

mein Globus-Magazin

mio

Auf die Flosse

*Fischgerichte
vom Grill*

Meer-Einblicke

Die Globus-Fischtheke

Generationswechsel bei Globus

Matthias Bruch im Interview



NEU
Jetzt probieren!

MILKA HASELNUSSCREME

~ Starte den Tag zart! ~



Der perfekte Start in den Tag gelingt mit einem guten Frühstück

Milka Haselnusscreme mit der Kombination aus Kakao- und feiner Haselnussnote bringt Genuss für die gesamte Familie auf den Frühstückstisch.

UNSER GENUSS-TIPP: Milka Haselnusscreme schmeckt auf Toast, Brot, Brötchen zum Frühstück oder auch als köstliches Topping auf Crêpes und Pancakes als leckerer süßer Snack zwischendurch.

Milka

Im Herzen zart.



„Bei Globus sind es immer die Menschen, die den Unterschied machen. Ich möchte dazu beitragen, dass Globus mehr denn je ein Ort der Entwicklung ist – von Menschen und für Menschen.“

MATTHIAS BRUCH

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

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Liebe Leserin, lieber Leser!

In den vergangenen Monaten musste jeder von uns seinen Alltag, die Arbeit und sämtliche Pläne anpassen und teilweise ganz neu denken. Wenn ich eines ganz sicher weiß, dann ist es das: Herausforderungen meistern wir leichter, wenn wir zusammenstehen und Dinge gemeinsam anpacken. Wenn jeder seinen Teil beiträgt und wir uns gegenseitig unterstützen, profitieren alle. Diese Überzeugung prägt auch unser Handeln und unseren Alltag bei Globus – und mit dieser Haltung gehe ich auch meine neuen Aufgaben an: Am 1. Juli habe ich die Geschäftsführung der Globus Holding von meinem Vater Thomas übernommen. Ich freue mich sehr darauf, meinen Teil dazu beizutragen, dass wir Ihnen weiter ein guter Partner sind und Ihnen alles bieten, was Sie für Ihren Alltag brauchen. Ab Seite 40 können Sie im Interview etwas mehr über mich und die Zukunft von Globus erfahren.

Mit der aktuellen mio möchten wir Sie wie gewohnt zu den unterschiedlichsten Themen informieren, unterhalten und inspirieren. Auch wenn wir Freizeit und Urlaub in diesem Jahr anders gestalten als ursprünglich geplant, sind kleine Auszeiten jetzt wichtiger denn je. Kulinarisch holen wir uns darum das Meeresfeeling nach Hause auf den Grill: In unserer Rezeptstrecke kommen Fisch und Meeresfrüchte ganz groß raus. Ab Seite 18 finden Sie einige interessante Fakten und Tipps rund um den Fisch und wir stellen das Engagement und die Besonderheiten unserer Globus-Fischtheken vor.

In unserem Dossier widmen wir uns einem kraftvollen Thema: Mut. Persönliche Geschichten und die Tipps einer Motivations-trainerin zeigen uns, was alles möglich ist, wenn wir mutig sind – ganz egal, ob bei großen Herausforderungen, neuen Abenteuern oder kleinen Entscheidungen im Alltag. Denn wie Henry Ford einst sagte: „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“ Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Zeit mit der neuen mio!

Ihr

Matthias Bruch, Geschäftsführender Gesellschafter Globus Holding

mio-Gericht im Juli



CAMBERT-BURGER

MIT GLASIERTEN ÄPFELN UND RUCOLA



„mio kocht für mich.“

Vom 27. Juli bis 1. August 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**

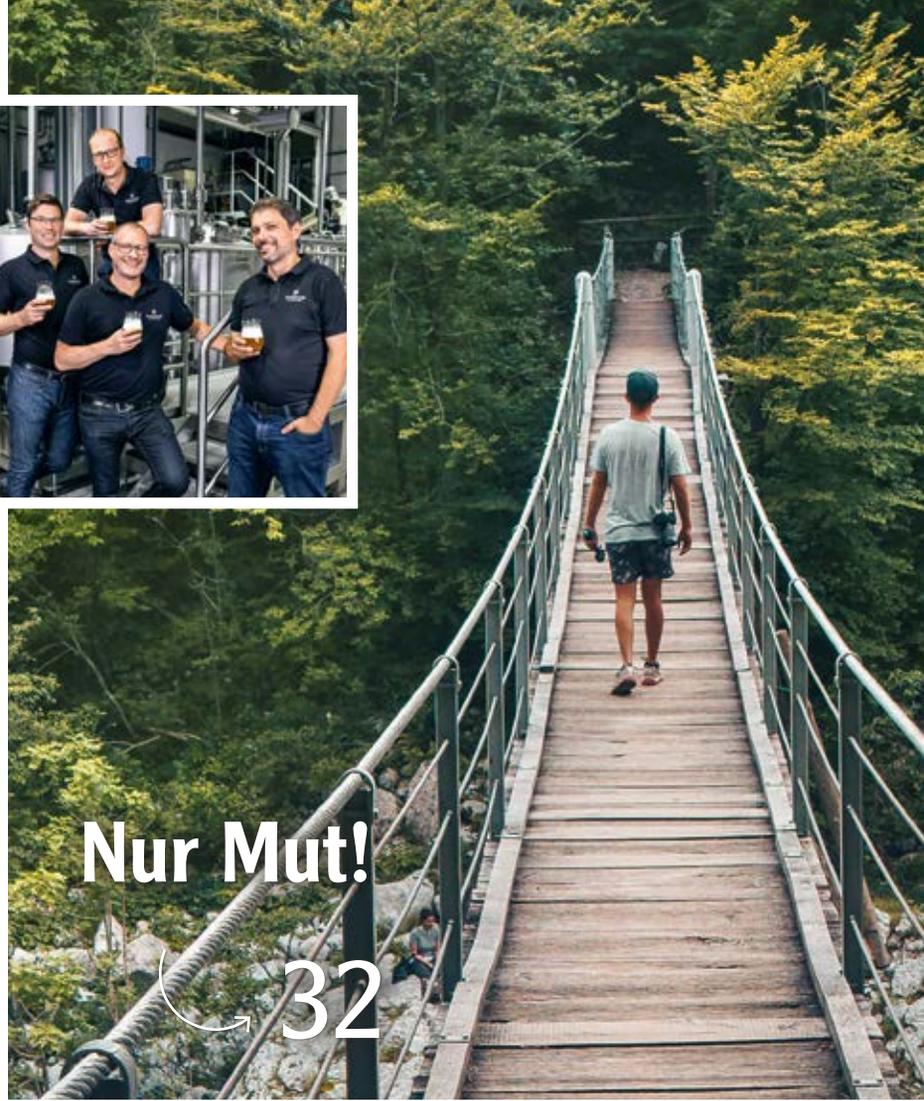
Das Rezept finden Sie unter
www.mio-online.de/mio-gericht

28

Vorreiter: Wir haben mit BraufactuM über die Craftbeer-Kultur in Deutschland gesprochen.



6
Inspirationen



Nur Mut!

32



8

ESSEN & GENIESSEN

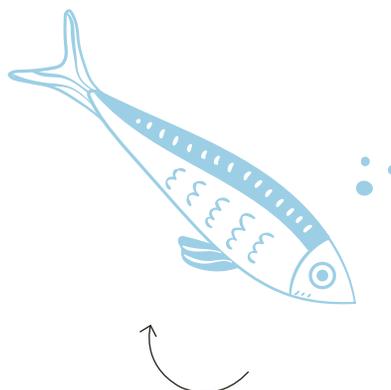
- 8 FRISCHER FISCH
Sommerliche Fischgerichte
- 16 FOODKOLUMNE
Kalte Gurkensuppe
- 18 FISCH IM FOKUS
Genuss aus dem Wasser
- 22 MEER-EINBLICKE
Die Globus-Fischtheke
- 24 WEINWELT
Welcher Wein zum Fisch?
- 28 VOR ORT BEI BRAUFACTUM
Hopfig-gutes Craftbeer

LEBEN & ENTDECKEN

- 32 ZEIG MAL MUT!
Wie geht mutig sein?
- 38 DIY
Maritime Kissen

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 40 WECHSEL IN DER GESCHÄFTSLEITUNG
Interview mit Matthias Bruch
- 44 DIESEN MONAT BEI GLOBUS
Aktuelles im Juli
- 46 SCHUTZ FÜR ALLE(S)
Korallenfreundlicher Sonnenschutz
- 48 ELTERNSEITE
Mehr Selbstbewusstsein für Ihr Kind
- 49 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU
Das erwartet Sie im August



18

Fischers Fritz fischt frische...?
Wir gehen Fischen auf den Grund.



42



AUF ZU NEUEN UFERN



„Ein gerader Weg führt immer nur ans Ziel“, sagte einst André Gide. Das finden wir auch! Also nutzen wir in diesem Juli die sonnigen Stunden, um neue Wege zu entdecken: zum Beispiel mit bunten Erfrischungen und kleinen grünen Wundern aus den Tiefen der Meere. Machen Sie mit?

Dufte Sache

Früchte im Eiswürfel waren gestern, wir machen es lieber blumig! Einfach essbare Blüten in Eiswürfelformen geben, mit Wasser auffüllen, im Tiefkühlfach gefrieren und am nächsten Tag blütenfrische Drinks genießen.





KOSMETIK

Sie sollen die Durchblutung und Widerstandskraft der Haut fördern, Feuchtigkeit spenden und entzündungshemmend wirken: Auch in Sachen Kosmetik sind Algen wahre Alleskönner und deshalb häufig in Hautcremes oder -masken enthalten. Besonders gut eignen sie sich zur Pflege trockener Haut oder als Anti-Aging-Produkt.

Schon gewusst?

Ohne es zu wissen, nehmen wir Algen zu uns. Denn in kleinen Mengen stecken sie in etwa 70 Prozent aller Lebensmittel, zum Beispiel als Stabilisator in Frischkäse oder Margarine.



ERNÄHRUNG

Durch ihren hohen Proteingehalt gelten Algen als optimales Nahrungsergänzungsmittel – vor allem für Veganer und Vegetarier. Fertig zubereitet finden Sie sie in Limonaden, Crackern oder Pesto. Doch Sie können Algen auch unverarbeitet oder als Pulver kaufen und eigene Kreationen ausprobieren. Besonders beliebt sind übrigens grüne Algen, denn ihr Farbstoff soll vitalisierend wirken. Eine weitere Kostbarkeit aus den Tiefen der See: Meeresspargel steckt voller wertvoller Mineralien. Auch erhältlich an der Globus Fischtheke.

Garten-Kino

Mit Projektor, Leintuch und gemütlichen Kissen können Sie sich für warme Sommernächte ein Kino im eigenen Garten bauen. Oder machen Sie es sich auf dem Balkon mit Laptop und selbst gemachten Snacks wie Popcorn, Keksen und Limonade gemütlich. Netflix, Amazon Prime oder die gute alte DVD sorgen für das passende Programm.

Lavera Hydro Sensation Creme-Gel und Serum, intensive, schnell einziehende Feuchtigkeitspflege, mit Bio-Alge und natürlichen Hyaluronsäuren, je 50 ml

Bei Globus erhältlich.



The image shows two whole fish, likely sea bream, resting on a wooden cutting board. Each fish is held in a metal wire grilling basket. The fish are cooked, with a golden-brown, slightly charred skin. The background is a light-colored, textured surface, possibly a table or countertop. The text 'Auf die Flosse' is overlaid in large white font across the middle of the image.

Auf die Flosse

Mit seinen heißen Temperaturen ist der Juli wie gemacht für frische und leichte Gerichte. Da kommen Fisch und Meeresfrüchte vom Grill genau richtig! In unterschiedlichsten Kombinationen, aber immer ein guter Fang. Werfen Sie mit uns den Grill an und lassen Sie es sich schmecken!



Dieser Teller der Serie „Streetfood Festival“ und viele weitere sind bei Globus erhältlich.

Dorade Royale

mit Rosmarin-Oliven-Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
20 ml Globus Natives Olivenöl extra
Alnatura Meersalz, Pfeffer
150 g Alnatura Origin Kalamata-Oliven ohne Stein
2 Doraden Royale
Saft von 1 Bio-Zitrone

Außerdem: Fischklammern

Zubereitungszeit ca. 10 min + ca. 50 min Grillzeit
Pro Person ca. 377 kcal, 13 g F, 32 g KH, 29 g E

1. Grill auf mittlerer Stufe vorheizen. Drillinge waschen und mit Thymian, Rosmarin und Olivenöl in eine Grillschale geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann bei geschlossenem Grilldeckel ca. 30–40 min garen. In den letzten 10 min die Oliven hinzugeben.
2. Doraden waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In die Fischklammern einspannen und von beiden Seiten ca. 5 min auf dem Grill braten. Die Garzeiten können, je nachdem, ob Sie einen Gas- oder Kohlegrill verwenden, variieren. Zusammen mit den Kartoffeln servieren.

TIPP

Um zu testen, ob ein ganzer Fisch gar ist, ziehen Sie leicht an der Rückenflosse. Wenn diese sich etwas herausziehen lässt, ist der Fisch fertig.

Rauchlachs im Ciabattabrötchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 Hefewürfel	2 EL Alnatura Schlagsahne
250 g Globus Qualitäts- Weizenmehl Type 405	800 g frisches Lachsfilet
Globus Natives Olivenöl extra	Zitronenpfeffer
Alnatura Meersalz	1–2 frische Chilis
150 ml lauwarmes Wasser	200 g Alnatura Crème fraîche
1 Eigelb	Saft und Abrieb von 1 Bio- Limette

Außerdem: Räucherchips, Räucherbrett

Zubereitungszeit ca. 40 min + ca. 50 min Geh- und Backzeit
Pro Person ca. 809 kcal, 46 g F, 48 g KH, 49 g E

1. Räucherchips und Räucherbrett mindestens 2 h vor dem Grillen wässern. Hefe, Mehl, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz und Wasser zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen
2. Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu 4 Brötchen formen. Backblech mit Olivenöl bestreichen und die Brötchen darauf 20 min gehen lassen. Eigelb und Sahne vermischen, mit der Mischung die Brötchen einpinseln und danach 15–20 min backen. In der Zwischenzeit den Grill vorheizen.
3. Räucherchips in ein feuerfestes Gefäß geben und ca. 10–15 min in den geschlossenen Grill stellen. In der Zwischenzeit Lachs von Gräten befreien, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, auf das Räucherbrett legen und ca. 10–15 min im Grill garen.
4. Für den Dip Chili entkernen, fein schneiden und in einer Schüssel mit Crème fraîche, etwas Salz und Zitronenpfeffer sowie Limettensaft und -abrieb verrühren. Brötchen aufschneiden, mit Lachs und Dip befüllen.



Alnatura Crème Fraîche, in Bioland-Qualität mit 30 Prozent Fett, Für die nachhaltige Bewirtschaftung ihrer Bio-Höfe erhalten die Bauern der Initiative „Fairer Milchpreis“ einen angemessenen Milchpreis, 150 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

*Einfach jeden Tag
genießen...*



**Deutschlands
beliebtester Camembert***

**Leckere Rezepte
auf www.ruegener-badejunge.de**

Gefüllte LACHSFORELLE mit Grillgemüse



 **mio-online**

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



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 ganze Lachsforellen	1/2 Bund Petersilie
Alnatura Meersalz	2 Knoblauchzehen
Zitronenpfeffer	1 Zucchini
1 Bio-Zitrone	je 1 rote und gelbe Paprika
1/2 Bund Dill	1 Aubergine
1/2 Bund Minze	Globus Natives Olivenöl extra

Zubereitungszeit ca. 40 min

Pro Person ca. 212 kcal, 10 g F, 11 g KH, 17 g E

1



Lachsforelle waschen, trocken tupfen und von innen und außen mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Zitrone und Kräuter waschen und trocknen. Zitrone in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und beides mit Kräutern in den Lachs legen.

2



Lachsforelle jeweils in ein großes Stück Backpapier einschlagen.



Die **korrekt Grillzange** aus Bambus ist nachhaltig und, aufgrund der Härte des Holzes, besonders pflegeleicht. Außerdem hinterlässt sie keine Kratzer auf beschichteten Pfannen oder Töpfen. 31,5 cm Länge

Bei Globus erhältlich.



3



Lachsforellen auf einer Grillplatte auf den Grillrost legen, Grilldeckel schließen und von jeder Seite ca. 10 min garen. Die Garzeit des Fisches kann je nach Größe und Grill variieren.

4



In der Zwischenzeit Zucchini, Paprika und Aubergine waschen. Paprika in Streifen schneiden und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, damit Wasser und Bitterstoffe austreten. Flüssigkeit abwischen. Gemüse mit Olivenöl beträufeln, von beiden Seiten goldbraun grillen und zusammen mit den Lachsforellen servieren.



Dieser Teller der Serie „Streetfood Festival“ und viele weitere sind bei Globus erhältlich.



Alnatura Ghee, geklärte Bioland-Butter, traditionelle Zutat der indischen Küche, zum Backen, Braten und Kochen geeignet, 180 g

Bei Globus erhältlich.

Riesengarnelenspieß mit Kochbanane und Chili-Dip

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 reife Kochbananen	Zitronenpfeffer
3 EL Alnatura Ghee	2 rote Chili
1 daumengroße Ingwerknolle	Abrieb und Saft von 2 Bio-Limetten
Alnatura Meersalz	4 EL Alnatura Blütenhonig
1 rote Paprika	1/2 Bund Koriander
1 Zucchini	
24 geschälte, entdarimte Riesengarnelen (alternativ: TK-Riesengarnelen)	Außerdem: Grillspieße

Zubereitungszeit ca. 40 min + 60–90 min Garzeit für Kochbananen
Pro Person 571 kcal, 15 g F, 50 g KH, 63 g E

1. Grill auf mittlerer Stufe vorheizen. Währenddessen Kochbananen der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch ein wenig mit einer Gabel einstechen.
2. Ghee in einem Topf flüssig werden lassen. Ingwer schälen, fein reiben und mit 1 TL Salz in den Topf geben. Die Mischung in die aufgeschnittenen Bananen geben und diese auf einer Grillplatte bei geschlossenem Deckel ca. 60–90 min garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
3. In der Zwischenzeit Paprika und Zucchini waschen und in grobe Würfel schneiden. Abwechselnd mit Garnelen auf die Grillspieße stecken, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und auf dem Grill von allen Seiten scharf anbraten.
4. Für den Dip Chili entkernen, fein schneiden und mit Limettenabrieb und -saft, Honig und gehacktem Koriander in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zusammen mit Garnelenspießen und Kochbananen servieren.



In den Kernen liegt die Würze. Wer den Dip etwas schärfer möchte, kann gern einige der kleinen Chilikerne daruntertermischen.



Griechischer Tintenfischsalat

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

800 g Tintenfischtuben
 Alnatura Meersalz, Pfeffer
 1 Gurke
 16 Globus Gold Datteltomaten Angelle
 2 rote Zwiebeln
 1/2 Bund Petersilie
 2 Knoblauchzehen
 30 ml Zitronenöl
 60 ml Globus Condimento Bianco Modena
 Saft von 1 Bio-Zitrone

Zubereitungszeit ca. 40 min

Pro Person ca. 289 kcal, 10 g F, 12 g KH, 37 g E



←
Globus Condimento Bianco Modena, fruchtig-milder Balsamicoessig, ideal für frische Salate oder warme Fleisch- oder Gemüsegerichte, 500 ml

Bei Globus erhältlich.

1. Grill auf hoher Stufe vorheizen. Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten auf dem Grill ca. 3 min knusprig anbraten, danach kurz abkühlen lassen.
2. Gurke und Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und gemeinsam mit abgekühlten Tintenfischtuben in Streifen schneiden. Petersilie und Knoblauch grob hacken.
3. Zum Schluss alle Zutaten in einer Schüssel mit Zitronenöl und Balsamicoessig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

ANZEIGE



EST. CAMBRIDGE ENGLAND 1853
CHIVERS

SCHNELLE MINI-CHEESECAKES



ZUTATEN für 4 Portionen:

4 Stk. Weiche Torteletts,
 240 g Frischkäse, Doppelrahmstufe,
 1 Pck. Vanillezucker,
 60 g Chivers Lemon Curd,
 4 Himbeeren, 2 Stiele Minze

ZUBEREITUNG ca. 35 Min. Vobereitungszeit:

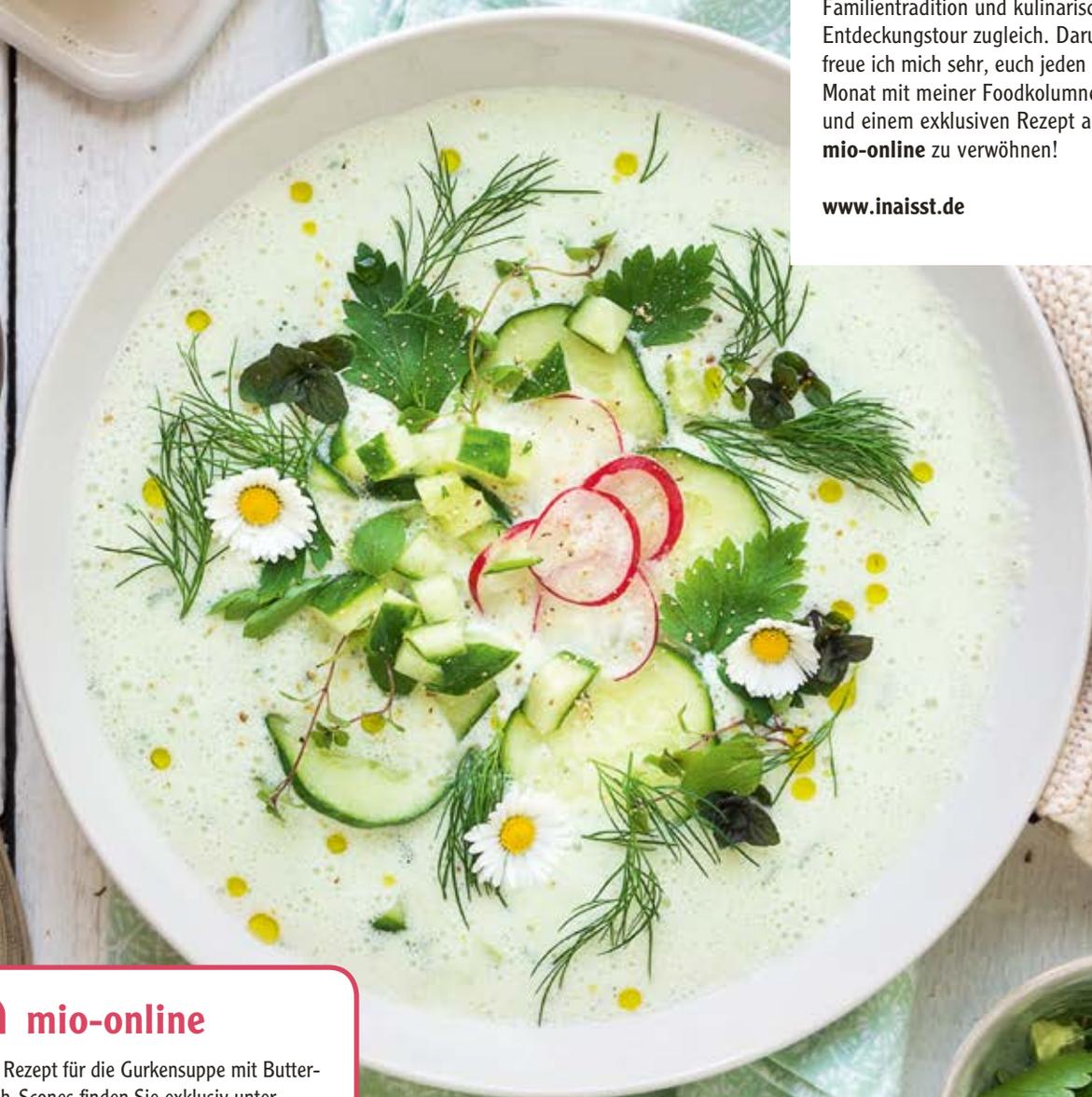
- 1 Frischkäse, Vanillezucker und Lemon Curd in einer Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren. Anschließend in einen Spritzbeutel füllen.
- 2 Minze waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen.
- 3 Torteletts mit der Creme gleichmäßig befüllen. Mit Minze und je einer Himbeere dekorieren und servieren.



**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



 **mio-online**

Das Rezept für die Gurkensuppe mit Buttermilch-Scones finden Sie exklusiv unter

www.mio-online.de/foodblog

Leichte Küche für heiße Tage

Ob ein kleiner Salat, gegrilltes Gemüse oder eine kalte Suppe – leichte und einfache Gerichte mit frischen Zutaten sind perfekt für den Sommer. Für mich ist die Sommerküche eine der schönsten und vielfältigsten Arten zu kochen, denn jetzt ist Hochsaison für buntes Obst und Gemüse.

Schnelle Alltagsküche ist insgeheim ein kleines Steckenpferd von mir. Natürlich stehe ich am Wochenende auch gerne mal ein paar Stunden in der Küche und tüftle an kompliziertem französischem Gebäck, aber mindestens genauso spannend finde ich es, aus einfachen Zutaten etwas Raffiniertes zuzubereiten. Ich koche gern saisonal und gerade jetzt im Sommer ist die Auswahl an Obst und Gemüse perfekt für kreative Rezepte. Zwar könnte ich mich jeden Tag von Tomate-Mozzarella mit frischem Basilikum und Baguette ernähren, doch in diesem Sommer habe ich ein neues Lieblingsessen entdeckt: kalte Suppe!

Ich bin ein totaler Suppenfan und meine Freunde ziehen mich immer damit auf, dass ich im Winter mindestens einmal im Monat einen großen Topf Kohlsuppe koche. Die Idee der kalten Suppe fand ich jedoch im ersten Moment etwas komisch, weil ich mir den Geschmack nicht vorstellen konnte. Wie

immer hat meine Neugier mich doch in die Küche getrieben. Mein erster Streich war diese kalte Gurkensuppe mit verschiedenen Kräutern, Joghurt und Schmand. Das Rezept ist wirklich einfach, aber der Geschmack ist herrlich erfrischend und würzig. Dazu passen meine leckeren Buttermilch-Scones und natürlich frische Kräuter. Diesmal habe ich zum Beispiel ein paar hübsche Gänseblümchen gepflückt, die übrigens essbar sind. Ihr könnt ebenso Koriander, Zitronenmelisse oder Borretsch hinzugeben. Tobt euch am Mixer aus – kalte Suppen schmecken auch toll mit Tomate, Paprika oder Roter Bete.

*Eure
Ina Speck*

ANZEIGE

ESSEN & GEMESSEN



CARPE DIEM KOMBUCHA

classic oder zitronen-Ingwer
0,75 l PET-Flasche oder

classic, zitronen-Ingwer, cranberry
oder matcha
0,5 l PET-Flasche



CARPE DIEM®
SEHR, SEHR ANDERS.



Schon gewusst?

Globus bietet ein Sortiment aus insgesamt mehr als 150 Sorten Fisch, Krustentieren und Fischerzeugnissen, darunter auch viele Salate. Beliebte Sorten sind unter anderem eingelegte Riesengarnelen, Meeresfrüchtesalate und Heringssalat mit Roter Bete. Saisonal erhältlich sind das Skreifilet (Winterkabeljau) von Januar bis Ende März, Miesmuscheln von September bis April und frisches Matjesfilet.



GENUSS aus dem Wasser

Sie landen immer häufiger auf unseren Tellern: Fisch und Meeresfrüchte treffen unseren Geschmack. Egal, ob gegrillt oder gebraten, roh zubereitet als Sushi oder mit verschiedenen Gewürzen kreativ in der Küche eingesetzt – mio nimmt Fisch und Co. in den Fokus und macht Lust auf die Delikatessen aus dem Wasser.

Fisch und Meeresfrüchte schwimmen auf einer Erfolgswelle. Kein Wunder: Sie gelten als besonders leckere Delikatesse, bieten durch ihren Artenreichtum eine riesige Vielfalt an Möglichkeiten und werden von vielen als gesundes Lebensmittel geschätzt. Genau wie in den kreativen Küchen dieser Welt werden die Meeres-, Fluss- und Seebewohner auch in Deutschland immer beliebter. Das zeigt sich nicht nur in Restaurants, die entsprechende Gerichte anbieten, sondern auch am Kaufverhalten der Deutschen. Für Fisch und Meeresfrüchte haben Verbraucher im vergangenen Jahr 3,64 Milliarden Euro ausgegeben – 193 Millionen Euro mehr im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Und auch die Mengen können sich sehen lassen: Von Januar bis November 2019 wurden 362 710 Tonnen der schmackhaften Wassertiere eingekauft. Der jährliche Pro-Kopf-Verzehr beträgt mehr als 14 Kilogramm. Tendenz steigend! „Diese Zahlen untermauern einmal mehr, dass Fisch und Meeresfrüchte zu den Lebensmitteln mit Zukunftspotenzial gehören“, erklärt Dr. Matthias Keller vom Fisch-Informationszentrum (FIZ) e.V. in Hamburg. Fisch, Krebs- und Weichtiere sowie daraus hergestellte Lebensmittel passen durch ihre Vielfalt, Zusammensetzung und unterschiedlichen Geschmacksrichtungen hervorragend zu den aktuellen Ernährungstrends.

Ein Kabeljauweibchen bringt es auf rund 1,5 Millionen Fischeier pro Jahr. Die Herausforderung durch den Klimawandel besteht allerdings darin, dass die geschlüpften Fischlarven genügend im Wasser treibendes Plankton als Nahrung finden, um überleben zu können.

MIT FISCH BEWUSST ERNÄHREN

Fisch wird nachgesagt, dass er besonders vitalitätsfördernd sei. Weil er leicht und bekömmlich ist, entspricht er den Anforderungen an eine moderne Ernährung. Die verschiedenen Sorten verhelfen durch hochwertiges Eiweiß und viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu einem ausgewogenen Speiseplan. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, wöchentlich eine Portion fettarmen Fisch, wie zum Beispiel Kabeljau, sowie eine Portion fettreichen Seefisch, wie zum Beispiel Lachs, zu verspeisen.

FISCHEN MIT VERANTWORTUNG

Laut dem FIZ werden heutzutage weltweit jährlich rund 140 Millionen Tonnen Fisch gefangen. Rund um den Pazifik liegen dabei die größten Fischereinationen. Allein China nimmt mit seinem hohen Aquakulturanteil rund 33 Prozent der Weltproduktion ein. Deutschland importiert den Großteil des bei uns verzehrten Seefisches. Und obwohl oder gerade weil es immer mehr Fischliebhaber gibt, wächst auch das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit den weltweiten Fischbeständen. Dieser ist dringend nötig. Denn zum einen sorgen die sogenannte Überfischung, zum anderen auch Umwelteinflüsse und der Klimawandel dafür, dass den Lebewesen Brut- und Nahrungsmöglichkeiten verloren gehen und der Fischbestand schrumpft. Vor allem die deutsche Fischwirtschaft setzt sich daher stark für eine bestandserhaltende Fischerei ein. In zahlreichen internationalen Projekten wird darauf geachtet, dass jede Fischart für genügend Nachwuchs sorgen kann, um nicht aussterben. Zudem werden Fangmethoden verboten, die ungewollte Sorten, sprich den Beifang, mit ins Netz holen. Auch die Europäische Union setzt sich für den Schutz der Meeresbewohner ein, indem sie die maximalen Fangmengen in bestimmten Regionen und zu bestimmten Zeiten vorgibt und strenge Kontrollen sowie hohe Strafen bei Gesetzesverstößen anwendet. ▶

Klar ist: Der Reichtum der Meere ist nicht unbegrenzt. Nur durch nachhaltiges Verhalten bleibt das wichtige Ökosystem intakt und Fisch als Nahrungsquelle erhalten.

SIEGEL GEBEN SICHERHEIT

Um sicherzugehen, dass Sie Produkte aus nachhaltiger Fischerei kaufen, achten Sie auf verschiedene Bio- und Umweltsiegel. Eines der bekanntesten ist das von MSC (Marine Stewardship Council); es zertifiziert eine umwelt- und bestandschonende Fischerei. Für gezüchteten Fisch aus Aquakulturen empfehlen sich die Siegel „GGN – zertifizierte Aquakultur“, das für verbindliche Regeln für eine zukunftsorientierte Landwirtschaft und Aquakultur steht, sowie die von Bioland und Naturland. Meist strengere Verbraucherempfehlungen geben die Umweltschutzorganisationen WWF und Greenpeace.



DIE BELIEBTESTEN FISCHSORTEN

Eine kleine Warenkunde

Welcher Fisch ist ideal zum Grillen? Was ist die beliebteste Sorte der Deutschen? Und warum hat der Seelachs wenig mit dem Lachs zu tun? Wissenswertes rund um die beliebtesten Speisefische.

DER LACHS steht seit Jahren weit oben auf der Hitliste der beliebtesten Speisefische in Deutschland und fühlt sich, je nach Lebensphase, sowohl in Süß- als auch Salzwasser wohl. Der Atlantische Lachs ist wie sein Artgenosse im nördlichen Pazifik ein Wanderfisch: Er schlüpft im Süßwasser, wandert dann ins Meer und kehrt zum Laichen manchmal Tausende von Kilometern zurück in sein Heimatgewässer. Ob gegrillt, gebraten, geräuchert, mariniert oder roh im Sushi: Die Delikatesse mit der charakteristisch rötlichen Farbe ist äußerst vielseitig. Neben dem Geschmack hat dieser Fisch einen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu bieten. Im Handel wird der Atlantische Lachs meist aus Aquakulturen in Norwegen, Schottland oder Irland angeboten. Als Wildlachs wird vor allem der Pazifische Lachs verkauft. Im Gegensatz zum Lachs aus Aquakulturen muss er sich seine Nahrung selbst suchen und ist daher meist etwas fettarmer.

Unter **AQUAKULTUR** versteht man die kontrollierte Aufzucht von im Wasser lebenden Organismen – neben Fisch auch Muscheln, Krebstiere und Algen. Während Süßwasserkulturen in Teichen gezüchtet werden, wird die Salzwasservariante meist in Netzgehegen in geschützten Buchten vor der Küste gehalten. Die Annahme, dass in freier Natur aufgewachsene Fische schmackhafter sind, weil sie durch ihre Bewegungsmöglichkeiten mehr Muskelfleisch ausbilden, stimmt so nicht mehr. Die Methoden entwickeln sich stetig weiter, sodass selbst Experten kaum mehr geschmackliche Unterschiede zwischen Wildfang und Aquakultur feststellen können. Laut dem FIZ sei zudem der Vorwurf der Massentierhaltung nicht mehr zutreffend. Maximal 25 Kilogramm Lachs seien pro Kubikmeter Wasser – zum Beispiel in der norwegischen Aquakultur – zulässig. Die Umweltorganisation, die das Siegel GGN für zertifizierte Aquakultur vergibt, achtet darauf, dass durch angemessene Mengen an Fischen das Tierwohl nicht gefährdet und unnötiger Stress vermieden wird.

Seelachs und Alaska-Seelachs zählen zu den meistgekauften Speisefischen in Deutschland. Die Namen sind irreführend, denn beide Fische gehören nicht zu den Lachsen, sondern zur Familie der Dorsche. Bereits 1887 wurde der ursprünglich als Köhler bekannte Fisch als Seelachs gehandelt – vermutlich aus verkaufsfördernden Gründen.

DIE FORELLE zählt dank ihrem zarten, grätenarmen und zugleich aromatischen Fleisch ebenfalls zu den beliebtesten Speisefischen. Je nach Lebensraum unterscheidet sich die Sorte in Meerforelle, Seeforelle und Bachforelle. Am häufigsten werden hierzulande gezüchtete Regenbogenforellen angeboten. Vor allem gegrillt – mit Gemüse gefüllt oder nur mit Zitrone beträufelt – schmecken die Fische hervorragend. Aber auch in Butter gebraten oder geräuchert mit Brot lässt sich die Sorte genießen. Ein Klassiker ist Forelle Müllerin. Die Fische werden in Mehl gewendet, gebraten und mit Petersilie und geschmolzener Butter serviert. Um herauszufinden, ob die Forelle gar ist, gibt es eine einfache Probe: Wenn sich die Rückenflosse leicht herauslösen lässt, ist der Fisch gar.

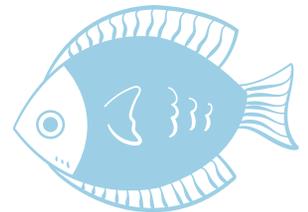
DER KABELJAU lebt im gesamten Nordatlantik, in Nord- und Ostsee sowie im nördlichen Pazifik und wird in der Ostsee Dorsch genannt. Im Durchschnitt werden die Tiere mit einem Gewicht von zwei bis drei Kilo angeboten. Ausgewachsene Fische bringen aber auch 30 bis 40 Kilogramm auf die Waage. Das zarte, weiße Fleisch ist mager und schmeckt sowohl gebraten als auch gekocht oder gedünstet. Besonders schmackhaft ist der Kabeljau auf einem Bett aus Zwiebeln, Knoblauch und klein geschnittenem Gemüse. Um ihn beim Braten besonders knusprig zu bekommen, ist es ratsam, ihn zuvor dünn mit Mehl zu bedecken. Getrocknet ist er auch als Stockfisch vor allem in südeuropäischen Ländern und Skandinavien beliebt. Früher gehörte der Kabeljau wegen seiner Häufigkeit zu den sogenannten Brotfischen. Heute ist die Art jedoch vielerorts von Überfischung bedroht und sollte daher nur aus nachhaltiger Fischerei gekauft werden.

DER ROTBARSCH gehört nicht, wie sein Name vermuten ließe, zu den Barschen, sondern zu den Drachenkopffartigen und wird auch als Goldbarsch bezeichnet. Besonders ist der im östlichen und westlichen Nordatlantik heimische Fisch nicht nur, weil er in 1000 Metern Tiefe vorkommt, sondern auch wegen seiner roten Tarnfarbe, die ihn in der Tiefe quasi unsichtbar macht, und weil er lebende Junge zur Welt bringt. Sein rot-weißes, festes Fleisch eignet sich besonders gut zum Braten und Dünsten und braucht dank des charakteristischen Geschmacks nur wenige Gewürze. Schon eine leichte Zitrusnote oder eine Weißweinsauce und etwas Gemüse verfeinern den Rotbarsch zu einer echten Delikatesse. Da die Schwarmfische erst mit etwa zwölf Jahren geschlechtsreif werden, sollten sie nur mit MSC-Zertifikat gekauft werden, um sie vor dem Aussterben zu bewahren.

DER ZANDER ist ein aus Osteuropa stammender Süßwasserfisch, der zur Familie der Barsche gehört. Der Raubfisch kann bis zu 1,30 Meter groß und zehn Kilogramm schwer werden. Er lebt in langsam fließenden Flüssen und Seen in Europa, in Norddeutschland unter anderem in Elbe und Weser, sowie in den salzarmen Regionen der Ostsee. Ein großer Anteil stammt mittlerweile auch aus Zuchtteichen, häufig aus osteuropäischen Aquakulturen. Als fett- und grätenarmer Fisch mit weißem, festem Fleisch ist er sehr beliebt. Sein aromatischer Geschmack kommt ideal zur Geltung, wenn er pochiert, in Butter gebraten, mit einer feinen Soße oder frischen Kräutern garniert wird. Zanderfilets sollten immer mit Haut zubereitet werden, da sie schön kross wird und sehr gut schmeckt.

WIE ERKENNE ICH FRISCHEN FISCH?

Frischfisch kann heute innerhalb von wenigen Tagen selbst aus den entferntesten Regionen der Welt in unsere heimische Fischtheke gelangen. Besonders wichtig dabei ist, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Frischen Fisch erkennen Sie an verschiedenen Anzeichen: Die Augen sollten rund, glänzend und prall gewölbt sein. Die Kiemen sollten leuchtend rot oder dunkelrosa sein. Sind sie verschleimt, gräulich oder gelblich: Hände weg! Die Haut sollte feucht und silbrig glänzen, das Filet glänzen und eine glatte Schnittfläche haben. Je verblassender die Fischfarbe ist, desto älter ist der Fisch. Außerdem: Frischer Fisch riecht nicht unangenehm nach Fisch! Im Kühlschrank kann er einen Tag lang lagern.



Süß- und Salzwasserfische unterscheiden sich in ihrer Physiologie. Süßwasserfische nehmen Salz mit ihrer Nahrung auf und scheiden dann Wasser aus ihrem Körper aus, damit sie nicht aufquellen. Salzwasserfische trinken zwar Wasser, scheiden aber ständig Salz aus, damit sie nicht zu salzig werden. Geschmacklich kann man pauschal keinen Unterschied feststellen.



EXPERTEN-
INTERVIEW



Sieben Fragen an Zdravko Pacar, Mitarbeiter bei Globus

Ein Meer an Möglichkeiten: die Globus-Fischtheke

Nach strengen Nachhaltigkeitsregeln ausgewählt, täglich fangfrisch angeliefert, und lecker zubereitet: Die Produkte an der Globus-Fischtheke lassen Feinschmecker-Herzen höherschlagen. Eine sachkundige Beratung zu jedem Fisch und zur leckeren Zubereitung ist für die Mitarbeiter eine Herzensangelegenheit.

Ob Krabbensalate oder exotische Fischarten: Mit Hand und Herz und nach strengen Umweltschutzregeln stellt Globus jeden Tag eine Vielfalt besonderer Spezialitäten her. Dabei arbeitet das Unternehmen nach der Prämisse, die Produkte frisch wie direkt an der See anzubieten und gleichzeitig bestandserhaltenden Fischfang und umweltfreundliche Aquakulturen zu fördern. Die Lieferanten werden nach bestimmten Kriterien ausgewählt und die Globus-Mitarbeiter regelmäßig in speziellen Seminaren und bei Besuchen der Produktexperten geschult. Zu einer transparenten Auskunft an der Fischtheke gehört nicht nur die Information, wo und wie der Fisch oder die Meeresfrüchte gefangen wurden und nach welchen nachhaltigen Verfahren die Verarbeitung vorstattenging. Globus-Kunden erhalten zudem detaillierte Zubereitungstipps und schmackhafte Rezeptideen.

WELCHES SIND DIE LIEBLINGSSORTEN IHRER KUNDEN?

Zu den beliebtesten Sorten zählen unter anderem frisches Kabeljaufilet, Seelachsfilet, Lachsfilet aus Aquakultur und frische Forellen. Aber auch Fischspezialitäten, wie beispielsweise gebeizter Lachs, oder Klassisches, wie geräucherte Makrele oder Forelle, werden oft nachgefragt.

WOHER STAMMT DER FISCH BEI GLOBUS?

Unser Fisch stammt aus sehr unterschiedlichen Fanggebieten – sowohl aus den Weltmeeren als auch dem Binnengewässer. Besonders beliebt sind Produkte aus dem Nordostatlantik, von dort beziehen wir unter anderem unseren Rotbarsch, Kabeljau und Seelachs. Aber auch Ware, die aus Aquakulturanlagen stammt, wird immer beliebter. Das Lachsfilet kommt aus Norwegen oder Schottland, die Dorade aus Griechenland oder anderen europäischen Ländern. Auch regionale Lieferanten sind bei uns vertreten, so bekommen wir frische Forellen aus dem Schwarzwald.

WAS TUT GLOBUS IN SACHEN NACHHALTIGER FISCHFANG?

Die Globus-Fischtheken sind seit 2007 als erste im deutschen Einzelhandel MSC-zertifiziert (nach dem Siegel des Marine Stewardship Council). Damit können wir garantieren, dass die Tiere zum Schutz vor Überfischung aus nachhaltigem Wildfang stammen und der Lebensraum Meer geschont wird. Bei uns im Sortiment sind unter anderem Rotbarsch, Kabeljau, Skrei, Scholle und Seelachs MSC-zertifiziert.

NACH WELCHEN KRITERIEN WERDEN LIEFERANTEN AUSGEWÄHLT?

An allererster Stelle stehen die hohe Qualität und Frische von Fischen und Meeresfrüchten. Wir legen aber auch großen Wert auf Waren aus der Region. Die Lieferanten müssen außerdem absolut verlässlich bei den Lieferzeiten sein und mit einer hohen Flexibilität zum Beispiel auf Kundenwünsche reagieren können.

WELCHE SONDERWÜNSCHE KÖNNEN KUNDEN ÄUSSERN?

Jeden – sofern wir diesen erfüllen können. Beliebte Kundenwünsche sind, den Fisch zu entschuppen, die Haut abzuziehen, ihn zu marinieren oder zu filetieren. Gerne bestellen wir auch exotische Fische, wie zum Beispiel Red Snapper, Schwertfisch, Seezunge, Sankt-Peters- oder Papageifisch.

WELCHES IST IHR PERSÖNLICHES LIEBLINGSREZEPT?

Mein Highlight ist gegrilltes Lachsfilet. In Alufolie verpackt gart das zarte Stück Lachs in einem Gemüsebett aus Zucchini, Möhre, Lauchzwiebel, Tomate und einer frischen Chilischote, bis es dann butterweich auf der Zunge zergeht. Nach dem Grillen mit einer Limette, frischem Koriander, einem Esslöffel Soja-soße und Salz und Pfeffer würzen – fertig ist das perfekte Gericht für den Sommer! Schnell, unkompliziert und vor allem lecker. Ich empfehle aber auch gerne gebratenes Kabeljaurückenfilet: Einfach mit gutem Olivenöl und einem Rosmarinzwig in der Pfanne glasig anbraten, später ein Stück Butter hinzufügen und das Filet damit immer wieder übergießen. Gewürzt mit Salz und Pfeffer und kombiniert mit Risotto, Couscous, Nudeln, Reis, Kartoffeln, frischem Spargel oder Salat wird es das perfekte Stück Kabeljaufilet.

WAS SCHÄTZEN SIE UND DAS TEAM AN DER ARBEIT BESONDERS?

Ich liebe die Abwechslung an meinem Beruf – sei es die Kundenberatung, das Arbeiten im Team, die Herausforderungen an Weihnachten oder zu Ostern, oder an verschiedenen Aktionen mitzuwirken. Neben den täglichen Aufgaben, den Wareneingang zu kontrollieren, alles nach unseren strengen Hygienevorschriften zu dokumentieren und die Theke zu bestücken, ist der wichtigste Punkt das Bedienen und Beraten. Hierbei legen wir großen Wert darauf, offene, sachliche und ehrliche Gespräche zu führen und dem Kunden ein positives Gefühl zu geben.

Tipp: Mit einer Vorlaufzeit von drei Tagen können Sie Ihre Einkäufe auch bequem von zu Hause aus online vorbestellen. Der Plattenservice bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, frischen Fisch und geräucherte Spezialitäten ganz nach Ihren Wünschen für die Verkostung zu Hause zusammenzustellen. Ihre Bestellung können Sie zu Ihrem Wunschtermin im Markt abholen. Weiter Infos unter www.globus.de/vorbestellen



Weitere Infos zur Globus-Fischtheke finden Sie unter www.globus.de/fischtheke

POSTE DEINE LUSTIGEN BILDER ONLINE
#SNOBALL

GLIBBI SNOBALL

Jetzt geht's los
Schneeballschlacht
das ganze Jahr!

- Angenehm weiche Schneebälle
- Sogar im Sommer
- Keine kalten Hände!

Jetzt erhältlich bei Ihrem Globus SB-Warenhaus. **Simba**



Sommerwein – verführerische Erfrischung

Mit den sommerlichen Temperaturen steigt die Lust auf leichten Weingenuss. Wir verraten Ihnen, welche Weine das Urlaubsgefühl auf der eigenen Terrasse perfekt machen, und außerdem, welche sommerlichen Rosé- und Weißweine gut zu welchen Fischgerichten passen.

Wenn die Sonne bereits tiefer am Himmel steht, ein paar Oliven, Baguette und etwas Käse auf dem Gartentisch warten und damit ein herrlicher Sommertag ausklingt, fehlt eigentlich nur noch ein gutes Glas Wein, um sich wie im Urlaub zu fühlen. Aber welcher Wein soll es sein? Eines ist klar: In der heißen Jahreszeit sind andere Weine gefragt als bei kühlen Temperaturen. Während in den kalten Monaten der Wein meist im Mittelpunkt steht und man vielleicht einen besonders edlen Tropfen genießt, wird er im Sommer oft „nebenher“ getrunken. Daher sind gute Sommerweine nicht zu schwer, haben einen geringeren Alkoholgehalt und sind nicht zu komplex. Gleichzeitig sollen sie natürlich nicht flach oder einfach sein, sondern belebend wirken. >



Graciela Bruch

Mein Favorit

Weingut Wolf Birkweiler/Pfalz
2019 Scheurebe trocken

Den Charakter der Lage Birkweiler Kastanienbusch zu bewahren, ist das oberste Ziel für den Jungwinzer Matthias Wolf. Er bewirtschaftet mit Klaus Wolf diese Spitzenlage und achtet auf ein perfektes Lesegut. Der Ausbau erfolgt im Anschluss traditionell mit möglichst wenig Zusätzen. Die Scheurebe ist eine alte Rebsorte, gezüchtet vor über 100 Jahren von Georg Scheu. Sie ist entstanden aus einer Kreuzung von Riesling und der Bukettraube (Sylvaner Musqué) und wurde in den letzten Jahren wiederentdeckt.

Dieser Wein besticht durch seine kräftige, spritzige Art mit Aromen von Stachelbeere und Schwarzer Johannisbeere. Als frischer Wein mit animierender Säure passt er gut gekühlt hervorragend zu schönen, warmen Sommerabenden.



0,75 l
6,99 €
Weingut Wolf,
Birkweiler/Pfalz
2019 Scheurebe trocken
1 l = 9,32 €



FRISCHER WEISSWEINGENUSS AUS ITALIEN, SPANIEN UND PORTUGAL

Viele knackig frische Sommerweine findet man südlich der Alpen in „Bella Italia“. Wunderbar und leicht sind zum Beispiel der Verdicchio, ein Vernaccia di San Gimignano oder ein junger Pinot Grigio (Grauburgunder). In Spanien wiederum ist der fruchtig-saftige Verdejo ein beliebter Sommerwein. Unser Geheimtipp für Spanienliebhaber ist der Albariño aus der Trend-Region Rías Baixas: Saftig und mit etwas Säure bringt er Abkühlung ins Weinglas. Der portugiesische Sommerwein schlechthin ist der Vinho Verde, der aus der Sorte Alvarinho hergestellt wird. Dieser helle, fast klare Wein aus dem Norden des Landes ist mit einem Alkoholgehalt von nur acht bis elf Volumenprozent in den letzten Jahren auch außerhalb Portugals, und besonders in Deutschland, zu einem der beliebtesten Sommerweine aufgestiegen.

DER SOMMER IN ROSÉ

Rosé gilt längst nicht nur in Frankreich als der perfekte Wein für die heiße Jahreszeit. Leicht und fruchtig schmeckt er am besten, wenn er jung getrunken wird – idealerweise nicht älter als zwei Jahre. Besonders die Roséweine aus der Provence sind bei steigenden Temperaturen beliebt. In der Regel trocken ausgebaut, mit leicht fruchtigen Noten von roten Beeren und Kräutern und einer verführerischen blassrosa Farbe haben diese wunderbar leichten Weine den Trend zu mehr Rosé maßgeblich vorangetrieben. Mittlerweile gibt es aber auch in vielen anderen

Ländern immer mehr frische Roséweine, zum Beispiel die italienischen Rosatos, die in der Regel eine kräftigere hellrote bis teilweise sogar pinke Färbung haben. In Deutschland sind heute Württemberg, Baden und die Pfalz die wichtigsten und größten Rosé-Regionen. Dort wird Rosé übrigens auch häufiger feinherb oder halbtrocken ausgebaut.

TIPPS FÜR DIE SCHNELLE KÜHLUNG

Weißwein und Rosé werden am besten kalt serviert – im Sommer bei etwa acht bis zehn Grad Celsius. Sollten Sie aber mal vergessen, den Wein kalt zu stellen, gibt es zwei sehr effektive Methoden, mit denen Sie Ihren Lieblingstropfen schnell und einfach herunterkühlen können:

Tipp 1

Ein Küchentuch oder Küchenpapier mit kaltem Wasser anfeuchten, um die Flasche wickeln und dann zusammen in den Gefrierschrank legen. Der direkte Kontakt mit dem feuchten Küchentuch beschleunigt die Kühlung um ein Vielfaches und schon nach etwa fünf Minuten können Sie den Wein kühl genießen.

Tipp 2

Wenn Sie eine größere Menge Eiswürfel vorrätig haben, füllen Sie diese in ein hohes Gefäß, geben Sie mehrere Esslöffel Salz dazu und stellen Sie die Flasche hinein. Das Salz beschleunigt die Kühlung des Weines. Weinangeberwissen: Der Fachbegriff für diese Kühlmethode ist „Frappieren“.

WELCHER WEIN ZU WELCHEM FISCH?

Ob knusprig gegrillt oder als leckerer Meeresfrüchtesalat – jetzt im Sommer wird wieder häufiger frischer Fisch zubereitet, vielleicht auch weil wir damit Erinnerungen an den letzten Urlaub am Meer verbinden. Damit dem Urlaubsgefühl zu Hause nichts im Wege steht, haben wir für die beliebtesten Fischgerichte passende Weinempfehlungen herausgesucht:

Zu gegrilltem oder gebratenem Fisch passen ausdrucksstarke Weißweine wie **Chardonnay** oder sogar ein junger, leichter Rotwein, zum Beispiel **Spätburgunder**. Wenn der Fisch frittiert wird, eignen sich frische, trockene Weißweine oder auch ein trockener **Prosecco**.

Zu feinem Meeresfrüchtesalat passen ein filigraner **Sauvignon blanc** oder **Weißburgunder** ideal.

Zu Fischsuppen, zum Beispiel zur Bouillabaisse, einer provenzalischen Fischsuppe, servieren Sie am besten **Rosé** – idealerweise aus der Provence.

Thunfisch wiederum ist ein Fisch, der besonders gegrillt sehr gut mit Rotweinen harmoniert: Ideal ist ein fruchtiger, junger Rotwein, der nicht im Barriquefass ausgebaut wurde, zum Beispiel ein **Primitivo**.

Weinliebhaber
Club

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



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

TRINKIDEE

Frosé

Frosé setzt sich zusammen aus den Wörtern „Frozen“ und „Rosé“, was ganz einfach bedeutet: gefrorener Roséwein. Vor Kurzem in einer New Yorker Szenebar geboren – und in der gesamten Stadt schon längst etabliert –, erobert der Trenddrink die Herzen im Sturm und bahnt sich seither seinen Weg auch durch Deutschland.

ZUTATEN (FÜR 4 COCKTAILS)

0,75 l Rosé	50 ml Wasser
(z. B. Passo Lungo Rosato, La Cuvée Mythique Rosé)	4–5 EL Zucker
125 g Himbeeren	Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Füllen Sie einfach Roséwein in Eiswürfelbehälter und stellen Sie diese zum Gefrieren mindestens sechs Stunden ins Eisfach. Aufgrund des Alkohols kann es sein, dass die Roséwein-Würfel nicht komplett durchfrieren – das ist aber nicht schlimm. Geben Sie anschließend den gefrorenen Roséwein zusammen mit Himbeeren, Wasser, Zucker, und Zitronensaft in einen Standmixer. Nun alles auf höchster Stufe crushen, bis der Frosé die gewünschte Slushie-Konsistenz erhält. Anschließend in schöne Gläser füllen und genießen!

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



ANZEIGE

Cooper's

• CIDER •

Original

FRISCH UND
FRUCHTIG,
GEKELTERT AUS
KNACKIGEN
ÄPFELN.



Dry Hopped

FEINHERBER
APFEL-CIDER
MIT DER SPEZIELLEN
HOPFENNOTE.





BraufactuM exportiert mittlerweile in über 20 Länder. Hauptabnehmer sind Russland und Italien, man kann die Biere jedoch auch in den USA, Kanada, Skandinavien, Südkorea sowie vielen weiteren Ländern finden.

Das BraufactuM-Team aus Geschäftsführer Thorsten Schreiber, Braumeister Markus Becke, Vertriebspezialist Jochen Rosinus und Geschäftsführer und Braumeister Dr. Marc Rauschmann (v. l. n. r.) ist immer auf der Suche nach neuen Geschmackserlebnissen.

Volle CRAFT voraus

Dr. Marc Rauschmann war einer der Ersten, der in Deutschland Craftbeer herstellte – nun feiert er mit BraufactuM zehnjähriges Jubiläum. Wir haben mit ihm gesprochen und stellen Ihnen das Unternehmen aus Frankfurt und dessen besondere Biere genauer vor.

Eins steht fest: Die deutsche Craftbeer-Szene wäre ohne Marc Rauschmann und sein Team nicht dieselbe wie heute. Noch vor zehn Jahren war dieser Markt hierzulande de facto nicht vorhanden, lediglich einige Großbrauereien brachten hin und wieder ein Sonderbier heraus, alles andere spielte sich – wenn überhaupt – im Hobbybereich ab. Und genau dort fing es auch bei Marc Rauschmann an: „Ich selbst bin durch Jean Pütz' TV-Sendung Hobbythek zum Brauen gekommen. Dort wurde gezeigt, wie man zu Hause sein eigenes Bier herstellen kann. Das hat mich fasziniert.“ Von da an wurde in der heimischen Küche in Hessen Bier produziert. Aber auch anderweitig hatte Rauschmann viel mit Anbau und Verarbeitung von heimischen Produkten wie der regionaltypischen Apfelweinherstellung zu tun. Nach einer Ausbildung zum Biologie-Laboranten war ihm dann schnell klar, dass er sich beruflich dem Brauen widmen möchte. Es folgte ein Studium der Brauereitechnologie in Berlin, worin er anschließend promovierte. Von der Hauptstadt führte ihn der Weg dann wieder in die Heimat, wo er 2001 für mehrere Jahre die Leitung der Produktentwicklung und Qualitätssicherung in der Radeberger-Gruppe übernahm.

DIE PIONIERARBEIT BEGINNT

Während es in den meisten Ländern zu dieser Zeit bereits einen etablierten Markt für Craftbeer gab, war dieser ausgerechnet in der Biernation Deutschland 2009 noch nicht existent. Die Ursache dafür sieht Rauschmann in ebendiesem Status: „Deutschland hatte schon viele große Brauereien, die mit den gängigen Biersorten gut gefahren sind. Statt Innovation hat man lange lieber auf Tradition gesetzt.“ So boten die Hersteller meist ein Lager, ein Pils, ein Kellerbier und ein Dunkles an. Mit den regionalen Spezialitäten wie Kölsch, Alt oder Berliner Weiße sowie Saisonbieren wie Märzen, Bockbier oder Weizen genügte die Auswahl. Wer Unterschiede suchte, fand diese in der Vielzahl der Brauereien, nicht in der Vielfalt der Bierstile. Auch kleinere Betriebe, in denen die Craftbeer-Bewegung ihre Ursprünge hat, blieben beim bekannten Spektrum, statt am Risiko neuer Geschmäcker zu scheitern. Diese Herausforderung nahm Marc Rauschmann mit zwei weiteren Kollegen an, darunter der heutige zweite Geschäftsführer von BraufactuM Thorsten Schreiber. „Wir wollten wissen, wie Bier anderswo gebraut wird, also gingen wir auf Reisen.“ Erstes Ziel waren die USA, das Vaterland des Craftbiers, wo bereits etwa 2000 Brauereien mit Bierstilen experimentierten, aber auch in Italien, Belgien, ▶



Bei BraufactuM ist die Verkostung bedeutender Teil des Erlebnisses, so auch in der Gastronomie.



England und Japan hat man sich Brauprozesse angeschaut, Rohstoffe getestet und nicht zuletzt auch den Geschmack erweitert.

AUS EIGENER „CRAFT“

Dafür kamen auch Winzer und Distillieren infrage, denn hier kann man viel lernen, wie Marc Rauschmann berichtet: „Wein- und Whiskeyhersteller haben den großen Vorteil, dass sich die Vielfalt ihres Produkts schon allein durch den Jahrgang oder die Reifung auszeichnet. Bei Bier müssen wir diese Bandbreite durch andere Qualitätsmerkmale ausgleichen.“ Hier kommt die Brauhandwerkskunst ins Spiel: Mit Menschen aus dem Team gibt BraufactuM seinen Bieren ein Gesicht und machen sie so erlebbar und individuell. Ziel ist es dabei, sich von der Experimentierfreudigkeit der Bierbrauer aus dem Ausland inspirieren zu lassen und diese mit der deutschen Handwerkskunst zu verbinden. Aus diesem Grund lautete einer der ersten Slogans „Bei uns heißen Winzer Braumeister“ – der zum Aus-

druck bringen sollte, dass Bier ähnlich einem besonderen Wein aus Leidenschaft entsteht, Charakter und Seele haben kann.

WAS DRIN IST, MACHT DEN UNTERSCHIED

„Unser großer Vorteil gegenüber dem Winzer ist, dass wir mehr Zutaten für die Herstellung einsetzen dürfen und dadurch auch mehr experimentieren können“, erklärt Marc Rauschmann. „Das wichtigste Element ist dabei der Hopfen, denn der macht geschmacklich den größten Unterschied.“ Und davon überzeugt sich das BraufactuM-Team selbst immer wieder persönlich: Ob in Oberbayern oder im US-Staat Washington – sie sind immer wieder selbst bei der Ernte vor Ort dabei. Hergestellt werden die BraufactuM-Biere dann mit hiesigem Malz und Wasser aus

ment von 18 eigenen Bieren, darunter Ales, Pils, Schwarzbier, Weizen oder Märzen, möchte das zwölfköpfige Team nicht bei seiner Rolle des Vorreiters und Antriebers der neuen Bierkultur in Deutschland stehen bleiben, sondern weiterhin „Pioniering“ betreiben, also ständig weitere Impulse setzen. Dafür steht neben geschmacklichen Neukreationen auch an, die Gastronomie-Arbeit auszubauen, wozu aktuell unter anderem zwei eigene Standorte in Berlin zählen. Außerdem finden sich beim jährlichen BraufactuM Talk & Taste Experten, Brauer und Journalisten aus der ganzen Welt zusammen, um die Craftbeer-Welt weiterzuentwickeln – auf dass die Geschmacksvielfalt immer weiter wächst.



**KONSUMENTEN MÖCHTEN
BIERE ERLEBEN, DIE
SPASS MACHEN UND DIE
SIE AUCH VERSTEHEN.**

der Region des jeweiligen Standorts in Kempten (Allgäu), Augsburg oder Frankfurt am Main.

NOCH NICHT AM ZIEL

Trotz des Erfolges von BraufactuM, das bis heute mehr als 148 nationale und internationale Preise gewinnen konnte, steht die wichtigste Phase aber noch bevor – das Ankommen in der Mitte der Gesellschaft. Mit seinem heutigen Sorti-

WAS BEDEUTET CRAFTBEER?

Eine festgelegte Definition für Craftbeer in Deutschland gibt es nicht. Zwar haben Brauer in den USA verschiedene Merkmale festgelegt, doch dies ist aufgrund unterschiedlicher Ausstoßmengen nicht auf Deutschland übertragbar. Daher bezieht sich der Begriff eher auf eine gemeinsame Philosophie: das handwerkliche Brauen von Bieren mit besonderen Aromen, der Charakter und die Vielfalt von Bieren, die sich von der Masse abheben.



WAS IST DAS BESONDERE BEI BRAUFACTUM?

- BraufactuM setzt auf **Brauhandwerkskunst**, Technik, hervorragende Rohstoffe sowie ausgeklügelte Rezepte.
- Am wichtigsten ist die „**drinkability**“ – also die Ausgewogenheit im Geschmack, die Trinkfreude hervorruft.
- Bei den BraufactuM-Bieren wird sogenannte **Kalthopfung** (dry hopping) angewendet, ein spezieller Brauprozess, bei dem die Aromen des Hopfens schonend ins Bier gebracht werden.
- Die Spezialität der BraufactuM-Biere ist direkt beim Kauf ersichtlich: Alle Biere sind im Handel ausschließlich als Einzelflaschen (oder Sets), in **eigenen Kühlschränken**, jedoch nicht im Kasten erhältlich.

1)



2)



BraufactuM ist in vielen verschiedenen Sorten erhältlich:

1) Progusta India Pale Ale, eine Neuinterpretation des englischen Klassikers mit fruchtig-herbem Hopfenaroma, 0,33 l

2) German Pale Ale, unfiltriertes German Pale Ale aus fruchtigem deutschem Hopfen, ideal für den Sommer, 0,33 l

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

BE-KIND™

Auch wenn die Welt gerade stillsteht, **KINDNESS HERZLICHKEIT & FÜRSORGE** bleiben bestehen

BE-KIND ist nicht nur der Name eines Nussriegels mit ganzen, nährstoffreichen und leckeren Zutaten. BE-KIND ist auch eine Geisteshaltung und eine Bewegung. Es ist etwas, das wir alle tun können.

Nun ist es an der Zeit zusammenzurücken. Während momentan vieles im Unklaren ist, lasst uns auf die positiven Dinge fokussieren, die uns umgeben.

Fürsorge bleibt bestehen. Auch Lächeln und Lachen. Also lasst uns positive Energie verbreiten.

Herzlich zu sein ist etwas, das wir gemeinsam tun können. Als Familie, Freunde und als Gesellschaft.



BE-KIND, give it a try.™

@bekindsnacks_dach bekindsnacks.com

Kindness = Herzlichkeit / gute Taten vollbringen

”

WER ZUGIBT, DASS ER
FEIGE IST, HAT MUT.
Fernandel (1903-1971)

Mutigsein heißt: NEUES WAGEN



Was braucht es zum Mutigsein: Überwindung, Angst oder gar Gefahren? Mutig zu sein definieren die Menschen völlig unterschiedlich, aber die meisten sehen es als eine große Herausforderung an. Eine, die sich lohnt – macht Motivations- und Mentaltrainerin Ilse Grabner im Gespräch mit mio klar. Außerdem stellen wir Ihnen verschiedene Personen mit ihren ganz persönlichen Mut-Geschichten vor.

Als Kind hat vermutlich jeder seinen persönlichen Superhelden. Ob Superman, der durch die Lüfte fliegend Menschen rettet, Luke Skywalker, der gegen die Macht des Bösen kämpft, oder Pippi Langstrumpf, die die Welt macht, wie sie ihr gefällt. Egal, ob diese Figur nun Superkräfte hat, ihre Fertigkeiten mühevoll antrainiert oder unglaublich stark und selbstbewusst ist – sie alle wirken als Vorbilder, weil wir sie mit Mut verbinden. Sie setzen sich für eine gute Sache ein und trotzen dabei allen möglichen Gefahren.

Doch mutig im klassischen Sinne ist eigentlich keiner von ihnen. Denn zum Mutigsein gehört auch, sich vor etwas zu fürchten und diese Angst zu überwinden. Weder Superman noch Luke oder Pipi hat man je im stillen Kämmerlein darüber grübeln sehen, ob sie das schaffen, was sie sich vornehmen. Ganz anders geht es uns Normalsterblichen. Kennen wir doch wahrscheinlich alle seit unserer Kindheit das mulmige Gefühl in der Magengegend, wenn wir etwas Unbekanntes wagen sollen: der erste Sprung vom Dreimeterbrett, das erste Vorsingen im Musikunterricht, einem Freund beizustehen, der gehänselt wird. Wir haben Angst, uns zu verletzen, zu scheitern, ausgelacht zu werden oder uns unbeliebt zu machen. Und manchmal hindert diese Angst uns daran, Neues auszuprobieren, Abenteuer zu erleben, Träume zu verwirklichen.

Natürlich sind Ängste berechtigte Gefühle. Ohne sie werden wir leichtsinnig, sie warnen uns vor möglicher Gefahr. Das hat nichts mit Mut zu tun. Aber ein großer Prozentsatz unserer „modernen Ängste“ ist schlichtweg überflüssig. Denn anders als vor 10 000 Jahren sehen wir uns keinem Säbelzahn tiger gegenüber, sondern vielleicht einer Gruppe von Menschen, wenn wir einen Vortrag halten müssen, unserem Schwarm, dem wir unsere Liebe gestehen wollen, oder einem fremden Land, das wir bisher noch nicht bereist haben. Nichts davon gefährdet per se unser Leben und unsere Gesundheit. Dennoch malt sich unser Verstand die wildesten Szenarien aus, was alles schiefgehen kann. Und um diese Erlebnisse zu vermeiden, verharren wir gerne dort, wo wir uns auskennen und einschätzen können, was passiert: in der sogenannten Komfortzone.

Experten sind sich einig: So unterschiedlich eine Komfortzone aussehen kann – so lohnend kann es sein, über seinen Schatten zu springen, um sie zu verlassen. Deshalb erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was Mut bedeuten kann, wie wir ihn erlernen können und so letztendlich vielleicht doch ein Stück weit unseren Helden aus der Kindheit nacheifern. Denn das Wort „Courage“ leitet sich vom lateinischen Wort „cor“ ab, welches „Herz“ bedeutet. Mutig leben bedeutet daher vom Herzen her zu leben. Probieren Sie's mit uns aus! ▶

„Ich kann es, ich schaff es, ich will es – jetzt!“



Sie läuft über Feuer, spricht vor Hunderten von Menschen und stellt sich ihren Ängsten: Mentaltrainerin und Speakerin Ilse Grabner aus Südösterreich verrät im Interview, warum sich Mutigsein für jeden lohnt.

FRAU GRABNER, WARUM IST ES SO WICHTIG, MUTIG ZU SEIN?

Das spannende Leben spielt sich außerhalb der Komfortzone ab. Zuerst einmal ist es vielleicht unangenehm, aber Sie werden mit einer riesigen Portion Glückshormonen beschenkt, wenn Sie es geschafft haben. Sie bekommen mehr Freiheit und Selbstsicherheit. Machen Sie sich bewusst, dass Ängste und Sorgen zum größten Teil unbegründet sind. Das Geheimnis ist, dass man seine Vorstellungskraft nutzt, um sich das Positive auszumalen: Wie geht es mir, wenn ich es geschafft habe? Was bekomme ich? Wie fühlt es sich an?

WIE KÖNNEN WIR IM ALLTAG MUTIGER WERDEN?

Es ist ganz wichtig, dass man Dinge immer wieder ein klein wenig anders macht. Das kann so etwas Simples sein wie allein im Café zu sitzen oder einem Fremden einfach mal etwas Nettes zu sagen. Nach und nach kann man dann größere Vorhaben angehen. Ich nutze dafür die WEL-Formel: Sei WACHSAM, ERWARTE das Beste und dann LOS! Ich empfehle Ihnen auf jeden Fall, aktiv mutig zu sein. Also nicht auf große Herausforderungen warten, sondern mit kleinen Mini-Mutproben regelmäßig üben.

WAS KÖNNEN WIR VON MUTIGEN MENSCHEN LERNEN?

Sie können sicher sein: Erfolgreiche Menschen arbeiten viel an sich. Mentales Training wie Meditation, Atemtechniken und positives Denken spielen dabei eine große Rolle. Für mich ist es sehr inspirierend, Videos über solche Menschen anzuschauen und mehr über sie zu erfahren. Ich finde es wahnsinnig mutig, wenn andere durch ihr Tun ganz neue Dinge entwickeln und sich auch von Rückschlägen nicht unterkriegen lassen. Ich persönlich führe ein Tagebuch über meine Ziele und Erfolge. Wenn ich etwas Neues erreichen will, nutze ich meine Vorstellungskraft und bereite mich mental auf die nächsten Schritte vor.

5 Mut-Tipps von Motivationscoach Ilse Grabner

- 1 Die Mut-Liste: Notieren Sie, welche kleinen Herausforderungen Sie in Ihrem Alltag umsetzen können, und haken Sie die Mini-Mutproben nach der Umsetzung ab. Übung macht den Meister!
- 2 Beantworten Sie sich folgende Frage: Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Wer seine Komfortzone verlässt, sammelt neue Erfahrungen – egal ob beim Bergsteigen oder Gitarrespielen.
- 3 Stellen Sie sich Ihren Ängsten und holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe dabei.
- 4 Suchen Sie sich Vorbilder und lassen Sie sich von ihnen inspirieren! Biografien, Videos, Podcasts oder Live-Auftritte können unglaublich motivieren.
- 5 Wann immer es möglich ist: Gehen Sie auf Entdeckungstour und erkunden Sie unbekannte Umgebungen, lernen Sie fremde Menschen und andere Kulturen kennen, statt im Urlaub nur auf Erholung und Gewohnheiten zu setzen.

Sie möchten mehr über Ilse Grabner erfahren? Infos zu ihren Coaching-Angeboten und Tipps für mehr Mut und Lebensfreude finden Sie unter www.ilsegrabner.com



Gritti Bünker-Wohlfarth gab für ihren Traum ihr „sicheres Leben“ in Deutschland auf und hat bereits zweimal als eine der drei besten Freitaucherinnen Deutschlands bei der Weltmeisterschaft teilgenommen.



MIT EINEM ATEMZUG IN DIE TIEFE

Als ich mich 2014 dazu entschloss, professionelle Freitaucherin zu werden, habe ich über Mut oder Furcht gar nicht viel nachgedacht. Ich hatte im Urlaub zum ersten Mal das sogenannte Apnoetauchen, also ohne Sauerstoffgerät, ausprobiert und von diesem Tag an hat es mich nicht mehr losgelassen. Das hieß aber für mich, meinen perfekten Job in Deutschland zu kündigen, Freunde, Familie, meinen Mann zurückzulassen und in Ägypten – in einem Land, wo ich niemanden kannte – von null anzufangen. Vor allem der Anfang meiner Ausbildung war unglaublich schwierig. Ich sah mich sechs Wochen lang auf einem Segelboot im Mittelmeer irgendwo zwischen Tunesien und Lampedusa wieder – mit täglichen Trainingseinheiten, schlechten Sprachkenntnissen und einem 500-seitigen Tauchlehrer-Pamphlet auf Fachenglisch. Wie oft habe ich geheult und wollte alles hinschmeißen. Aber ich habe gelernt, mit mir selbst klarzukommen und Unterstützung von anderen anzunehmen. Eine weitaus größere Herausforderung für mich, als 90 Meter in die

Tiefe zu tauchen, drei Minuten die Luft anzuhalten oder mein Leben meinem Tauchpartner anzuvertrauen. Tauchen funktioniert mit einem hohen Sicherheitsanspruch: Es geht darum, Gefahren und körperliche Grenzen einschätzen zu lernen und in Stresssituationen ruhig zu bleiben, denn jeder Gedanke kostet wertvollen Sauerstoff. Und mir persönlich ging es darum, jeden Tag eine bessere Version meiner selbst zu werden und zahlreichen Jugendlichen, mit denen ich aus meinem früheren Job als Sozialarbeiterin den Kontakt hielt, zu beweisen, dass – Gesundheit vorausgesetzt – kein Traum zu groß und kein Ziel zu weit ist, wenn man an sich glaubt und harte Arbeit in Kauf nimmt.



VOM MUT, VOR DEM ZIEL UMZUKEHREN

Ich erinnere mich gut an die Zeit, als ich nach vier Jahren Lehramtsstudium kurz vor dem ersten Examen den Studiengang wechselte, um eine andere berufliche Richtung einzuschlagen. Bedeutete: noch einige Semester länger pauken, noch mal drei Jahre ohne geregeltes Einkommen aus einem festen Job auskommen, weiterhin auf die Unterstützung der Eltern angewiesen sein. Immer noch einschränken, während sich Freunde derweil im Beruf etablieren. Mein Gedankenkarussell drehte sich immerzu, negative und positive Gefühlslagen wechselten sich ständig ab: Sorgen und Ängste, aber auch Zuversicht und Freude. Zum Glück

weiß ich heute, wenn ich meiner Arbeit nachgehe, dass diese schwierige Entscheidung die richtige war. Ich habe damals meinen eingeschlagenen Kurs kurz vor dem Ziel verändert – ich finde, das ist Mut.

Christian Tremper, mio-Redakteur



VOM MUT, EINE FAMILIE ZU GRÜNDEN

Ist es mutiger, sich für das erste Kind zu entscheiden oder für das zweite? So richtig weiß ich die Antwort auf diese Frage immer noch nicht. Aber eines ist mir klar: Kinder zu bekommen und eine Familie zu gründen, war für mich eine der mutigsten Sachen, die ich jemals gemacht habe. Und die Entscheidung hat nicht nur einmalig Mut verlangt, sondern erfordert ihn stetig. Denn es ist ja so: Vor dem ersten Kind weiß man eigentlich gar nicht, was einen erwartet. Was es heißt, die Verantwortung für einen kleinen Menschen zu übernehmen. Im Nachhinein stellte ich dann natürlich fest: Klar wusste ich nicht, worauf ich mich einlasse. Ich konnte es auch nicht wissen, sondern nur erahnen, bevor ich mitten drin war in meinem persönlichen Abenteuer. Doch noch etwas folgte aus meiner Entscheidung: Ich liebte so tief wie nie zuvor. Ich wuchs an meinen neuen Aufgaben und Herausforderungen, ich lernte, ich entwickelte mich, mit vielen Höhen und mit vielen Tiefen. Und diese Erfahrung hat mich stärker gemacht, so dass ich dann tatsächlich mutig genug für ein zweites Kind war. Mal sehen, was da noch auf mich zukommt...

Rena Schäfges, mio-Redakteurin

Mut steckt an

Deswegen möchten wir Ihnen einige Podcasts, Blogs und Filme vorstellen, die zum Mutigsein inspirieren.



Reingehört

„Unangepasst – der Podcast übers unorthodox sein“ von Matze Hielscher

Sie sind unangepasst, unaufhaltsam, unnachgiebig, eben unorthodox. Jeder dieser Podcast-Gäste stellte sich einmal im Leben der mutigen Frage: Wer bin ich und wie komme ich der Person, die ich sein möchte, näher?

„Endlich Om“ von Stefanie Luxat

In der Folge „Wie bleibt man mutig, Doris Dörrie?“ erzählt Doris Dörrie über die Krebserkrankung ihres Mannes und davon, wie man mutig bleibt und weitermacht – auch wenn man nicht weiß, wie.

„Weltempfänger“ von Deutschlandfunk Nova

Ein selbsternannter Angsthase baut sich aus Sperrmüllteilen ein Fahrrad zusammen und radelt von Deutschland nach Patagonien. Wie Phillip Groten den Mut für seine außergewöhnliche Radtour aufbrachte erzählt er in der Folge „Als Angsthase mit dem Rad nach Südamerika“.

Die Podcasts sind bei Spotify und iTunes verfügbar.



Reingeklickt

Man sollte viel öfter einen Mutausbruch haben, sagt Simone Gerwers – Initiatorin der Mutausbrüche, einer Initiative für mehr Mut. In Blog und Podcast stellt sie mutige Menschen sowie Projekte und Unternehmen vor, die Mutmacher sind.

www.mut-ausbrueche.de/mutblog

Laura Pfaffenbach ist Outdoor Coach. Sie gibt in ihrem Blog viele Tipps zum persönlichen Wachstum und ermutigt zum ersten Schritt aus der eigenen Komfortzone.

www.pfade-finden.de/blog



Reingeschaut

„Erin Brockovich“ erzählt die wahre Geschichte einer alleinerziehenden Mutter, die in einem Prozess um Schadensersatz zur treibenden Kraft und berühmten Umweltaktivistin wird.

Das Drama „Hidden Figures“ erzählt von drei afroamerikanischen weiblichen Mathegenies, die sich in den 1940er-Jahren ihren Weg in das Apollo-Projekt der NASA erkämpfen.

Um seinem Stottern ein Ende zu bereiten, engagiert König George V. in „The King’s Speech“ den unkonventionellen australischen Sprachtherapeuten Lionel Logue.

„Joy“ Mangano arbeitet sich mit ihrer Erfindung eines außergewöhnlichen Wischmopps von einer alleinerziehenden, mittellosen Frau zur eigenständigen Geschäftsfrau hoch.

ANZEIGE



CL med mein Deo ohne Aluminium



 **mio-online**

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



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

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

www.ichliebedeko.de

Leinen los!

Statt Segel hissen wir die Kissen!
**Unsere maritime Idee sorgt für Hafens-
 Stimmung im eigenen Zuhause – und
 ist dabei nicht nur schön, sondern
 auch noch richtig kuschlig. Ob auf dem
 Balkon, dem Sofa oder im Garten, wir
 machen es uns gemütlich!**



MATERIAL

- Füllkissen
- Maßband
- Baumwollstoff
(z. B. ein Vorhang)
- Stoffschere
- Nähmaschine
- Pappe
- Bleistift
- Stickrahmen
- dicke Nadel
- Stickgarn in ver-
schie- denen Blautönen

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1



Die Maße des gewünschten Füllkissens nehmen. In der Breite 3 cm als Nahtzugabe je Seite dazurechnen. Die Länge mal 2,5 nehmen. An beiden kurzen Seiten des Stoffes einen Saum umnähen. Dann den Stoff mit der rechten (schönen) Seite nach oben auflegen und die gesäumten Enden so übereinanderklappen, dass die Kissenhülle die Maße des Füllkissens hat. Die offenen (ungesäumten) Kanten abstecken und zunähen. Nun nur noch die Hülle wenden.

**Mini-
DIY**



Die Schablone können Sie wiederverwenden, um mit Modelliermasse oder Salzteig kleine Fischenhänger herzustellen, die Sie mit einem Stück dickem Garn an einen Stock hängen. So entsteht ein maritimes Mobile.

2



Aus Pappe eine Schablone in Fischform ausschneiden und mit Bleistift 4 Fische mit abwechselnd unterschiedlicher Blickrichtung auf den Stoff übertragen.

3



Vorderen Stoff in den Stickrahmen einspannen und das Motiv mit einem einfachen Rückstich sticken. Hierfür von unten durch den Stoff stechen, die Nadel um die gewünschte Stichlänge in einiger Entfernung nach rechts einstechen und um die doppelte Stichlänge nach links zurückstechen. Dann den Faden durchziehen. Auf diese Weise alle 4 Fische sticken.



Generationswechsel bei Globus

Nach knapp vier Jahrzehnten hat Thomas Bruch die Geschäftsführung der Globus Holding an seinen Sohn Matthias übergeben. Seit dem 1. Juli 2020 leitet der 36-Jährige das Familienunternehmen nun in sechster Generation. Wir haben mit ihm über seine neue Aufgabe, sein Leben und die Zukunft gesprochen.

MIO: HERR BRUCH, VON IHREM VATER WISSEN WIR, DASS GLOBUS SCHON FRÜH EINE ROLLE IN SEINEM LEBEN SPIELTE. WIE WAR DAS BEI IHNEN?

Matthias Bruch: Natürlich hatte ich schon immer einen sehr engen Bezug zu Globus. Mit meinem Vater war ich bereits als Kind in den Geschäften unterwegs. In jedem Urlaub haben wir Stopps eingelegt, um uns andere Märkte und Konzepte anzuschauen. Schon als Kinder diskutierten meine beiden Brüder und ich mit unserem Vater lebhaft über Produktplatzierungen und Preislagen. Wir haben das Handelsgeschäft also im wahrsten Sinne des Wortes von Kindesbeinen an kennengelernt. Zu Schul- und Studienzeiten habe ich dann regelmäßig bei Globus, aber auch bei anderen Handelsunternehmen gearbeitet. Der Um-

gang mit Ware und insbesondere auch der Kontakt zu den Menschen, sowohl zu den Kollegen als auch zu den Kunden, haben mir immer sehr viel Freude bereitet. So war mir tatsächlich schon sehr früh klar, dass ich gerne bei Globus Verantwortung übernehmen möchte.

WIE HABEN SIE SICH AUF DIE NEUE POSITION VORBEREITET?

Durch meine dreijährige Geschäftsführeraufgabe in Güttingen, die mir sehr viel Freude bereitet hat, aber auch durch Stationen in unseren Märkten in Rüsselsheim, Zwickau oder Wiesental hatte ich die Gelegenheit, Globus und die Menschen, die Globus ausmachen, sehr gut kennenzulernen. Ich war in den vergangenen Jahren zudem häufig bei den Geschäftsführersitzungen der einzelnen

Unternehmensbereiche dabei, sodass ich bereits viele wertvolle Einblicke in aktuelle Fragestellungen und Zukunftsthemen gewinnen konnte. Und ich bin immer sehr stark im persönlichen Austausch mit meinen Kollegen aus den unterschiedlichen Unternehmensbereichen. Es ist wichtig für mich, zu hören, was sie bewegt, zu sehen, woran sie arbeiten, und aufzunehmen, was ihnen wichtig ist. Es kommen aber trotzdem neue Aufgaben auf mich zu, die vorher in meinem Tagesgeschäft nicht präsent waren.

MIT WELCHER INNEREN HALTUNG GEHEN SIE IHRE NEUE AUFGABE AN?

Der Größe und Verantwortung, die mit meiner neuen Aufgabe einhergehen, bin ich mir bewusst und begegne ihnen mit großem Respekt. Ich gehe sie aber auch mit Vorfreude an, denn ich spüre viel Unterstützung und Rückenwind aus dem Unternehmen und weiß, dass ich mit einem Team zusammenarbeite, mit dem man sehr optimistisch in die Zukunft gehen kann. Ich freue mich darauf, meinen Beitrag dazu zu leisten, dass Globus weiterhin organisch wächst und für die Menschen da ist.

WAS MACHT GLOBUS IN IHREN AUGEN BESONDERS?

Was Globus ausmacht, ist der Blick auf den einzelnen Menschen. Wir rechnen den Beitrag des Einzelnen sehr hoch an, das Miteinander-füreinander-Leisten spielt eine zentrale Rolle. Viele Innovationen und Ideen, die bei Globus umgesetzt wurden und werden, kommen direkt von

unseren Mitarbeitern. „Täglich das Beste“ ist ein Anspruch, den wir bei Globus an uns selbst und unsere Arbeit stellen. Und der hat aus meiner Sicht eine Wirkung – denn für unsere Kunden machen wir damit tatsächlich einen Unterschied und haben eine besondere Bedeutung im Leben vieler Menschen. Dass wir beim Kundenmonitor, der jährlich wichtigsten Verbraucherumfrage Deutschlands, seit Jahren an der Spitze stehen, kommt nicht von ungefähr. Es hat sehr viel damit zu tun, dass unsere Kunden einen persönlichen Bezug zu unseren Mitarbeitern aufbauen.

WIE HAT IHR VATER SIE HINSICHTLICH DER WERTE POSITIV BEEINFLUSST?

Ich glaube, mein Vater und ich sind uns in vielerlei Hinsicht ähnlich, und ich bin dankbar, dass er mir auch zukünftig mit Rat und Tat zu Seite stehen wird. Was ihn auszeichnet, ist sein Blick auf den Menschen bei Globus, auf die Mitarbeiter und auf die Kunden. Er hat eine sehr hohe Wertschätzung für das, was jeder Einzelne tut. Diese Art im Umgang mit den Menschen hat mich im positiven Sinne geprägt. Von meinem Vater übernehmen möchte ich außerdem seine unendliche Liebe für die Details und die gleichzeitige Fähigkeit, den Blick fürs Ganze zu behalten. Das ist meiner Meinung nach in unserer Branche ganz entscheidend.

BRINGEN SIE NEUE IDEEN ZUR WEITERENTWICKLUNG DES UNTERNEHMENS MIT?

Wir haben bei Globus eine sehr gute Basis. Es geht darum, das Bestehende, das, was Globus im Kern ausmacht, zu bewahren und es gleichzeitig sinnvoll weiterzuentwickeln. Ich habe große Freude an dem, was Globus besonders macht. Denn wir sind ja nicht nur Händler, sondern auch Produzent. Wir stellen direkt in unseren Märkten Lebensmittel in einer Top-Qualität und einem außergewöhnlichen Preis-Leistungs-Verhältnis her. Damit unterscheiden wir uns deutlich von anderen Anbietern am Markt und haben einen Vorsprung, den es beizubehalten und weiter auszubauen gilt. Mein Interesse richtet sich darüber hin-

aus auch auf die digitalen Themen. Unter anderem davon verspreche ich mir, dass wir zukünftig die jüngeren Generationen besser erreichen werden.

WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE EIGENPRODUKTION?

Wenn wir uns anschauen, was Globus im Kern ausmacht, sind das im Wesentlichen zwei Punkte: Menschen und Waren. Gerade in unseren Produktionsbereichen – Metzgerei, Bäckerei und Gastronomie – kommen Kopf, Herz und Hand zusammen und zum Wirken und entfalten eine enorme Kraft. Zu diesen Bereichen habe ich einen besonderen Zugang, da sie im Wesentlichen die Globus-DNA ausmachen. Die Eigenproduktion ist unser Alleinstellungsmerkmal im deutschen Handel und darauf bin ich stolz.

GIBT ES WEITERE THEMEN, DIE IHNEN BESONDERS AM HERZEN LIEGEN?

Vor allem die jüngere Generation hat ein sehr starkes Bewusstsein für ein gesundes, ausgewogenes Leben. Die Menschen möchten genau wissen, wo ihr Produkt herkommt, wer es produziert, welche Inhaltsstoffe verwendet wurden und ob man mit dem Kauf des Produktes vielleicht sogar etwas Gutes tun kann. Auch spezielle Ernährungsweisen zum Beispiel mit laktose-, gluten- oder fruktosefreien Produkten gewinnen an Bedeutung. Unser neues Konzept „Einfach wertvoll“ geht beispielsweise in diese Richtung. Wir stellen Ware in den Fokus, die nachhaltig und ökologisch angebaut oder auf eine besondere Art und Weise hergestellt wird. Wir sehen das als ein wichtiges Zukunftsthema. Wir sind ein Fachmarkt für Lebensmittel und sehen unseren Anspruch daher darin, dem Kunden gute und gesunde Lebensmittel anzubieten und ihn umfassend zu informieren.

IN WELCHEM BEREICH SEHEN SIE NOCH ENTWICKLUNGSPOTENZIAL?

Eine große Aufgabe ist die Digitalisierung. Auch im Zuge der aktuellen Corona-Situation entwickeln wir uns in diesem Bereich sehr schnell und werden das auch in Zukunft sicherlich weiter tun. Wir haben es beispielsweise in einigen



Märkten geschafft, innerhalb von wenigen Wochen einen gut funktionierenden Online-Vorbestellservice zu etablieren. Die Kunden bestellen ihre Waren auf unserer Homepage und können diese zu ihrem gewünschten Abholtermin in ihrem Markt abholen. Dieser Service ist sicherlich nicht nur in Zeiten von Corona interessant, sondern auch für Menschen, die wenig Zeit zum Einkaufen haben. Ich gehe davon aus, dass wir diese Leistung in nicht allzu ferner Zukunft in den Märkten als Standard anbieten werden.

Für den ganz schnellen Einkauf, beispielsweise in der Mittagspause, testen wir noch einen weiteren Service: In Saarbrücken-Güdingen haben wir einen kleinen Bereich im Markteingang als Shop abgetrennt, wo wir Artikel aus der Metzgerei, Salate, Getränke oder auch Desserts zum Direktverzehr gebündelt präsentieren. Das heißt, die Kunden können auf kürzestem Weg ihren Einkauf erledigen.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR GLOBUS FÜR DIE ZUKUNFT?

Für Globus wünsche ich mir, dass es uns immer wieder gelingt, uns von innen heraus zu erneuern. Dass wir es permanent schaffen, für die Menschen etwas Besonderes zu sein. Wir wollen unseren Kunden ein guter Partner sein und ihnen durch unser umfassendes Angebot mehr Lebensqualität ermöglichen. Das ist eine sehr umfassende Aufgabe, die sich uns da stellt, und es ist ein Auftrag an unsere tägliche Arbeit, uns damit zu beschäftigen.

Herr Bruch, vielen Dank für das Gespräch.

Matthias Bruch ...

... ÜBER SEINEN WERDEGANG

„Bereits während meiner Schulzeit habe ich Praktika bei Globus gemacht. Von der Wareneingangskontrolle bis hin zur Inventur habe ich in alle Bereiche hineingeschnuppert. Nach dem Abitur habe ich meinen Zivildienst in der Schwerstbehindertenbetreuung geleistet und danach an der Universität Marburg den Bachelor in Betriebswirtschaftslehre absolviert. Nach sechs Monaten bei Globus in Tschechien habe ich an der Universität zu Köln ein Masterstudium mit den Schwerpunkten Unternehmensentwicklung und Handelsmanagement aufgenommen und nach Studienabschluss ein Jahr lang bei der irischen Supermarktkette Superquinn gearbeitet. Vier Jahre lang war ich danach als Key Account Manager bei

Ferrero beschäftigt. Nach meiner Rückkehr zu Globus habe ich verschiedene Bereiche und Standorte durchlaufen. Die vergangenen drei Jahre habe ich als Geschäftsleiter das Globus SB-Warenhaus Saarbrücken-Güdingen verantwortet.“

... ÜBER SICH SELBST

„Ich bin Saarländer und ich fühle mich als Saarbrücker. Mit meiner Partnerin und meinem sechsjährigen Sohn lebe ich mitten in der Stadt. Ich bin großer Fan des FC Saarbrücken und habe bis vor ein paar Jahren selbst aktiv Fußball gespielt. Privat bedeutet es mir viel, den Kontakt zu meinen Freunden zu halten und meine freie Zeit ganz bewusst mit meiner Familie zu verbringen.“

ANZEIGE



FOLGE DEINEM

Herzen

Wurst aus 100 % antibiotika-freier Aufzucht



Als Familienunternehmen wollen wir Verantwortung übernehmen und Familien bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützen. Für unsere HerzensSACHE Produkte verwenden wir ausschließlich Schweinefleisch von Tieren, die durch erfahrene und engagierte Landwirte intensiv betreut und von Geburt an zu 100 % antibiotika-frei aufgezogen werden.

Jetzt probieren & leckere HerzensSACHE Produkte genießen!



Salami
• klassisch



Kochschinken
• gebacken
• natur



Mortadella
• klassisch



Schinkenwurst
• fein gespickt



Gourmet-Schinken
• mild geräuchert
• luftgetrocknet



Bratwurst
• mild-würzig
im Geschmack

Neu

 www.reinert-herzenssache.de

Diesen Monat bei Globus



Grillen mit Globus

Erfahren Sie, was Sie bei der Zubereitung von Fleisch, Fisch, Gemüse oder Tofu auf dem Grill beachten sollten und welche Garzeiten und Kerntemperaturen zum besten Geschmack führen. Neben dem Grillguide finden Sie viele kreative Rezeptideen zum Nachbrutzeln. Außerdem werden Sie von Grillprofis in die Geheimnisse meisterlicher Grillkunst eingeweiht.

Ein kleines A bis Z des Grillens? Globus hat gleich drei verschiedene für Sie! Egal ob Fleisch, Fisch oder Geflügel, mit den **Grillfibeln** sind Sie für jeden Grillspaß ausgestattet.



Mehr zum Thema Grillen und die Grillfibeln zum Download unter www.globus.de/grillen



Erst trinken, dann knabbern!

Sommerliche Cocktails sind bestückt mit leckerem Obst, hübschen Schirmchen und ressourcenschonenden, müllmachenden Trinkhalmen aus Plastik. Dabei gibt es eine Lösung mit der sich der unnötige Abfall ganz schnell gegessen hat. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Denn **Wisefood** bietet mit dem **Superhalm** Trinkhalme, die aus nachwachsenden Rohstoffen wie Apfelfasern (einem Nebenprodukt der Apfelsaftherstellung) und Getreide hergestellt werden. Somit ist der Trink-

halm nicht nur biologisch abbaubar und essbar, sondern gibt Apfelfasern ein zweites Leben. In normalen Getränken bis zu 60 Minuten stabil, beweist er in alkoholischen Drinks sogar bis zu zwei Stunden Standhaftigkeit. Und auch wer schon nach 20 Minuten ausgeschlürft hat, kann den angenehm süß-säuerlichen Geschmack des Trinkhalms genießen. Der Superhalm ist die perfekte Alternative zu Trinkhalmen aus Plastik und spart auch noch das Wegwerfen.



In vielen Globus-Märkten erhältlich.

WENN ES JUCKT UND BRENNT

Die Gürtelrose zählt zu den häufigsten akuten Hauterkrankungen. Im betroffenen Bereich kann es zu einer Hautrötung, Juckreiz und Brennen kommen. Wie Gürtelrose entsteht, wer besonders gefährdet ist und wie die Hautkrankheit behandelt wird, erfahren Sie unter



www.mio-online.de/guertelrose

In Kooperation mit





Heute schon gepinnt?

Kennen Sie den Pinterest-Kanal von Globus? Hier finden Sie Deko- und Basteltipps, tolle Rezepte und spannende Infos zum Thema Gesundheit und Familie.

Sie haben noch nie von Pinterest gehört? Das Prinzip der Online-Pinnwand ist ähnlich wie bei Google, nur dass Ihnen in der Suche Bilder statt Webseiten angezeigt werden. Die Plattform dient dazu, Inspirationen für verschiedene Bereiche des Lebens auf Pinnwänden zu sammeln. So setzt sich auch der Name zusammen: Pin (übersetzt Stecknadel) und Interest (Interesse).

mio wünscht viel Spaß beim Stöbern auf www.pinterest.de/globus_de

ANZEIGE

Erst war da nur die Idee:

„Lasst uns ein Hähuchen auf den Markt bringen, das wie früher schmeckt!“

Saftig und aromatisch sollte es sein, einfach lecker!“



Aus der Idee von den Brüdern Heiner und Werner Borgmeier wurde die Marke Kikok, das besondere Maishähchen.

Und das bereits vor über 25 Jahren.

Es wurde eine Alternative zum immer schneller wachsenden Hähnchen geschaffen. Ein traditionell mit Getreide gefüttertes Hähnchen, das mehr Zeit zum Wachsen hat und dadurch den typischen Hähnchengeschmack entwickeln kann.



TIERWOHL DURCH MEHR PLATZ UND LANGSAMERES WACHSTUM



FÜTTERUNG MIT 50% MAISANTEIL



OHNE GENTECHNIK



KEINE ANTIBIOTIKA IN DER AUZUCHT



EINZIGARTIGER HÄHNCHEN-GENUSS



KURZE TRANSPORTWEGE

WWW.KIKOK.DE



Schutz für die Haut – und für die Umwelt

Wer Sonnencreme und Co. benutzt, schützt sich vor UV-Strahlen. Das ist auch gut so und wird empfohlen. Was jedoch die Wenigsten wissen: Viele der Inhaltsstoffe schaden dem Meer und seinen Bewohnern – vor allem den Korallen. Aber auch unsere heimatlichen Gewässer sind betroffen. Wir stellen Ihnen umweltfreundliche Alternativen vor.

Tipps:

WAS KÖNNEN WIR TUN, UM KORALLEN VOR SONNENSCHUTZMITTEL ZU BEWAHREN?

- Inhaltsstoffe beachten: Je mehr chemische Inhaltsstoffe enthalten sind, desto schädlicher ist der Sonnenschutz für Meer und Umwelt.
- Nicht direkt vor dem Baden im Meer eincremen, sondern lieber die Zeit reduzieren, die Sie im Wasser verbringen.
- Nutzen Sie bei längeren Aufenthalten im Wasser (zum Beispiel beim Schnorcheln) lange Kleidung aus Neopren oder ähnlichem Material. Dieses schützt nicht nur vor der Sonne, sondern im Zweifel auch vor anderen Reizen, denen die Haut so nicht unmittelbar ausgesetzt ist.
- Aufgepasst! Sie dürfen sich die bunte Unterwasserwelt gerne anschauen, vermeiden Sie es jedoch so weit wie möglich, Korallen oder andere Meeresbewohner zu berühren.

Die meisten von uns kennen es – vor dem Sonnenbaden cremen wir uns gewissenhaft ein und gehen kurze Zeit später zum Abkühlen ins Wasser. Woran wir dabei nicht denken, ist, dass Inhaltsstoffe der Sonnenschutzmittel, wie Oxybenzone und Octinoxate, jährlich in großer Menge von mehreren Tausend Litern ins Meer gelangen. Das gilt leider auch für vermeintlich wasserfeste Sonnencreme. Die Stoffe sind Ursache für Artensterben und können das Erbgut von Tier- und Pflanzenarten verändern. Besonders deutlich sichtbar ist dies an Korallen, bei denen es durch den Kontakt mit den Stoffen zu einer Ausbleichung oder Deformierung kommt. Infolgedessen werden die farblosen Riffe für viele Meeresbewohner uninteressant – sie sind jedoch notwendig, um das Ökosystem zu erhalten.

Das Ausmaß der Umweltverschmutzung, die Sonnenschutzmittel im Meer verursachen, lässt sich bereits an Inselstaaten wie Hawaii oder Palau erkennen. Dort sind deshalb ab 2020, spätestens 2021, erste Kosmetika mit chemischen UV-Filtern gesetzlich verboten. Auch Taucherparadiese wie die Malediven und Koh Samui haben entsprechende Maßnahmen getroffen.



SCHUTZFUNKTION MIT FOLGEN

Gängige Anforderung an Sonnencreme ist in erster Linie der Schutz vor Sonnenbrand. Dafür wandelt ein chemischer Filter die UV-Strahlung der Sonne in harmlose Wärmeenergie um. Im Idealfall zieht das Produkt dabei schnell ein und verklebt nicht. Genau dies ist aber das Problem, denn was schnell in die Haut eindringt, reichert sich auch in anderen Organismen an, die dies mitunter nur schwer wieder abbauen können. Was ist also die Alternative? Eine Möglichkeit ist Sonnencreme mit mineralischem Filter. Dieser bildet eine Art Schutzschicht, die die Sonnenstrahlung auf der Haut reflektiert und so gar nicht erst eindringen lässt. Somit wird es auch für die Meeresbewohner weniger bedrohlich. Dies ist übrigens auch dann wichtig, wenn Sie den Sommer nicht am Meer verbringen. Denn die chemischen Stoffe richten in Flüssen, Seen oder über das Abwasser ebenfalls Schaden an und können am Ende sogar bis zu den Korallenriffen gelangen.



Lavera Sensitiv Sonnen-spray, Sofortschutz für sensible Haut, mit mineralischen UV-Filtern, Bio-Sonnenblumenöl und -Kokosöl, 100 ml

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

burti

Ohne Mikroplastik 

WIE NACHHALTIG IST DAS DENN!

Schont unsere Umwelt

NEU

NOCH NACHHALTIGER





Du bist gut so, wie du bist!

Ob sich ein Kind traut, die hohe Rutsche runterzurutschen, mit der Theatergruppe aufzutreten oder in entscheidenden Situationen Nein zu sagen, hängt in hohem Maße von seinem Selbstwertgefühl ab. Wir geben Tipps, mit denen Sie Ihre Kinder bestärken können!



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

1) KINDER ANNEHMEN, WIE SIE SIND

Jedes Kind ist anders, hat unterschiedliche Fähigkeiten, Interessen und Begabungen – und das ist genau richtig so. Wenn sich Kinder angenommen, gesehen und verstanden fühlen, entwickeln sie ein Gefühl dafür, dass sie gut so sind, wie sie sind. Was wir Eltern tun können, damit unsere Kinder einen positiven Selbstwert entwickeln? Uns auf ihr Tempo einlassen und sie in ihrem Tun beobachten, begleiten und Hilfe anbieten.

2) SELBSTSTÄNDIGKEIT UNTERSTÜTZEN

Der Wunsch nach mehr Eigenständigkeit kommt ganz von allein. Wenn sich die Zweijährige selbst die Socken anziehen will, lassen Sie sie erst mal machen. Statt gleich einzugreifen und ihr den möglichen Frust zu ersparen, probieren Sie es lieber mit wohlwollender Begleitung aus dem Hintergrund: „Oh, du versuchst es selbst. Sag Bescheid, wenn du Hilfe brauchst.“

3) MITHELFFEN LASSEN UND SELBSTWIRKSAMKEIT FÖRDERN

Kinder wollen sich zugehörig fühlen, sich nützlich machen und ihren Teil zur Gemeinschaft beitragen. Besonders Kleinkinder zeigen meist großes Interesse, die gleichen Dinge zu tun wie die Großen: den Teller in die Spülmaschine räumen, Getränke einschenken, Krümel aufkehren oder (unter Anleitung) die Waschmaschine einschalten. Beziehen Sie das Kind immer wieder bei unterschiedlichen Tätigkeiten mit ein und motivieren Sie es zum Mitmachen. Damit fördern Sie außerdem die Selbstwirksamkeit: die Gewissheit, unbekannte Situationen sicher und souverän meistern zu können. So lernen Kinder, sich selbst etwas zuzutrauen.

4) TROST UND ZUWENDUNG SCHENKEN

Für Kinder sind Emotionen unmittelbar: Sind sie wütend, fühlen sie sich übermannt von diesem großen Gefühl. Wenn etwas nicht klappt, sollten wir sie ernst nehmen und Verständnis zeigen für den kindlichen Frust. Es hilft, die Gefühle zu spiegeln: „Ich sehe, du bist jetzt richtig wütend und enttäuscht. Das verstehe ich!“ Alle Gefühle sind richtig – entscheidend ist, dass wir lernen, mit ihnen umzugehen.

Im Kinderclub von Globus warten Coupons, Geschenke und vieles mehr. Mein Globus-Karte an der Information holen und Weltentdecker werden. Registrierung ab der Schwangerschaft oder bis zum 9. Geburtstag Ihres Kindes.



www.globus.de/weltentdecker



Welt-
entdecker
von globus
Club

pompöses Gebäude, Palast	↘	Gluck, Wohl, Segen	↘	Hunde-name	↘	röm. Sklavenführer	US-Geheimdienst	↘	ehem. dt. Biathletin (Uschi)
Sportmeister (engl. Kw.)	→	↻ 2				span. Nationalheld (El ...)	↘	↻ 6	
poln. Ostseehalbinsel	→			Anzeige, Ankündigung	→				persönliches Fürwort
Augendeckel	→			Abk.: automatic frequency control	↘	Binde-wort	→		↘
→						↻ 9	Land-streit-macht	↘	Magier-Duo (Siegfried & ...)
Riese im A.T.		zum Wohl! in Skandinavien	↘	Trans-portschiff	↻ 5				
→	↻ 7						Neben-fluss der Donau		Entwerfer
Teil der Wohnung	Liege-gestell		↘	Stapel Schreib-papier	↘	Grund-modell	→	↻ 1	
Säuglinge	↘						↘	Straßen-über-lastung	unbe-festigt
→				deut-sches Adelsprä-dikat	↘	Psalmen-zeichen	→	↘	
tiefer Sturz		stehender Beifalls-ruf	→						↻ 4
→			↻ 8			Sport-größen	→		
griech-spani-scher Maler		Geizhals	→				↻ 3		

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 08/2020 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Juni lautete „KOKOSFLOCKEN“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie ein „Glibbi Snoball“-Set von Simba. Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, mit Glibbi Snoball können Sie jederzeit spaßige Schneeballschlachten veranstalten. Und das Beste: Die Bälle sind nicht kalt, haben eine angenehm weiche Konsistenz und sind biologisch abbaubar. Einfach das Pulver mit Wasser vermischen und los geht die wilde Schneeballschlacht mit ca. 60 Schneebällen.



* **Teilnahmebedingungen:** Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben von der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG oder deren Kooperationspartnern ausschließlich für die Durchführung dieses Gewinnspiels genutzt und nach dessen Beendigung gelöscht werden. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Globus-Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmeschluss ist der 31.07.2020.

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 07/20“.

 **mio-online**

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



TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon an der Information in Ihrem Globus-Markt ab.



Lösungswort

Ausgabe: MM/JJ

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Geburtsdatum

Globus-Markt

Unterschrift



Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*



Ein Café au Lait im gemütlichen Straßencafé um die Ecke, dazu noch ein warmes Croissant. Die Franzosen lieben es zu genießen. Wir schauen uns an, wie sie das machen.

Die Kunst, das Leben zu genießen! Mit kaum einem anderen Land verbindet man diese Worte so sehr wie mit Frankreich. Wir wollen wissen, wie das geht, und schauen uns im August die französische Lebenskunst des Savoir-vivre genauer an. Passend dazu stellen wir Ihnen Klassiker der Cuisine Française aus verschiedenen Regionen vor. Französische Käsesorten gibt es in unserer Warenkunde und natürlich darf auch der passende Wein aus unserer Weinwelt nicht fehlen. So holen Sie sich das Lebensgefühl unserer Nachbarn nach Hause!

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **1. August** in Ihrem Globus-Markt!

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0

Koordination/Anzeigen (Globus): Michaela Peter-Kutscher

Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696-00

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

Schlusslektorat: Monika Klingemann

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

Fotos: Lynnette Ayles: 35 Porträt Christian Tremper; BraufactuM: 29 Glas; Gritti Bünker-Wohlfarth: 35 Porträt, Apnoe; freepix: Illustrationen 5 Fisch, 6 Paddel, Blümchen, 7 Filmklappe, 19, 21; Globus: 20 Logos, 22, 25 Porträt, 44 Aufmacher Trinkhalme, 48 Weltentdecker; Ilse Grabner: 34; Claudia Guse: Illustrationen 14 Chili, 30 Flasche, 36–37, 44 Grill; mfk: 1, 3, 4, 5 Rezept, 8–15 Rezepte, 40–42; Pinterest: 45 Logo; rawpixel: 7 Illustration Alge, 45 Laptop; Daniel Reiter: 30 Brauverfahren, Blick in den Kessel; Rena Schäßges: 36 Familie; Shutterstock / Brent Hofacker: 27 / BRILEVSKAYA: 7 Seespargel / divedog: 7 Algen Meer / Dudarev Mikhail: 46 / mamaza: 48 / Natalia Bostan: 6 Eiswürfel / PhotoVisions: 18 / RossHelen: 50 / Savchenko: 24 / TunedIn by Westend61: 20; Ina Speck: 16; Unsplash / joel vodell: 5 Dossier, 32/33 / portij: 6 Opener / vincenzo landino: 26; Andreas von Grabowiecki: 28, 30 Abfüllung, Verkostung; Mona Zimmer: 5 DIY, 38–39

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.



www.blauer-engel.de/uz195

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

HA9

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Weniger ist mehr!

Wenige Inhaltsstoffe. Starke Leistung.



Jetzt in recycelten
Verpackungen!*



Nichts schlägt Erfahrung!

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

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

MIT BARILLA *Pesto* GRILLEN & GEWINNEN

UNSER GRILL-TIPP: GEMÜSESPIESSE MIT PESTO DIPS

ZUTATEN (für 4 Personen)

1 Glas Barilla Pesto

Basilico e Peperoncino

1 Glas Barilla Pesto Rustico

Mediterraneo

1 Süßkartoffel

3 Paprika

grüner Spargel

1 Maiskolben

1 Zucchini

2 rote Zwiebeln

2 Frühlingszwiebeln

8 Scheiben Ciabatta

2 Limetten

ca. 100 ml Olivenöl

Meersalz, frischer Pfeffer



ZUBEREITUNG: Süßkartoffel schälen und in kochendem Wasser 5 Minuten vorkochen. Abkühlen lassen, längs vierteln und in dicke Stücke schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in breite Spalten zerteilen. Frühlingszwiebeln und Paprika in lange Stücke schneiden. Spargelstangen halbieren und holzige Enden entfernen. Mais und Zucchini in breite Scheiben schneiden. Limetten auspressen. Saft mit Olivenöl, Salz und frischem Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Gemüse in einer Schüssel oder einem großem Gefrierbeutel 1 Stunde marinieren lassen. Gemüsestücke auf Spieße geben und von jeder Seite ca. 8 Minuten grillen. Ciabatta ebenfalls auf den Grill geben und anrösten. Barilla Pesto als Dip zu Spießen und Brot servieren.


Grill
mit **PESTO**

**GEWINNE TÄGLICH
1 WEBER GRILL**

IM WERT VON
499€
UVP



Weber
Spirit II
E-210 GBS

- 1 BARILLA PESTO ODER PESTO RUSTICO KAUFEN
- 2 KASSENBN HOCHLADEN
- 3 MIT ETWAS GLÜCK SOFORT GEWINNEN!

Infos, Teilnahmebedingungen und Teilnahme vom 13.04.-31.08.2020 auf barilla.de/grillmitpesto



MASTERS OF PASTA