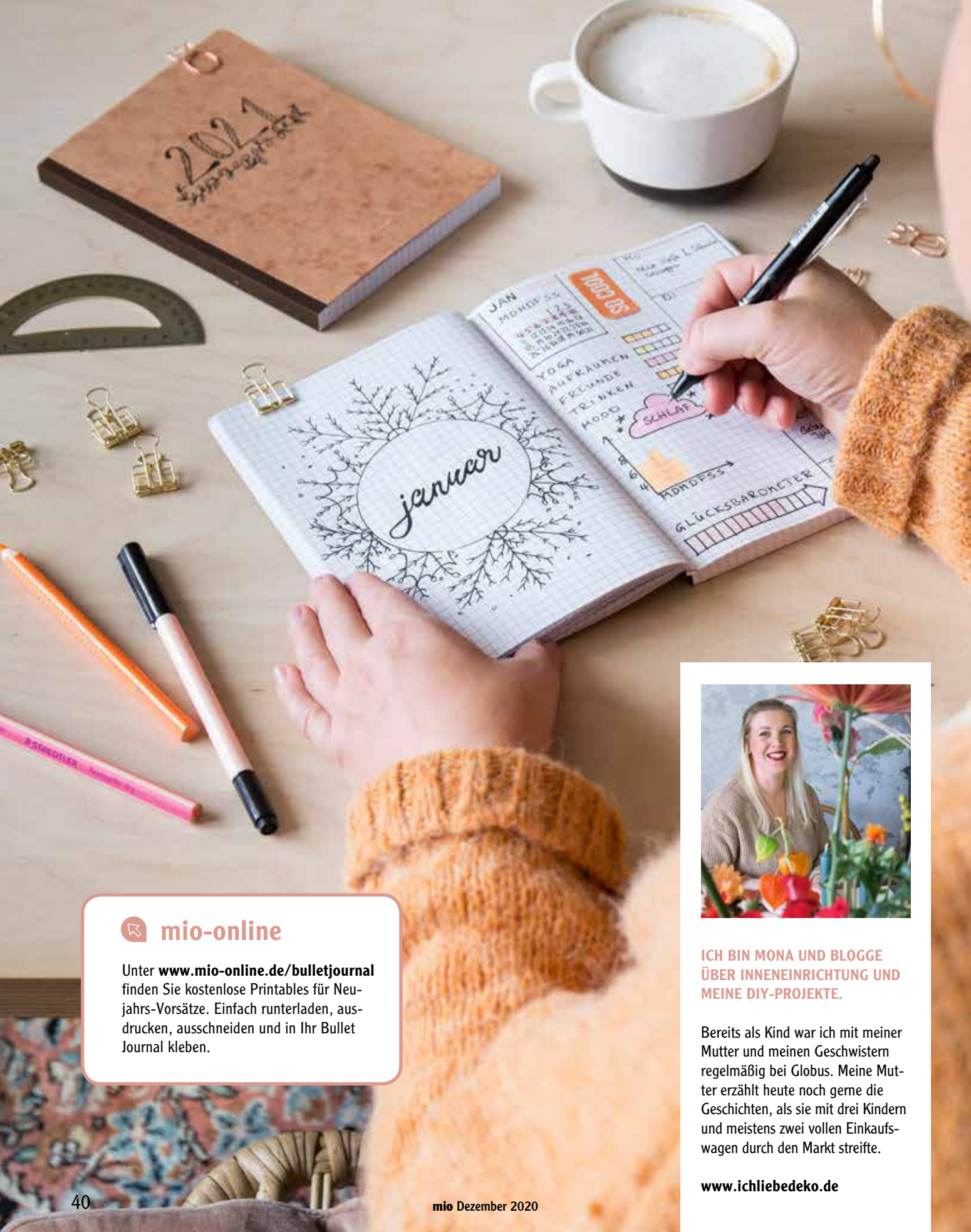
## 1,50€ Rabatt

auf das Always Discreet Sortiment

Gegen Coupon-Vorlage erhalten Sie 1,50€ Sofort-Rabatt an der Kasse. Der Rabatt gilt auf das gesamte Always Discreet Sortiment. Pro Einkauf nur 1 Coupon einlösbar. Abgebildete Artikel nicht jederzeit vorrätig. Nur gültig für auf dem Coupon genannte Produkte in allen Globus Märkten in Deutschland. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Veröffentlichungen und Vervielfältigungen untersagt. Keine Barauszahlung.  
Gültig vom 01.12. – 31.12.2020



9 823217 001506



 **mio-online**

Unter [www.mio-online.de/bulletjournal](http://www.mio-online.de/bulletjournal) finden Sie kostenlose Printables für Neujahrs-Vorsätze. Einfach runterladen, ausdrucken, ausschneiden und in Ihr Bullet Journal kleben.



**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](http://www.ichliebedeko.de)



# ALLES IM BLICK

## Vom Notizbuch zum Bullet Journal

**Sie wollen das neue Jahr fokussiert  
und produktiv starten? Bringen Sie  
Ordnung in Ihre Terminplanung:  
Mit einem individuellen Bullet Journal  
bekommen Sie alles unter einen Hut –  
oder vielmehr in ein Buch.**



### MATERIAL

Zeitaufwand:  
ca. 2 h

- Notizbuch
- schwarzer Fineliner
- verschiedene Buntstifte oder Brushpens
- evtl. Dekosticker

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

1



Zuerst erstellen Sie ein Inhaltsverzeichnis (Index), dann den Key: Das ist eine Legende mit Symbolen und Farben, die dabei hilft, Ihre Termine zu strukturieren.

2



Als Nächstes legen Sie für die langfristige Planung eine Jahresübersicht an.

3



Legen Sie nun ein Deckblatt für den Monat an. Auf die nächsten Seiten kommen die Übersichten der Kalenderwochen mit To-dos sowie Einträge, wie häufig Sie zum Beispiel aufgeräumt oder Yoga gemacht haben oder wie Ihre Stimmung war.

4



Am Ende jedes Monats können Sie weitere individuelle Listen, To-dos und Notizen anlegen.

# NACHHALTIG ABSCHMINKEN



**Sie brauchen noch ein kleines, selbst gemachtes Weihnachtsgeschenk – und nachhaltig soll es auch sein? Da haben wir genau das Richtige für Sie, denn diese Kosmetikpads gehören nach dem Abschminken nicht in den Abfall, sondern in die Waschmaschine.**

## **MATERIAL**

50 g Schachenmayr Catania  
(Laufänge 50 g = 125 m)  
1 Häkelnadel 3,5 mm  
1 Wollnadel

## **GRUNDTECHNIK**

### **Büschelmaschen:**

3 x (1 Umschlag + Faden holen). Es liegen insgesamt 7 Schlingen auf der Nadel. Den Faden holen und durch alle Schlingen ziehen.

### **3-fach zusammen abgemaschte Stäbchen**

Den Faden einmal um die Nd legen und durch die folgende M der Vorreihe ziehen. Es liegen 3 Schlingen auf der Nd. Den Faden holen und durch die ersten beiden Schlingen ziehen. Es liegen noch 2 Schlingen auf der Nd. Wieder 1 Umschlag machen, in die gleiche Einstichstelle stechen, Faden holen. Den

Faden wieder durch die ersten beiden Schlingen ziehen. Es liegen 3 Schlingen auf der Nd. Noch einmal 1 Umschlag machen, in die gleiche Einstichstelle stechen, Faden holen und den Arbeitsfaden durch die ersten beiden Schlingen ziehen. Es liegen 4 Schlingen auf der Nd. Zuletzt den Faden holen und durch alle 4 Schlingen ziehen.

## **ANLEITUNG**

- 1. Rd:** 8 fM in einen Magic Ring häkeln (siehe Skizzen rechts). Die Rd mit 1 Km in die 1. fM schließen (= 8 M).
- 2. Rd:** 1 Lm (zählt nicht als M), dann jede fM mit 2 Bm verdoppeln. Die Rd mit 1 Km in die erste Bm schließen (= 16 M).
- 3. Rd:** 3 Lm und 2 zusammen abgemaschte Stb, 1 Lm. Dann \* in jede M 1 3-fach zusammen abgemaschtes Stb, 1 Lm, ab \* fortlaufend wiederholen. Die

Rd mit 1 Km in das zusammen abgemaschte Stb schließen (= 32 M).

**4. Rd:** 1 Lm (zählt als fM), 2 fM (um die Lm vor Vor-Rd), dann \* 1 fM, 2 fM (um die Lm vor Vor-Rd), ab \* fortlaufend wdh. Die Rd mit 1 Km in die Lm schließen (= 48 M).

### Griff

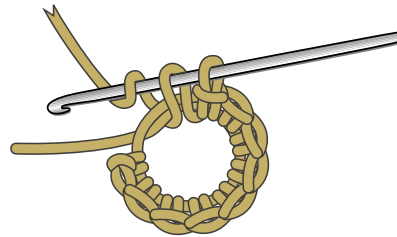
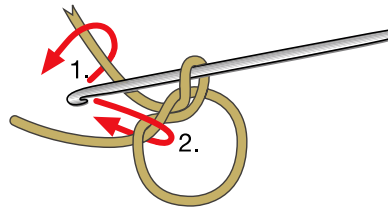
16 Lm + 1 Wende-Lm locker anschlagen.

1. R: in jede M 1 fM häkeln, dabei die 1. fM in die 2. Lm von der Nd ausarbeiten. 1 Wende-Lm, Arbeit wenden (= 16 M).

2. R: in jede M 1 fM häkeln. 1 Wende-Lm, Arbeit wenden (= 16 M).

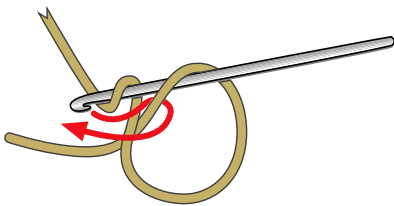
3. R: in jede M 1 fM häkeln (= 16 M).

Den Faden durchziehen und abschneiden.



### FERTIGSTELLUNG

Den Griff an das Kosmetikpad nähen und mit der Wollnadel alle Fäden vernähen.



### ABKÜRZUNGEN

**Bm** = Büschelmasche(n)

**fM** = feste Masche(n)

**Km** = Kettmasche(n)

**Lm** = Luftmasche(n)

**M** = Masche(n)

**Nd** = Nadel

**R** = Reihe(n)

**Rd** = Runde(n)

**Stb** = Stäbchen

**mio-online**

Sie haben Lust, weiter zu häkeln? Dann haben wir unter [www.mio-online.de/spueltuecher](http://www.mio-online.de/spueltuecher) eine weitere tolle Idee für ein selbst gemachtes Weihnachtsgeschenk.



**Schachenmayr Cantania**, angenehm leichtes Garn in verschiedenen Farben, aus 100 % Baumwolle, 5-fädig, Lauflänge 125 m/50 g, waschbar bei 40 °C, 50 g-Knäuel

Bei Globus erhältlich.

LEBEN & ENTDECKEN

ANZEIGE

**DIE SHAMPOO REVOLUTION FÜR IHR HAARPFLEGE-REGAL!**

**Wahre Schätze**

**NEU FESTES SHAMPOO**

VOLLE PFLEGE FÜR DEIN HAAR. 0% PLASTIK-VERPACKUNG FÜR DIE UMWELT.

**UNSER NACHHALTIGKEITSPROGRAMM GREEN BEAUTY**

**800 COMMUNITIES UNTERSTÜTZEN**  
Heute stärken wir **670 Communities** weltweit mit sozialen Programmen. Das Ziel: **Sichere Arbeitsbedingungen und faire Löhne.**  
Bis 2025 werden es **800 Communities** sein.

**91% BIOLOGISCHE-ABBAUBARKEIT UNSERER HAARPFLEGEFORMELN**  
In 2019 waren unsere neuen Haarpflegeformeln durchschnittlich zu **91% biologisch abbaubar!**  
Bis 2025 werden wir neue, **hocheffiziente und nachhaltige Formeln** entwickeln.

**100% RECYCLTE VERPACKUNGEN**  
In 2019 haben wir mit der Verwendung von recyceltem Kunststoff **3.670 Tonnen<sup>2</sup> Neuplastik eingespart.**  
Bis 2025 sollen all unsere Verpackungen aus **100% recyceltem Plastik** bestehen.

**100% CO<sub>2</sub>-NEUTRAL**  
Seit 2005 haben unsere Fabriken und Lager den **Wasserverbrauch um 45%** und die **CO<sub>2</sub>-Emissionen um 72% reduziert.** Bis 2025 werden all unsere Industriestandorte **100% CO<sub>2</sub>-neutral** sein.

Partnerschaft mit **Ocean Conservancy**  
In 2019 sind wir eine Partnerschaft mit Ocean Conservancy eingegangen.  
Das Ziel: **Plastikverschmutzung zu bekämpfen** und gemeinsam das Bewusstsein für saubere Meere und Strände zu stärken.

Mehr Informationen unter [WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT](http://WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT)

**Natürlich GARNIER**

1 gemäß OECD 301 oder vergleichbare Tests 2 Im Vergleich zu 2018

# DIESEN MONAT



## bei Globus



### LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN

Vom **1. bis 24. Dezember** erwartet Sie im Globus-Online-Adventskalender täglich eine neue Überraschung. Einfach Türchen öffnen unter



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



## Bestellen, abholen, genießen!

Verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten in der Weihnachtszeit mit verschiedensten Leckereien aus Ihrem Globus-Markt. Ganz entspannt von zu Hause aus bestellen, Zeit sparen und Warteschlangen verkürzen – mit dem Globus-Vorbestellservice! Bestellen Sie einfach (mindestens drei Tage im Voraus) online verschiedenste Partyplatten zum Beispiel mit Käse- oder Fischspezialitäten sowie Ihre Einkäufe an den Theken oder individuell angefertigte Präsentkörbe.



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



## Süße Freude

Der Globus-Vorteilspartner des Monats

**CHOCOLISSIMO** steht für Qualität und Genuss. Alle Pralinen und Schokoladen werden nach traditionellen Rezepturen von weltbekannten Meister-Chocolatiers aus besten Zutaten hergestellt – frei von Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Die handgefertigten Pralinen werden erst nach Ihrer Bestellung produziert. Als Mein Globus-Kunde erhalten Sie exklusive Rabatte auf schokoladige Produkte von CHOCOLISSIMO.



### 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](http://www.globus.de/mein-globus-partner)

### WIE GEFÄHRLICH IST HERZSTOLPERN?

Was tun, wenn das Herz plötzlich unregelmäßig schlägt? Und welche Ursache steckt dahinter? Kardiologe Dr. Jörg Schmidt klärt auf, warum ein Arztbesuch unumgänglich ist.



[www.mio-online.de/herzstolpern](http://www.mio-online.de/herzstolpern)

In Kooperation mit





## Thomas Bruch erhält Saarländischen Verdienstorden

Globus-Gesellschafter Thomas Bruch erhielt für sein außerordentliches Engagement die höchste Auszeichnung des Saarlands. Bei der Überreichung durch Ministerpräsident Tobias Hans bedankte er sich im Namen aller Globus-Mitarbeiter: „Über die Wertschätzung, die mir mit dem Verdienstorden entgegengebracht wird, freue ich mich sehr. Ich möchte aber betonen: Das, was im Leben gelingt, ist immer ein Gemeinschaftswerk. Bei Globus gilt das ganz besonders.“

ANZEIGE



# LEIMER

## Bayerische Semmelbrösel für feine Köstlichkeiten

- Frikadellen
- Klößchen
- Gratins
- Süßspeisen

Mehr Rezepte auf  
[www.leimer.de](http://www.leimer.de)

und natürlich für den Klassiker:

## Das Wiener Schnitzel

### Zutaten:

4 Scheiben Kalbsschnitzel  
(aus der Oberschale)  
Salz und Pfeffer  
etwas Mehl  
2 Eier  
Butterschmalz  
Zitronenscheiben  
LEIMER Semmelbrösel

### Zubereitung:

Schnitzel salzen und pfeffern. Nacheinander zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in LEIMER Semmelbrösel wenden. In reichlich Butterschmalz bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb braten, leichte Vor- und Rückwärtsbewegungen der Pfanne lassen das Fett über die Schnitzel schwappen, damit die Panade luftig aufgeht wie ein Soufflé. Mit Zitronenscheiben garniert servieren. Dazu empfehlen wir Kartoffel- oder gemischten Salat.



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

Ja, bei Leimer da bleim'ner.



## GLOBAL-STIFTUNG UNTERSTÜTZT DAS „MÄDCHENPROJEKT ZUKUNFT“

**Um Mädchen den Schulabschluss zu ermöglichen und ihnen den Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern, setzt das „Mädchenprojekt Zukunft“ auf praktische Unterstützung.**

**F**ast sieben Prozent aller Jugendlichen verlassen derzeit die Schule ohne Abschluss. Sie sind laut Süddeutscher Zeitung die „Abgehängten von morgen“, da sie zumeist auch keinen Ausbildungsplatz finden. Mädchen werden zudem viel zu selten in den besonders gefragten, aber immer noch männlich dominierten technischen und handwerklichen Berufen ausgebildet. Dabei wäre es sehr wünschenswert, wenn viel mehr Frauen in solchen Berufen arbeiten würden.

Hier setzt das Handwerkerinnenhaus Köln mit dem „Mädchenprojekt Zukunft“ an – mit dem Ziel, Mädchen in schwieriger schulischer Situation zu einem Schulabschluss zu verhelfen und jungen Frauen eine Ausbildung auch in „Männerberufen“ zu ermöglichen. Das Projekt



ist dreigeteilt: Das Teilprojekt „Pfiffigunde“ soll bereits im Vorfeld Mädchen mit erheblichen schulischen Problemen ab der fünften Klasse unterstützen, um einen möglichen Schulabbruch zu vermeiden. In Kleingruppen arbeiten die Mädchen in der Werkstatt des Handwerkerinnenhauses mit einer Tischlerin und einer Sozialpädagogin – sie lernen Ausdauer, Teamfähigkeit und Selbstständigkeit, gewinnen an Selbstvertrauen und stabilisieren ihre Lebenssituation.

Für Mädchen in besonders problematischer Situation, die nur noch unregelmäßig oder gar nicht zur Schule gehen, ist das Projekt „Kneifzange“ gedacht: Bis zu acht Jugendliche der neunten und zehnten Klasse erhalten eine intensive sozialpädagogische Betreuung. Mit einer Kombination aus Unterricht, Werkstatt-

arbeit und Gruppenaktivitäten finden sie in einen geregelten Lernalltag zurück und haben so die Möglichkeit, den Schulabschluss zu erreichen.

Das dritte Teilprojekt „Holly Wood“ soll Mädchen bei einer handwerklich-technischen Berufsorientierung helfen und für einen möglichst reibungslosen Übergang von der Schule in den Beruf sorgen. Mädchen und jungen Frauen werden „geschlechtsuntypische“ Berufe aus den Bereichen Handwerk und Technik nahegebracht – sie lernen solche Berufe in Theorie und Praxis kennen. Bereits ab der fünften Klasse werden den Schülerinnen solche praktischen Erfahrungen vermittelt. Mädchen, die sich eine handwerkliche Ausbildung wünschen, werden über mehrere Jahre unterstützt, auf die Ausbildung vorbereitet und in das erste Ausbildungsjahr begleitet.



Das Handwerkerinnenhaus arbeitet in allen Teilprojekten mit 30 Schulen im Kölner Raum zusammen. Etwa 1300 Mädchen sind jährlich in unterschiedlicher Weise beteiligt. Auch in Corona-Zeiten laufen die Projekte weiter – mit den durch die Pandemie gebotenen Einschränkungen. Die Globus-Stiftung unterstützt das Mädchenprojekt mit einem namhaften finanziellen Beitrag.

ANZEIGE

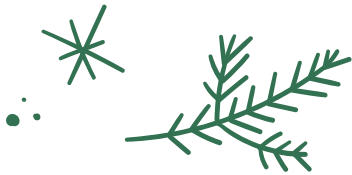


# GUT ZUR UMWELT!



- ♥ ohne Palmfett
- ♥ 70% recyceltes Verpackungsmaterial
- ♥ nur 9% Fett

Jetzt probieren und genießen!



# O DU FRÖHLICHE

Dieses Jahr ist alles etwas anders – aber wir machen uns Weihnachten trotzdem schön! Wie verbringen Sie die Feiertage mit der Familie? Wir haben ein paar Last-minute-Tipps für ein frohes Fest.

**1 EIGENE TRADITIONEN FESTLEGEN**  
Muss es wirklich das ausschweifende Abendessen sein, bevor die Geschenke geöffnet werden? Soll der Baum erst an Heiligabend oder früher geholt und geschmückt werden? Hinterfragen Sie Ihre Vorstellungen und auch alte Traditionen und übernehmen Sie nur, was für Sie und Ihre Familie passt.

**2 ALLE MIT EINBEZIEHEN**  
Fragen Sie Ihre Kinder, was sie gern machen würden: Vielleicht haben sie tolle Ideen, die die Feiertage etwas auflockern. Das könnte ein Spiel sein, ein toller Film oder auch ein simpler Essenswunsch wie Burger und Pommes. Wenn Sie gemeinsam überlegen und herumspinnen, werden sicher auch einige kreative Ideen zusammenkommen.

**3 SPIELEABEND**  
Jetzt ist die perfekte Zeit, um neue Spiele auszuprobieren. Stellen Sie ein paar Snacks und Getränke bereit, versammeln Sie sich am Küchentisch oder auf der Couch und los geht's! Am besten ist ein bisschen Abwechslung zwischen Brettspielen und Bewegungsspielen.

**4 DIGITAL STATT REAL**  
Statt verschiedene Verwandte und Freunde zu besuchen, können Sie mit den Kids lustige Videobotschaften aufnehmen oder per Videochat Geschenke öffnen.



**5 GESCHENKE FÜR UNTERWEGS**  
Präsente müssen nicht immer unter dem Baum im Wohnzimmer liegen – wie wäre es mit einer Schatzsuche im Wald? Dort kann man außerdem wunderbar toben und sich auspowern. Auch schön: Kleine Überraschungen vorbereiten, die Sie anderen Menschen (bei einem Spaziergang) vor die Tür stellen. Über eine nette Aufmerksamkeit freut sich schließlich jeder!

 **mio-online**

Möchten Sie in diesem Jahr einmal bewusster schenken? Tipps und Ideen für nachhaltige und durchdachte Geschenke finden Sie unter [www.mio-online.de/bewusst-schenken](http://www.mio-online.de/bewusst-schenken)



**globus** **Weltentdecker Club**

- ★ GESCHENKE FÜR IHR KIND
- ★ EXKLUSIVE COUPONS UND RABATTE
- ★ UND VIELES MEHR

REGISTRIERUNG AB IHRER SCHWANGERSCHAFT BIS ZUM 9. GEBURTSTAG

HEUTE KARTEN AN DER INFORMATION WELCHEN UNTER WELTENTDECKER WERDEN

ENTDECKEN SIE EXKLUSIVE KINDERCLUB-VORTEILE

[GLOBUS.DE/WELTENTDECKER](http://GLOBUS.DE/WELTENTDECKER)



Hauptstadt Tibets	Bezeichnung Christi	ehem. schwedische Popgruppe	Vorname d. Schauspielers Connery		Zimmerschmuck zu Weihnachten		griech.: Leben		eine der Gaben der Hl. 3 Könige
→	3	▼	▼		Programmsymbol (EDV)	→	2		
gleichfalls	→					4	Kfz.-Z.: Ostvorpommern		schlangenförmiger Speisefisch
Kontorr. für den int. Zahlungsverkehr	→				kohlensäurehaltiges Wasser	→	6		▼
→		8			holländisch: eins	Abk.: Anleitung		Ackergerät	
Wagenbespannung		anders machen	ital. Stadt	→					
Wundmale	→						Seestreitmacht		dt. Theoretiker des Sozialismus
→			Stadtspark	→		7			▼
Abschiedsgruß	arabisch: Vater		griech. Vorsilbe: gegen		Fremdwortteil: Schall, Klang	→	arktische Hirschart		
2. Präsident der USA	→				1	dt. Farbfernsehsystem (Abk.)		handwarm	
Wahrzeichen von London (Big ...)	→	10		Schmuckstein (Mz.)	→				
→				span. Tennisspieler (Rafael)	→		9		
Riemen	Kinderbesenker	→							
									5

© RateFLUX 2020-329-012

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 01/2021 veröffentlicht.  
Das Lösungswort im November lautete „AUBERGINE“.

## Mitmachen und gewinnen!

**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie eine Erlebnis-Box „Action & Abenteuer“ von Jochen Schweizer. Sie haben Lust auf Nervenkitzel und ein atemberaubendes Abenteuer, das Sie nie vergessen werden? Dann ist diese Erlebnis-Box genau das Richtige für Sie! Wählen Sie aus über 750 spritzigen Erlebnismöglichkeiten Ihre geballte Ladung Action. Stürzen Sie sich am Bungee-Seil ins Leben, holen Sie sich beim Rafting Ihre Extraportion Adrenalin aus der Naturapotheke oder gleiten Sie beim Gleitschirm-Tandemflug über wunderschöne Landschaften.



**JOCHEN SCHWEIZER**

**\* 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 31.12.2020.**

### Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an der Information in Ihrem Globus-Markt abgeben.
- Postkarte an Globus senden: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Postfach 1126, 66591 St. Wendel** mit Lösungswort, Name, Adresse, Globus-Markt und Kennwort „mio-Gewinnspiel 12/20“.

**mio-online**

Online mitspielen unter:  
[www.mio-online.de/gewinnspiel](http://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.\*



Was ist denn da genau drin? Wir klären auf über Vitamine, Proteine und alle Nährstoffe dazwischen.

Im Januar ist es so weit: Wir starten fit ins neue Jahr! Machen Sie mit? Von morgens bis abends gibt es bei uns gesunde Rezepte wie Low-Carb-Waffeln, Topinambursuppe oder nudelfreie Lasagne. Damit Sie wissen, was in den Leckereien drinsteckt, stellen wir Ihnen in unserer Warenkunde die Bedeutung von Proteinen, Vitaminen und Co. vor. Und auch die Bewegung darf natürlich nicht zu kurz kommen: In unserem Dossier motivieren wir Sie nicht nur zum Sport, sondern testen auch einige Fitness-Apps für Sie. Für Pragmatiker, die direkt durchstarten möchten, haben wir außerdem noch einige Übungen zum Nachmachen.

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

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

**Fotos:** Tobias Duckhorn: 37 Familienporträt; Rebekka Farnbacher: 35 Porträt; freepic: 16–20 Illustrationen Masking Tape, 29 Schokoladenstapel, 36–37 Illustrationen, 44 Illustrationen; Lina Gemmerich: 36 Porträt; Globus: 7 Schokofrüchte, 31 Porträt, 45, 46–47, 48 Weltentdecker; Katja Göde: 24 Porträt; Claudia Guse: Illustrationen 6–7 Ananas, Schleife, Zettel, Stifte, Sternchen, 11 Birne, 18 Apfel; Lovechock: 5 Vor Ort, 28; MEZ Crafts: 42–43; mfk: 1, 3, 4, 5 Rezept, 8–15 Rezepte, 26–27, 30 Porträt, 32 Weinfachberater; Gisela Nyman: 37 Porträt mit Akkordeon; rawpixel: 5 + 23 Illustration Kakaofrüchte, 23 Kakaobohnen, 24 Schokolade, 38 Illustration Lichterkranz; Shutterstock / Bildnummer 600259550: 30 Opener / Dragon\_Fly: 6/7 Opener / Dzielul: 38 Kirche / Elena Veselova: 33 / Jacob Lund: 5 + 34/35 Weihnachten / Neon\_dust: 25 Schoko-Swirl / Penguinator: 50 / Pixel-Shot: 44 Pralinen / Roman Samborskiy: 6 Paar / Sea Wave: 22 / Volodymyr TVER-DOKHLIB: 48 Kind; Ina Speck: 16–20; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41

**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus

**Litho/Druckvorstufe:** Lasertypie, 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.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

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

HA9

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

# Sinnliche Weihnachten!

Zaubern Sie einen  
verführerischen Augenaufschlag  
mit den Lash Couture Wimpern  
von KISS®



Bring the Salon Home

# KISS®



Pure  
»» LEIDENSCHAFT ««  
FÜR PASTA



Hilcona Pasta Tradizionale: verschiedene Sorten, je 250 g