

# mein Globus-Magazin

*mio*

**Farbenfroh &  
ungewöhnlich**

*Kulinarische Traumpaare*

**Wunderbar  
würzig**

*Eine bunte  
Geschmacksexplosion*

**Biergenuss mit  
Verantwortung**

*Zu Besuch bei Lammsbräu*





# EINFACH CRACKER



**Kultiger Knabberspaß und  
geschmackvolle Abwechslung**



„Vielfalt  
ist Stärke.“

THOMAS BRUCH

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Unsere Mitarbeiter sind die Grundlage eines lebendigen Unternehmens, das seinen Blick immer nach vorne richtet. Kompetenz, Leidenschaft und Herzblut sind die Basis für unseren Erfolg – heute und in Zukunft. Bei Globus können die Mitarbeiter ihre persönlichen Fähigkeiten entfalten, denn jeder leistet hier seinen ganz individuellen Beitrag zum Unternehmen. Aus diesem Grund schätzen wir die Vielfalt unserer Mitarbeiter und sind sehr dankbar für die Bereicherung, die sie Globus bringen. Denn ein Unternehmen ist nur so vielfältig wie seine Mitarbeiter.

Deshalb feiern wir im Februar das Ungewöhnliche, das Überraschende und das Leben mit all seinen Farben. Den Anfang macht dabei unsere Rezeptstrecke: Popcorn und Erbsen, Rote Bete und Buttermilch, Hähnchen und Cornflakes – das passt nicht, sagen Sie? Sehen Sie selbst, Sie werden erstaunt sein! Und was wäre eine bunte Ausgabe ohne das Thema Karneval? Wir erzählen von besonderen Umzügen und Bräuchen in ganz Deutschland. Lassen Sie sich also von einer farbenfrohen mio überraschen.

Ich wünsche Ihnen einen kunterbunten Februar!

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus

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!*

**mio-Gericht im Februar**



## **SAIBLINGSFILET AUF SAFRANGRAUPEN MIT BLATTSPINAT**



# „mio kocht für mich.“

Vom 17. bis 22. Februar bei Globus.

**Jeden Monat neu:** unser mio-Gericht im Globus-Restaurant.  
Diesmal in der vorletzten 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)

26

Als Bio-Pionier setzt die Neumarkter Lammsbräu auf Regionalität und Nachhaltigkeit.



„Bis heute  
Nachmittag.“

36

6  
Inspirationen



8

**ESSEN & GENIESSEN**

- 8 KULINARISCHE TRAUMPAARE  
Im Rausch der Farben
- 16 FOODKOLUMNE  
Golden-Milk-Tarte
- 18 DIE WÜRZE DES LEBENS  
Spice it up!
- 22 WEINCOCKTAILS  
Neue Geschmacksrichtungen
- 26 VOR ORT BEI LAMMSBRÄU  
Der Geschmack der Nachhaltigkeit

**LEBEN & ENTDECKEN**

- 30 DUFTE SACHE  
Neue Welten im Flacon
- 32 BUNTE NARRENWELT  
Die fünfte Jahreszeit
- 34 DIY  
Regenbogen für zu Hause
- 36 GUT AUFGEHOBEN  
Möglichkeiten der Kinderbetreuung

**NACHGEFRAGT & VORGESTELLT**

- 42 FLEXIBLE ARBEITSMODELLE  
Individuelle Lösungen bei Globus
- 44 IN DIESEM MONAT BEI GLOBUS  
Aktuelles im Februar
- 46 DIE GLOBUS-STIFTUNG  
Helfen und ermutigen
- 48 DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN  
Schutz für die ganze Familie
- 49 RÄTSEL  
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU  
Das erwartet Sie im März

34



Gewürze richtig einsetzen: So kommt Pepp ins Essen und in unseren Körper.



Im Februar feiern wir das Leben! Wenn wir jetzt nicht mit Konfetti werfen und Herzchen fliegen lassen, wann dann? Also machen Sie mit und sagen Sie dem tristen Grau-in-Grau auf Wiedersehen. Mit unseren Ideen gelingt das ganz einfach!

# Das Leben ist bunt

Mit dem **STABILO Pen 68 brush** kreieren Sie farbenfrohe, dynamische Letterings. Die flexible Pinselspitze ermöglicht Kreativität für geübte „Selber-Macher“ und alle, die es werden wollen, 12 Stück

Bei Globus erhältlich.



Am  
**14. Februar** ist  
 es wieder so weit –  
 Valentinstag steht im Kalender.  
 Sie sind, ob alleine oder zu zweit, nicht  
 in Stimmung für kitschige Romantik?  
 Dann schauen Sie sich doch einen  
 unserer etwas anderen Filmtipps an:

**(500) Days of Summer**  
**Wenn Liebe so einfach wäre**  
**Alles eine Frage der Zeit**  
**Crazy, Stupid, Love**



## Faszinierendes aus der Welt der Farben

- Das charakteristische Facebook-Blau hat Unternehmensgründer Mark Zuckerberg aus einem bestimmten Grund ausgewählt: Er leidet an einer Rot-Grün-Schwäche.
- Die heutigen Hochzeitskleider sind erst seit dem 19. Jahrhundert populär, als Queen Victoria von England in Weiß heiratete. Zuvor war das klassische europäische Brautkleid schwarz.
- Das Weiße Haus, Amtssitz des US-Präsidenten, ist nicht weiß, sondern cremefarben. Die Farbe, die zum Streichen benutzt wird, kommt aus Deutschland.



## Heiß begehrte Goldbären

Vom 20. Februar bis 1. März findet die Berlinale 2020 statt. Die Internationalen Filmfestspiele Berlin gelten als eines der weltweit wichtigsten Ereignisse der Branche.

 **mio-online**

Warum auch wir Filme so lieben und welche Kinos sich in Deutschland besonders lohnen, erfahren Sie auf [www.mio-online.de/film](http://www.mio-online.de/film)

” Mit dem Leben ist  
 es wie mit einem  
 Theaterstück. Es  
 kommt nicht darauf an, wie  
 lang es ist, sondern wie bunt.“

(SENECA, 1 – 65 N. CHR.)

## Fasching im Glas



Da trinkt das Auge mit: Unser gestreifter Smoothie ist das passende Getränk für Ihre bunte Faschingsfeier!

### ZUTATEN (FÜR 3 GLÄSER)

- 250 g Tiefkühl-Himbeeren
- 1,5 reife Mango
- 250 g Joghurt
- 100 ml kalte Milch
- 2 EL Honig

Himbeeren auftauen lassen. Mango schälen, vom Kern trennen und mit 125 g Joghurt und 50 ml Milch pürieren. Himbeeren mit restlichem Joghurt und Milch sowie Honig verrühren. Pürees abwechselnd in Gläser füllen, sodass pro Glas je zwei gelbe und zwei pinkfarbene Schichten erkennbar sind. Gekühlt servieren.

Dass süße Birne hervorragend zu würzigem  
Blauschimmelkäse passt, ist schon lange kein  
Geheimnis mehr. Doch was ist mit Erbsen-  
suppe und Popcorn oder Roter Bete und Kro-  
kant? Wir treiben die besonderen Kreationen  
auf die Spitze und präsentieren Ihnen dabei  
eine Welt voll farbenprächtiger Köstlichkeiten.



UNGEWÖ



OHNLICHE  
PAARE

# Erbsensuppe

## mit Kurkuma-Popcorn

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten	20 g Popcornmais
100 g Knollensellerie	1 EL Kurkuma
3 EL Rapsöl	1 TL Zucker
300 g Erbsen (tiefgekühlt)	250 ml Sahne
600 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
3 Zweige frische Minze	

Zubereitungszeit ca. 60 min

Pro Person ca. 387 kcal

33 g F, 15 g KH, 8 g E

1. Schalotten und Sellerie schälen, klein schneiden und mit 1 EL Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Erbsen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Minzblätter abzupfen, waschen und einige Blättchen beiseitelegen. Restliche Minze zur Suppe geben und alles auf mittlerer Hitze etwa 10–15 min kochen.
2. In der Zwischenzeit 2 EL Rapsöl mit Mais, Kurkuma und Zucker in einen Topf geben, sodass der Boden bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel den Mais aufplatzen lassen.
3. Die Suppe mit Sahne auffüllen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit der restlichen Minze und dem Popcorn garnieren.



# Gestreifte Koriander-Garnelen-Ravioli

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Mehl + etwas zum Arbeiten  
2 EL gemahlene Kurkuma  
4 EL Rote-Bete-Pulver  
10 g Salz  
5 Eier  
2 EL Olivenöl  
400 g rohe geschälte Garnelen  
(tiefgekühlt)  
4 Schalotten  
20 g frischer Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Koriander  
3 EL Crème fraîche

Saft und Abrieb von 1 Bio-  
Limette  
Chili nach Geschmack  
Salz  
Zitronenpfeffer  
2 EL Sahne  
2 EL Butter  
Parmesan zum Garnieren

Zur Zubereitung eignen sich  
sowohl Nudelmaschine als auch  
Nudelholz.

Zubereitungszeit ca. 90 min +  
1 h Ruhezeit

Pro Person ca. 823 kcal  
30g F, 95g KH, 41g E

Rote-Bete-Pulver  
kann auch ganz einfach  
selbst hergestellt werden.  
Dafür vorgegarte Rote Bete in  
dünne Scheiben schneiden, im  
Backofen oder im Dörrauto-  
maten trocknen und anschlie-  
ßend in einem Mixer fein  
zermahlen.

1. Für den Nudelteig jeweils 200 g Mehl einmal mit Kurkuma und einmal mit Rote-Bete-Pulver vermischen. Jeweils 5 g Salz, 2 Eier und 1 EL Olivenöl hinzugeben und zu 2 Teigen verarbeiten. Die Teige jeweils zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und anschließend für mind. 1 h im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit Garnelen vom Darm befreien und klein schneiden. Schalotten fein schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen, klein hacken und etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Koriander grob hacken, Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Koriander mit Crème fraîche, Limettensaft und -abrieb vermischen. Mit Chili, Salz und Zitronenpfeffer würzen.

3. Die Nudelmaschine mit Mehl bestäuben und den gelben Teig damit

dünn ausrollen. Roten Teig ebenfalls mit der bemehlten Nudelmaschine ausrollen und in dünne Streifen schneiden oder den Spaghetti-Aufsatz der Nudelmaschine verwenden. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den gelben Nudelteig darauf ausbreiten und die roten Streifen in gleichen Abständen darauf verteilen, andrücken und erneut durch die Nudelmaschine rollen.

4. Je 2 TL Garnelenfüllung im Abstand von ca. 3 cm auf dem Teig verteilen. Die gestreifte Teigseite zeigt nach unten. Das gestreifte Ei mit Sahne vermischen und damit den Teig bestreichen. Anschließend den Teig umklappen und gut festdrücken. Je nach Wunsch halbrund ausstechen oder in Rechtecke schneiden. Ravioli in kochendem Salzwasser ziehen lassen und in kaltem Wasser abschrecken. Abschließend in Butter anbraten und mit Parmesanspänen und restlichem Koriander servieren.



**Escal Patagonische Gourmet Garnelen**, rohe Garnelen ohne Schale, wild gefangen in den kalten Gewässern des Südwestatlantiks, 300 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



AUS 100 %  
ALLGÄUER MILCH

JETZT NEU  
IM KÜHLREGAL!



 **mio-online**

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



Spätzle können gut  
vorbereitet werden. Ein-  
fach nach dem Abkühlen  
mit etwas Öl vermischen  
und kühl stellen.



# Zwiebelrostbraten mit Spinatspätzle



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g frischer Spinat	Salz	4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	Muskat	5 EL Butter
Rapsöl	4 Rinderrückensteaks à 180 g	Paprikapulver
400 g Mehl	Pfeffer	
4 Eier		

Zubereitungszeit ca. 80 min. Pro Person ca. 991 kcal, 38 g F, 83 g KH, 58 g E

Das **korrekt Schneidebrett-Set** beinhaltet drei verschiedene Unterlagen aus pflegeleichtem Kunststoff und eignet sich zum Schneiden, Hacken und Weiterverarbeiten von Lebensmitteln aller Art. Die Bretter sind stabil, beidseitig verwendbar und können nach Gebrauch in der Spülmaschine gereinigt werden.



Bei Globus erhältlich.



1



Spinat von den Stielen befreien, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, klein schneiden und gemeinsam mit Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Spinat in ein Sieb geben, abtropfen lassen, gegebenenfalls etwas auspressen und anschließend in einem Mixer pürieren.

2



Einen breiten Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und in der Zwischenzeit aus Spinatpüree, Mehl, Eiern, etwas Salz und Muskat einen Spätzleteig herstellen. Dafür den Teig in einer Schüssel „schlagen“, bis er Blasen wirft. Je nach Konsistenz etwas Mehl hinzufügen. Spätzleteig mithilfe einer Teigkarte auf einem Brett dünn verstreichen und von oben kleine Streifen in das siedende Wasser schieben.

3



Spätzle bei mittlerer Hitze kurz ziehen lassen, einmal aufkochen und in kaltem Wasser abschrecken. Steaks von allen Seiten gut würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl auf jeder Seite scharf anbraten. Steaks aus der Pfanne nehmen und bei 80 °C für etwa 20 min im Backofen ruhen lassen.

4



Inzwischen Zwiebeln schälen und in Halbmonde schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Spätzle in der restlichen Butter anschwitzen und gemeinsam mit Zwiebeln und Steaks servieren.

# Rote-Bete-Carpaccio

## mit Buttermilch-Rosmarin-Schaum und Krokant

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g rohe Rote Bete	Fleur de Sel	100 ml Buttermilch
Salz	1 Zweig Rosmarin	Pfeffer
80 g Walnüsse	4 EL Apfelessig	1/2 Bund Schnittlauch
50 g Zucker	6 EL Olivenöl	

Zubereitungszeit ca. 25 min + ca. 30–60 min Kochzeit  
 Pro Person ca. 441 kcal  
 34 g F, 24 g KH, 6 g E

**Alnatura Walnuskerne,**  
 intensiv-aromatischer Geschmack,  
 ideal für Backwaren, Brot oder  
 Plätzchen, aus biologischer Land-  
 wirtschaft, 150 g

Bei Globus erhältlich.



**1.** Rote Bete samt Schale in Salzwasser garen. Je nach Größe der Knollen kann dies zwischen 30 und 60 min dauern. Anschließend abschütten, abkühlen lassen und mit Einweghandschuhen unter fließendem kaltem Wasser die Schale abreiben.

**2.** Für den Krokant Walnüsse hacken. Zucker mit 4 EL Wasser in einem Topf einkochen, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren. Walnüsse und etwas Fleur de Sel hinzugeben, Masse auf eine Backmatte streichen und trocknen lassen. Nach dem Abkühlen den Krokant zerstoßen.

**3.** Mit einem Gemüsehobel die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller kreisförmig anrichten. Rosmarin vom Zweig zupfen und sehr fein hacken. Aus Essig, Öl, Buttermilch, Rosmarin und etwas Salz ein Dressing herstellen und vor dem Anrichten mit einem Stabmixer aufschäumen. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Rote-Bete-Scheiben mit Fleur de Sel, frischem Pfeffer, Schnittlauch und Krokant bestreuen und mit dem Dressing anrichten.

# Hähnchenbrust in Cornflakeskruste an Aprikosen-Chili-Chutney

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g getrocknete Aprikosen	150 g Cornflakes
2 Schalotten	80 g Paniermehl
1 kleines Stück Ingwer	4 EL Mehl
2 rote Chilischoten	2 Eier
1 EL Kokosöl	Rapsöl
2 EL weißer Balsamicoessig	300 g Brokkoli
80 ml Apfelsaft	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe
4 Hähnchenbrüste	

Zubereitungszeit ca. 60 min  
Pro Person ca. 731 kcal  
19 g F, 88 g KH, 51 g E

1. Getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden. Schalotten und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis halbieren, von den Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Aprikosen, Schalotten und Ingwer in einem kleinen Topf mit Kokosöl andünsten, mit Essig und Apfelsaft ablöschen und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Wenn die Aprikosen weich sind, Chili hinzufügen, weitere 15 min köcheln lassen, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Hähnchenbrüste von Sehnen befreien und in Stücke schneiden. Cornflakes mit Paniermehl mischen und dabei die Cornflakes zerbröseln. Hähnchen in Mehl wenden, anschließend in Ei und zuletzt in der Cornflakesmischung panieren. Hähnchenstücke in einer Pfanne in reichlich Rapsöl von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend für etwa 15 min bei 160 °C in den Ofen geben.
3. Brokkoli putzen und die Röschen längs in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butter anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Brokkoli die gewünschte Konsistenz hat. Brokkoli gemeinsam mit Hähnchen und Chutney anrichten.



**Alnatura Cornflakes**, knusprig-fein, aus 100 Prozent Mais, traditionell gewalzt, aus biologischer Landwirtschaft, 300 g

Bei Globus erhältlich.





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



**mio-online**

Das Rezept für die sonnengelbe  
Tarte finden Sie exklusiv auf  
[www.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)





# Sonnige Wintertage mit Golden Milk

**Wer hätte gedacht, dass der Februar so farbenfroh sein kann? Die hübsche Golden-Milk-Tarte macht mit ihrem sonnigen Gelb nicht nur gute Laune, sondern wärmt auch von innen. Zimt, Ingwer, Kurkuma und Pfeffer bringen das Immunsystem in Schwung und machen die würzig-süße Tarte zu einem Highlight auf der Kaffeetafel.**

**E**in heißer Tee, warme Milch mit Honig oder ein fruchtiger Punsch sind für mich kleine Seelenschmeichler im Winter. Ich bin eine richtige Frostbeule und sitze abends meist mit Wärmflasche und zwei Decken auf dem Sofa, während mein Freund mir skeptische Blicke zuwirft. Vor einiger Zeit habe ich ein neues Getränk entdeckt, das die kalten Wintertage etwas erträglicher für mich macht. Golden Milk ist ein Milchgetränk mit Kurkuma, Zimt, Ingwer und Pfeffer. Die würzigen Zutaten heizen richtig ein und sind wohl die gesündeste Art, Milch zu trinken. Wer es etwas süßer mag, kann das Getränk mit Vanille, Honig oder Agavendicksaft verfeinern. Meistens trinke ich die Milch am Morgen, damit ich richtig in Schwung komme, oder als kleines Betthupferl vor dem Schlafengehen.

Mir als Foodbloggerin hat die leckere Gewürzmischung jedoch nicht nur das Immunsystem in Schwung gebracht, sondern auch meine „Rezept-Synapsen“. Milch und Pudding liegen fast auf der Hand, aber warum nicht eine Tarte mit den Aromen der goldenen Milch? So entstand aus meinen Lieblingszutaten diese sonnengelbe Golden-Milk-Tarte mit Honig, Granola und Kokoscreme. Eine Farb- und Geschmacksexplosion im tristen Februar, die übrigens auch vegan zubereitet werden kann. Legt die Wärmflasche beiseite und gönnt euch ein Stück Sonnenschein!

Eure  
Ina Speck



# Bunte Geschmacks- explosion

**Sie bringen Farbe und das besondere Etwas in unser Essen, regen die Sinne an und unterstützen den Körper bei wichtigen Prozessen: Gewürze sind so vielfältig wie beliebt. mio erklärt, was die Geschmacks-spender leisten können und wie man sie richtig einsetzt.**

**E**s gab eine Zeit, da war Pfeffer so kostbar, dass er mit Gold aufgewogen wurde. Kein Wunder: Über Jahrtausende galten Gewürze als derart wertvoll, dass sie sogar eine wichtige wirtschaftliche und politische Rolle spielten. Da die meisten Gewürze tropischer Herkunft sind, wurden lange und risikoreiche Reisen unternommen, um in ihren Besitz zu gelangen. Christoph Columbus entdeckte auf seinem Seeweg ins gewürzreiche „Pfefferland“ Indien den neuen Kontinent Amerika.

Doch auch wenn Anis, Piment, Ingwer, Fenchel, Koriander und Zimt mittlerweile einfacher und preiswerter zu bekommen sind, sind sie auch heute noch geschätzte Genussmittel. „Gewürze sind und bleiben Kostbarkeiten der Natur, von unschätzbarem Wert für den Menschen“, formuliert es der Fachverband der Gewürzindustrie, deren Branche im Jahr 2018 einen Umsatz von mehr als 1,2 Milliarden Euro erwirtschaftete. „Durch Gewürze wird nicht nur unsere Nahrung schmackhafter und bekömmlicher, sondern die in ihnen enthaltenen ätherischen

Safran ist das teuerste Gewürz, gefolgt von Vanille und Kardamom. Rund 150 000 Blüten werden benötigt, um ein Kilogramm Safran zu gewinnen. Bis zu 15 Euro kostet ein Gramm.



Oft zählen wir Salz automatisch zu Gewürzen, eigentlich gehört es aber zu Mineralien. Und weil man Salz nicht von Pfeffer trennen kann, widmen wir den beiden in einer der kommenden Ausgaben eine eigene Warenkunde.



Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe beeinflussen den Ablauf zahlreicher biologischer Funktionen in unserem Körper zu unserem Nutzen.“

## VERFEINERND UND WOHLTUEND

Je nach Inhaltsstoffen können Kräuter und Gewürze beruhigende, stimulierende, verdauungsfördernde oder antiseptische Wirkungen haben und sind daher auch in pharmazeutischen Präparaten zu finden.

- Ingwer, Paprika, Piment, Nelken, Senf und Pfeffer regen die Speichel- und Magensaftproduktion und somit den Appetit an.
- Anis, Fenchel, Thymian und Salbei werden als Hausmittel bei Erkältungen und Reizungen verabreicht.
- Anis, Kümmel und Pfefferminze helfen, Schleim zu lösen, und fördern die Gallensaftproduktion, sodass sie verdauungsfördernd wirken.
- Chilis, Paprika, Pfefferminze, Knoblauch und Rosmarin können helfen, Durchblutungsstörungen entgegenzuwirken.
- Vorsicht: Muskat und Safran entfalten bei zu hoher Dosis eine giftige Wirkung.

## VOM BLATT BIS ZUR WURZEL

Gewürze sind getrocknete Pflanzenteile und können je nach Art der verwendeten Pflanzenteile gegliedert werden in:

### Früchte und Samengewürze

zum Beispiel Anis, Cayenne, Fenchel, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Muskat, Macis, Paprika, Pfeffer, Piment, Sternanis, Vanille, Wacholderbeeren

### Blütengewürze

zum Beispiel Kapern, Nelken, Safran

### Rindengewürze

zum Beispiel Zimt

### Wurzel- und Zwiebelgewürze

zum Beispiel Ingwer, Kurkuma, Meerrettich

### Blattgewürze

zum Beispiel getrocknetes Basilikum oder Thymian

>



Curry ist eine Gewürzpulver-Mischung aus bis zu 36 Gewürzen. Beim Einkauf gilt: Je dunkler das Pulver, desto hochwertiger die Mischung. Bei hellen Mischungen ist viel preiswerte Kurkuma vermahlen.

## Von Anis bis Zimt – eine kleine Warenkunde

### ANIS

Anis ist ein besonderes Gewürz, das an Lakritze erinnert und viele an den griechischen Schnaps Ouzo denken lässt. Am liebsten wird Anis beim Backen von Brot und Süßwaren verwendet, vor allem in der Weihnachtszeit. In der deftigen Küche passt Anis gut zu Rotkohl, Hähnchen oder Lachs.

- ! Anis ist übermäßig dosiert ein sehr vorschmeckendes Gewürz. Deshalb sollte man es eher vorsichtig verwenden.

### BÄRLAUCH

Bärlauch ist für Knoblauch-Liebhaber das perfekte Gewürz – und das ganz ohne Mundgeruch. Er kann sehr gut zu Öl oder Pesto verarbeitet werden und eignet sich, um Butter, Soßen oder Suppen sowie Nudel-, Kartoffel- oder Fischgerichte zu würzen. Beim Trocknen der Blätter geht deren Geschmack verloren, man kann sie aber einfrieren.

- ! Vorsicht beim Pflücken: Bärlauch kann mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt werden. Er sollte zudem nie zu lange gekocht oder gebraten werden, sonst verliert er sein Aroma.

### INGWER

Ingwer ist seit ein paar Jahren das Trend-Gewürz schlechthin, ihm wird auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Er schmeckt scharf, hat aber auch zitronen-

artige und süße Komponenten. Die jüngeren Wurzeläusläufer sind am besten frisch zu verwenden, die älteren sind aufgrund ihrer extremen Schärfe gut zum Trocknen geeignet. Die gelbe Knolle wird typischerweise für Curry-Gerichte genutzt sowie für Getränke wie Cocktails und Tees.

- ! Ingwer fördert die Verdauung und kurbelt den Kreislauf an. Er wird gerne bei Erkältungen in Tees getrunken und hilft auch, Übelkeit zu lindern, indem man ein Stückchen davon kaut.

### KORIANDER

Frischer Koriander hat einen herb-süßlichen Geschmack mit bitteren Nuancen – wenn er getrocknet wird, entwickelt sich ein süßlicher Duft. Die Pflanze kann von den Blättern bis zur Wurzel komplett genutzt werden. Dabei lassen sich mit den Blättern vor allem orientalische Fisch- und Lammgerichte sowie Eintöpfe und Salate verfeinern. Die Samen sind ideal für Suppen, Soßen und Marinaden.

- ! Korianderblätter sollten wegen ihrer Hitzeempfindlichkeit erst am Ende des Garens hinzugefügt werden. Die Samen hingegen können mit dem jeweiligen Gericht mitgekocht werden.

### KÜMMEI

Kümmel spaltet die Geschmäcker: Viele hassen ihn, andere lieben ihn. Das herbe Gewürz wird oft mit Kreuzkümmel verwechselt, was enorme Auswirkungen auf ein Rezept haben kann. Oft kommt Kümmel als Brotgewürz, aber auch für Wurst, Käse, Fleischgerichte und Gemüse zum Einsatz. Er unterstützt die Verdauung und wird daher auch gerne für schwer verdauliche Speisen, wie zum Beispiel Kohl, genutzt.

- ! Kümmel wird auch in Form von alkoholischen Getränken genossen, zum Beispiel als Kümmelbranntwein oder Kümmellikör.

### MUSKAT

Ob Rosenkohl, Kartoffelpüree oder Béchamel-Soße: Muskat ist ein ideales Gewürz, um die Geschmacksnuancen anderer Zutaten hervorzuheben. Verwenden kann man sowohl die Nuss als auch die Blüte der Muskatpflanze, wobei die Nuss ein kräftigeres Aroma hat als die eher milden, harzigen Blüten.

- ! Vorsicht beim Dosieren: Schon ein Quäntchen zu viel kann Muskat extrem hervorschmecken lassen. Übrigens harmonieren auch süße Speisen wie Kompott, Milchreis und Pudding sehr gut mit dem Gewürz.

### ZIMT

Zimt gehört zu Weihnachten wie Plätzchen und Glühwein. Sparsam angewendet, verleiht er einen süßlichen Geschmack, der zu Milchreis, Apfelmus, aber auch Wild- und Geflügelgerichten sehr gut passt. Auch in Getränken findet man Zimt, zum Beispiel in Coca-Cola, Kaffee oder Kakao. Ihm wird außerdem eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben.

- ! Im Internet kursiert die sogenannte „Cinnamon Challenge“, bei der die Teilnehmer versuchen, einen Löffel Zimt zu essen. Der Wettbewerb ist hochgefährlich, da der pure Zimt in diesen Mengen zu Atemstörungen und Ersticken führen kann.



Edora Kardamomfrüchte ganz, aromatisches Gewürz als ganze Frucht mit Schale, passend zu indischen oder orientalischen Gerichten oder als Kaffeegewürz, 10 g

Bei Globus erhältlich.



# Unsere italienischen Klassiker

## Gemischter Salat mit Balsamico-Honig-Senf-Dressing

### Zutaten (4 Portionen):

1 Gurke  
2 Paprika  
2 Römersalate  
2 Karotten  
400 g Radieschen  
200 g Cherrytomaten  
8 TL Hengstenberg  
Delikatess-Senf mittelscharf  
8 TL Honig  
200 ml Pflanzenöl  
80 ml Aceto Balsamico di Modena  
Salz  
Pfeffer  
Chiliflocken

### Zubereitung:

Gurke, Paprika und Römersalat in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten in dünne Streifen und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren. Alles in einer großen Schüssel vermengen.

Hengstenberg Delikatess-Senf mittelscharf, Honig, Pflanzenöl und Balsamico in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Dressing nach und nach über den Salat geben und nochmals gut vermengen. Guten Appetit!



Aus Gutem das Beste.  
Seit 1876.



Ob Rotwein, Rosé oder Weißwein: Trockene Weine sind grundsätzlich am besten zum Mixen geeignet und harmonieren besser mit Fruchtsäften.

# Weincocktails

– die neuen Klassiker

**Wer über den Winter genug Glühwein und Punsch getrunken hat, für den haben wir jetzt eine tolle Alternative: Cocktails mit der Zutat Wein. Lassen Sie sich von den trendigen und eleganten Geschmackskompositionen inspirieren und mixen sich Ihre Lieblingsvariante einfach selbst.**

**C**ocktails verlocken seit jeher als kunstvolle Kreationen in allen Formen und Farben. Seit ein paar Jahren ist die Verschmelzung von Wein und Cocktails besonders angesagt: allen voran der altbekannte und immer noch beliebte Aperol Spritz (Aperol, Weißwein und Mineralwasser, alternativ mit Prosecco) sowie der Hugo. Auch er basiert auf Wein, in diesem Fall meistens auf Prosecco. In Verbindung mit Soda, Limette, Minze und Holunderblütensirup ist er etwas süßer, aber durchaus auch erfrischend.

## LILLET – DER APERITIF MIT FRANZÖSISCHEM AKZENT

Fruchtig und frisch ist auch der Neuling unter den Cocktailzutaten der letzten Jahre: Lillet. In Frankreich hat Lillet bereits seit 1872 Tradition. Er besteht aus erlesenen Weinen aus dem Anbaugebiet rund um Bordeaux sowie aus natürlichen Auszügen exotischer Zitrusfrüchte. Eine besonders außergewöhnliche Variante: Lillet-Buck mit Ginger Ale und Limette. ▶



Graciela Bruch

## Mein Favorit

Pago Aylés „Y“, 2016/17  
Barrica Vino de Pago

Dieser kräftige Rotwein ist eine Gutsabfüllung des Produzenten Pago Aylés aus der spanischen Region Cariñena (Aragonien). Aus den kalkhaltigen Böden ist dort eine wunderbare Cuvée aus Garnacha, Tempranillo, Merlot und Cabernet Sauvignon entstanden.

Der „Y“ hält eine Vielzahl von fruchtig-würzigen Aromen bereit und duftet nach frisch gemahlenem Pfeffer, roten Waldbeeren sowie einer feinen Note von dunklem Kakao. Anhaltend weich und sehr ausgewogen im Geschmack, stellt er den idealen Begleiter für die kalten Winterabende dar.



0,75l  
9,99 €  
Pago Aylés „Y“  
Barrica Vino de Pago  
1l = 13,32 €

## PORT AND TONIC

Ein weiterer Trend-Import aus dem Süden: der Port and Tonic – auch bekannt als Portonic oder Portotonic. Die Kombination von Portwein und Tonic ist frisch im Geschmack und im Vergleich zu Drinks mit anderen Spirituosen nicht zu stark. Der Drink ist schnell und einfach gezaubert: Sie müssen sich eigentlich nur merken, dass Sie auf einen Teil Portwein in etwa zwei Teile Tonic Water geben. So kommen die Aromen des Portweins gut zur Geltung und der Alkoholgehalt ist nicht allzu hoch. Zudem macht der Portwein Tonic in einem großen Weinglas eine elegante Figur!

Übrigens: Weißer Portwein ist deutlich seltener anzutreffen als sein rotes Pendant. Je nach Sorte gibt es große Unterschiede in Geschmack und Note – die Bandbreite reicht von lieblich bis trocken, von Karamell und Vanille bis zu nussigen oder frisch-fruchtigen Aromen. Unter bestimmten Voraussetzungen bei längerer Fasslagerung entsteht eine besondere Ausgewogenheit von Süße und Säure.



## WIEDER DA: NEW YORK SOUR

Er ist der Star unter den Weinctails! Die Kombination von Whiskey, trockenem Rotwein, Zitronensaft und Zuckersirup macht den New York Sour zu einem echten Genuss. Ursprünglich wurde er mit Portwein zubereitet, dann von einem New Yorker Barkeeper mit Rotwein kombiniert, daher der Name. Der Drink verschwand jedoch in den 1970er-Jahren und erlebt in den letzten Jahren sein Comeback in den renommiertesten Bars der Welt. In den meisten New-York-Sour-Rezepturen findet sich kein Ei wieder, er kann jedoch auch mit Eiweiß serviert werden. Auch der Americano ist ein Cocktail für alle, die nicht auf einen Drink mit vollem Geschmack verzichten möchten. Cinzano Rosso, Campari und Soda machen ihn süßlich, bitter und erfrischend – so kann man den Geschmack des Americano-Cocktails am besten beschreiben. Und der Geheimitipp für den Winter: der Newcomer Icy Apple Martini – delikat und mit feinen Nuancen.

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)

## Cocktail-Rezepte

### NEW YORK SOUR

6 cl Whiskey  
2 cl Rotwein trocken  
3 cl Zitronensaft  
2 cl Zuckersirup  
Eiswürfel

**Zubereitung:** Alle Zutaten inklusive der Eiswürfel in einen Shaker geben und durch ein Sieb in einen Tumbler abseihen.

### AMERICANO

4 cl Campari  
4 cl Cinzano Rosso  
1 Schuss Soda zum Auffüllen  
Orangen- und Zitronenscheiben

**Zubereitung:** Campari in ein Weinglas füllen. Cinzano Rosso dazugeben und mit Soda das Glas bis zur Hälfte auffüllen. Mit Orangen- und Zitronenscheiben garnieren und mit Strohhalmen servieren.

### LILLET BUCK

5 cl Lillet Blanc  
Eiswürfel  
10 cl Ginger Ale  
1 Spritzer Limettensaft  
Limette

**Zubereitung:** Lillet in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben. Mit Ginger Ale und Limettensaft auffüllen und mit einer Limette garnieren.

### ICY APPLE MARTINI

6 cl Cape Finbos Gin  
2 cl Eiswein  
2 cl Apfelsaft  
1 cl Martini Extra Dry Vermouth  
Eiswürfel

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eis schütteln und durch ein Sieb passieren.





## TRINKIDEE

### Moscow Mule

Der Moscow Mule ist einer der beliebtesten Drinks weltweit und wurde in den 1940er-Jahren von John A. Morgan in den USA erfunden. Er wird klassischerweise in einem Kupferbecher serviert.

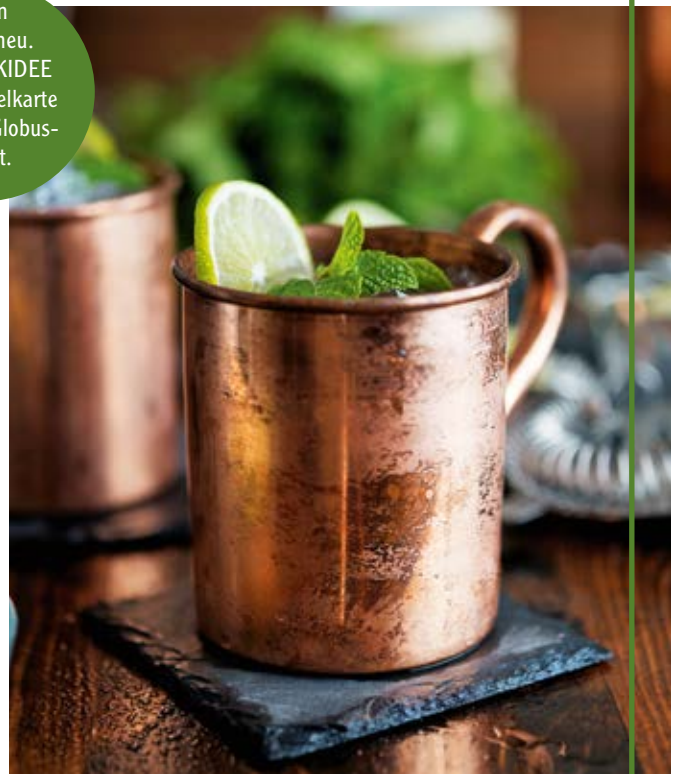
#### ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

4 cl Vodka Parlament  
8 cl Ginger Beer  
2 cl frischer Limettensaft  
Eiswürfel  
Gurken- oder Limettenscheiben

#### ZUBEREITUNG

Vodka, Ginger Beer und Limettensaft zusammen mit den Eiswürfeln in einen Kupferbecher geben und verrühren. Mit Gurken- oder Limettenscheiben garnieren.

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



ANZEIGE



# PRAKTISCH, PLATZSPAREND, WIEDERVERSCHLISSBAR

38% weniger Kunststoff gegenüber herkömmlichen Verpackungen

Die Abraham Faltpackung mit leckeren Rohschinken-Spezialitäten in Ihrem Globus-Markt



# Nachhaltigkeit, die man schmeckt



Hier wird alles selbst gemacht:  
Aus Wasser und geschrotetem  
Malz entsteht in den Sudbottichen  
die Maische, die entscheidend für  
den Geschmack des Bieres ist.

**Als Bio-Pionier ist die Neumarkter Lammsbräu schon seit über 40 Jahren Vorreiter in der ökologischen Unternehmensführung: Sie war eine der ersten Brauereien in Deutschland, deren Sortiment zu 100 Prozent biologisch produziert wird. mio durfte sich davon vor Ort ein Bild machen.**

**A**uf dem Hof der Lammsbräu-Brauerei in Neumarkt in der Oberpfalz ist einiges los. Neben dem alltäglichen Trubel aus Fahrzeugen, die Getreide und Waren an- und ausliefern sowie Gabelstaplern, die dazwischen hin- und hersausen, ist aktuell vieles im Umbau. Das Unternehmen hat in diesem Jahr den Startschuss für eine weitere Modernisierungsphase gegeben. Unter anderem werden die Logistik optimiert, eine zweite Abfüllanlage gebaut und die hauseigene Mälzerei modernisiert. Kein Wunder, denn das 141 Mitarbeiter starke Familienunternehmen, das seit diesem Jahr von Johannes Ehrnsperger bereits in siebter Generation geführt wird, gehört zu den wichtigsten Herstellern von Bio-Getränken in Deutschland. Im Bereich Bio-Bier belegt die Neumarkter Lammsbräu sogar die Spitzenposition.

#### LUST AUF GUTES BIER

Die Leidenschaft, die hinter der Lammsbräuer Braukunst steckt, wird uns schon nach kurzer Zeit vor Augen geführt. Kaum sind wir angekommen, fährt der erste Traktor samt Ladung vor. Sein Getreide stammt aus dem Oberpfälzer Wald. „Fast drei Stunden habe ich hergebracht“, ruft Bauer Hölzl schon aus der Führerkabine. Seine gute Laune ist trotz-

dem nicht verflogen. Fröhlich gibt er Auskunft über die Lieferung: „Normalerweise kommt hier nicht jeder Bauer selbst mit seinem Traktor hergefahren, dafür sind die Mengen mittlerweile zu groß. Ich bringe aber die Ernte einer neuen Anbausorte, die wir zunächst einmal ausprobieren wollen.“ Ein Lammsbräu-Mitarbeiter klettert auf die Ladefläche und nimmt eine Probe, mit der im Labor verschiedene Tests durchgeführt werden. „Gemessen werden der Feuchtigkeits- und Eiweißgehalt sowie die Sortierung, wobei ein bestimmter Durchmesser der Körner eingehalten werden muss. Außerdem gibt es eine sensorische Prüfung – also eine Geruchsprobe“, weiß der Bauer zu berichten. Erst wenn alle Werte der geforderten Qualität entsprechen, wird das Getreide weiterverarbeitet. >

#### 100 PROZENT BIO: VOM FELDE BIS ZUR FLASCHE

Die Rohstoffe für die Lammsbräu-Erzeugnisse stammen allesamt aus der Region, größtenteils aus dem unmittelbaren Neumarkter Gebiet, aber auch aus dem weiteren Umland der Oberpfalz. Das gilt nicht nur für das benötigte Getreide,

sondern auch für das Bio-Mineralwasser, das aus eigener Quelle direkt auf dem Grundstück der Brauerei stammt. Die kurzen Transportwege sind allerdings nur ein Teil der Unternehmensphilosophie. Vom Acker bis zur Abfüllung hält die Lammsbräu den gesamten Produktionsprozess in den eigenen Händen: den Anbau streng kontrollierter Bio-Rohstoffe, die eigene Mälzung und das Brauen mit ganzem Naturdoldenhopfen – statt der sonst oft verwendeten Hopfenextrakte. >

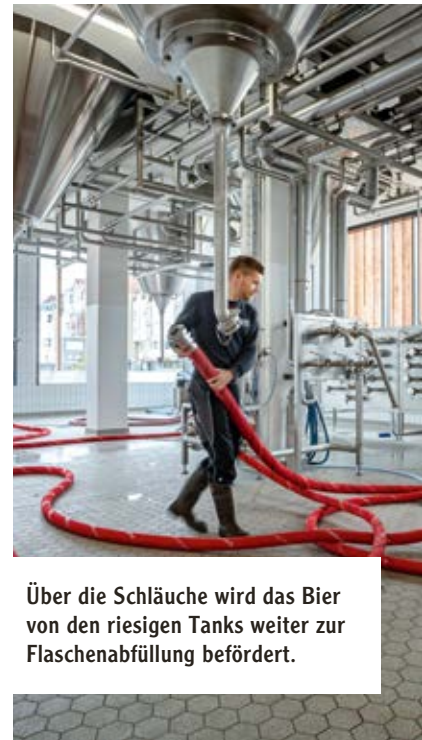


Neue Öko-Getreidesorten werden zunächst nur in kleinen Mengen angebaut, um die Braufähigkeit zu testen.



Nur wenn das Getreide alle Anforderungen erfüllt, kann es zum Brauen verwendet werden.

Das Engagement für den ökologischen Landbau geht aber noch weiter. Die Neumarkter Lammsbräu sieht sich als Teil eines gesellschaftlichen Systems, in dem die Bedürfnisse aller Beteiligten – Lieferanten, Mitarbeiter, Kunden – in allen Entscheidungsprozessen mitbedacht werden. So besteht zum Beispiel schon seit 30 Jahren die Lammsbräu-Erzeugergemeinschaft, ein Zusammenschluss von 179 Erzeugern ökologischer Braurohstoffe. Das Bündnis trägt dazu bei, dass die ökologisch bewirtschafteten Flächen rings um Neumarkt wachsen und das Gebiet eine der ersten Öko-Modellregionen Bayerns ist. Davon profitieren nicht nur die teilnehmenden Bio-Bauern, sondern auch die Umwelt. „Auch hier ist das stetige Wachstum spürbar: 2020 wird das oberpfalzweit erste Lagerhaus für Bio-Getreide fertiggestellt, durch das auch kleinere Familienbetriebe die Möglichkeit bekommen, professionelle Trocknungs-, Reinigungs- und Lagerkapazitäten für ihre Waren zu nutzen.“



Über die Schläuche wird das Bier von den riesigen Tanks weiter zur Flaschenabfüllung befördert.

**EINE BEISPIELLOSE ERFOLGSGESCHICHTE**

Die Neumarkter Lammsbräu-Brauerei befindet sich seit über 200 Jahren im Besitz der Familie Ehrnsperger, die sie im Jahr 1800 als Alleineigentümer über-

nimmt. 1977 steht dann fest, dass das Unternehmen eine ökologische Zielsetzung verfolgen will. Nach einigen Jahren der Umgestaltung kann schließlich 1986 die erste Bio-Biersorte produziert werden, 1992 erhält Lammsbräu als erste europäische Brauerei eine Zertifizierung nach EG-Öko-Verordnung. Seit 1995 sind alle Produkte auf 100 Prozent Bio umgestellt. Das beachtliche Sortiment besteht inzwischen aus unterschiedlichen Biersorten, dem BioKristall-Mineralwasser sowie den now-Bio-Limonaden.

der, dass Alkohol überhaupt erst entsteht. Welches Bier aus dem vielfältigen Sortiment nun am besten schmeckt, darüber lässt sich streiten. Eines aber ist nach unserem Besuch klar: Auf der Suche danach, im Einklang mit der Umwelt das bestmögliche Produkt herzustellen, gibt es bei Lammsbräu ständig neue Ansätze. Stillstand herrscht hier nie.

Damit glutenempfindliche Bierliebhaber in den Genuss echten Biergeschmacks kommen können, ist Lammsbräu auch glutenfrei (mit und ohne Alkohol) erhältlich. Der Herstellungsprozess hebt sich hier ebenfalls in besonderer Weise von der üblichen Machart ab. Anders als andere Brauereien verwendet Lammsbräu für die glutenfreien Sorten traditionelles Braugetreide in Form von Bio-Gerstenmalz, dem in einem eigens patentierten Verfahren erst nachträglich das Gluten entzogen wird. Für die alkoholfreien Varianten ist dies hingegen nicht nötig: Ein spezielles Gärverfahren verhin-



**SCHON GEWUSST?** Nur weibliche Hopfenpflanzen können Dolden bilden und sind fürs Bierbrauen geeignet.



Die Neumarkter Lammsbräu erzeugt jährlich circa 100 000 Hektoliter Bier. Das entspricht einer Menge von 200 Millionen 0,5-Liter-Bierflaschen.



## Das ökologische Reinheitsgebot von Lammsbräu

1. Rohstoffe aus biologischem Anbau
2. Gebraut mit natürlichen, ganzen Aromahopfen-Dolden
3. Bio-Mineralwasser aus der haus-eigenen Quelle
4. Frischhefe aus eigener Reinzucht
5. Eigenproduziertes Bio-Malz
6. Schonendes Brauverfahren
7. Keine künstliche Haltbarmachung
8. Ausschließlich Mehrweg-Glasflaschen und -Fässer
9. Nachhaltige Produktionsabläufe
10. Konsequente Prozessüberwachung

Neumarkter Lammsbräu  
ist in vielen verschiedenen  
Sorten erhältlich:

1. Glutenfrei alkoholfrei, blumige Hopfennote mit einem ausgewogenen Malz-aroma, passt zu leichten und stark gewürzten Speisen, 0,33l
2. Zwickl, harmonisches Hopfen- und Malzaroma, das naturtrübe Bio-Kellerbier schmeckt am besten zur Brotzeit, zu Fisch oder Braten, 0,5l

Ggf. nicht in allen  
Globus-Märkten  
erhältlich.



ANZEIGE



## Jacobs Barista Editions FÜR DEN BESONDEREN GENUSS



GANZE BOHNE



GEMAHLEN





# Willkommen in der Welt der Düfte

**Düfte erzählen Geschichten, wecken Erinnerungen oder erzeugen bestimmte Gefühle. Gerade das macht die vielfältige Welt des Parfüms so spannend. Grund genug, es einmal näher zu betrachten. Dabei zeigen wir Ihnen auch gleich, wie Sie Ihren Lieblingsduft ermitteln und diesen möglichst wirkungsvoll auftragen.**

## **KLEINE GESCHICHTE DES PARFÜMS**

Intensive Gerüche können alle unsere Sinne anregen – das wusste man bereits im alten Ägypten. Dort haben Priester schon vor über 5 000 Jahren Duftmischungen hergestellt, die rituell verbrannt oder in Form von Salben und Ölen auf den Körper aufgetragen wurden. Auch im arabischen Raum fanden Duftöle mit Essenzen von Weihrauch, Sandelholz oder Rosenblättern schnell Verbreitung. Hier erfand man im 13. Jahrhundert gar das moderne Parfüm, indem man die Öle erstmals mit hochprozentigem Alkohol mischte. Die Haut konnte so die Düfte besser aufnehmen.

Schnell erreichte die vielfältige Duftkultur des Orients auch das mittelalterliche Europa, wo sich bislang gerade einmal die Verwendung von Lavendelwässerchen durchgesetzt hatte. Weil Körperhygiene als ausgesprochen lästig galt, benutzte vor allem der Adel großzügig Parfüme, um den eigenen Körpergeruch so gut wie möglich zu überdecken. Heute haben wir einen solch ausschweifenden Gebrauch nicht mehr nötig – und genießen einfach gerne unsere ganz persönlichen Lieblingsdüfte.

## **SCHON GEWUSST?**

Der Apotheker Francesco Tombarelli gründete im französischen Städtchen Grasse 1580 das erste Laboratorium zur Herstellung von Duftstoffen. Seither galt Grasse als Epizentrum der florierenden Parfümindustrie und trägt noch heute den Beinamen „Weltmetropole der Düfte“.

## **IMMER DER NASE NACH – SO FINDEN SIE DEN PERFEKTEN DUFT**

Ihr Lieblingsparfüm zu finden, ist übrigens gar nicht so schwer. Wichtig ist zunächst, sich mit klassischen Duftnoten vertraut zu machen, die gefallen und dabei die individuelle Ausstrahlung unterstreichen.

Blumige Noten etwa sind in den meisten Parfümen wahrnehmbar und gelten als elegant und romantisch. Dafür sorgen zum Beispiel die Gerüche von Jasmin-, Rosen- oder Lavendelblüten. Sie harmo-

nieren zudem gut mit fruchtigen Nuancen von grünem Apfel, Pfirsich oder Zitrone. Mit ihnen verbinden wir sommerliche Frische und Gelassenheit.

Vanille steht im Zentrum der orientalischen Duftnoten, zu denen auch Patchuli, Amber oder Moschus gehören. Sie verströmen Wärme und Sinnlichkeit, wirken intensiv und komplex. Eng verwandt ist die Familie der würzigen Düfte rund um Muskat, Zimt oder Nelke. Vor allem (aber nicht nur) in Männerparfümen sorgen zudem holzige Noten für einen herben Duft. Sandel- oder Zedernholz zum Beispiel kommen eher kräftig und trocken daher.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, die Vertreter der verschiedenen Duftfamilien zu „erschnuppern“. Damit sich der charakteristische Duft eines Parfüms vollends entfalten kann, muss er einige Minuten auf der Haut verweilen. Teststreifen aus Papier sind dabei zwar praktisch, doch eher als Ergänzung zu betrachten. Jedes Parfüm verhält sich nämlich je nach Person – und deren unverwechselbarem Eigenduft – ein wenig anders. Gutes, also lang anhaltendes Parfüm muss zudem nicht teuer sein. Die Wir-

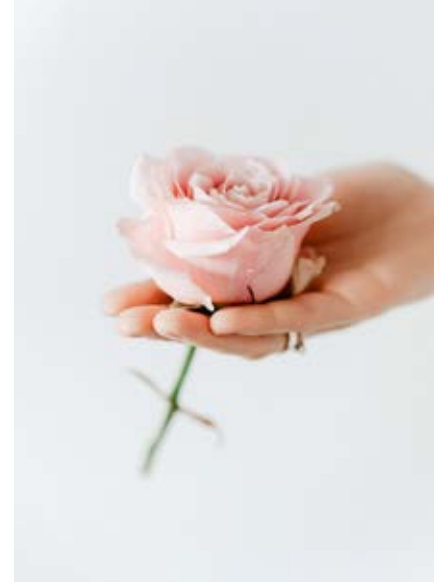
kungsdauer eines Dufts hängt zwar zunächst von der Zusammensetzung, genauer vom Anteil der Duftöle im Parfüm, ab, doch mit ein paar Tricks lässt sich dafür sorgen, dass der angenehme Geruch selbst bei günstigerem Eau de Toilette länger erhalten bleibt:

1. Warme, gut durchblutete Körperstellen – zum Beispiel hinter den Ohren oder am Handgelenk – intensivieren den Geruch, lassen ihn damit aber auch schneller verfliegen. Länger wahrnehmbar bleibt er also auf kühleren Hautpartien, etwa den Ohrläppchen.
2. Mit feuchter und leicht fettiger Haut können sich die Duftnoten optimal verbinden. Der beste Zeitpunkt zum Parfümieren ist also frisch nach der Dusche und nach dem Auftragen einer pflegenden Creme.
3. Auch unsere Haare sind ausgezeichnete, langlebige Duftträger. Hier aber lieber sparsam dosieren, damit der im Parfüm enthaltene Alkohol nicht zur Austrocknung führt.
4. Ein frisch aufgetragener Duft sollte lieber auf der Haut ruhen und nicht verrieben werden. Andernfalls werden wichtige Nuancen möglicherweise direkt zerstört.

### LAYERING: PARFÜMTREND FÜR SPÜRNASEN

Trotz der zeitlosen Parfümtraditionen gibt es auch immer wieder Neues zu entdecken. Zum regelrechten Trend gereift ist das sogenannte Layering. Dabei werden mehrere Düfte – von Parfümen, Deodorants oder Lotionen – miteinander kombiniert. So gelangen die Duftträger schichtweise und in kurzen oder längeren Zeitabständen auf die Haut und wirken in ihrer Gesamtkomposition plötzlich wieder vollkommen anders.

Ganz einfach ausprobieren lässt sich das mit Produkten, die der gleichen Duftfamilie angehören und so für ein harmonisches Miteinander sorgen. Fortgeschrittene kreieren aufregende Kontraste, indem sie gänzlich verschiedene Düfte am Körper mischen. Wir empfehlen, das Experiment einmal zu wagen – am Ende winken unverwechselbare Geruchsprofile, die garantiert einen bleibenden Eindruck hinterlassen!



### UND SO SETZT SICH EIN PARFÜM ZUSAMMEN:

Unabhängig von den individuellen Inhaltsstoffen besteht jedes Parfüm grundsätzlich aus drei Elementen, die miteinander harmonisieren und für das typische Dufferlebnis sorgen.

Die **Kopfnote** eines Parfüms nehmen wir zuerst wahr. Sie verfliegt zwar recht schnell, sorgt aber für einen intensiven Eindruck. Oft kommen hier besonders frische Duftnoten zum Einsatz.

Etwa fünfzehn Minuten nach dem Auftragen geht der Geruch in die **Herznote** über. Sie bildet den Mittelpunkt des Parfüms und verströmt ihren Geruch von Blumen oder Gewürzen über viele Stunden.

Zuletzt rundet die **Basisnote** die Komposition ab. Sie kommt erst spät zur Geltung und riecht zumeist würzig oder holzig. Dafür bleibt sie am längsten auf der Haut bestehen.



Das Eau de Parfum **Juniper Lane Forever Rose** überzeugt mit einem sinnlichen Duft aus Rosen, Patchuli und Sandelholz, 100 % natürlich, vegan und tierversuchsfrei, 50 ml

Bei Globus erhältlich.

Der Unterschied zwischen Eau de Toilette und Eau de Parfum liegt im Gehalt an Duftölen – dieser ist beim Eau de Parfum höher. Extrait de Parfum wiederum ist die hochwertigste und konzentrierteste Form des Parfüms – schon kleinste Mengen duften aufgetragen den ganzen Tag!



### WIESO FEIERN WIR?

Der Karneval, wie wir ihn heute kennen, hat sehr wahrscheinlich einen christlichen Ursprung. Er leitet die 40-tägige Fastenzeit ein, die mit dem Aschermittwoch beginnt und bis Ostern andauert. Die Zeit davor soll noch einmal reichlich ausgekostet werden. So schlägt man sich auch heute noch ordentlich den Bauch voll – klassischerweise mit leckerem süßen Mehlgebäck, je nach Region Berliner Krapfen oder Kräppel genannt. Karneval wird weltweit sehr unterschiedlich zelebriert, allen Festen gleich ist jedoch, dass Verkleiden sowie Musik und Tanz eine wesentliche Rolle spielen.

In der Karnevalshauptwoche bricht in den deutschen Hochburgen wie Köln, Düsseldorf oder Mainz der Ausnahmezustand aus. Gerade für Rosenmontag ist der Urlaubsantrag fast Pflicht, denn in den Nabeln der Faschingswelt finden die großen Straßenumzüge statt – die Höhepunkte des alljährlichen bunten Treibens. Tausende Menschen sind dann ab 11:11 Uhr auf den Straßen unterwegs, um daran teilzunehmen oder ausgelassen mitzufeiern.

### HELAU UND ALLEH HOPP

Doch auch in anderen Regionen Deutschlands wird Fasching gefeiert. Neben Umzügen und Straßenfesten gibt es in vielen kleineren Gemeinden Elferrats-Sitzungen und ein reges Fastnachtstreiben mit unterschiedlichen Bräuchen und Narrenrufen. Angebote für Verkleidungs- und Mottoparty-Liebende finden sich eigentlich überall: Von Bars über kleine Clubs bis zu Großraumdiscos – viele Locations nehmen die Faschingszeit zum Anlass, bunte Feten zu schmeißen. Denn ob „Helau“ in Mainz und Düsseldorf, „Alaaf“ in Köln, „Alleh Hopp“ im Saarland oder „Ahoi“ in Norddeutschland – wenn schon gefeiert wird, dann richtig.

# Bunt, bunter, Karneval

**Karneval, Fastnacht, Fasching – egal, wie Sie das bunte Treiben in der „fünften Jahreszeit“ nennen, es macht einfach Laune. Die Hauptwoche beginnt in diesem Jahr am 20. Februar wie immer mit der Weiberfastnacht und endet am Aschermittwoch, dem 26. Februar. Wir haben für Sie Wissenswertes rund um die närrische Zeit zusammengestellt.**



### FASCHING MAL ANDERS – 3 ALTERNATIVE BRÄUCHE

**1.** Der Karneval in Bremen ist wahrhaftig kein gewöhnlicher – denn hier ist Samba der Schwerpunkt. Ein buntes Meer aus Kostümierten verwandelt die Innenstadt in eine Partymeile, internationale Tanzgruppen ziehen zu Sambarhythmen durch die Straßen. Im Vordergrund stehen Maskenspiel, Tanzkunst und Akrobatik.

**2.** In Süddeutschland und Österreich gibt es den Brauch der Faschingshochzeit. Es wird dabei nicht wirklich geheiratet, vielmehr handelt es sich um eine organisierte Spaßveranstaltung, die oft von Trachten- beziehungsweise Schützenvereinen oder Freiwilligen Feuerwehren organisiert wird. Das „Paar“ trägt dabei meist traditionelle Tracht, ein buntes Hochzeitspublikum und -programm begleitet die Zeremonie. Die „Ehe“ währt dann aber nur bis Aschermittwoch.

**3.** Bei der schwäbisch-alemannischen „Fasnet“ geht es kostümtechnisch etwas anders zu: Dort feiert man nicht mit Pappnasen und Perücken, sondern als Hexen und gruselige Fabelwesen verkleidet. Das boomt: Im Südwesten Deutschlands gibt es heute etwa stolze 1700 Narrenzünfte.

### SCHON GEWUSST?

#### ZAHLEN UND FAKTEN ZUR 5. JAHRESZEIT

- Das Wort „Karneval“ stammt vermutlich vom italienischen „carnevale“, was übersetzt so viel wie „Fleisch, lebe wohl!“ bedeutet.
- Die Karnevalsaison beginnt offiziell bereits am 11.11. um 11:11 Uhr – sie dauert also bis zu vier Monate, weshalb sie auch „fünfte Jahreszeit“ genannt wird.
- Die oftmals gesellschaftskritische Charakteristik des Karnevals etablierte sich im 19. Jahrhundert mit der Besetzung des Rheinlandes durch Napoleon, als politische Veranstaltungen verboten wurden und zunächst heimlich gespottet wurde.
- Die Menschen in Deutschland geben pro Jahr schätzungsweise circa 300 Millionen Euro für Kostüme und Zubehör aus.
- Allein am Rosenmontag werden in Deutschland jedes Jahr rund 300 Tonnen Kamelle geworfen. Das kann schon mal ins Auge gehen, aber aufgepasst: Wer durch einen Kammellewurf verletzt wird, hat laut Gesetzgebung kein Anrecht auf Schadenersatz.

### Noch keine passende Verkleidung?

Zur Faschingszeit erhalten Sie viele Kostüme und Faschingsartikel in Ihrem Globus-Markt.



**Hairspray Color**, buntes Spray für die Haare, in unterschiedlichen Farben, 100 ml

**Bei Globus erhältlich.**

LEBEN & ENTDECKEN

ANZEIGE

**Cat's Best**  
The Power of Nature

## KATZENHYGIENE FÜR EINE NEUE ZEIT

Die innovative Katzenstreu, die Natur und Hi-Tech verbindet.

**Jetzt testen**

Nicht in allen Globus Märkten erhältlich

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



# Regenbogen für jeden Tag

Den Blick auf einen Regenbogen zu erhaschen ist für gewöhnlich eine echte Rarität. Mit Monas Regenbogen aus Wolle können Sie sich die seltenen Schönheiten ganz einfach für zu Hause basteln.



**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)



## MATERIAL

- Baumwollkordel
- dicke Wolle, z. B. Filzwolle in 6 verschiedenen Farben
- Schere
- Nadel und Faden
- grober Kamm
- Lederband oder dickes Garn

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1



6 Baumwollkordeln zuschneiden und wie einen Regenbogen auf dem Tisch übereinanderlegen. Das längste Stück Kordel sollte dabei ca. 30 cm lang sein.

2



Die einzelnen Kordeln mit der Filzwolle umwickeln. Hierfür zuerst die Wolle an der Kordel festknoten und dann Stück für Stück ordentlich aufwickeln, damit die Kordel nicht mehr zu sehen ist. Wichtig ist, dass ca. 8 cm der Kordel an beiden Enden sichtbar bleiben und nicht mit Wolle umwickelt werden. Bei allen 6 Kordeln so vorgehen.

Alternativ können Sie für ein Stück Kordel auch 6–8 Stränge dicke Wolle verwenden.

## Mini-DIY



Ein kleines buntes Highlight für Terminplaner oder Notizbuch hat man ganz schnell mit bunten Pfeifenputzern und Heißkleber gebastelt. Einfach auf der Vorderseite anordnen und festkleben.

3



Alle umwickelten Kordeln mit Nadel und dünnem Garn zusammennähen. Alternativ können Sie auch Heißkleber verwenden. Die Kordelenden des Regenbogens mit dem groben Kamm auskämmen und mit der Schere auf gleiche Länge stutzen.

4



Ein Stück Lederband oder Garn als Befestigung mittig am Regenbogen festnähen.



**„Bis heute  
Nachmittag!“**



**In vielerlei Hinsicht müssen Eltern die eigenen Interessen gegen die der Kinder abwägen. Zu den schwierigsten Entscheidungen gehört wohl diese: „Wann gehe ich wieder arbeiten und wo bleibt dann mein Kind?“ Wir haben uns einige Betreuungskonzepte angesehen.**

**D**ie Schlagzeilen sprechen vom „Gute-KiTa-Gesetz“, „Kita-Ausbau“, „Mehr Qualität in der frühen Bildung“, und auch die Bildwelt ist heiter: Ein junger Mann mit frecher Igelfrisur spielt, umringt von gut gelaunten kleinen Kindern, Gitarre und singt. Schließlich gibt es schon seit 2013 einen Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung ab dem ersten Geburtstag!


Die Realität sieht trotzdem oft anders aus. In vielen Städten sind Eltern mit Wartezeiten von über einem Jahr konfrontiert, wenn sie ihre Söhne und Töchter in Betreuung geben möchten. Das gilt erst recht für Kinder, die unter drei Jahre alt sind, und längst auch abseits der Metropolen: Bundesweit fehlen rund 273 000 Betreuungsplätze für Jungen und Mädchen im Krippenalter.

Das relativiert auch den Entscheidungsspielraum der Eltern erheblich. Oft plagt sie generell schon ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihre Kinder in fremde „Betreuungshände“ geben – was nicht nötig ist, da in der kindlichen Entwick-

lung der frühe Kontakt mit anderen Kindern besonders wichtig ist. Dann müssen sie außerdem abwägen, in welche Obhut sie ihre Kinder geben. Eigentlich wäre die Auswahl groß zwischen integrativen Kitas, mehrsprachigen Einrichtungen, konfessionellen Häusern oder besonderen pädagogischen Konzepten. In der Regel stechen aber pragmatische Entscheidungen die individuellen Präferenzen aus: So landet die Tochter zweier plastikfrei lebender Veganer in einer städtischen Kita, in der es von Kunststoffspielzeug wimmelt und schon zum Frühstück Wurst auf dem Tisch steht – vom Mittagessen ganz zu schweigen. Ein Problem? Die Mutter zuckt müde mit den Schultern: „Wenn das Kind sich wenigstens wohlfühlt, bin ich schon zufrieden.“ Bescheidenheit ist angesagt, denn die nächsten Eltern stehen schon auf der Warteliste.

Welche Optionen gibt es? Ein Blick auf verschiedene Betreuungsformen im Vergleich: öffentlicher und privater Kindergarten sowie Tagespflege. >

## Der Klassiker: **Kindergarten**



**A**uch wenn es nach wie vor zu wenige Plätze gibt: Kindergärten sind die häufigste Betreuungsform in Deutschland. Bundesweit gibt es fast 57 000 Kitas, in denen 93 Prozent der Drei- bis Fünfjährigen versorgt werden. Zu ihren Vorteilen zählt die Verlässlichkeit: Schließungen wegen Krankheit kommen nur extrem selten vor. Außerdem sind die Elternbeiträge durch die öffentliche Bezuschussung niedriger als bei privaten Betreuungskonzepten. Als nachteilig empfinden Eltern oft die großen Gruppen von bis zu 20 Kindern und die unpersönliche Atmosphäre: In einigen Häusern dürfen Eltern mit Rücksicht auf die ihnen fremden Kinder ihre eigenen Söhne und Töchter nur an der Tür abgeben. Noch anonym wirkt es, wenn die Einrichtungen weitläufig sind und viele Gruppen beherbergen. Auch die Qualität des Essens kann sehr wechselnd sein.

### „DAS KÖNNEN WIR GAR NICHT LEISTEN!“

Julia hat verschiedene Kitas kennengelernt und dabei unterschiedliche Erfahrungen gemacht. „Zuerst war mein Sohn Max in einer kirchlichen Kita mit vielen Kindern. Dort habe ich ihn wieder abgemeldet, weil ich fand, dass die Erzieherinnen keinen guten Überblick hatten.“ Eines Tages sei der kleine Max auf dem Außengelände der Einrichtung von einem größeren Jungen in einer Weise drangsaliert worden, die nicht mehr einem kindertypischen Streit entsprach: „Das waren richtige körperliche Aggressionen“, so Julia. Die Erzieherinnen hatten von dem Vorfall gar nichts mitbekommen. Was die Mutter aber noch mehr erschreckte: „Sie sagten: ‚Das können wir auch gar nicht leisten!‘ Das fand ich schlimm: dass sie sich anscheinend darauf ausruhten, dass es ohnehin zu viele Kinder waren, um jedem einzelnen gerecht zu werden, und dass sie es daher gar nicht versuchten.“

Max wechselte in einen kleinen privaten Kindergarten mit nur zwölf Kindern. Dessen Finanzierung übernahmen, organisiert in einem Verein, die jeweils involvierten Eltern. Das verlangte auch einiges an persönlichem Einsatz – zum Beispiel musste jede Familie zweimal im Monat das Mittagessen für alle zwölf Kinder mitbringen. Die Betreuung übernahm eine vom Verein angestellte Erzieherin, meist unterstützt durch eine weitere Betreuerin oder Praktikantin.

„Sie wusste immer genau, wie jedes Kind dasteht. Wenn es einmal Konflikte gab, hat sie mit den ganzen kleinen Knirpsen eine richtige Besprechung abgehalten und geklärt, warum ei-

ner sich schlecht gefühlt hat. Dabei ging es nicht nur um Regeln, sondern um zwischenmenschliche Dinge, die man bei Kindern noch nicht voraussetzen kann.“ Zum Beispiel darum, dass ein Kind sich schlecht fühlt, wenn die eigene Mutter Essen mitgebracht hat und die Freunde sagen, dass es nicht schmeckt.

In der kleinen Kita beobachtete die Mutter, dass mit guter Vorbereitung auch komplizierte Unternehmungen möglich sind, wenn die Kinder gut angeleitet werden: „Als neue Becher gebraucht wurden, ging die Erzieherin alleine mit allen zwölf Kindern in ein Porzellangeschäft. Dort ging nichts kaputt! Sie hatte ihnen einfach vorher erklärt, worauf sie achten müssen.“

Durch ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Kitas würde Julia sich wünschen, dass der Beruf der Erzieher und Erzieherinnen mehr Anerkennung bekommt: „Das muss ein Beruf sein, in dem Leute gut ausgebildet werden – erst recht dann, wenn viele Kinder auf eine Betreuungsperson kommen! Wer im Kindergarten arbeitet, ist mit hohen psychologischen Anforderungen konfrontiert, hat eine große Bildungsverantwortung und muss deswegen viel besser bezahlt werden, als das bislang der Fall ist.“

Die Realität bildet das nicht immer ab: In städtischen Kitas sind oft zwei Erzieherinnen für zwanzig Kinder zuständig, und wenn eine der Kolleginnen krank wird, muss die andere die Gruppe allein bändigen.

### FRÖBEL – ODER: WARUM EIGENTLICH KINDERBETREUUNG?

„Spiel ist die höchste Form der Kindesentwicklung“, war eine der Überzeugungen von Friedrich Fröbel (1782–1852). Der Pädagoge entwickelte den Kindergarten. Betreut wurden Kinder arbeitender Eltern vorher zwar auch – aber vorrangig mit dem Ziel, sie vor Unfällen zu schützen. Da geht mehr, fand Fröbel: Er hatte erkannt, dass Kinder gerade durch das Spielen in ihren frühen Jahren viele Grundlagen für das ganze Leben entwickeln und erlernen, zum Beispiel Hilfsbereitschaft, Mut, Rücksichtnahme und Geschicklichkeit. Dafür wollte er ideale Bedingungen schaffen.



# Alternative im kleinen Kreis: Die Tagesmutter

**F**rüher waren es meist Mütter kleiner Kinder, die zusätzlich zum eigenen Nachwuchs bei sich zu Hause noch andere Jungen und Mädchen betreuten: die Tagesmütter. Ihre Anzahl ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen: 2008 waren es laut Statistischem Bundesamt noch 36400 in Deutschland. Heute zählt der Bundesverband für Kindertagespflege schon 44722 Mitglieder. Für Eltern ist die Tagespflege eine Alternative, wenn kein Krippenplatz zur Verfügung steht. Manche ziehen sie aber auch bewusst der Krippe vor.

## NÄHE UND GEBORGENHEIT

„Als Tagesmutter darf ich maximal fünf Kinder gleichzeitig betreuen“, erklärt Gülseren, die seit 15 Jahren als Tagesmutter arbeitet. Sie arbeitet mit einer anderen Tagesmutter zusammen. Jede von ihnen darf bis zu fünf Kinder betreuen. Arbeiten sie zu zweit, kommen also bis zu zehn Kinder zusammen. „Das ist theoretisch der gleiche Betreuungsschlüssel wie in einer Krippe, aber die ist ja meistens Teil einer viel größeren Einrichtung“, so die Tagesmutter: „In manchen Häusern gibt es bis zu 160 Kinder.“ Das merken, trotz separater Gruppenräume, auch die Kleinsten – sei es morgens beim Bringen oder wenn sie sich gleichzeitig mit anderen Spielgruppen im Außengelände aufhalten. In der Tagespflege ist der Raum dagegen geschützter, erklärt Gülseren: „Immer wieder sagen Eltern: Bei euch sind die Kinder wie in einer Blase. Dieser Begriff beschreibt es gut. Es ist eine Atmosphäre der Geborgenheit und Nähe, die uns auszeichnet.“

Eine Schwachstelle hat das System allerdings: „Wenn ich mal krank bin oder Urlaub habe, gibt es keinen Ersatz. Meine Kollegin darf alleine nur die fünf Kinder versorgen, mit deren Eltern sie einen Vertrag hat. Die Eltern, deren Kinder bei

mir sind, müssen dann eine andere Lösung suchen“, so Gülseren. In öffentlichen Kitas ist dagegen die vollständige Schließung wegen hohen Krankenstandes selten und einige Häuser arbeiten sogar durchgehend ohne Betriebsferien.

Die kleine personelle Besetzung hat aber auch Vorteile: Es gibt keinen Früh- oder Spätdienst, keine wechselnden Gesichter, etwa weil eine Betreuerin gerade fehlt oder in einer anderen Gruppe gebraucht wird. So entsteht eine enge Bindung, wie Stefan bestätigt, dessen Sohn Emil seit fast einem Jahr von Gülseren betreut wird: „Wir hätten zwischendurch sogar die Möglichkeit gehabt, in eine Krippe mit Anschlusskita zu wechseln. Aber wir haben uns dagegen entschieden: Emil ist so glücklich in der Tagespflege, dass wir ihn dort nicht herausholen wollten.“



## Fakten-Check zur Tagespflege

- Wer als Tagesmutter oder Tagesvater arbeitet, muss entweder eine pädagogische Ausbildung nachweisen können oder eine Grundqualifizierung absolvieren. Die genauen Vorgaben der Bundesländer variieren.
- Kenntnisse in Erster Hilfe, Führungszeugnis, Gesundheitsnachweis, inhaltliche Qualifikation, geeignete Räume: Wer das vorweisen kann, darf beim Jugendamt eine Pflegeerlaubnis beantragen.
- In der Regel ist die Betreuung in der Tagespflege für die Eltern teurer als die Unterbringung in Krippe oder Kita. Je nach individueller Situation und Bundesland variieren die Zahlen erheblich.





 **mio-online**

Wald statt Garten? Lesen Sie exklusiv auf [www.mio-online.de/kinderbetreuung](http://www.mio-online.de/kinderbetreuung) über die Erfahrungen in einem Waldkindergarten.

## Gute Betreuung darf kein Luxus sein

Kinderbetreuung ist ein Herzensthema. Wer einen kleinen Menschen, den er liebt, in fremde Hände gibt, braucht viel Vertrauen und Mut. Kinder ihrerseits brauchen Abenteuer, den Kontakt zu Gleichaltrigen, mit denen sie loskrabbeln oder -tapsen können, um gemeinsam eine für sie neue Welt zu entdecken, und auch die Erfahrung, dass ihre Eltern nicht die Einzigen sind, bei denen es ihnen gut geht. In der Betreuung können sie alles das erleben.

Wichtig sind gute Bedingungen, die den Bedürfnissen aller Beteiligten entsprechen: zum Beispiel kleine Gruppen, in denen Erzieher gut arbeiten können, in denen Eltern wissen, dass ihr Kind nicht untergeht, und Kinder sich leichter zurechtfinden. Umsonst ist das nicht zu haben, aber es darf auch kein Luxus sein: Damit alle Kinder die Chance auf einen guten Start ins gemeinsame Leben haben, muss an den Betreuungsstrukturen noch vieles verbessert und vereinheitlicht werden.

ANZEIGE

**NEU**



# Jetzt tief durchatmen.

Extra viel natürliches Menthol für ein freies Atemgefühl.

# Modernes Arbeiten

**Flexible Arbeitszeitmodelle werden für viele Arbeitnehmer ein immer wichtigerer Faktor bei der Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund setzt auch Globus auf individuelle Lösungen, die die persönlichen Belange der Mitarbeiter, wie zum Beispiel die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, bestmöglich berücksichtigen. Hier erzählen wir an zwei Beispielen, wie das gelingt.**

## **CARMEN EIFELER, MITARBEITERIN GASTRONOMIE IN KÖLN-MARSDORF**

„Zu Globus bin ich 2014 gekommen und arbeite seither in der Gastronomie in Köln-Marsdorf. Die Arbeit macht mir riesigen Spaß und ich bin froh, heute wieder so bei Globus im Einsatz zu sein. Im Juli 2017 wurde bei mir Darmkrebs diagnostiziert, weshalb ich mehrere Monate lang nicht arbeiten konnte. Im Januar 2018 startete ich mit der Wiedereingliederung, seit Mitte Februar 2019 arbeite ich in Teilzeit mit 30 Stunden pro Woche. Ich kann kaum in Worte fassen, wie viel Verständnis und Unterstützung ich von meinen Kollegen und Führungskräften erhalte. Alle haben darauf bestanden, dass ich mir die Zeit nehme, wieder gesund zu werden, über die längere Ausfallzeit ist kein negatives Wort gefallen. So viel Entgegenkommen war und ist für mich sehr aufbauend und hat mir geholfen, wieder fit zu werden. Bis heute nehmen die Kollegen viel Rücksicht auf mich, wenn es beispielsweise darum geht, schwerere Sachen zu heben oder zu tragen. Das ist wirklich nicht selbstverständlich und das schätze ich sehr. Daher kann ich jedem Kollegen, der sich in einer ähnlichen privaten Situation befindet, nur raten, das Gespräch mit Globus zu suchen und gemeinsam eine passende Lösung zu finden.“



**„Für das Entgegenkommen bei den Schichtplänen bin ich sehr dankbar, da ich dadurch Familie und Beruf managen kann.“**

Daniel Schmidt



## **DANIEL SCHMIDT, AUSZUBILDENDER ZUM KAUFMANN IN GÜDINGEN**

„Ich bin 29 Jahre alt und habe für mein Alter einen ungewöhnlichen Lebenslauf: Ich bin verheiratet, habe eine neunjährige Tochter und mache derzeit eine Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel. Meine Frau arbeitet Vollzeit; als unsere Tochter in die Schule kam, entschloss ich mich, trotz meines Alters noch eine Ausbildung zu machen. Begonnen habe ich diese im September 2016 im Globus-Markt Güdingen. Ich möchte gerne bei Globus bleiben, denn ich fühle mich wohl im Unternehmen. Von meinen Kollegen und Führungskräften erfahre ich viel Anerkennung dafür, dass ich mit fast 30 Jahren noch eine Ausbildung absolviere. Zudem kommen mir die Teamleiter mit den Schichtplänen sehr entgegen: Meine Frau ist ebenfalls im Schichtdienst mit festen Schichten tätig, sodass ich immer die entgegengesetzten Schichten übernehme und meine Tochter in die Schule bringen oder abholen kann. Das klappt absolut reibungslos. Für diese Unterstützung bin ich sehr dankbar, da ich dadurch Familie und Beruf managen kann. Und dass ich es trotz des vielen Stresses geschafft habe, so gut in der Schule zu sein und meine Ausbildung zu verkürzen, erfüllt mich auch mit Stolz.“

# Individuelle Arbeitsmodelle bei Globus

**Ausbildung in Teilzeit:** Seit 2004 kann „bei berechtigtem Interesse“ der Auszubildende eine Teilzeitausbildung beantragen. Dieses berechnete Interesse kann vorliegen, wenn Auszubildende ein eigenes Kind oder einen pflegebedürftigen Angehörigen zu betreuen haben.

**Ausbildung PLUS:** Abiturienten/-innen können in 3 Jahren gleich 2 Abschlüsse erlangen. Nach maximal 24 Monaten zum/r Kaufmann/-frau im Einzelhandel (IHK) und nach weiteren 12 Monaten zum/r geprüften Handelsfachwirt/-in (IHK).

**Flexible Arbeitszeitmodelle:** Im gesamten Unternehmen werden Teilzeit-Arbeitszeitmodelle von 15 bis 39,5 Wochenstunden angeboten.

**Führungspositionen** können ebenfalls in Teilzeit besetzt sein.

ANZEIGE



**Rapid white**  
TOOTH WHITENING

SICHTBAR  
**WEISSERE  
ZÄHNE**

**Nr. 1** TECHNOLOGIE  
AUS AMERIKA\* 

- Ohne Wasserstoffperoxid
- Klinisch getestet

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

Gemessen an der Bioform® Skala.  
Bioform® is a registered trademark of Dentsply Sirona Inc.

\* IRI Gesamtmarkt USA; Wasserstoffperoxid-freie  
Zahnbleaching-Produkte, KW 52/2018

# Diesen Monat bei Globus

## Fit und gesund durchs Leben

zusammen mit der Kassenärztlichen Vereinigung und Globus

Viele spannende Gesundheitsbeiträge finden Sie online in der Rubrik **meine Gesundheit** auf mio-online!

Seit Oktober 2017 veröffentlicht die Kassenärztliche Vereinigung Saarland auf mio-online einmal im Monat einen Beitrag zum Thema Gesundheit und Fitness. Online finden Sie Beiträge von saarländischen niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten, die voller praktischer und lebensnaher Informationen und Ratschläge stecken.

Neben saisonalen Beiträgen greifen Vertragsärzte auch Themen wie Herzkrankheiten, chronische Kopfschmerzen, Depressionen und Mobbing auf. Weitere Schwerpunkte sind Tipps zur Ernährung, zu einem gesunden Lebensstil und viele weitere spannende ärztliche Themen.



### WENN DIE BLASE SCHWÄCHELT

Viele, die an Blasenschwäche leiden, schämen sich und sprechen ungern mit ihrem Arzt über die Inkontinenz. Mehr über Therapieformen und Ursachen lesen Sie jetzt auf



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



## Honeytiser – aus Liebe zur Biene

**SCHLUCK FÜR SCHLUCK FÜR DEN BIENSCHUTZ**  
Dieses Erfrischungsgetränk summt am Puls der Zeit: Honeytiser ist weltweit das erste bio-zertifizierte Erfrischungsgetränk auf Basis von Bio-Blütenhonig. Alle Inhaltsstoffe von Honeytiser sind aus streng kontrolliertem biologischem Anbau. Doch nicht nur Genuss, sondern auch Nachhaltigkeit sind in diesem Getränk verpackt, denn Honeytiser hat sich ein klares Ziel gesetzt: den Schutz der Bienen. Deshalb kommt ein Teil des Gewinns von jeder verkauften Dose diesem Zweck zugute.

Bei Globus erhältlich.

## Entertainment garantiert!

Der Globus-Vorteilspartner des Monats

Mit der Mein Globus-Kundenkarte können Sie auch außerhalb der Globus-Welt viele Vorteile genießen. Profitieren Sie jetzt von den wechselnden Angeboten der Partner.\* Jeden Monat stellen wir Ihnen einen von diesen vor:

Genießen Sie unvergessliche Abende mit Musicals und Shows von Stage Entertainment in ganz Deutschland. Mit Mein Globus erhalten Sie exklusive Rabatte auf ausgewählte Shows und Termine. Aktuell erwarten Sie Ghost, Tanz der Vampire und Mamma Mia.



**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)

# Wenn deine guten Vorsätze schneller an Gewicht verlieren als du. Mach's dir leicht.



FROSTA ist für alle da.



## Globus-Stiftung – Ausbildung für benachteiligte Jugendliche

**Hundertern von Jugendlichen in schwierigen Situationen hat die Globus-Stiftung bereits geholfen, einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz zu finden. Besonders schwer ist das für Kinder aus Familien, die seit Jahren fast ausschließlich von Sozialleistungen leben – sie schaffen das aus eigener Kraft nur selten. Hier setzt – mit Unterstützung durch die Globus-Stiftung – das Projekt „Joblinge“ an!**

**D**ie Jugendlichen, die in dieses Programm aufgenommen werden, haben einen ganz unterschiedlichen Bildungshintergrund: vom Schulabbrecher der Hauptschule bis zum Abiturienten ist alles dabei, dementsprechend individuell ist auch die Förderung. Allen gemeinsam ist aber, dass sie – aus verschiedensten Gründen – den Weg in einen Ausbildungsplatz selbst nicht schaffen und in der Regel schon mehrere Jahre arbeitslos sind. Fast alle kommen aus Familien, die seit Jahren ihren Lebensunterhalt aus Sozialleistungen bestreiten.

Nach einer Informationsveranstaltung nehmen die Jugendlichen an einem gemeinnützigen Projekt teil und treffen dann ihre eigene Entscheidung über die weitere Teilnahme – freiwillig und bewusst. In einer Orientierungsphase werden sodann grundlegende Voraussetzungen für eine geregelte Ausbildung erarbeitet – wie Klärung der Probleme des Teilnehmers, Erarbeiten einer regelmäßigen Tagesstruktur, Nachhilfe, wo erforderlich, insbesondere in Sprache und Mathematik. Hier – wie in allen Phasen des Projektes – werden die meist 17 bis

24 Jahre alten Jugendlichen von Fachkräften und ehrenamtlich tätigen Betreuern begleitet. Es folgen kurze Praktika in Betrieben zum Kennenlernen von Ausbildungsgängen, dann ein Langzeitpraktikum von bis zu zwölf Wochen zur Vorbereitung einer Ausbildungsaufnahme in einem der teilnehmenden Betriebe. Auch danach werden die Jugendlichen bis zum Ausbildungsabschluss weiter intensiv betreut.

Die Globus-Stiftung unterstützt dieses Projekt im Raum Halle/Saale bereits im dritten Jahr. Bei Globus betreuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Warenhäuser als ehrenamtliche Stiftungsbotschafter Projekte der Globus-Stiftung in ihrer Nähe – neben ihrer beruflichen Tätigkeit. Cornelia Kindler, Personalleiterin und Stiftungsbotschafterin im SB-Warenhaus Halle, meint zu den „Joblingen“: „Das ist schon ein tolles Projekt. Diese Jugendlichen kommen meistens aus schwierigen Verhältnissen und haben es nicht leicht. Ohne die Unterstützung durch die ‚Joblinge‘ würden sie es wohl kaum schaffen, ihr Leben zu meistern und einen richtigen Beruf zu erlernen. Ich freue mich, dass wir hier helfen können.“

# Jetzt auch in BIO-Qualität

# NEU!



MEINE, DEINE, FEINE KOST.



# Für ein bärenstarkes IMMUNSYSTEM

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

**Der Winter ist noch in vollem Gange und laufende Kindernasen sind in diesen Monaten keine Seltenheit. Was Sie tun können, um nicht nur Ihre Kinder, sondern auch sich selbst vor lästigen Kindergartenviren und Grippewellen zu schützen, verraten wir Ihnen in unseren Tipps.**

## 1 GENÜGEN SCHLAF UND AUSREICHEND ENTSPANNUNG

Auch Kinder brauchen tagsüber mal eine Erholungspause. Das muss nicht unbedingt ein Mittagsschlaf sein, auch eine Vorlesestunde oder ein Hörbuch entspannt. Zusätzlich benötigen Kinder von ein bis drei Jahren etwa 11 bis 12 Stunden Schlaf, Kinder von vier bis sechs Jahren 10 bis 11,5 Stunden pro Tag. Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm und regelmäßig gelüftet sein.

Die Auseinandersetzung mit Krankheitserregern ist notwendiges „Training“ für die Abwehrkräfte. Häufige Infekte in den ersten Lebensjahren sind normal und Teil des Lernprozesses des kindlichen Immunsystems.

## 2 RAUS AUS DEM HAUS

Auch wenn es bei der Winterkälte schwerfällt – mindestens eine Stunde Bewegung an der frischen Luft sollte pro Tag stattfinden. Das tut nicht nur Haut und Atmung gut, die von der trockenen Heizungsluft strapaziert werden, sondern sorgt auch für Vitamin-D-Zufuhr durch die Sonne. Dieses ist wichtig für die Stärkung des Immunsystems – übrigens auch bei Erwachsenen.

Da die Sonnenstrahlung im Winter allerdings nicht unbedingt für den kompletten Vitamin-D-Bedarf ausreicht, kann es helfen, dieses zusätzlich über die Ernährung aufzunehmen. Am besten funktioniert das über spezielle Kindermilch.

## 3 SPORT IST KEIN MORD

Wer sein Immunsystem stärken will, kann auch gerne in die Wander- oder Joggingschuhe schlüpfen. Während eines moderaten Trainings wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Hormon kurbelt die Abwehrzellen an, sodass sich diese schneller vermehren und uns gegen Viren und Bakterien schützen.

Und das Beste beim Training draußen ist, dass man die Kinder einfach mitnehmen kann. Mit einem speziellen Kinderwagen kann man prima joggen gehen und bei einem kleinen Wanderausflug können die Kleinsten auf den Rücken geschmalt werden.



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



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



**Welt-  
entdecker**  
von  Club



afrik. Stechmücke (...-Fliege)	▼	Hersteller von Tonwaren	▼	Ostwind der Tropen	▼	vom Mund absparen	▼	völlige Beinspreize	▼	Kurzwort für Pullover
feinste Schmutzteilchen	▶		10			Wasser zum Pökeln (österr.)	▶			
griech. Göttin der Morgenröte	▶	7		Abk.: Diplom	▶					Feldbahnwagen
kroat.-amerik. Physiker †1943	▶					Weltraum, Kosmos	▶			
belg. Badeort (Autorenrennen)	▶	3		lat.: Gebiet, Gegend, Bezirk	▶			11		
	▶			einfache Holzhütte		engl.: Alter		Anerkennung		1
Schreibblock		militär. Sammelruf		Angeh. e. Kultband der 60er	▶					
	▶						8	per Zufall entscheiden		Streitmacht, Heeresteil
Pflege, Instandhaltung		Lilien-gewächs, Heil-pflanze		süße tomaten-artige Frucht		Mittel-meerinsel Italiens	▶			
Post-sendung	▶						9	Gespräch		Vorfahr
Abk.: Elektroakustik	▶					Ort in Tirol	▶			6
Gast-stätte	▶							Lebens-gemein-schaft		
rumäni-sche Münzen	▶					Te-behälter	▶			5

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 03/2020 veröffentlicht.  
Das Lösungswort im Januar lautete „MEDITATION“.

## Mitmachen und gewinnen!

**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie eines von 13 Aquabeads-Motivsets „Die Eiskönigin“. Das Set besteht aus über 850 bunten Perlen, Motivvorlagen und vielem mehr. Durch das Besprühen mit Wasser verbinden sich die Bastelperlen, sodass Kinder ab vier Jahren zauberhafte Perlenbilder kreieren können. So sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auf die Plätze, fertig, basteln!



\* **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 29.02.2020.**

### 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 02/20“.

**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.\*



## 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, Rebekka Fambacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Marie Jaster, Michelle Lang, Alana Schenk, Pascal Schmidt

**Schlusslektorat:** Monika Klingemann

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

**Fotos:** flaticon: 32 Icon; Globus: 3, 23 Porträt, 25, 42, 44, 46, 48 Weltentdecker; Claudia Guse: Illustrationen 6 Pinselstrich, 7 Smoothie, 19 Salz; mfk: Cover, 4, 5 Rezept, vor Ort, 8–15 Rezepte, 26–29; Presse Berlinale: 7 Goldbär; rawpixel: 7 Herz, 31 Hand mit Rose; Shutterstock / Africa Studio: 40 / Aaron Amat: 36/37 / Evgeny Atamanenko: 32, 50 / Maksym Fesenko: 24 New York Sour / mamaza: 48 Opener / food.kiro: 24 Port and Tonic / Goskova Tatiana: 22 / Oksana Kuzmina: 39 / pp1: 41 / Diana Taliun: 20 Curry / StudioPhotoDFlorez: 5 Safran, 19 Safran / veryulissa: 5 Kinder, 38; Ina Speck: 16/17; Unsplash / kailey sniffin: 30 / sofiya levchenko: 6 Opener / calum lewis: 18; Mona Zimmer: 5 DIY, 34/35

**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus

**Litho/Druckvorstufe:** Lasertype, Darmstadt

**Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH & Co. KG, 7201 Neudörfel, Österreich

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

Ein gemütliches Wochenende zu Hause: Endlich mal Zeit für ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück. Da kommen unsere Rezepte für Waffeln, Pancakes und Hefezopf wie gerufen.

So langsam liegt der Frühling in der Luft, aber so richtig verabschieden will sich der Winter auch noch nicht. Deswegen ist der März wie gemacht für ein gemütliches Wochenende zu Hause: Neue Rezepte ausprobieren, Zeit mit der Familie verbringen oder liegen gebliebene Aufgaben erledigen. Deswegen weihen wir Sie in der nächsten mio in die Kunst des Brotbackens ein, geben praktische Tipps, wie Sie zu Hause Ordnung schaffen und wie Sie am Wochenende mit der Familie mal abschalten können. Außerdem werfen wir einen Blick in eine Sortieranlage für Verpackungsmüll und erfahren Interessantes zum Thema Mülltrennung.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **2. März** in Ihrem Globus-Markt!



[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.

# AUF DIE PFÖTCHEN, FERTIG, LOS!



Alle Snacks dieser Marken machen mit:



Pfötchen sammeln  
& tolle Prämien  
sichern!

- 1 Snacks kaufen
- 2 Bon hochladen
- 3 Prämien sichern

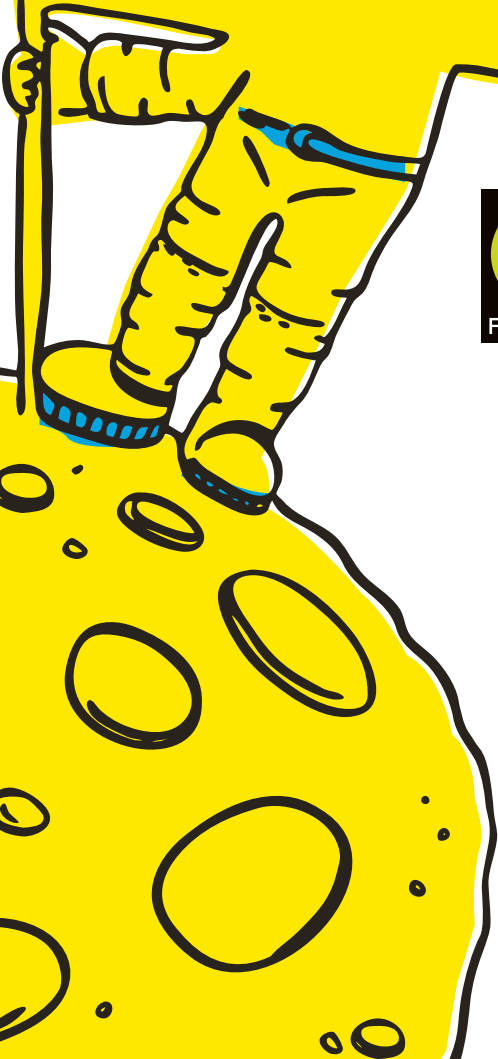
Schau' doch  
mal vorbei:



Teilnahmezeitraum vom 01.01.2020 bis zum 31.12.2020. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter [pfotchen-club.de](http://pfotchen-club.de).



**KANN NICHT JEDER  
EINEN GROSSEN  
SCHRITT FÜR DIE  
MENSCHHEIT TUN?**



**CAFÉ INTENCIÓN  
FÜR FAIRDENKER**

