

# mein Globus-Magazin

*mio*

**Exotische  
Leichtigkeit**  
*Rezepte aus Asien*

**Wir lieben Tee**

*Wie ein Blatt  
die Welt erobert*

**Ernährungsumstellung  
– so geht's**

*Experten im Interview*



**NEU****MyPRO<sup>+</sup>**ist  
**DEIN PRO<sup>+</sup>tein****JETZT IM  
KÜHLREGAL****25g**  
PROTEIN**BCAA<sub>s</sub>**  
5100mg**0%**  
FETT**OHNE**  
ZUCKERZUSATZ**LAKTOSEFREI<sup>2</sup>****OHNE**  
FARBSTOFFE  
KONSERVIERUNGS-  
STOFFE



„Aufgeschlossenheit für das Neue und die Kraft, Gewohntes aufzugeben, sind die Voraussetzungen für Veränderung.“

THOMAS 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!

„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling“, sagte bereits Vincent van Gogh. Wir bei Globus sind von unseren Prinzipien und Grundsätzen überzeugt, weil sie die Basis von Tradition und Vertrauen sind. Dennoch wissen wir auch, wann es Zeit für Veränderung ist. Dabei ist für uns klar, dass Veränderung und Innovation nur mit einem langen Atem gelingen können. Kurzfristige Gewinnorientierung steht einem nachhaltigen Wandel im Wege. Aus diesem Grund soll Globus ein Ort der langfristigen Entwicklung von, mit und für Menschen sein – und das soll für unsere Kunden erfahrbar werden.

Aus diesem Anlass bringt auch unser Kundenmagazin mio im neuen Jahr ein paar Veränderungen mit. Wir werden noch mehr Hintergrundwissen zu unseren Themen liefern, unsere Kinderseite wird zur Elternseite mit Tipps für die ganze Familie und Sie erfahren noch mehr über die nachhaltigen Projekte von Globus. Zudem können Sie sich sicher sein, dass wir Sie auch weiterhin immer wieder inspirieren werden!

Mit uns beginnen Sie das neue Jahr stressfrei, ausgeglichen und vor allem schmackhaft. Wir stellen eine ausgewogene und leicht bekömmliche Ernährung in den Fokus und begeben uns dafür auf eine Rundreise durch Asien. Im Gepäck haben wir dann die leckersten Gerichte des Kontinents. Und wenn Ihnen das noch nicht reicht an genüsslicher Inspiration, zeigen wir in unserem Dossier, wie eine Ernährungsumstellung einfach gelingt und welcher kulinarische Weg für Sie vielleicht der richtige ist. Sie sehen also, unser Januar wird genussvoll, ausgewogen, anregend und vor allem neu.

Einen inspirierenden Start ins Jahr 2020!

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus

**mio-Gericht im Januar**

**mio**  
GERICHT



tierschutzlabel.info | Einstiegsstufe

★ Das Hähnchenbrustfilet aus diesem Gericht ist nach den Richtlinien des Deutschen Tierschutzbundes in der Einstiegsstufe zertifiziert.



**BIO-GNOCCHI**

**MIT GLOBUS HÄHNCHENBRUSTFILET\* IN PARMESANSOSSE**



**„mio kocht für mich.“**

Vom 27. Januar bis 1. Februar 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)

**38**

Der Hersteller Planet Pure bietet Bio-Reinigungsmittel an, die sowohl die Umwelt als auch sensible Haut schonen sollen.



## 6 Inspirationen

**8**



## Immer mit der Ruhe

**34**



### ESSEN & GENIESSEN

- 8** LECKERES AUS FERNOST  
Eine Reise durch Asien
- 16** FOODKOLUMNE  
Inas Bao-Bun-Burger
- 18** ELEGANZ IM GLAS  
Rotweine für den Winter
- 22** EIN GUTES BAUCHGEFÜHL  
Mit Ernährungsexperten im Gespräch
- 28** DAS ZIEHT IMMER  
Ein Tee-Exkurs

### LEBEN & ENTDECKEN

- 32** DIY  
Wärmender Genuss
- 34** EIN GUTER START  
Stressfrei ins neue Jahr

### NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 38** VOR ORT BEI PLANET PURE  
Reine Wäsche, reines Gewissen
- 42** VON HÜHNERN UND EIERN  
Die Tierschutzlabels bei Globus
- 44** IN DIESEM MONAT BEI GLOBUS  
Aktuelles im Januar
- 46** BEWUSST LEBEN  
Nachhaltiges Energiemanagement bei Globus
- 48** DIE NEUE ELTERNSEITE  
Ein Papa erzählt
- 49** RÄTSEL  
Gewinnen Sie mit mio!
- 50** VORSCHAU  
Das erwartet Sie im Februar

**32**



Abschalten, entspannen und genießen.  
Lassen Sie sich vom neuen Jahr nicht stressen!

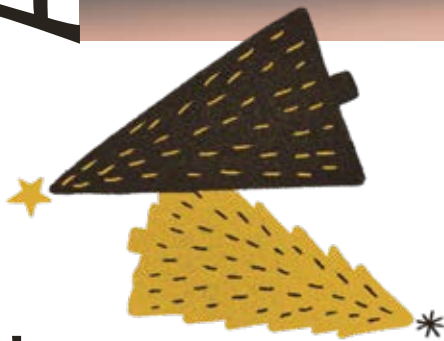
# Alles im Lot

Zum Jahresstart möchten wir uns nach der turbulenten Weihnachtszeit wieder mehr mit uns selbst beschäftigen. Mit unseren Ideen finden Sie zurück zu Ihrer inneren Mitte und machen sich für ein erfolgreiches 2020 bereit. So können neue Herausforderungen kommen!



## Zeit, loszulassen

Am 13. Januar ist **St.-Knuts-Tag** – in Schweden, Norwegen und Finnland das offizielle Ende der Weihnachtszeit. An diesem Tag wird traditionell der Tannenbaum abgebaut und entsorgt. Damit ist wieder mehr Platz für frische Ideen!



Eine kurze Auszeit kann Wunder bewirken. Tauchen Sie ab in einem warmen Bad und entspannen Sie mit den verschiedenen **natuvel Wellnessbädern**. Mit Totes-Meer-Salz & Lotusblütenextrakt, 500 ml.

Bei Globus erhältlich.



## Hochzeit ohne Hektik

Wer im Sommer heiraten möchte, sollte spätestens jetzt mit der Planung beginnen, um später nicht in Hektik zu geraten. Organisieren Sie alles ganz entspannt, dann sind Sie für alle Eventualitäten gerüstet.



Alles für die perfekte Hochzeitsplanung finden Sie unter [www.globus.de/hochzeit](http://www.globus.de/hochzeit)



## Football-Fieber



Das größte Einzelsportereignis der Welt ist mittlerweile auch in Deutschland angekommen. Allein in den USA stellen sich am 2. Februar bis zu 100 Millionen Zuschauer die Frage, ob es zu einem neuen Rekordsieg der führenden Football-Mannschaften kommt.



Tipps und Rezeptideen für Ihre Football-Party erhalten Sie unter [www.globus.de/football](http://www.globus.de/football)

## UNSER MOTTO im Januar

Frage nicht nach dem Sinn des Lebens, gib ihm einen!

Weitere kleine Kniffe für mehr Gelassenheit im Alltag finden Sie in unserer Rubrik **LEBEN & ENTDECKEN** ab Seite 34.



INSPIRATIONEN

## Gute Vorsätze 2.0

Sie müssen nicht immer gleich das ganze Leben ändern, auch kleine Schritte reichen oft vollkommen aus, um glücklich zu machen. Hier sind unsere Vorschläge für gute Vorsätze, die jeder einhalten kann:

- Nehmen Sie sich Zeit für ein längeres Gespräch und rufen Sie öfter Freunde und Familie an, statt nur Nachrichten per Handy zu schreiben.
- Bleiben Sie an der Supermarktkasse entspannt und lassen Sie auch mal jemand anderen vor.
- Kaufen Sie öfter im Secondhandshop oder auf dem Flohmarkt. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern spart Geld und macht bei einem guten Fund auch noch doppelt so viel Freude.

# ASIATISCHE LEICHTIGKEIT

Die asiatische Küche bietet eine Vielfalt an Aromen und wunderbar exotische Gemüse- und Obstsorten. Jedes asiatische Land und seine einzelnen Regionen haben ihre Spezialitäten. Wir zeigen Ihnen einige asiatische Rezeptideen – so vielfältig wie der Kontinent selbst.







**Pho** ist eine traditionelle Suppe der vietnamesischen Küche, die meist zum Frühstück gereicht wird. Es gibt in Nord- und Süd-vietnam unterschiedliche Zubereitungsarten: Während in Hanoi eine eher helle und dezent gewürzte Brühe verwendet wird, werden im Süden die Fleischknochen vor dem Kochen häufig über Holzkohle angeröstet, um eine intensivere Farbe zu erhalten.



# Vietnamesische Pho Ga

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Huhn	einige Stängel Koriander
2 Schalotten	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Karotten	1 rote Chili
1/2 Knollensellerie	Salz, Pfeffer
1 Stück Ingwer	Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
2 EL Gemüsebrühepulver	2–3 EL Fischsoße
300 g Mienudeln oder Reisnudeln	

1. Huhn waschen und trocken tupfen. Schalotten, 2 Karotten, Sellerie und Ingwer schälen, klein schneiden und mit Gemüsebrühepulver in einen großen Topf geben. Mind. 3l Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Huhn begeben, auf mittlerer Hitze köcheln, bis es gar ist (ca. 40 min, je nach Größe des Huhn). Eventuell auftretenden Schaum abschöpfen.
2. In der Zwischenzeit Nudeln kochen, abschütten und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Huhn aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen, das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden. Die Hühnerknochen nochmals in den Fond geben und weiter köcheln lassen.
3. Die restlichen 2 Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, Blätter vom Stängel zupfen und hacken. Frühlingszwiebeln und Chili waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Hühnerknochen aus der Brühe nehmen und die Brühe durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -abrieb und Fischsoße abschmecken. Brühe mit Hühnerfleisch, Nudeln, Gemüse und Koriander anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 min +  
ca. 1 h Garzeit  
Pro Person ca. 719 kcal  
21 g F, 67 g KH, 60 g E



**Lien Ying Reis-Vermicelli**, chinesische Glasnudeln aus Reismehl, geeignet für Suppen, Pfannengerichte und als Beilage, glutenfrei, 250 g

Bei Globus erhältlich.



Viele asiatische  
Lebensmittel finden  
Sie im Globus-  
Länderregal.

## Vietnamesische Banh-Xeo-Crêpes

### ZUTATEN FÜR 8 CRÊPES

<b>Dip:</b>	1 EL helle Sojasoße	1 Eigelb	100 g Mungobohnenkeimlinge
50 g Naturtofu	1 EL Fischsoße	1 Msp. Kurkuma	Pflanzenöl
50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	8 Blatt Reispapier
50 g Ananas	50 ml Kokosmilch	250 g Schweinefilet	
1 Fleischtomate	Saft von 1 Limette	200 g rohe geschälte Garnelen	
2 Knoblauchzehen	<b>Crêpes:</b>	2 EL Fischsoße	Zubereitungszeit ca. 50 min
1 Schalotte	200 g Weizenmehl	1 Karotte	Pro Crêpe ca. 405 kcal
2 EL Kokosöl	200 g Reismehl	1 rote Paprika	12 g F, 52 g KH, 20 g E
		1 Bund Frühlingszwiebeln	

**1.** Für den Dip Tofu, Erdnüsse, Ananas und die Tomate in einen Mixer geben und pürieren. Knoblauch und Schalotte schälen, fein schneiden und in einer kleinen Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Die restlichen Zutaten gemeinsam mit Schalotten, Knoblauch und der pürierten Masse in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 10 min simmern lassen. Dabei immer wieder umrühren und ggf. abschmecken.

**2.** Weizen- und Reismehl mit 600 ml Wasser glatt rühren. Eigelb, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben, nochmals verrühren und 15 min kalt stellen. In der Zwischenzeit Schweinefleisch und Garnelen unter fließendem kalten Wasser abwaschen und trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden und mit Fischsoße, Salz und Pfeffer 10 min marinieren.

**3.** In der Zwischenzeit Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Mungobohnenkeimlinge waschen und trocken schütteln. Schweinefilet und Garnelen kurz in einer Pfanne anschwitzen und beiseitestellen.

**4.** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, 1–2 Schöpflöffel Teig hineingeben und in der Pfanne verteilen. Fleisch, Garnelen und Gemüse auf dem Teig verteilen, kurz stocken lassen und vorsichtig wenden. Das Reispapier für 1 sek komplett ins Wasser tauchen, abtropfen lassen und auf eine glatte Arbeitsfläche legen. Nach 30 sek ist es weich und geschmeidig. Jetzt den Pfannkuchen in die Mitte des Reispapiers legen und von einem Ende beginnend eng aufrollen. Gemeinsam mit dem Dip servieren.



**Ricefield Cu Chi Reispapier**, runde Platten zum Einwickeln für asiatische Sommer- oder Frühlingssrollen, lässt sich mithilfe von lauwarmem Wasser verformen, 22 cm Durchmesser, 24 Stück, 200 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

## Panko Paniermehl in bester LEIMER Qualität

100 Jahre

**LEIMER**

Für eine locker leichte Panade im Asia-Style, ideal für

- Fingerfood
- Gemügesticks
- Hähnchen-Nuggets
- Fisch uvm.



### Knusprige Garnelen

**Zutaten** (4 Personen):  
 16 - 20 rohe Garnelen (Tiger Prawns), geschält, entdarmt (frisch oder TK)  
 ca. 200g Weizenmehl  
 1 Pkg. LEIMER Panko  
 2 - 3 Eier Größe M  
 Salz, Pfeffer  
 evtl. Sojasaucе  
 Fritteuse oder Topf mit heißem Pflanzenfett

**Zubereitung:**

Die Garnelen vorbereiten (ggf. auftauen, schälen, entdarmen) und unter fließendem Wasser kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und dann in Mehl wenden. Für eine besonders asiatische Note 1 – 2 EL Sojasaucе mit Eiern, Pfeffer und Salz verquirlen. Die bemehlten Garnelen in die Ei-Masse tauchen, kurz abtropfen lassen und von allen Seiten mit LEIMER Panko panieren – vorsichtig andrücken. Das Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 175°C erhitzen, dann die Garnelen darin ca. 2 Min. appetitlich goldbraun und knusprig frittieren. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß servieren. Zu den asiatisch panierten Garnelen empfehlen wir einen süß-sauren oder asiatisch-scharfen Dip und einen Asiasalat.



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

Ja, bei Leimer da bleim' mer.



**mio-online**

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



Jiaozi ähneln sehr den bekannten  
Wan Tan. Beide Teigtaschen werden  
entweder mit Fleisch oder Gemüse  
gefüllt. Wan Tan werden meistens in  
Brühe gekocht und gegessen. Der  
Teig der Jiaozi ist dicker und kann  
gedämpft oder gebraten werden.

# Chinesische Jiaozi



## ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

350 g Mehl	2 Frühlingszwiebeln	Sojasoße
Salz	1 Karotte	1 Prise Zucker
1 Stück frischer Ingwer	1/2 Pak Choi	Pfeffer
3 Knoblauchzehen	80 g Shiitakepilze	300 g Schweinehack
2 Schalotten	3 EL Sesamöl	

Die satinierte **Globus Wokpfanne** aus Edelstahl 18/10 ist mit einer hochwertigen keramischen Antihafbeschichtung ausgestattet und vielseitig in der Küche einsetzbar. Mit 28 cm Durchmesser und einem Fassungsvermögen von 3,2 l ist sie zum Braten von Fleisch, Fisch und Gemüse bestens geeignet. Mit dem separat erhältlichen Glasdeckel ist außerdem Dünsten und Kochen auf allen Herdarten, auch Induktion, möglich.



Bei Globus erhältlich.

1



Aus Mehl, 200 ml Wasser und 1 TL Salz einen Teig herstellen, zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und für mindestens 1 h kühl stellen. Für die Füllung Ingwer schälen und sehr fein reiben. Knoblauch und Schalotten schälen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln, Karotte und Pak Choi waschen und fein schneiden. Shiitakepilze klein schneiden. Alles zusammen mit Sesamöl in einem Wok kurz anbraten. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Hackfleisch in einer Schüssel vermischen.

Zubereitungszeit ca. 45 min + 1 h Ruhezeit  
Pro Jiaozi ca. 82 kcal, 3 g F, 9 g KH, 3 g E

3



In die Mitte des Kreises 1 TL der Füllung geben und in der Hälfte zusammenklappen. Die Ränder wellenförmig mit der Hand festdrücken oder alternativ mit einer Gabel ein Muster in den Rand drücken.

2



Teig aus dem Kühlschrank nehmen, zu einer Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke zu Kugeln formen und diese zu dünnen Kreisen ausrollen oder ziehen (ca. 8–10 cm Durchmesser).

4



Den Dampfeinsatz mit Backpapier auslegen, die Teigtaschen hineinlegen und je nach Größe ca. 10–15 min über kochendem Wasser dämpfen. Anstelle eines Dampfeinsatzes können Sie ein Sieb und den Deckel eines Topfes verwenden.

# Chinesisches Reisnudel-Lachs-Curry



## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

500 g Lachsfilet	1 rote Paprika
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
Saft von 1/2 Zitrone	2 EL weißer Sesam
4 EL Sesamöl	2 EL schwarzer Sesam
300 g Reisnudeln	2 TL gelbe Currypaste
100 g frischer Babyspinat	200 ml Kokosmilch
150 g Austernpilze	1/2 Bund Koriander

Zubereitungszeit ca. 30 min

Pro Person ca. 635 kcal

36 g F, 48 g KH, 37 g E

1. Lachsfilet in größere Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in einem Wok mit 2 EL Sesamöl kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
2. Reisnudeln in Salzwasser kochen. Spinat waschen. Austernpilze und Paprika klein schneiden und mit dem restlichen Sesamöl in der Pfanne anbraten. Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit Sesam und Currypaste hinzugeben.
3. Mit Kokosmilch auffüllen und abschmecken. Spinat, Nudeln, Lachswürfel und gehackten Koriander unterheben und mit etwas Sesam bestreuen.



**Alnatura Sesam,** ungeschält, nussig-herb im Geschmack, zum Verfeinern von Backwaren, Salaten und asiatischen Gerichten, aus biologischer Landwirtschaft, 500 g

**Bei Globus erhältlich.**



Das Gericht stammt ursprünglich aus Chinas Nachbarland Laos. Je nach Region gibt es verschiedene Varianten, die sich vor allem in der Verwendung von getrocknetem oder fermentiertem Fisch unterscheiden. Wir haben für Sie die Bangkok-Variante des Salats zubereitet.

## Thailändischer Som-Tam-Salat

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

1 grüne Salatpapaya	200 g Cocktailtomaten
2 Karotten	300 g Garnelen, frisch oder tiefgekühlt
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
3 Bio-Limetten	2 EL Sesamöl
1 TL Chiliflocken	150 g geröstete Erdnüsse
3 EL brauner Zucker	
50 ml Fischsoße	

Zubereitungszeit ca. 40 min  
Pro Person ca. 333 kcal  
18 g F, 20 g KH, 19 g E

1. Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden, am besten mit einem Gemüseschneider, Mandoline-Hobel oder Sparschäler. Karotten schälen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden.
2. Knoblauchzehen schälen, Limetten waschen, die Schale abreiben und Früchte auspressen. Knoblauch, Limettenabrieb und Chili in einen Mörser geben und gut zerstampfen. Gemeinsam mit Karotten- und Papayastreifen in eine Schüssel geben und gut verkneten, sodass die Papaya weich wird und die Marinade aufnimmt.
3. Nach und nach braunen Zucker, Fischsoße und 3/4 des Limettensafts hinzugeben. Je nach Geschmack mehr oder weniger Fischsoße und Zucker verwenden. Cocktailtomaten waschen, vierteln und zum Salat geben. Garnelen mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Limettensaft würzen und in einer Pfanne mit Sesamöl scharf anbraten. Papayasalat mit Garnelen und Erdnüssen garnieren.

# Mit Leichtigkeit ins neue Jahr

 **mio-online**

Das Rezept für die Bao-Bun-Burger finden Sie exklusiv unter [www.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)



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

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

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



**Genau vor einem Jahr durfte ich euch mit meiner ersten Foodkolumne hier begrüßen. Ich weiß noch genau, wie ich grübelnd vor der Tastatur saß und überlegte, welche Neujahrsvorsätze ich mir vornehmen sollte. In diesem Jahr mache ich es mir deshalb im wahrsten Sinne des Wortes „leicht“!**

**L**eicht fallen die neuen Vorsätze meistens nicht, die man oft schon während der Feiertage geschmiedet hat. Hier ein paar Kilo weniger, da etwas mehr Sport oder vielleicht einfach mehr Zeit für sich selbst. Ich habe es mittlerweile aufgegeben, mir radikale Pläne zur Jahreswende zu überlegen. Dabei neigen wir doch oft dazu, uns viel zu große Dinge vorzunehmen, die nach wenigen Wochen nur noch eine Last sind. Letztes Jahr hatte ich mir vorgenommen, keine Rolltreppen mehr zu benutzen. Es hat wunderbar geklappt, weil es eben nur eine kleine Aufgabe war, die wenig Überzeugung brauchte. In diesem Jahr möchte ich mich etwas „leichter“ ernähren – keine Diät oder Blitzkur, sondern einfach den Gemüseanteil etwas hochschrauben und den Zucker ein wenig reduzieren. Was ich in diesem Fall besonders gerne koche, sind asiatische Gerichte. Es sind sicherlich keine Wunder-

rezepte, bei denen die Kilos purzeln, aber eine willkommene Alternative zu Schnitzel mit Pommes oder Nudeln mit Sahnesoße. Egal, ob eine chinesische Gemüsepfanne, eine japanische Sushi Bowl oder ein thailändischer Glasnudelsalat – die Gerichte sind oft sehr ausgewogen und bringen eine gewisse Leichtigkeit mit, die trotzdem sättigt. Seid ein wenig experimentierfreudig und findet heraus, was euren Geschmack trifft. Vielleicht überzeugen euch meine kleinen Bao-Bun-Burger und ihr könnt ebenfalls mit Leichtigkeit ins neue Jahr starten!

Eure  
Ina Speck

ANZEIGE

QUALITÄTSSIEGEL in der Aktionsverpackung finden und

**10x15.000€ GEWINNEN!\***



**Weihenstephan**

**SUCHEN.  
FINDEN.  
FREUEN.**



1.

Weihenstephan  
Aktionsprodukt kaufen

2.

1 von 10 Weihenstephan  
Qualitätssiegel im Produkt finden

3.

Gewinncode  
einreichen und gewinnen

\*Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahme bis 31.07.2020. Detaillierte Teilnahmebedingungen s. Aktionspackung oder [www.molkerei-weihenstephan.de](http://www.molkerei-weihenstephan.de)

# Rotwein

und das Geheimnis  
der Tannine



**Spätestens, wenn sich draußen die ersten Schneeflocken ankündigen, passt ein Glas Rotwein perfekt zur entschleunigten Winterstimmung. Wir erklären Ihnen, was die mysteriösen Tannine damit zu tun haben, und verraten Ihnen außerdem, welche Rotweine in der kalten Jahreszeit besonders gut schmecken.**

**D**er wichtigste Unterschied zwischen Rot- und Weißwein besteht in den Farbpigmenten und im Gerbstoffgehalt, den sogenannten Tanninen. Weiße Trauben werden nach der Ankunft im Keller direkt abgepresst und der aufgefangene Saft sofort vergoren. Die dunkle Farbe des Rotweins entsteht hingegen dadurch, dass die Maische (die gemahlene oder leicht gequetschte Beeren) komplett mit dem Traubensaft sowie dem Fruchtfleisch, Schalen und Kernen für längere Zeit zusammen gärt. Dabei gehen die Tannine auf den Wein über. Sie sind für die typische herbe Geschmackskomponente des Rotweins verantwortlich und machen ihn außerdem gehaltvoller.

#### **LIEBLICHE PRÄDIKATSWEINE UND NEUE TROCKENE INTERPRETATIONEN**

Jedoch ist die richtige Balance wichtig und die Tannine beziehungsweise Gerbstoffe sollten gut eingebunden sein. Denn so verleihen sie edlen Tropfen Statur und Eleganz und können auch kräftigen Fleischgerichten die Stirn bieten. Dabei ist aber echtes Fingerspitzengefühl und viel Erfahrung vom Winzer gefragt. Denn wenn die Tannine zu stark dominieren, kann der Wein schnell rau und pelzig schmecken, besonders wenn man ihm nicht genug Zeit zum Reifen gegeben hat. Hier Ausgewogenheit zu erreichen, ist die große Winzerkunst.

Gute Rotweine mit einem hohen Tanningehalt schmecken schwer, konzentriert und füllig und begeistern längst nicht nur als Speisenbegleiter. Gerade im Winter sind opulente Rotweine auch solo ein Hochgenuss – zum Beispiel für einen gemütlichen Abend auf der Couch. >



Graciela Bruch

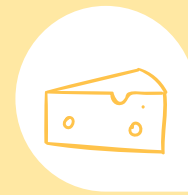
## Mein Favorit

Clos de Los Siete

Es gibt weltweit viele Regionen, die sich für den Weinbau eignen. Eine besondere Konstellation findet sich in Argentinien: Im einzigartigen Mikroklima des Valle de Uco, etwa 100 Kilometer südlich von Mendoza, liegen die nach Süden ausgerichteten Weinberge des Clos de Los Siete, ein Gemeinschaftsprojekt des renommierten Önologen Michel Rolland und seiner Partner. Die manuelle Lese, die Selektion der besten Trauben sowie deren schonende Verarbeitung sind für mich der Garant für eine herausragende Weinqualität. Die Cuvée aus dem für Argentinien typischen Malbec – mit Anteilen von Syrah, Cabernet Sauvignon, Petit Verdot und Cabernet Franc – reflektiert das hohe Niveau des argentinischen Weinbaus.



0,75 l  
**12,99 €**  
 Clos de Los Siete  
 Argentinien  
 1 l = 17,32 €



## Käse zum Wein

Mild-aromatische Hartkäsesorten harmonisieren hervorragend mit schweren tanninhaltigen Rotweinen. Unsere Empfehlung: **Goldsehn Bergkäse**. Diese Hartkäse-Spezialität wird aus bester frischer Rohmilch der Region Vorarlberg gekäst, er reift 300 Tage und entwickelt in dieser Zeit seine harmonisch-würzigen Aromen.

**An der Globus-Käsetheke erhältlich.**



### 50 SHADES OF RED

Rotwein ist in der kalten Jahreszeit vor allem wegen seiner verführerischen Optik und seiner angenehm entspannenden Wirkung so beliebt. Vor dem prasselnden Kaminfeuer oder im Kerzenschein sieht Rotwein am Abend einfach gemütlich aus. Das geheimnisvolle Rot im Weinglas, das immer wieder neue Nuancen offenbart – von Rubin, Lila, Purpur bis zu erdigem Braun – steht in gewisser Weise auch für das Geheimnisvolle und Märchenhafte. Und anders als Weißwein haben die meisten Rotweine tatsächlich eine entspannende Wirkung. Während ersterer sich in der Regel durch animierende frische Noten auszeichnet, lädt Rotwein mit seinem samtig-schweren Charakter dazu ein, den Abend gemütlich zu Hause zu verbringen, und macht manchmal sogar etwas schläfrig.

### EDLE TROPFEN AUS FRANKREICH

Wer einen körperreichen und gleichzeitig geschmeidigen Rotwein sucht, sollte nach Frankreich schauen. Mit einem kräftigen Cabernet Sauvignon aus dem Bordeaux kann man eigentlich nichts falsch machen. Wer möchte, dass die Gerbstoffe eine etwas weniger dominante Rolle spielen, wird im Burgund fündig: Hier besticht der volle Duft roter Beeren mit einem samtig-weichen Charakter. Wer es wiederum lieber etwas rassiger mag, sollte sich einmal an die in Deutschland eher unbekannteren Weine aus dem Médoc heranwagen.

### KRAFTVOLLES ITALIEN

Das Piemont gilt als Italiens beste Rotweinregion. Hier werden die besonders edlen Barolo-Weine angebaut, welche an Komplexität und Schwere beinahe unerreicht sind. Ein echter Barolo ist aber schon vom Preis her ein Wein für besondere Anlässe. Für den Alltagsgenuss eignet sich dagegen ein Nebbiolo d'Alba, der ebenfalls aus dem Piemont kommt. Dieser wird wie Barolo aus der Nebbiolo-Traube hergestellt und schmeckt ähnlich opulent. Für Liebhaber von samtigen Tanninen und unkompliziertem Trinkgenuss empfiehlt sich außerdem ein kräftiger Primitivo.

### SPANIEN UND PORTUGAL

Für winterliche Abwechslung sorgen natürlich auch Rotweine von der Iberischen Halbinsel, etwa ein vollmundiger Tempranillo oder eine Reserva aus der Rioja sowie intensive Rotweine und Portweine aus dem portugiesischen Douro-Tal.

### KRÄFTIGE ROTWEINE AUS ÜBERSEE

Vollmundige und aromatische Rotweine findet man übrigens nicht nur in Europa. Gerade Australien und Südafrika können mittlerweile auf eine Vielzahl guter Alternativen verweisen. Insbesondere die kräftigen Shiraz- beziehungsweise Syrah-Weine sollten hervorgehoben werden: Mit hohem Tanningehalt und intensivem Johannisbeeraroma besitzen sie einen ganz eigenen Charakter. Echte Geheimtipps sind dagegen immer noch argentinischer Malbec und Neuseelands Spätburgunder.

## 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)

### Die richtige Trinktemperatur

Noch immer hört man recht häufig von der mittlerweile etwas überholten Regel, dass man einen guten Roten bei Zimmertemperatur trinken muss. Das stimmt heute bei Wohnungen mit moderner Heizung nicht mehr. Die meisten Sommeliers empfehlen eine Trinktemperatur zwischen 16 und 18 Grad. Aber im Zweifel gilt natürlich: Erlaubt ist, was gefällt. Wenn Ihnen Ihr Lieblings-Primitivo am besten bei 20 Grad schmeckt, sollte Sie sich davon nicht verunsichern lassen.

## TRINKIDEE

### Espresso Martini

Erfunden wurde der Cocktail durch den Barkeeper Dick Bradsell in den frühen 80ern – ein bis heute nicht genanntes, aber inzwischen weltbekanntes Model betrat seine Bar und wollte einen Drink, der „mich aufweckt und dann umhaut“. Bradsell mixte daraufhin erstmals den Espresso Martini, der durch den Espresso und Wodka eben jene Eigenschaften erfüllen soll.

#### ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

- 4 cl Wodka (Puschkin)
- 4 cl Kaffeelikör (Kahlúa)
- 4 cl Espresso (abgekühlt)
- 1 cl Zuckersirup (Monin)

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten werden mit Eis in einen Shaker gegeben, geschüttelt und anschließend in eine Cocktailschale abgeseiht.

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



ANZEIGE

  
**Mazzetti**  
L'ORIGINALE

Authentisch. Typisch.  
Italienisch.



DIE ITALIENISCHE  
BALSAMICO-MARKE  
**NR. 1**  
IN DEUTSCHLAND\*

Besuchen Sie uns auf



\*Quelle: The Nielsen Company, klassischer LEH, dunkle Balsamessige, Absatz/Umsatz, YTTD KW 26, 2017.

# Der Blick über den Tellerrand





**Eigentlich möchte es doch jeder von uns: sich gesund und ausgewogen ernähren, jeden Tag vor Energie strotzen, ein natürliches Körpergefühl besitzen und vielleicht noch ein paar überflüssige Pfunde verlieren. Wir haben eine gute Nachricht: Es ist gar nicht so schwer, wie man glaubt. Die mio-Experten helfen dabei!**

**D**u bist, was du isst.“ Diese oft nur so dahingesagte Floskel steckt eigentlich voller Wahrheiten: Schließlich ist es kein Geheimnis, dass uns eine ausgewogene Ernährung dabei helfen kann, mehr Gleichgewicht ins Leben zu bringen. Und auch der sprichwörtliche Blick über den Tellerrand bekommt in diesem Zusammenhang eine ganz neue Bedeutung – denn auch bei der Ernährung hält uns die Macht der Gewohnheit so oft in ihren Fängen. Dabei können die Gründe für eine Ernährungsumstellung ganz vielfältig sein. Während die einen aufgrund von neu erkannten Unverträglichkeiten zum Umdenken gezwungen sind, wünschen sich die anderen einfach mehr Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan. Und ganz allgemein geht der Trend sowieso zu einer ehrlichen Küche mit frischen, regionalen Zutaten. Schließlich genießen heute, neben dem Geschmack, auch Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit zu

Recht einen hohen Stellenwert, wenn es um unser Essen geht.

Doch was bedeutet es überhaupt, die eigene Ernährung umzustellen? Maßnahmen, um etwas am eigenen Selbst zu verändern, können vielfältig aussehen und dürfen sogar Spaß machen. Denn nur wenn die Lust am Essen erhalten bleibt, laufen wir nicht Gefahr, in alte Muster zurückzufallen. Schon das Einbringen einzelner gesunder Lebensmittel, die wir bisher eher vernachlässigt haben, kann dazugehören. Ebenso kann die Reduzierung von einzelnen Lebensmitteln wie Fett und Zucker eine große Wirkung haben. Zur Unterstützung haben wir dieses Mal mit zwei Expertinnen auf ihrem Gebiet gesprochen: mit der Food-Bloggerin Miiia Susanna Klein und der Ernährungsberaterin Ingrid Ost aus Saarlouis. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen die Tipps der Profis näherbringen und Lust darauf machen, neue Dinge zu probieren. ▶

**Miia Susanna Klein ist zertifizierte Ernährungsberaterin und arbeitet als Ernährungscoach für Privatpersonen und Firmen. In ihrem Blog teilt sie nicht nur ihr Fachwissen, sondern auch Inspirationen und leckere Rezeptideen. Im Interview haben wir mit Miia Susanna Klein über ihren Zuckerverzicht gesprochen, der für sie das Leben eigentlich nur noch süßer macht.**

## INTERVIEW

### **WIE SIND SIE ZUM FOOD-BLOGGEN GEKOMMEN UND WORIN BESTEHT IHRE ARBEIT GENAU?**

Durch Zufall lernte ich vor zehn Jahren grüne Smoothies kennen und das war Liebe auf den ersten Blick. Ich fing an, meine schlechten Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und mich auf neue Wege zu begeben. Ich hatte anfangs wirklich keine Ahnung, wie großartig ich mich bald fühlen würde. Eigentlich arbeite ich vielmehr offline und halte Vorträge und veranstalte Seminare und Workshops zu verschiedenen „Health Food“-Themen für Privatleute sowie Firmen. Persönlicher Kontakt ist mir am wichtigsten. Auf meinen Facebook- und Instagram-Seiten möchte ich Menschen inspirieren und Wege aufzeigen, wie man ein ganzheitlich gesundes Leben führen kann – und das ohne Dogmen.

### **EINER IHRER SCHWERPUNKTE IST ZUCKERARME ERNÄHRUNG. WARUM HABEN SIE SICH DARAUF SPEZIALISIERT?**

Dass zu viel Zucker ungesund ist, weiß eigentlich jeder. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Zucker uns sowohl körperlich als auch mental krank machen kann. Das habe ich selbst hautnah erfahren. In Finnland, wo ich aufgewachsen bin, wurde in den 80er-Jahren fettarm und zuckerreich gegessen. Dass ich mich eines Tages zuckerarm ernähren würde, wäre damals ein vollkommen absurder Gedanke gewesen, denn ich war wirklich ein echter Zuckerjunkie.

### **ERNÄHREN SIE SICH SELBST ZUCKERFREI UND WIE KAMEN SIE DAZU?**

Ein ganz klares Ja. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für mich selbstverständlich und bereitet mir großen Spaß. Ich habe gelernt, täglich frisch zu kochen. Lebensmittel,



die von Natur aus Zucker enthalten, gehören nach wie vor zu meinem Speiseplan. Fertigprodukte und Industriesnacks habe ich gestrichen. Durch den regelmäßigen Konsum von grünen Smoothies und bunter Pflanzenkost haben sich meine Geschmacksnerven so weit verändert, dass ich seitdem alles intensiver und süßer schmecke. Marmelade war auf einmal unangenehm süß und Fertigsäfte gingen für mich gar nicht mehr. Wenn man seinen Zuckerkonsum reduziert, verändert sich der Appetit grundlegend. Natürlich gibt es hin und wieder Ausnahmen. Zum Glück ist ein zuckerreduziertes Leben keineswegs von Verzicht gezeichnet, sondern süßer, als man glaubt. Denn über das echte „süße Leben“ muss man nicht ständig Zucker streuen, versprochen!

### **WIE SCHÄTZEN SIE DIE GESUNDHEITLICHEN ASPEKTE DIESER ERNÄHRUNGSWEISE EIN?**

Der Zuckerverzicht hat mein Leben und das meiner Familie stark beeinflusst. Vor allem fühlt es sich gut an, die Kontrolle zurückgewonnen zu haben. Auch der Alltagsstress lässt sich leichter bewältigen, wenn man sich nicht ständig mit Süßem belohnt. Mein Immunsystem hat sich deutlich verbessert und ich fühle mich fitter. Nachts schlafe ich besser. Ich halte mein Idealgewicht und meine Haut ist rein und klar. Auch meine Darmgesundheit hat sich spürbar verbessert.

Unter [www.suski-goes-green.de](http://www.suski-goes-green.de) stellt Miia Susanna Klein ihre Rezepte vor.



# Apfel-Creme-Kuchen

## REZEPT:

Um auch den letzten Zweifler zu überzeugen, verrät Miia ihr Apfel-Creme-Kuchen-Rezept. Garantiert ohne Industriezucker, garantiert lecker und garantiert ohne schlechtes Gewissen.



### ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM (20 CM Ø)

#### Boden:

240 g Mandeln  
100 g Datteln  
100 g getrocknete Aprikosen  
1 EL Haselnussmus  
1/2 TL gemahlener Ceylon-Zimt  
1 Prise gemahlener Kardamom

#### Füllung:

240 g Cashewkerne  
4 EL Kokosmus  
60 g Kokosöl  
4 Äpfel  
2 EL Limettensaft  
1 TL Vanillepulver  
2 EL Dattelsüße  
1 Prise Salz

#### Topping

Apfelscheiben  
Zitronensaft zum Beträufeln  
Granatapfelkerne  
Gemahlener Ceylon-Zimt  
Orangenzesten



1. Für die Füllung zuerst Cashewkerne mit heißem Wasser bedecken und ca. 2 h einweichen.

In der Zwischenzeit Mandeln in der Küchenmaschine ca. 30 sek zerkleinern. Datteln entsteinen, gemeinsam mit den restlichen Zutaten für den Boden hinzugeben und erneut zerkleinern, bis alles gut vermischt und schön klebrig ist. Bei Bedarf 1–2 TL Wasser hinzugeben. Die Masse mit der flachen Hand in einer Springform gleichmäßig verteilen und ins Gefrierfach stellen.

2. Cashewkerne abgießen. Kokosmus und Kokosöl erwärmen, bis sie flüssig sind. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Cashewkerne mit Äpfeln, Limettensaft, Vanillepulver, Dattelsüße und Salz in der Küchenmaschine pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist. Flüssiges Kokosöl und -mus hinzugeben und noch einmal kurz pürieren.

3. Die Füllung gleichmäßig auf den Tortenboden verteilen und mindestens 3 h ins Gefrierfach stellen. 20–30 min vor dem Servieren herausnehmen und kurz antauen lassen. Den Kuchen mit frischen Äpfeln, Granatapfelkernen, Orangenzesten und Zimt dekorieren.



**Ingrid Ost ist Ernährungsberaterin im Globus-Markt Saarlouis. Sie steht den Globus-Kunden jede Woche für Fragen zur Verfügung und berät gerne zu allen Ernährungsthemen. Auch mich hat sie einige Fragen zu ihrer Arbeit und den neusten Ernährungstrends beantwortet.**

**WIE KÖNNEN DIE KUNDEN SIE IM MARKT ERREICHEN UND BRAUCHT MAN VORHER EINEN TERMIN?**

Ich bin immer zu festen Zeiten im Globus-Markt Saarlouis in der Bio-Abteilung anzutreffen: Montag von 14.00 bis 18.00 Uhr, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 10.00 bis 14.00 Uhr. Generell brauchen unsere Kunden keinen Beratungstermin zu vereinbaren, es besteht aber auch die Möglichkeit, außerhalb dieser Zeiten einen Termin zu planen.

**WAS SIND HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN DER KUNDEN?**

Viele Menschen möchten ihre Ernährungsweise verändern, sich bewusster ernähren und wissen oft nicht, wie sie dies umsetzen können. Hinzu kommen Fragen zu den Themen Unverträglichkeiten, Gewichtsabnahme, Lebensmittelkennzeichnung, Gesundheitsförderung, Prävention und vieles mehr.

**WAS MACHT EINE AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?**

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung bedeutet für mich, abwechslungsreich und frisch zu kochen, nach Möglichkeit saisonal und regional. Seinen Bedarf an allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen durch eine bewusste Ernährungsform zu decken.

**GIBT ES DIE EINE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR JEDEN ODER IST SIE ABHÄNGIG VON DER PERSON?**

Ob es tatsächlich „die“ richtige Ernährungsform gibt, wage ich zu bezweifeln.

Hierzu sind sich selbst unsere Wissenschaftler nicht einig. Menschen mit gesundheitlichen

Problemen brauchen meist eine individuelle Ernährungsumstellung, wie zum Beispiel bei Diabetes mellitus, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, erhöhten Blutfettwerten et cetera.

**KOHLLENHYDRATE SIND JA IMMER EIN UMSTRITTENES THEMA. SIND SIE VIELLEICHT BESSER ALS IHR RUF?**

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Doch auch hier gilt: Zu viel und zu einseitig hat immer gesundheitliche Nachteile. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie überwiegend in Getreideprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Gemüse vorkommen, liefern zudem wichtige Nährstoffe, etwa Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Einfache Kohlenhydrate, wie sie in Industriezucker, Weißmehlprodukten oder Fast Food enthalten sind, haben dagegen kaum einen Vorteil für den Körper und dürfen gerne reduziert werden.

**DER TREND GEHT IN RICHTUNG GESUNDE, FRISCHE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG. WAS EMPFEHLEN SIE DEN KUNDEN?**

Der Trend zu bewusster, frischer Ernährung ist groß, das merke ich immer wieder bei meinen Koch- und Informationsseminaren. Meine Empfehlung dabei geht zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln, wenn möglich in Bio-Qualität. Viel Gemüse kombiniert mit komplexen Kohlenhydraten und hoch-

wertigem Eiweiß, welches auch gerne pflanzlich sein darf. Dazu eine Auswahl aus kalt gepressten, naturbelassenen Speiseölen.

**DAS NEUE JAHR IST WIE GEMACHT FÜR EINEN NEUANFANG, WAS RATEN SIE FÜR EINE ERFOLGREICHE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG?**

Weg von alten, schlechten Essgewohnheiten. Oft ändert sich schon vieles zum Positiven, wenn man sich seine täglichen „Ernährungssünden“ mal schriftlich notiert, so vor Augen führt und diese vom Speiseplan streicht.

**WELCHE ERNÄHRUNGSWEISEN SIND GERADE IM TREND?**

Food-Trend Nummer eins ist bei uns im Saarland immer noch Low Carb. Hierzu bietet Globus viele hochwertige Lebensmittel an, wie zum Beispiel Walnuss-, Kokos-, Mandel-, Kürbiskernmehl und vieles mehr. Auch entscheiden sich viele unserer Kunden aus ethischen Gründen für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Ein neuer Trend, der mir immer wieder auffällt, ist die Liebe zum Brotbacken, und das aus hochwertigen Bio-Mehlen.

**ZUCKER GILT IM ALLGEMEINEN ALS UNGESUND. WAS HALTEN SIE VON ZUCKERALTERNATIVEN WIE HONIG, SIRUP, BIRKENZUCKER UND CO.? IST DAS GESÜNDER?**

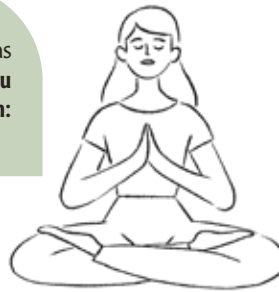
Es gibt viele geeignete Alternativen für Industriezucker. Das wären zum Beispiel Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker, Birkenzucker, Honig oder Ahornsirup. Wobei ich auch hier zu einem maßvollen Genuss rate.

WOHLBEFINDEN

Es ist schon länger bekannt, dass unsere Ernährung Einfluss auf unsere Darmbakterien und schließlich auf unsere Gesundheit hat. Deswegen sollten wir unserem Darm ruhig ein bisschen mehr Aufmerksamkeit schenken.

beginnt im Darm

Hier das Wichtigste zu unserem Darm:



Aktuelle Studien belegen, dass die Darmflora nicht nur Einfluss auf unsere körperliche, sondern auch auf unsere seelische Gesundheit hat.

80 %

des menschlichen Immunsystems sind im Dickdarm verortet.

1,5 bis 2 kg

Bakterien befinden sich in der Darmflora eines Erwachsenen.



Es besteht eine Verbindung zwischen Darm und Gehirn: Unsere Darmbakterien haben Forschungen zufolge Einfluss auf unser Verhalten und unsere Persönlichkeit.

ANZEIGE

Petrella

MIT FRISCHEN KRÄUTERN, DIE MAN SIEHT UND SCHMECKT!



Petri Feinkost GmbH & Co. KG • Claus-Petri-Straße 3 • D-31868 Glesse / Weserbergland  
Tel: +49 5286 98000 • verkauf@petri-feinkost.de • www.petrella.de

NEUIGKEITEN AUS DER PETRELLA-  
FRISCHEWELT GIBT ES JETZT AUCH  
AUF  Instagram





Ob Chai Latte, Matcha-Tee-Eis, Tee-Cocktails, Tee-Smoothies oder über Schwarzteeblättern geräucherte Jakobsmuscheln – der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt.

# Klasse in der Tasse

Er ist Wachmacher, Wärmespender, Seelenschmeichler und Durstlöcher zugleich: Tee ist mit einer jährlichen Weltproduktion von 5,8 Millionen Tonnen das populärste Getränk der Erde. mio erzählt die spannende Geschichte des beliebten Heißgetränks und gibt wertvolle Tipps für den richtigen Genuss.

Sage und schreibe 137 000 Tassen Tee werden jede Sekunde auf der Welt getrunken. Ob zur Belebung, zur Entspannung, als Zeichen der Gastfreundschaft oder einfach aus Lust am Genuss: Tee ist eines der ältesten Kulturgüter der Menschheit. Der chinesische Kaiser Shennong soll vor rund 5 000 Jahren den Tee entdeckt haben – wie so oft in der Geschichte durch einen Zufall. Beim Rasten während einer Reise sollen dem Kaiser Blätter eines wilden Teestrauchs in seine Schale mit heißem Wasser gefallen sein. Da das Getränk einen köstlichen Duft verströmte, kostete er davon und ließ sich seitdem die Blätter dieses Strauchs zu seinem Trinkwasser hinzufügen.

In Indien ist wiederum die Legende verbreitet, dass ein Fakir, der sich sieben Jahre ohne Schlaf dem buddhistischen Glauben hingeben wollte, seine Müdigkeit durch Tee überwinden konnte. Er steckte sich die Blätter eines Strauchs, unter dem er zusammengesunken war, in den Mund und durch das Kauen gelang es ihm, wach zu bleiben. Und auch Japan erreichte das wohltuende Getränk. Vor allem in den Gärten der Zen-Klöster wurden eigener Tee angebaut und Teezeremonien praktiziert. Schon zu Beginn des dritten Jahrhunderts vor Christus gibt es schriftliche Aufzeichnungen darüber, dass Tee als Arznei- und Heilmittel verwendet wurde.

### GRÜNER, WEISSER, OOLONG- UND SCHWARZER TEE ENTSTEHEN DURCH DIE UNTERSCHIEDLICHEN FERMENTATIONSGRADU:

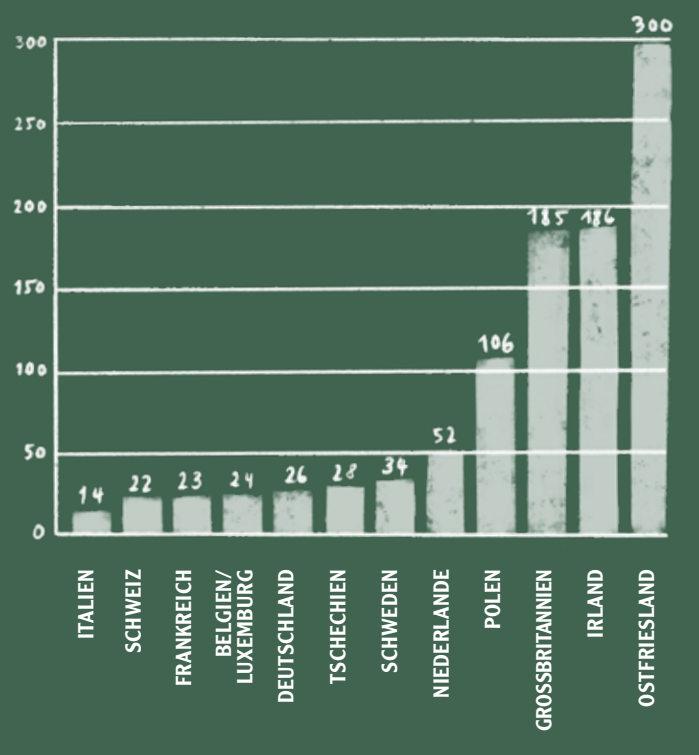
Beim **grünen Tee** erfolgt keine Fermentation. Bei der traditionellen Herstellung lässt man den Tee nach der Ernte nur kurz welken und trocknet ihn dann in Eisenpfannen oder per Dampf.

**Weißer Tee** wird so genannt, weil die feinen Härchen an den Blattknospen dem getrockneten Tee eine weiß-silbrig schimmernde Farbe geben.

**Oolong-Tee** wird teilweise fermentiert. Der Prozess wird beim Erreichen des gewünschten Fermentationsgrades durch Erhitzen gestoppt.

Beim **schwarzen Tee** findet eine vollständige Fermentation statt. Der Fermentationsprozess wird jedoch nicht gestoppt, sondern erst nach längerer Zeit wird der Tee fertig getrocknet.

WELTMEISTER OSTFRIESLAND:  
Tee-Konsum in Europa (in Litern)



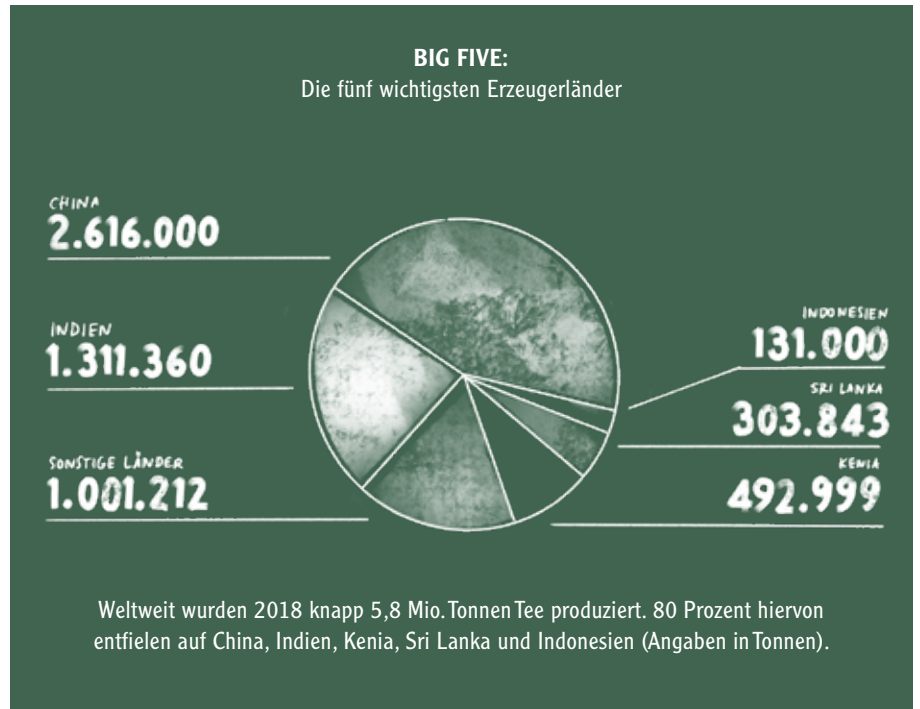
Quelle: Deutscher Teeverband e.V.

### WIE EIN BLATT DIE WELT EROBERT

Unabhängig davon, wer den Tee entdeckte, gelangte er erst vor gut 400 Jahren nach Europa. Außerdem waren es entgegen vieler Vermutungen nicht die Engländer, sondern die Niederländer, die die ersten japanischen und chinesischen Sorten nach Europa, genauer nach Amsterdam, brachten. Erst Mitte des 17. Jahrhunderts kam der Tee durch die Mitgift der portugiesischen Prinzessin Katharina von Braganza, die mit dem englischen König Charles II. verheiratet wurde, nach Großbritannien. Zu dieser Zeit war das Getränk wegen des aufwendigen Seewegs von den Anbaugeländen bis zu den Zielorten ein besonders teures und seltenes Genussmittel. Doch nachdem auch Handelsrouten auf dem Landweg erschlossen waren, breitete sich seine Beliebtheit nach und nach vom königlichen Hof auf die anderen Bevölkerungsschichten aus. 1706 wurde in London das erste öffentliche Teehaus Europas eröffnet, es galt als schick, in literarischen Salons Tee zu genießen und zum Tee einzuladen. Mitte des 17. Jahrhunderts kamen die Blätter über Holland nach Ostfriesland, wo sich eine besondere Teekultur entwickelte, die die Deutsche UNESCO-Kommission auf die Liste des immateriellen Kulturerbes gesetzt hat. ▶

## ANBAU, ERNTE UND VERARBEITUNG

Tee wird aus dem Aufguss der Pflanzen *Camellia sinensis* und *Camellia assamica* gewonnen, genauer gesagt aus den je nach Sorte fermentierten Blättern und Blattknospen. Es dauert vier bis fünf Jahre, bis nach dem Einpflanzen erstmals vom Teestrauch gepflückt werden kann, darauf kann er aber bis zu 100 Jahre abgeerntet werden. Ein aufwendiges Unterfangen: Denn um die größtmögliche Qualität zu gewährleisten, werden die Teeblätter sehr jung und fast ausschließlich von Hand gepflückt. Dabei gilt die Regel: „two leaves and the bud“, also die beiden jüngsten Blätter und die Blattknospe. Eine geschickte Pflückerin erntet am Tag 20 bis 30 Kilo Blätter. Das ergibt ungefähr fünf bis sechs Kilo Tee. Wegen des intensiven Arbeitsaufwandes macht die Ernte fast die Hälfte der Herstellungskosten von Tee aus.



Quelle: Deutscher Teeverband e.V.

## Drei Tipps für den Teegenuss

Von Kyra Schaper, Sprecherin des Deutschen Teeverbands

Teurer Genuss: Für eine kleine Kanne „Ceylon Golden Tips“ aus Sri Lanka zahlt man in einem Londoner Hotel stolze 585 Euro.



### WIE LAGERT MAN TEE AM BESTEN?

Tee hält sich am besten, wenn er dunkel und kühl gelagert wird. So können Sie ihn problemlos zwei

Jahre aufbewahren. Wenn ätherische Öle, wie zum Beispiel in Pfefferminztee, enthalten sind, sollten Sie ihn nicht direkt neben Schwarztee lagern, weil die Öle auf diesen übergehen können.

### WIE LANGE SOLLTE MAN TEE ZIEHEN LASSEN?

Prinzipiell gilt beim Teegenuss: Jeder wie er mag. Der Deutsche Teeverband und die Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchtetees empfehlen aber, Schwarztee in der Tasse zwei bis drei Minuten, Grüntee eine bis drei Minuten und Früchtetee

mindestens fünf Minuten ziehen zu lassen. Aufgießen sollten Sie den Tee mit 100 Grad heißem sprudelndem Wasser. Nur bei Grüntee sollte das Wasser nach dem Aufkochen fünf Minuten auf etwa 80 Grad herunterkühlen, bevor der Tee aufgegossen wird.

### STIMMT ES, DASS DAS KOFFEIN IM TEE SANFTER AUF DEN KÖRPER WIRKT ALS BEI KAFFEE?

Tatsächlich wirkt der gleiche Stoff in Tee und Kaffee. Das Wort Teein gebraucht man heute nicht mehr. Allerdings bewirkt das Koffein in Tee eine mildere Anregung, die länger anhält, weil der Wirkstoff an Gerbstoffe gebunden ist und der Organismus das Koffein nicht vollständig aufnehmen kann. Bei einer längeren Ziehzeit lösen sich auch mehr Gerbstoffe – dadurch wird der Tee zwar bitterer, aber wirkt weniger belebend als kurz gezogener Tee.



## TEERITUALE AUS DER GANZEN WELT

Nicht nur Espresso und Co.: In Italien hat Kamillentee eine lange Tradition. Vor allem nach dem Essen und vor dem Schlafengehen wird er getrunken.

Mate ist der unverzichtbare Wachmacher der Argentinier. Getrunken wird der koffeinhaltige Kräutertee aus einer Kalebasse mit einem Trinkrohr namens Bombilla. Das Getränk wird weitergereicht und vom Gastgeber so oft aufgefüllt, bis die Blätter verbraucht sind.

Weltmeister im Teetrinken sind die Ostfriesen mit ihrer sogenannten Teetied. Der Tee wird über ein Stück Kandiszucker gegossen, Sahne dazugegeben und bloß nicht umgerührt. Denn das dreifache Geschmackserlebnis soll erhalten bleiben.

## ENTDECKEN SIE DIE GLOBUS-TEEVIelfALT:

1. **stick lembke naturbelassener Bio-Früchte- & Kräutertee Kräuter & Blüten**, Teemischung aus ausgewählten Zutaten im Baumwollbeutel, 12 Beutel, 30 g

2. **Nepali Gardens Gut Drauf Sein**, ayurvedischer Bio-Kräutertee in Demeter-Qualität aus nepalesischem Anbau, handgeschöpfte Papierverpackung, 35 g

Bei Globus erhältlich.



## BLATT-ODER-BEUTEL-FRAGE:

Was bevorzugen die Deutschen?

LOSER TEE



60%

TEEBEUTEL



40%

## FARBFRAGE:

Was wird in Deutschland lieber getrunken?

SCHWARZTEE



73%

GRÜNTÉE



27%

ANZEIGE

 **Bad Heilbrunner**

**NEU**

## MEIN TEE FÜR GESUNDE ABWEHRKRÄFTE.

MEINE STÄRKE KOMMT VON INNEN. DIE NEUEN 100% BIO FUNCTIONAL TEAS IN SECHS LECKEREN SORTEN.

*Charlotte*

Empfohlen von Charlotte Weise,  
Healthy Living Blogger.



www.bad-heilbrunner.de

#biofunctionaltea



DE-ÖKO-001

 **mio-online**

Weitere tolle DIY-Ideen  
finden Sie online unter  
[www.mio-online.de/diy](http://www.mio-online.de/diy)



# Jederzeit **GRIFFBEREIT**

Der Weihnachtsstress ist vorbei und es kehrt langsam wieder Ruhe ein. Weniger Stress, mehr Achtsamkeit, mehr Zeit für sich. Dabei kommt eine Tasse Tee wie gerufen. Mit Monas Teebox hat man alles griffbereit, im Handumdrehen ist der Tee fertig und es bleibt mehr Zeit zum Entspannen.



**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

- Einmachgläser mit Schraubdeckel
- Tafellack, Sprühfarbe
- Kreide oder Kreidestift
- Tafel-etiketten
- verschiedene lose Teesorten und/oder Kandiszucker
- kleine Kiste
- selbstklebender Etikettenhalter

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1



Deckel der Einmachgläser mit Tafellack besprühen und gut trocknen lassen.

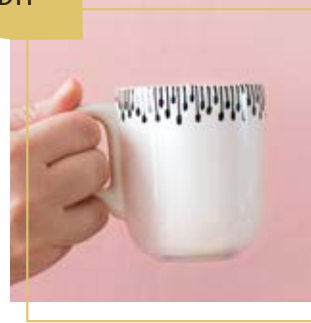
2



Auf die getrockneten Tafeldeckel mit Kreide oder einem Kreidestift den Inhalt des Glases schreiben.

Sie können Ihren Tee auch selbst mischen. Die Basis kann einfacher Roibusch- oder Kräutertee sein, der mit Apfelstücken, Orangenschalen, Zimt, kandiertem Ingwer, Kokosraspeln, Kakaobutter oder schwarzem Pfeffer verfeinert wird.

## Mini-DIY



Ihr Schrank ist auch voll einfarbiger Tassen? Einfach mit einem Porzellanmarker grafische Muster oder verschnörkelte Buchstaben auf die Tasse malen und schon haben Sie ein tolles Einzelstück.

3



Auf die Seite des Glases ein Tafel-etikett kleben und mit Details zur Teesorte, wie zum Beispiel Ziehzeit oder den einzelnen Inhaltsstoffen, beschriften.

4



Die Gläser mit Teeblättern, Kandis oder anderer Teeverfeinerung befüllen und zusammen in eine Box stellen. Anschließend die Box mit einem selbstklebenden Etikettenhalter versehen und mit „Tee-Box“ beschriften.

# Immer mit der **RUHE**



**Neues Jahr, neue Vorsätze: Haben Sie sich für 2020 auch vorgenommen, sich weniger stressen zu lassen? Aber wie gelingt das effektiv und nachhaltig? mio hat mit einem Experten gesprochen und gibt praktische Tipps, die jeder ganz einfach umsetzen kann.**

**M**orgens die Kinder in die Kita bringen, sich beeilen, pünktlich auf der Arbeit zu sein, von einem Meeting ins nächste und am Abend dann noch zur Verabredung hetzen: Viele Menschen kennen einen solchen Tagesablauf. Unser Lebensstil ist geprägt von Hektik und Leistungsdruck, der Satz „Ich bin im Stress!“ ist zum Standard geworden. Doch es ist wichtig, sich regelmäßige Ruhepausen und Entspannung zu gönnen. Denn chronischer Stress kann krank machen. Nicht umsonst stuft die Weltgesundheitsorganisation Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren dieses Jahrhunderts ein: Seelischer Druck sei für 70 Prozent aller Krankheiten mitverantwortlich.

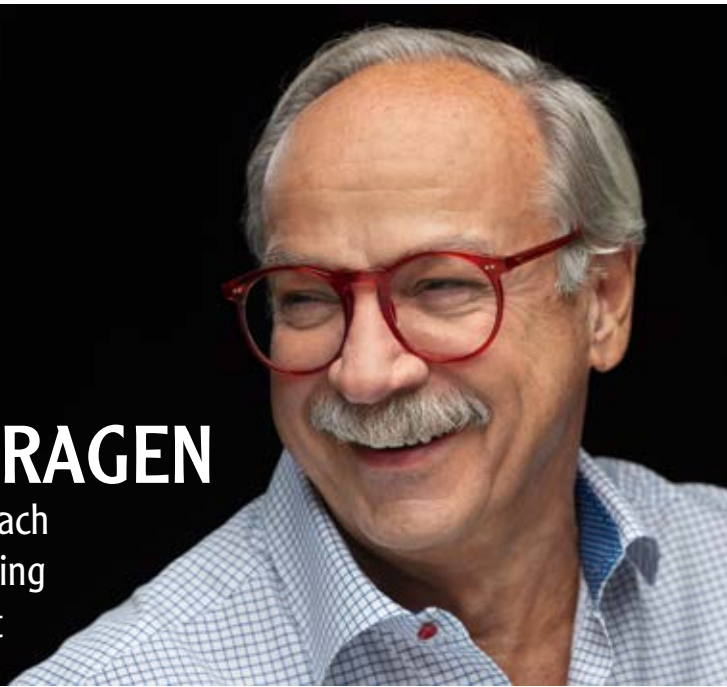
Der am häufigsten genannte Stressfaktor ist die Überlastung am Arbeitsplatz. Wenn die Aufgaben zu viel oder überfordernd werden, bekommt man das Gefühl, dass einem alles über den Kopf wächst. Doch auch das Privatleben kann seinen negativen Anteil leisten: Ob Zoff mit der pubertierenden Tochter, finanzielle Nöte oder die ständige Erreichbarkeit – allein diese alltäglichen Dinge können unseren Körper in eine ungesunde Dauerbelastung versetzen.

**STRESS IST INDIVIDUELL**

Was den einen stresst, kann den anderen völlig kalt lassen oder vielleicht sogar positiv anspornen. So unterschiedlich wie die Stressauslöser für verschiedene Menschen sind auch ihre Reaktionen darauf. Während dem einen der Schweiß ausbricht, fängt der andere an zu zittern oder läuft rot an vor Zorn. Chronischer Stress kann Auswirkungen auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, Herz und Kreislauf haben, Betroffene leiden auch unter Schlaf-, Konzentrations- und sexuellen Störungen. Unsere Stressresistenz ist zwar auch genetisch bedingt, ganz machtlos sind wir aber keinesfalls. Wer ausgeschlafen, entspannt und in einer gesundheitlich guten Verfassung ist, kann mit Belastungen besser umgehen. ▶

# VIER FRAGEN

an Stress-Coach  
Dr. Uwe Böning  
aus Frankfurt



## WARUM SIND SO VIELE MENSCHEN VOM STRESS GEBEUTELT?

Für die meisten ist es nicht klar, woran genau ihr Stress hängt. Sie suchen dann nach einem bestimmten Stressfaktor, dabei handelt es sich oft um aufgelaufene Situationen, die durch mehrere Faktoren bedingt werden – sei es der Job, ein Familienkonflikt oder Zukunftsvorstellungen. Die Hauptschwierigkeit ist also eine saubere Diagnostik, um überhaupt die Möglichkeit zu haben, damit umzugehen.

## WAS HILFT GEGEN DIE ÜBERLASTUNG?

Vor allem Sport und Bewegung, aber auch mentales oder autogenes Training, Muskelentspannung oder zum Beispiel Yoga helfen gegen den Stress. Außerdem: es sich gut gehen lassen, Auszeiten suchen! Für den einen ist das ein Besuch im Kino, in der Oper oder eine Party, für den anderen ein gutes Buch, ein Kurzurlaub und einfach mal ausschlafen. Tapetenwechsel ist das Stichwort. Man muss die Stresssituation unterbrechen und eine konstruktive, bewusste Ablenkung suchen.

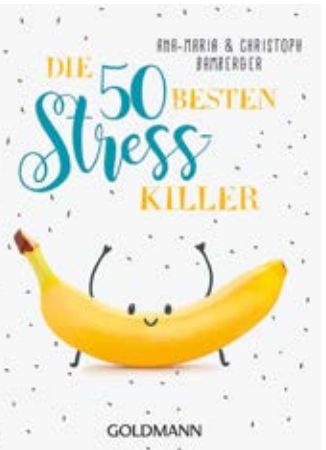
## WENN ICH DEN STRESS EINMAL ENTLARVT HABE, WIE KANN ICH DAMIT UMGEHEN?

Zunächst muss ich das Problem identifizieren und dann einzelne Faktoren

daraus isolieren. Ob ich einen Konflikt mit meinem Partner, im Beruf oder bei einem Projekt habe – ich kann nicht alles auf einmal angehen, sondern muss mir kleine erreichbare Schritte vornehmen, die zu einer positiven Veränderung verhelfen. Man muss sich das wie eine Treppe vorstellen, auf der man auch nicht 20 Stufen in einem Satz zurücklegt. Denn wer sich zu viel vornimmt, gerät nur in einen selbst lähmenden Mechanismus.

## WAS RATEN SIE BETROFFENEN, DIE ENTGEGEN IHRER VORSÄTZE DOCH WIEDER IM HAMSTERRAD LANDEN?

Das Wichtigste ist, Selbstreflexion zu betreiben: Woran liegt es, dass ich wieder im Hamsterrad stecke? Es hilft, das aufzuschreiben, denn das strukturiert die Ursachenfindung und schafft eine andere Motivation, etwas zu verändern. Ein anderes Instrument ist ein Gespräch mit einem verständnisvollen Freund oder einem Experten. Denn das bloße Reden ist ein Entlastungsventil und hilft, Anstöße zu finden, wie ich die negativen Mechanismen verlassen kann. Ein Dialog wirkt immer klärender als ein Monolog!



## „Die 50 besten Stress-Killer“ von Ana-Maria und Christoph Bamberger

Fühlen Sie sich abgehetzt, erschöpft und kraftlos? Dann sollten Sie schnell etwas an Ihren Gewohnheiten ändern. Aber keine Sorge, Sie müssen Ihr Leben nicht gleich komplett umkrempeln, es gibt auch viele kleine Tricks, die für mehr Entspannung im Alltag sorgen. Mit dem Selbsttest können Sie herausfinden, wie gestresst Sie tatsächlich sind, und bekommen Auswege vorgeschlagen, aus denen Sie individuell wählen können, was am besten zu Ihnen passt.

Goldmann Verlag, 5,00 €  
ISBN: 978-3-442-17806-3

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

Ob Kopf-,  
Bauch-, Nacken-  
oder Rückenschmerzen:  
Jeder Mensch hat ein  
Organ oder Körperteil,  
das ihm eine Überlastung  
signalisiert. Nehmen Sie  
solche Symptome  
ernst!



## Kleine Auszeit: Fünf Tipps für den Alltag

**SMARTPHONEFREIE ZEIT:** Lassen Sie das Handy bei Ihrer Verabredung einfach zu Hause. Auch wenn Sie sich erst mal nackt fühlen, Sie werden merken, wie befreiend es wirken kann, nicht ständig aufs Display zu schauen.

**ENTSPANNUNG IN SCHWERELOSIGKEIT:** Beim Floating treibt man gewissermaßen in warmem Salzwasser. Das entlastet den Körper und wirkt entspannend.



**FAHRT INS BLAUE:** Nehmen Sie sich einmal im Quartal ein Wochenende frei, an dem Sie keinerlei Pläne oder Verabredungen haben. Lassen Sie sich dann einfach zwei Tage lang treiben und entscheiden spontan, wonach Ihnen ist.

**MIT QI-GONG KRÄFTE REGENERIEREN:** Testen Sie doch mal die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammende Heilgymnastik. Spezielle Bewegungsabläufe mit Atemübungen helfen beim Stressabbau.



**OMMM PER APP:** Wenige Minuten Meditation am Tag helfen, den Kopf freizubekommen. Eine deutschsprachige und kostenlose Meditations-App ist beispielsweise **Calm**. **Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.**



# Geflügellanne



## ... es geht um die Wurst Geflügelwurst



coole Geflügelrezepte als Videos  
[www.friki.de](http://www.friki.de)

Alle Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel sind echt bio: Geschäftsführer Alain Bauwens zeigt die Produktpalette.



# Pflanzenkraft, die Reinheit schafft



**„Wir brauchen eine Waschmittel-Revolution“, ist der Hersteller Planet Pure überzeugt. Das Unternehmen bietet bio-zertifizierte Wasch- und Reinigungsmittel an, die auch sensible Haut schonen sollen. mio war zu Besuch in dem für Nachhaltigkeit und Inklusion ausgezeichneten Unternehmen.**

Im Produktionskessel dampft es bereits. Das Wasser hat die richtige Temperatur von 90 Grad erreicht. „Du kannst die Nüsse jetzt runterlassen“, ruft Planet-Pure-Geschäftsführer Alain Bauwens dem jungen Mitarbeiter auf der Leiter zu. Der lässt an einer Kette drei große braune Leinensäcke hinab in den Edelstahltank. Der Inhalt: Waschnüsse, die vom sogenannten Seifenbaum von den Höhen des Himalajas geerntet wurden. „Sie sind der Basis-Rohstoff all unserer Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel“, erklärt Bauwens. „In der Schale sind waschaktive Substanzen, sogenannte Saponine, enthalten. Die Nüsse werden etwa zwölf Stunden in dem heißen Wasser ausgewaschen, um die Waschsubstanz schonend zu extrahieren, bevor wir sie in unseren Produkten weiterverarbeiten.“

Der Geschäftsführer führt uns zu einem Lagerraum in der 1500 Quadratmeter großen Produktionshalle im österreichischen Hörbranz am Bodensee. Dort stapeln sich massenweise braune Kartons in die Höhe. „Das sind rund 20 Tonnen Waschnüsse, die gestern hier angekommen sind. Im Jahr verarbeiten wir rund 120 Tonnen, die möglichst umweltschonend per Schiff und Bahn zu uns kommen.“ Eine umweltfreundliche Produktion ist das A und O des 20-Mitarbeiter-Unternehmens Planet Pure. Silvio Perpmer gründete die Marke 1999

mit einem Ziel: Produkte zu schaffen, die im Einklang mit Mensch und Natur stehen. Und zwar ohne Wenn und Aber, wie Bauwens erklärt, der die Geschäftsführung seit Mai 2019 übernommen hat: „Unser Verständnis von ‚biologisch‘ geht noch einen Schritt weiter als die rechtlichen Vorgaben: Denn laut Gesetz ist vorgeschrieben, dass die Bestandteile nur zu 60 Prozent innerhalb von 30 Tagen abgebaut sein müssen.“ Planet Pure mache den Unterschied, indem alle Reinigungsmittel über den Öko-Standard hinausgehen. 2011 brachte das Unternehmen das weltweit erste bio-zertifizierte Waschmittel auf den Markt. „Unsere Produkte enthalten bis zu 95 Prozent Rohstoffe aus biologischem Anbau und pflanzliche Inhaltsstoffe und sind innerhalb von 30 Tagen zu 100 Prozent abbaubar“, macht Bauwens klar. „So landen keine Giftstoffe im Grundwasser, in der Umwelt und in unserer Nahrung.“

**BIO-GARANTIE GEHT ÜBER STANDARDS HINAUS**

Tatsächlich entsprechen die Rohstoffe, die in den Waschmitteln, Spülmitteln und Co. verarbeitet werden, den Ansprüchen, die auch im Bereich Nahrungsmittel und Kosmetik gefordert sind. Ob Parfümöle aus Lavendel, Eukalyptus oder Orange – die Pflanzen werden kontrolliert biologisch und ohne Pestizide ▶



Die Säcke mit den Waschnüssen werden in 90 Grad heißem Wasser ausgewaschen, um die Waschsubstanz zu extrahieren.

angebaut. In verschiedenen großen Misch-tanks werden die Bestandteile zusam-mengefügt und verrührt, bevor sie in die Flaschen gefüllt werden. „Je nachdem, wie reif die Waschnüsse sind, verändert sich die Farbe der Waschmittelbasis von einem helleren zu einem dunkleren Braun“, erklärt Bauwens, während wir einen Blick in den großen Mischtank werfen dürfen. Zu der milchkafee-farbenen Masse, die in dem großen Kessel verrührt wird, kommen später noch Guarkernmehl zum Andicken, Raps-tenside zum Lösen des Schmutzes sowie Duft- und Konservierungsstoffe hinzu. Verkaufsschlager unter den Waschmitteln ist die Sorte Lavendel. Den Duft liebten die Kunden, sagt der Geschäftsführer. Es gibt aber auch eine parfümfreie Vari-ante für Allergiker. „Dass unsere Reini-gungsprodukte bio sind, erkennt man auch daran, dass man sie vor der Ver-wendung kurz schütteln muss, damit sich die Bestandteile in der Flasche ver-mischen – eben wie bei einem Bio-Saft auch.“ Planet Pure hat mittlerweile auch ein Gel-Waschmittel im rund 30 Produkte umfassenden Sortiment, das (eventuell) bald in ausgewählten Globus-Märkten auch über Abfüllstationen ge-zapft werden kann, um Verpackungsmüll einzusparen.

#### GELEBTE INKLUSION

Zur umweltschonenden Komponente kommt außerdem der soziale Anspruch

Planet Pure beschäftigt bis zu zehn Mitarbeiter mit Behinderung in der Produktion.



des Waschmittelherstellers. „Wir tragen nicht umsonst ein Herz in unserem Logo“, sagt Bauwens. Planet Pure beschäftigt bis zu zehn Mitarbeiter mit Behinderung in der festen Produktion und unterstützt damit die Initiative „Menschen brauchen Menschen“ des Vereins Lebenshilfe. In der Produktionshalle sitzen zwei Mitarbeiter vor einem Berg Waschnuss-Schalen und füllen sie grammgenau ab, während gegenüber an einem Tisch die Waschmittelflaschen mit Etiketten beklebt werden. „Wo es möglich ist, verzichten wir auf maschinelle Fertigung, um Arbeitsplätze zu schaffen“, erklärt der Geschäftsführer. „Im Verhältnis zu unserem Gesamtumsatz beschäftigen wir sehr viele Mitarbeiter. Aber der soziale Aspekt war dem Gründer Silvio Perpmer von Beginn an ein Herzensanliegen.“ Auch



Der Kern aller Produkte sind Waschnüsse aus dem indischen Himalaja-Gebiet. In ihrer Schale sind waschaktive Saponine enthalten.

Flüchtlinge gehören zum ohnehin multi-kulturellen Mitarbeiterstamm, erzählt der gebürtige Belgier Bauwens. „Wir sind wie eine große Familie und es macht wirklich Freude, zu sehen, mit wie viel Spaß die Menschen bei der Arbeit dabei sind.“

Dass die Mitarbeiter in dem österrei-chischen Unternehmen mit großem En-gagement bei der Sache sind, zeigt sich auch an der stetigen Motivation, sich zu verbessern. „Jeder Kollege kann jeder-zeit seine Ideen einbringen. Wir testen die neu entwickelten Produkte selbst aus oder fragen die Kunden in unserer Verkaufsstelle nach ihrer Meinung.“ Nachhaltigkeit wird auf sämtlichen Ebe-nen gelebt: Die Verpackungen aus Bio-Plastik werden aus Zuckerrohr gewon-nen, der Strom für die Produktion ent-steht aus Wasserkraft und der Müll, der bei der Herstellung anfällt, wird zu Bio-gas weiterverarbeitet. Dieser Anspruch hat den Hersteller auch mit Globus zu-sammengebracht. „Uns verbindet die Motivation, ein Zeichen in Richtung Verbraucher zu setzen. Nachhaltigkeit wird immer wichtiger und die Kunden suchen sich nach diesen Maßstäben ganz bewusst ihre Produkte aus.“ Für die Wettbewerbsfähigkeit ist es laut Bau-wens jedoch nicht ausschließlich der Umsatz oder die Größe eines Unterneh-mens, die zählt: „Nur wenn man die ei-gene Philosophie wirklich lebt, ist man imstande, etwas zu bewegen.“





Etiketten kleben und Produkte abfüllen:  
 Wo es möglich ist, verzichtet das Unternehmen auf maschinelle Fertigung, um Arbeitsplätze zu schaffen.



1



2



1. Planet Pure Bio-Waschmittel Lavendel, kraftvolles Universal-Waschmittel aus reinen ätherischen Ölen, 1,55 l
2. Planet Pure Glasreiniger Mandarine & Basilikum, mit reinem Alkohol aus Bio-Anbau für streifenfreien Glanz und angenehmen Duft, 510 ml

Bei Globus erhältlich.

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

ANZEIGE



ENTSCHEIDEN  
 SIE SICH FÜR MEHR  
 NACHHALTIGKEIT!



NEU!

DIE 0,75 L VITTEL  
 FLASCHE AUS 100 %  
 RECYCELTEM  
 MATERIAL!\*

\* RECYCELTES PET

# Von Hühnern und Eiern

**Globus legt bei seinen Geflügelprodukten unter anderem auch Wert auf Tiererschutz. Dies gewährleistet die Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern und Kontrollstellen, die eine hohe Qualität des Fleisches und artgerechte Lebensbedingungen der Tiere sichert.**

**D**ie natürliche und tierfreundliche Aufzucht von Hühnern, insbesondere zum Wohle männlicher Küken, ist Grundprinzip bei Globus. Deshalb verpflichtet sich das Unternehmen zur Kooperation mit unterschiedlichen Initiativen, deren Siegel Sie auf den Artikeln finden.

## **FÜR MEHR TIERSCHUTZ**

Das Tierschutzlabel des Deutschen Tierschutzbundes kennzeichnet Produkte tierischen Ursprungs, die nach strengen Richtlinien erzeugt wurden. Die Standards sind darauf ausgerichtet, den Bedürfnissen und Ansprüchen der Tiere an ihre Haltungsumgebung nachzukommen, zum Beispiel durch mehr Platz, Beschäftigungsmöglichkeiten und kurze Transportwege.

Die Globus-Hähnchen werden mit gentechnikfreiem Futter mit einem besonders hohen Getreideanteil von über 70 Prozent gefüttert, haben mehr Platz und wachsen langsamer heran als Hühner in der konventionellen Aufzucht.

Sie haben außerdem Außenklimakontakt und können sich auf Strohhallen ausruhen und zurückziehen. Dieses Konzept bewirkt, dass der allergrößte Teil der Hühner während der gesamten Lebensphase keine Antibiotika erhält. Nur falls Tiere tatsächlich akut erkranken, können Antibiotika in begrenztem Umfang zum Einsatz kommen, um die Tiere nicht leiden zu lassen. Somit kann zwar kein hundertprozentiger Antibiotikaverzicht garantiert, aber ein sehr guter „Fast-null-Antibiotika-Standard“ erreicht werden.



### BIO-AUFZUCHT VON HENNE UND HAHN

Hühner dienen nicht nur als Fleischlieferanten, sondern sind ebenso wichtige Produzenten von Eiern. Da männliche Küken hier keine Verwendung finden, werden sie häufig direkt als Küken getötet. **Haehnlein** widersetzt sich mit seinen Produkten dieser Praxis und zieht stattdessen beide Geschlechter unter Tierschutzaspekten langsam und ökologisch auf. So entstehen nicht nur Bio-Eier, sondern auch besonders saftiges und aromatisches Bio-Fleisch.

Auch **Alnatura** lehnt das Töten von männlichen Küken ab und hat deshalb gemeinsam mit Bio-Bauern im Jahr 2016 die **Bruderküken-Initiative** ins Leben gerufen. Sie garantiert regelmäßige Tierwohlkontrollen im Stall, außerdem wachsen die Bruderküken zu Bio-Masthähnen

heran und werden erst geschlachtet, sobald sie das vorgesehene Gewicht erreicht haben. Die meisten dieser Bio-Masthähnchen werden zu Convenience-Produkten oder in Babygläsern verarbeitet.



[www.globus.de/bruderkueken-initiative](http://www.globus.de/bruderkueken-initiative)

### LABEL ROUGE – FÜR NATURNAHE TIERHALTUNG

Das vom französischen Wirtschafts- und Landwirtschaftsministerium verliehene Siegel kennzeichnet Produkte in perfekter ernährungswissenschaftlicher, geschmacklicher und hygienischer Qualität, bestätigt durch strenge Kontrollen in allen Stadien der Erzeugung. Es garantiert so eine maximale Sicherheit für den Verbraucher. Für Geflügel be-

deutet das nicht nur die Verwendung langsam wachsender Rassen mit qualitativ hochwertigem Fleisch, sondern auch tiermehlfreie Fütterung sowie Freilandhaltung in kleinen Gruppen mit entsprechenden Auslaufmöglichkeiten. Bei der Einführung des Qualitätssiegels **Label Rouge** im Jahr 1965 war das Huhn das erste landwirtschaftliche Produkt, das mit diesem Gütesiegel ausgezeichnet wurde.

Mehr Informationen zu den Kooperationen finden Sie unter



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

ANZEIGE

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

Vita Nature  
POWERED BY NATURE

Seealgen

Durch kalziumreiche Komponenten wie z. B. Seealge wird das mineralische Gleichgewicht optimiert und die Knochenstabilität unterstützt.

Jetzt probieren!

Unsere Trockennahrung für Hunde.

## Diesen Monat bei Globus

Im neuen Jahr wird vieles anders! Das trifft auch auf unsere bunte Seite zu, die Sie ab sofort über aktuelle Entwicklungen, Aktionen und Termine in der Globus-Welt informiert.



### Die Mein-Globus-App:

Einfach einloggen und lospunkten

So geht Ihnen kein Mein-Globus-Vorteil: Sammeln und prüfen Sie mit der digitalen Kundenkarte Ihre Globus-Punkte und erstellen sich Wertgutscheine und Listen für Ihren nächsten Einkauf. Nutzen Sie außerdem Tankeschön-Tankrabatte und erhalten Sie aktuelle Tankpreise sowie Angebote, Services und Anfahrtspläne aller Märkte.



Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.

### Kleine Geschenke für Ihren Einkauf

Kennen Sie bereits Goodster? Das Kunden-Überraschungs-System stellt Ihnen in Ihrem Globus-Markt kostenlose Artikelproben – von in der Regel neueren Produkten – zur Verfügung. Dabei analysiert es nach dem Zufallsprinzip die Warenkörbe aller Kunden und bietet individuelle Gutscheinbons, die Sie nach Ihrem Einkauf am Goodster-Automaten scannen können. Als Dankeschön erhalten Sie dann eine auf Ihren Einkauf zugeschnittene Gratis-Produktprobe. Globus ist eines der ersten Unternehmen, das im deutschen Lebensmittel Einzelhandel das Kunden-Überraschungs-System Goodster einsetzt. Daher noch nicht in allen Märkten verfügbar.



### Neue Globus-Märkte 2020

Im Frühjahr eröffnet der neue Globus-Markt in Halle. Nach dem Umzug von Bruckdorf können Sie die gewohnte Qualität und Vielfalt im Neubau in der Dieselstraße entdecken.

In Eschborn an der Westgrenze von Frankfurt am Main entsteht ab April 2020 ein neues Globus-SB-Warenhaus. Neben dem gewohnt vielfältigen Sortiment werden Sie in dem Neubau auch viele hessische Spezialitäten und Eigenproduktionen vorfinden. Einen offiziellen Eröffnungstermin gibt es noch nicht – wenn es so weit ist, erfahren Sie es hier an dieser Stelle.

## Feines Fingerfood

Zu einer authentischen Football-Party gehören auch die richtigen Snacks. Bei Globus finden Sie eine große Auswahl an Leckereien für Ihren USA-Abend.



**frostkroner Fingerfood Party Box**, perfekt für das größte Sportevent der USA, bestehend aus einer milden und scharfen Käsevariante sowie Zwiebelringe, vorgebacken und tiefgefroren, 900 g

**Bei Globus erhältlich.**



Die neuen **Kühne ENJOY Kichererbsen Nachos** sind genau das Richtige für alle, die lieber kalt snacken. Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Kräuter, Paprika und Meersalz, im 70-Gramm-Beutel, mit 40 Prozent weniger Fett und frei von Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern und Aromen.

**Bei Globus erhältlich.**

ANZEIGE



**So knackig kann cremig sein.**



## Zugunsten von Natur und Umwelt

**Nachhaltiges Denken und Handeln für Mensch, Natur und Unternehmen – das bedeutet für Globus auch Ressourcenschonung im Bereich der Energiewirtschaft. Dahinter steht ein vielschichtiges Konzept: So konnten jährlich 13 000 Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart und der Strombezug seit 2014 um 13 Prozent verringert werden.**

### **KLIMAFREUNDLICHER STROM DANK FOTOVOLTAIK**

Durch hocheffiziente Anlagen wird auf den Globus-Dächern klimafreundlicher Strom erzeugt, der zu über 92 Prozent am jeweiligen Standort verbraucht wird. Inzwischen verfügen 24 Märkte und das Logistikzentrum in Bingen über eine eigene Fotovoltaik-Anlage. Ein weiterer Ausbau für die restlichen Märkte erfolgt schrittweise. Im Laufe des Jahres sollen zusätzlich zwei Fotovoltaik-Freiflächen-Anlagen, die sich in unmittelbarer räumlicher Nähe von Globus-Märkten befinden, für die Energieversorgung genutzt werden.

### STROM UND WÄRME DURCH MINI-BLOCKHEIZKRAFTWERKE

Hocheffiziente Mini-Blockheizkraftwerke erzeugen bereits in 19 Globus-Warenhäusern Wärme und Strom. Anstatt Erdgas lediglich zur Wärmeerzeugung zu verbrennen, wird es zur Stromerzeugung eingesetzt und die aus dem Prozess resultierende Abwärme vollständig genutzt. Auf kompaktem Raum werden so Strom und Wärme mit einem Wirkungsgrad von fast 100 Prozent bereitgestellt, die direkt in den Märkten verbraucht werden. Mit 4,5 Millionen Kilowattstunden Strom und 9 Millionen Kilowattstunden Wärme jährlich leisten die Mini-Blockheizkraftwerke ihren Beitrag zu einer nachhaltigen und effizienten Energieversorgung der Warenhäuser.

### NACHHALTIGE KÜHLUNG DES SORTIMENTS

Zur Kühlung des umfangreichen Sortiments an Frische- und Tiefkühlwaren betreibt Globus in den Märkten große Kälteanlagen. Diese Anlagen produzieren einerseits Kälte, geben aber auch Abwärme ab, die zur Gebäudeheizung sowie Erwärmung von Brauchwasser genutzt wird. Brauchwasser wird in den Produktionsbereichen ganzjährig für die Sicherstellung einer perfekten Hygiene benötigt. Außerdem wurde dazu übergegangen, die Kühlmöbel mit Isolierglasüren zu schließen. Mit jeder geschlossenen Tür lassen sich so circa 500 Kilowattstunden im Jahr an Strom bei der Kälteerzeugung einsparen. Auch beim Kältemittel zur Kühlung des Sortiments wird auf Nachhaltigkeit in Form eines konsequenten Einsatzes von CO<sub>2</sub>-Kälteanlagen geachtet, der klimaverträglichsten Kühlmethode überhaupt.

### OPTIMIERTE ENERGIENUTZUNG BEI DER BELEUCHTUNG

Globus stellt die Beleuchtung in seinen Märkten sukzessiv auf LED-Beleuchtung um. Somit wird der Energieverbrauch der schon effektiven bestehenden Beleuchtung nochmals halbiert. Pro Markt können so schnell 138 Tonnen CO<sub>2</sub> jährlich gespart werden. Außerdem nutzen die Märkte die direkte Kraft der Sonne: Tageslicht in vielen Bereichen schafft eine angenehme Atmosphäre und senkt Energiekosten.

### VERWENDUNG ENERGIEEFFIZIENTER MASCHINEN UND GERÄTE

Um den Energiebedarf im Markt noch weiter nachhaltig zu senken, stellt Globus schrittweise auf die Verwendung energieeffizienter Maschinen und Geräte um, wodurch der Stromverbrauch deutlich reduziert werden konnte. Zusätzlich achtet das Unternehmen auch verstärkt auf das Material der Geräte und investiert hier insbesondere in Maschinen aus Volledelstahl, da diese eine längere Nutzungsdauer und Haltbarkeit mit sich bringen.

### WIEDERAUFBEREITUNG VON WASSER

Alle Globus-Wachstraßen sind mit Wasseraufbereitungsanlagen ausgestattet. Ihr Auto wird hier mit minimalem Frischwasserverbrauch umweltschonend gewaschen. Über 80 Prozent des eingesetzten Wassers ist aufbereitetes und gereinigtes Schmutzwasser. Zusätzlich sammeln die Märkte durch eine Zisterne Regenwasser, das sie für die WC-Spülungen und zur Grünanlagenbewässerung nutzen. Dadurch wird der Bedarf an Frischwasser deutlich gesenkt.

ANZEIGE

# WENIGER FÜRS MEER

## Dash verzichtet schrittweise auf Plastik.



Mehr Infos auf [www.visionplasticfree.de](http://www.visionplasticfree.de)



# Neue WELTEN

**Womit sollten wir das neue Jahr und unsere neue Elternseite besser starten, als mit einem frischgebackenen Elternteil? Deswegen macht unser Redakteur Sebastian Fuchs den Anfang und erzählt von seinen ersten Stunden mit Söhnchen Viktor und wie man als Vater nicht immer auf alles vorbereitet sein kann.**



NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

Seit etwas mehr als einem Jahr ist mein Sohn Viktor auf der Welt. Ich erinnere mich noch ganz genau, wie schnell am Tag der Geburt alles ging und wie überwältigt meine Frau und ich waren. Es war ein geplanter Kaiserschnitt. Ich saß am Kopfende meiner Frau und bereits nach gefühlt drei Minuten war er da – unser Sohn, ein in diesem Moment etwas zorniger, wunderbarer kleiner Junge. Kaum hatten wir Gelegenheit, zu realisieren, was gerade passiert war: Viktor und ich wurden in ein Nebenzimmer gebracht, man legte ihn mir auf die Brust, während meine Frau noch versorgt wurde. Da lag ich nun alleine im Bett mit diesem unvertrauten, süßen Wesen, war ehrlicherweise genauso hilflos wie mein Baby und hatte ein komplett neues Leben. So ähnlich muss sich ein Raumfahrer fühlen, der beim Start der Rakete mit einer Geschwindigkeit von 28 000 Kilometer pro Stunde die Erde verlässt und sich in Nullkommanichts im Weltall wiederfindet, in einer ihm völlig neuen Welt. Und ganz egal, wie viel man sich bereits im Voraus mit dem Thema beschäftigt, ich glaube nicht, dass man sich darauf vorbereiten kann.

Auch nach über einem Jahr bin ich immer noch unvorbereitet. Mittlerweile haben wir uns natürlich längst aneinander gewöhnt, aber praktisch jede Woche passiert etwas Unerwartetes: Ob er nun

aufs Nachbargrundstück flüchtet, die Musikanlage voll aufdreht oder jede Nacht von drei bis sechs Uhr spielen möchte – es geschieht ohne Vorwarnung und Erbarmen. Wie viele Eltern hatten wir zu Beginn das Ziel oder eher den Wunsch, alles im Griff zu haben, unter unsere Kontrolle zu bringen und ein ausgewogenes Familienleben zu führen. Aber viele Dinge mit Kindern sind einfach nicht planbar und das ist ja das Spannende daran. Sich nicht stur an feste Vorstellungen zu klammern, beschert uns oft die allerschönsten Momente. Für das neue Jahr habe ich mir daher vorgenommen, gar nicht erst zu versuchen, die Dinge ins Lot zu bringen. Das passiert nämlich zum Glück meist von ganz allein.



Jetzt GRATIS in Ihrem Globus-Markt: das neue Globus Entdecker-Magazin für Kinder



Im Kinderclub von Globus warten Coupons, Geschenke und vieles mehr. Mein Globus-Karte an der Information holen und Weltentdecker werden. Registrierung ab der Schwangerschaft.



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







Die Kinderbetreuung ist für Eltern oft keine einfache Entscheidung und in manchen Fällen ein sehr sensibles Thema. In unserem Dossier reden wir einmal ganz offen und erörtern Möglichkeiten und Erfahrungen von Familien.

**P**opcorn mit Erbsen, Rote Bete an Buttermilch – das passt doch gar nicht. Wir sagen: doch! In der nächsten mio-Ausgabe mögen wir es lieber ungewöhnlich und probieren besondere kulinarische Kreationen. Sie werden überrascht sein, wie unsere ausgefallenen Paare harmonieren. Ungewöhnlich und bunt geht es bei uns weiter, denn wir stellen Karnevalstraditionen und -umzüge in ganz Deutschland vor. Mit unserer Warenkunde zum Thema Gewürze bringen wir Sie auf ganz neuen Geschmäcke und nehmen Sie außerdem mit in das Reich der Düfte. Ihre Nase wird sich freuen!

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **1. Februar** 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, Rebekka Fambacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Rena Schäfges, Alana Schenk, Pascal Schmidt, Johanna Tüntsches

**Schlusslektorat:** Monika Klingemann

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

**Fotos:** Uwe Böning: 36 Porträt; Sebastian Fuchs: 40 Opener; Globus: 3, 19 Porträt, 21 Trinkidee, 44, 48 Kindermagazin; Claudia Guse: Illustrationen 5 Yoga, 6 Tannenbäume, 7 Blumen, 9 & 12 & 15 Icons, 25 Apfel, 27 Yoga, Kopf, 29, 30 Diagramm, 31, 37; Miia Susanna Klein: 24 Porträt, 25 Kuchen; mfk: 4, 5 Rezept, Vor Ort, 8–15 Rezepte, 21 Weinliebhaber Club, 38–41; Ingrid Ost: 26; Rawpixel: 30 Teekanne; Kyra Schaper: 30 Porträt; Shutterstock / Aaron Amat: 50 / kudla: 20 Frau mit Weinglas / Microgen: 37 Qi-Gong / MJTH: 37 Floating / Mtsaride: 7 Football / Shebako: 18 Opener; Ina Speck: 16; Unsplash / ashes sitoula: 46 / bekir donmez: 6 Opener / brooke lark: 22/23 / ian keefe: 5 Landschaft, 34/35 / loverna journey: 28 / marc a sporys: 7 Schuhe / michae anfang: 43 / radu florin: 7 Frau / sarah noltner: Cover / william moreland: 42; Mona Zimmer: 5 DIY, 32/33

**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus

**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, 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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

# ZEIT FÜR



\*Mindestens 40% weniger Zucker als eine vergleichbare süße Frischkäsezubereitung.

# GENUSS





Rotbäckchen®

Mit Rotbäckchen seit  
**langer Zeit,**  
 bei Wind und Wetter  
**stets bereit.**



**Das Beste weitergeben.**