

mein Globus-Magazin

mio

**Unser
täglich Brot**

*Von Sauerteig
und Dinkelbrot*

Frühstücksträume

*Gemütlichkeit
auf dem Teller*

Hallo Wochenende!

*Tipps für eine
entspannte Auszeit*





Der perfekte Start in den Tag

Für unterwegs zum Trinken oder direkt verzehrfertig zum Löffeln



von Natur aus
viel Protein





„Globus ist Teil
der Region, der
Gesellschaft
vor Ort.“

THOMAS BRUCH

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

*Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Genau wie in der Natur beginnt auch bei Globus der Frühling mit einem Neuanfang: In diesem Monat eröffnet nach langer Bauphase endlich unser SB-Warenhaus Halle-Dieselstraße. Dadurch können wir unseren langjährigen Partnern und Kunden ein noch größeres und moderneres Einkaufserlebnis bieten. Hier können Sie die Mischung aus Tradition und Vielfalt, die Globus ausmacht, hautnah erleben. Welche ausgiebige Planung dem Neubau eines Globus-Marktes vorausgeht und wie wir dabei unsere Verantwortung für nachhaltiges Handeln umsetzen, erfahren Sie in diesem Heft.

Im März machen wir es uns am Wochenende zu Hause so richtig gemütlich. Wenn die Temperaturen noch nicht so ganz zum längeren Verweilen im Freien einladen, wird es drinnen gleich umso behaglicher. Ganz besonders gut gelingt das mit einem ausgedehnten Frühstück, für das wir in unseren Rezepten viele leckere Ideen vorbereitet haben. Mit Vollkorn-Pancakes, einer Mozzarella-Spinat-Frittata oder einem Vollwert-Müslizopf kann der Tag kaum schöner anfangen. Wem das noch nicht an Programm genügt, der erhält zusätzlich Tipps, wie sich die Zeit am Wochenende am besten nutzen lässt. Egal, ob Sie Ordnung schaffen, an Ihrer Work-Life-Balance arbeiten oder sich kreativ betätigen wollen – bei uns finden Sie Ideen für jedes Vorhaben!

Gutes Gelingen!

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus

mio-Gericht im März



HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN IN CHILI-MANGO-SOSSE MIT KARTOFFELRÖSTI



„mio kocht für mich.“

Vom 23. bis 28. März bei Globus.

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

 **mio-online**

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

 **mio-online**

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

38

Was passiert eigentlich mit unserem Plastikmüll? mio durfte eine der modernsten Wertstoff-Sortieranlagen Deutschlands besichtigen.



6
Inspirationen



8



**Endlich
Wochenende**

26

ESSEN & GENIESSEN

- 8 SONNTAGSFRÜHSTÜCK**
Klassiker in neuer Form
- 16 FOODKOLUMNE**
Beerige Smoothiebowl
- 18 OFENFRISCH**
Deutschlands Brotvielfalt
- 22 VERFÜHRERISCHES PAAR**
Wein und Käse auf Partnersuche

LEBEN & ENTDECKEN

- 26 ENDLICH WOCHENENDE**
Auszeit richtig nutzen
- 32 ALLES IN ORDNUNG**
Tipps für den Frühjahresputz
- 34 HOW TO HÄKEL**
Ein Schal für den Frühling
- 36 DIY**
Osterfrohe Eierbecher

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 38 AUS ALT MACH NEU**
Was mit dem Plastikmüll passiert
- 44 IN DIESEM MONAT BEI GLOBUS**
Aktuelles im März
- 46 GLOBUS BAUT**
Ein neuer Globus-Markt für Halle
- 48 LESETIPP: WOW MOM**
Ein Mutmacher von Mamas für Mamas
- 49 RÄTSEL**
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU**
Das erwartet Sie im April

36



32

Putzen geht auch ohne viel Chemie!
Ein klasse Gehilfe dabei: Zitronensaft.



Frühlings- ERWACHEN

**Auf die Plätze, fertig, Frühling!
Im März erwachen wir aus unserem
Winterschlaf und starten voller
Vorfreude in die wärmere Jahreszeit.
Damit sich die sonnigeren Tage
richtig genießen lassen, ist gute Vorbe-
reitung bekanntlich die halbe Miete.**

Noch im Winterschlaf?

Die Umstellung des Hormonhaushalts sorgt nicht bei allen für Glücksgefühle. Durch den Hormonschub und den Temperaturwechsel leiden einige Menschen unter Antriebslosigkeit, Schwindel oder Kreislaufproblemen. Abhilfe verschaffen frische Luft, Bewegung und Energie-Booster wie Bananen, Blaubeeren, Bohnen oder Brokkoli.





I want to Frühjahrsputz

Machen Sie es wie Freddie Mercury und singen Sie während des Wischens – mit unserer Playlist für den Frühjahrsputz.

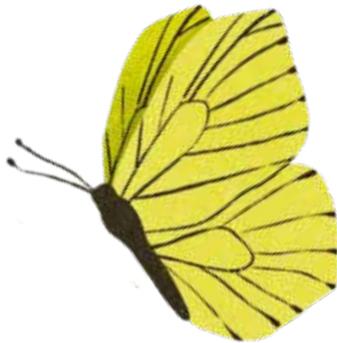
Queen: I Want To Break Free

Elton John: I'm Still Standing

Taylor Swift: Shake It Off

Die Prinzen: Alles nur geklaut

Pharrell Williams: Happy



Eerster!

Der Zitronenfalter zeigt uns, wie man's richtig macht. Er ist der Erste unter seinen Artgenossen, der in den Frühling startet. Wegen eines körpereigenen Frostschutzmittels überlebt er den Winter praktisch ungeschützt und erwacht bereits in den meist noch kühlen Tagen der ersten Märzwoche zu neuem Leben.

 **mio-online**

Welche Farben sind in der Mode- und Beautywelt in diesem Frühling angesagt? Auf www.mio-online.de/trendfarbe verraten wir Ihnen die Farbtrends 2020 – und wie man sie trägt.

Fruchtiger Starter: Rosa Sangria

Für ca. 1l Sangria 1 Bio-Limette waschen, in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit 100 g tiefgekühlten Himbeeren in ein Gefäß geben. Ca. 250 ml trockenen Rosé hinzugeben und für 30 min im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend mit 750 ml gut gekühltem trockenem Sekt auffüllen.



Globus Himbeeren, ganze Früchte, erntefrisch tiefgefroren, 750 g

Bei Globus erhältlich.

INSPIRATIONEN

Die Trendfarbe
CLASSIC BLUE
lässt uns von warmen Nächten schwärmen und erfüllt uns mit Ruhe und Gelassenheit.

FRÜHSTÜCKS- GLÜCK

Was wäre das Wochenende ohne ein ausgiebiges Frühstück mit der ganzen Familie? In diesem Monat haben wir Frühstücksklassikern einen neuen kulinarischen Anstrich verpasst. Egal ob Waffeln, Pancakes oder Hefezopf – diese Köstlichkeiten locken garantiert jeden an den Tisch!





Vollkorn-Pancakes mit geräuchertem Lachs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 Bund Schnittlauch	1 reife Avocado
80 g Frischkäse	1 Zitrone
2 Eier	frische rote Chili nach Geschmack
80 ml Milch	250 g körniger Frischkäse
120 g Vollkornmehl	Salz, Pfeffer
2 TL Backpulver	Öl zum Anbraten
1 TL Salz	300 g geräucherter Lachs

1. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, klein hacken und zusammen mit Frischkäse, Eiern, Milch, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig für ca. 20 min kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch entnehmen und zu einer Creme verarbeiten. Zitrone auspressen und Chili klein hacken. Zitronensaft, gehackte Chili und körnigen Frischkäse unter die Avocadocreme mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und Teig zu kleinen Pancakes ausbacken. Anschließend gemeinsam mit Lachs und Avocadocreme servieren und mit Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Pro Person ca. 505 kcal
35 g F, 28 g KH, 37 g E

Globus Räucherlachs,
traditionell geräuchert, in
feinen Scheiben, 150 g

Bei Globus erhältlich.



Mozzarella-Spinat-Frittata



Das italienische Omelett (Frittata) können Sie zum Aperitif, als Vorspeise oder als Hauptgericht warm oder kalt servieren.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Kartoffeln
100 g Kirschtomaten
125 g Mozzarella
150 g frischer Spinat
4 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
2 EL Rapsöl

Zubereitungszeit ca. 35 min +
ca. 40 min Koch- und Backzeit
Pro Person ca. 278 kcal
18 g F, 13 g KH, 15 g E

1. Kartoffeln kochen, anschließend pellen und ebenso wie Kirschtomaten und Mozzarella klein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Muskat würzen.
3. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln anbraten, Kirschtomaten, Mozzarella und Spinat hinzugeben. Anschließend mit der Eimischung auffüllen und im Backofen bei 120 °C 10–15 min stocken lassen.



Globus Mozzarella di Bufala Campana D.O.P., Mozzarella aus Büffelmilch, mindestens 52 % Fett i.Tr., 250 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



Authentisch. Typisch.
Italienisch.



DIE ITALIENISCHE
BALSAMICO-MARKE
NR. 1
IN DEUTSCHLAND*

Besuchen Sie uns auf





mio-online

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



Wer seinen
Zopf knusprig
mag, gibt einfach
einen Teelöffel
Backmalz zur Hefe
hinzu.

Vollwert-Müslizopf



ZUTATEN FÜR EINEN ZOPF (CA. 30 SCHEIBEN)

180 g Vollkornmehl	3 EL Honig	1 Prise Meersalz
200 g Weizenmehl + etwas für die Arbeitsfläche	1 Würfel frische Hefe	1 Eigelb
3 EL brauner Zucker	100 g Haferflocken	2 EL Sahne
300 ml Vollmilch	50 g Leinsamen	
	100 g Sonnenblumenkerne	

Zubereitungszeit ca. 20 min + ca. 110 min Geh- und Backzeit

Pro Scheibe ca. 107 kcal, 3 g F, 14 g KH, 4 g E



Das ausziehbare **korrekt Herbackblech** sorgt mit seiner Antihafbeschichtung, dem extra-hohen Rand und der flachen Abrutschkante sowie einer Hitzebeständigkeit bis 250 °C für beste Backergebnisse.

Bei Globus erhältlich.

1



Vollkorn- und Weizenmehl mit Zucker vermischen und eine kleine Mulde in der Mitte eindrücken. Milch mit Honig erwärmen und davon 3 EL in die Mulde geben. Hefe hineinbröseln und 10 min ruhen lassen. Anschließend die restliche Honigmilch, je 2/3 der Haferflocken und Leinsamen, die Hälfte der Sonnenblumenkerne und Salz in den Teig einkneten. Abgedeckt für ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.

2



Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. In drei gleich große Stücke aufteilen und 3 Rollen formen.

3



Rollen dicht nebeneinanderlegen und einen Zopf flechten.

4



Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb und Sahne vermischen, Zopf mit der Mischung einpinseln und übrige Haferflocken, Leinsamen und Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Teig nochmals für ca. 30 min gehen lassen und in der Zwischenzeit Backofen auf 180 °C vorheizen. Zopf in ca. 35 min goldbraun backen.



Waffeln international:
Belgier bevorzugen Lütticher
oder Brüsseler Waffeln. In den
Niederlanden ist die Stroopwafel heiß
begehrt und die Nord- und Mittel-
amerikaner lieben ihre Waffeln dick
und rund. In Deutschland erobern
sogenannte Waffel-Bites gerade
den Markt.

Kardamom-Waffeln mit glasierten Äpfeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Butter	4 Äpfel
120 g Zucker	3 EL brauner Zucker
1–2 TL gemahlener Kardamom	1 Prise Zimt
400 g Mehl	80 ml Apfelsaft
1 Pck. Backpulver	Fett für das Waffeleisen
100 g gemahlene Mandeln	
500 ml Buttermilch	
6 Eier	

Zubereitungszeit ca. 30 min + ca. 30 min Ruhezeit
Pro Person ca. 1 125 kcal
66 g F, 156 g KH, 30 g E

1. 180 g Butter mit Zucker schaumig schlagen. Kardamom, Mehl, Backpulver, Mandeln, Buttermilch und Eier unterrühren. Waffelteig für ca. 30 min kalt stellen.
2. Äpfel in Spalten schneiden. 20 g Butter mit braunem Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Apfelspalten dazugeben, mit Zimt bestreuen und anschließend mit Apfelsaft ablöschen. Auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.
3. Waffeleisen aufheizen, einfetten und Teig darin ausbacken. Die fertigen Waffeln mit glasierten Apfelstücken garnieren.



Selbst gemachter Schoko-Hasel- nuss-Aufstrich

ZUTATEN FÜR CA. 500 G SCHOKOCREME

100 g dunkle Kuvertüre
150 g weiche Butter
200 g gemahlene Haselnüsse
3 EL Kakaopulver
100 g Honig

Zubereitungszeit ca. 20 min
Pro Portion (15 g) ca. 105 kcal
9 g F, 4 g KH, 1 g E

1. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit weiche Butter aufschlagen.
2. Geschmolzene Kuvertüre, Haselnüsse, Kakaopulver und Honig unter die geschlagene Butter rühren.
3. In Gläser abfüllen, luftdicht verschließen und für mindestens 2 h abkühlen lassen.



←
Alnatura Haselnüsse gemahlen, aus biologischer Landwirtschaft, eignen sich als Zutat für Backwaren und Müsli, 150 g

Bei Globus erhältlich.



Für einen knusprigen Aufstrich einfach die gemahlene Haselnüsse durch gehackte ersetzen.



 **mio-online**

Neben dem Rezept für die Smoothiebowl verrät uns Ina in diesem Monat, wie man ein Gericht für das perfekte Foto in Szene setzt.

www.mio-online.de/foodblog



ICH BIN INA, ARCHITEKTIN UND FOODBLOGGERIN AUS LEIDENSCHAFT.

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

www.inaisst.de

Frühstücken wie ein Kaiser

Gemütlich am Tisch sitzen, sich überlegen, was man zuerst probieren möchte, und dann mit aller Ruhe in den Tag starten. Klingt nach einem perfekten Sonntag, oder? Doch wie sieht es unter der Woche bei euch mit Frühstück aus?

Es duftet nach frischen Brötchen, die Eier springen im Topf umher und der Kaffee rauscht durch die Maschine. Für mich gibt es nichts Schöneres als ein ausgedehntes Frühstück. In meiner Familie ist das eindeutig „Chefsache“. Mein Papa ist ein absoluter Frühstücksmensch und liebt es, für seine Familie eine riesige Tafel vorzubereiten, zu der wir wohl auch noch alle Nachbarn einladen könnten. Was ich an einem ausgiebigen Frühstück so gerne mag, ist die Vielfalt an Möglichkeiten. Ob süße Marmeladen, herzhafter Bacon, Müsli, Obst, eine Käseplatte oder Fisch – bei dieser Mahlzeit ist so ziemlich alles „erlaubt“, was schmeckt.

Während wir uns am Wochenende Zeit für ein ausgiebiges Frühstück nehmen, sieht es bei mir unter der Woche meist ganz anders aus. Ein schneller Kaffee, manchmal ein Müsli und dann geht's auch schon an die Arbeit. Im Laufe

der Zeit habe ich mir jedoch einen Trick meines Opas abgeguckt, der sein Müsli einfach immer am Vorabend zubereitet hat – heute nennt man das Overnight Oats. Das Ganze funktioniert aber nicht nur wunderbar mit Müsli, sondern auch mit einer Smoothiebowl. Einfach ein paar Früchte in den Mixer geben, dazu ein knuspriges Topping und schon ist die farbenfrohe, leckere Bowl fertig. Perfekt für den anstehenden Frühling!

*Eure
Ina Speck*

ANZEIGE

RAUCH
JUICE
BAR

**NUR TEE
MIT FRUCHT.
SONST NIX!**

**OHNE
ZUCKERZUSATZ**

RAUCH Juice Bar
Kräutertee, Schwarztee
oder Früchtetee
0,5 l

RAUCH
JUICE
BAR
KRÄUTER
TEE
BIBANE-LEIMETZE
FRUCHT SAFTIG
OHNE ZUCKERZUSATZ

RAUCH
JUICE
BAR
SCHWARZ
TEE
ESTRONE-INGWER
FRUCHT SAFTIG
OHNE ZUCKERZUSATZ

RAUCH
JUICE
BAR
FRÜCHTE
TEE
HEIDELBEER-HIMBEER
FRUCHT SAFTIG
OHNE ZUCKERZUSATZ



**Ein echter
Dauerbrenner:** Schon
in der mittleren Altstein-
zeit, also vor über 40 000
Jahren, stellten die damaligen
Neandertaler Nahrung in
Form von gebackenem
Teig her.

Mit Laib und Seele

Was duftet köstlicher als frisch gebackenes Brot? Das Grundnahrungsmittel Nummer eins ist vielseitig einsetzbar und an Sortenreichtum kaum zu übertreffen. mio nimmt Sie mit auf eine Reise über den großen Teig.

Als unverzichtbarer Bestandteil des täglichen Frühstücks, in der Box für Schule und Arbeit, als klassisches Abendessen mit Wurst und Käse oder zu Suppe, Salat und Fleisch – für viele Menschen gehört Brot einfach dazu. Auch wenn sich die Zutaten und Herstellungsformen unterscheiden, gilt Brot weltweit als ein wichtiger Lieferant für Kohlenhydrate und trägt so zur Energiegewinnung des Körpers bei.

DEUTSCHLAND – LAND DER DICHTER UND BÄCKER

Wenn wir uns länger in einem anderen Land aufhalten, fällt es uns oft schon nach kurzer Zeit auf: Wir vermissen die große Brotvielfalt von zu Hause. Die Auswahl, die wir in Deutschland vielerorts genießen, ist nämlich gar nicht so selbstverständlich, wie man annehmen mag. Das liegt vor allem daran, dass die Anbaubedingungen für unterschiedliche Getreidearten hierzulande günstig sind. Wo in vielen anderen Ländern hauptsächlich Weizen oder Mais angebaut wird, stehen uns in Deutschland zusätzlich Roggen und Dinkel in großer Menge zur Verfügung. Durch die unterschiedliche Verarbeitung und Vermischung der Getreidearten kommt man so auf unzählige Brotsorten, die sich in zwei Grundarten unterscheiden lassen: **Gesäuertes Brot** wird mit Treibmitteln hergestellt. Dadurch geht es im Ofen auf und lockert die Teigmasse. Besonders bei Weizen vergrößert sich durch die Zugabe von Hefe das Volumen gegenüber dem rohen Teig deutlich. Am luftigsten sind Weißbrote, wie das französische Baguette oder sein italienischer Verwandter, das Ciabatta. Eher kompakt sind Roggenbrote, die meist auf Basis eines Sauerteigs gebacken werden. Hierbei dient Hefe nicht nur als bloße Zugabe zum Teig; das Treibmittel sorgt vielmehr für die ständige Gärung der zuvor angesetzten Masse. Durch die Vermischung von Getreidearten entstehen sogenannte Mischbrote, zum Beispiel das Roggenmischbrot, eine der beliebtesten Sorten der Deutschen.

Auch Toast gehört zu den gesäuerten Broten, obwohl der Geschmack genau das Gegenteil verspricht. Im Grunde ist es aber nichts anderes als ein Weiß-

brot, dem außerdem Butter und Zucker zugesetzt werden. Erhitzt man es, karamellisiert der Zucker und es entsteht eine zusätzliche Süße.

Die charakteristische Konsistenz von Knäckebrot, dessen Bezeichnung übrigens vom schwedischen Wort für knacken stammt, entsteht dadurch, dass der Teig kaum Wasser enthält. Auch hierbei handelt es sich meist um Mischbrot aus Roggen und Weizen, das durch seine Trockenheit aber äußerst lange haltbar ist.

Ungesäuertes Brot braucht zur Herstellung keine Treibmittel und bleibt daher auch nach dem Backen recht flach. Es ist die ursprünglichste Form des Brotbackens, da lediglich gemahlenes Getreide und Wasser nötig sind. Auch heute noch ist diese Form der Brotzubereitung die am weitesten verbreitete. So trägt es zum Beispiel im arabischen Raum den Namen Lawash oder Yufka, in Asien ist es als Chapati oder Roti bekannt und in Amerika gehören Tortillas zur kulinarischen Tradition. Für Israelis nimmt das ungesäuerte Fladenbrot eine ganz besondere Stellung ein: Juden verehren die sogenannte Matze als heiliges Brot zu Passah, einem der wichtigsten Feiertage ihres Glaubens.

FÜR BESONDERE ANSPRÜCHE

Nicht alle Menschen können jedes Getreide oder jeden Inhaltsstoff zu sich nehmen, was wiederum ebenfalls zur großen Brotvielfalt hierzulande beiträgt. Weizenallergiker können dabei noch relativ einfach auf entsprechende Alternativen ausweichen, während Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit schon genauer hinschauen müssen. Die Herstellung dieser Brote erfolgt beispielsweise auf Basis von Buchweizen, Hirse oder Mais. Roggen, Hafer und Gerste enthalten wenig Gluten, während Dinkel, Weizen und Hartweizen besonders viel Klebereiweiß enthalten. Für alle, die sich kohlenhydratarm ernähren, aber nicht auf Brot verzichten möchten, gibt es spezielle eiweißreiche Brote. Bei diesen wird das klassische Mehl durch Weizeneiweiß, Sojaschrot, Weizenvollkornmehl, Leinsamen oder Lupinenmehl ersetzt und um Körner, Quark und Eier ergänzt. >

4 FRAGEN AN DEN BROT-EXPERTEN

Alexander Heinrich,
Leiter Einkauf/Vertrieb der Globus-Meisterbäckerei

INTERVIEW



WELCHE BROTSORTE IST BEI IHREN KUNDEN BESONDERS BELIEBT? HAT SICH IN DEN LETZTEN JAHREN ETWAS VERÄNDERT?

Die beliebtesten Brotsorten der Deutschen sind Roggenmisch- und Dinkelvollkornbrote. Insgesamt geht der Brotkonsum jedoch leicht zurück. Die Kunden achten allerdings aufgrund von Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsweisen immer mehr auf bestimmte Inhaltsstoffe. Der Trend geht daher zunehmend zu Spezialbrotten wie zum Beispiel dem Eiweißbrot.

WIE STARK WERDEN GLUTENFREIE PRODUKTE NACHGEFRAGT? WIE IST HIERFÜR DAS GLOBUS-SORTIMENT AUFGESTELLT?

Menschen, die sich glutenfrei ernähren müssen oder wollen, sind sehr gut organisiert und bedienen sich vieler Quellen, um sich mit verträglichen Backwaren zu versorgen. Die meisten Betroffenen backen für eine sichere Kontrolle der Inhaltsstoffe ihr Brot sogar selbst, weshalb sich die Nachfrage in Grenzen hält. In der Globus-Meisterbäckerei sind verschiedene weizenfreie Backwaren erhältlich, wobei wir allerdings nicht zu 100 Prozent ausschließen können, dass es zu einem Kontakt mit glutenhaltigen Mehlen kommt. Für hochsensible Menschen gibt es deshalb ein großes Sortiment an abgepackter Ware.



Rezeptideen, Tipps zum Backen und weitere Fakten zum Thema Brot finden Sie auch auf www.globus.de/butterbrot

WAS MACHT EIN GUTES BROT AUS?

Am wichtigsten sind Zeit, ein guter Ofen und handwerkliches Geschick: Ein guter Sauerteig muss mindestens 20 Stunden reifen und ruhen. Außerdem eignet sich ein haushaltsüblicher Ofen nicht für alle Brotsorten, da er keine Schwaden (Dampf) bilden kann – deshalb muss man zusätzlich Flüssigkeit hinzugeben. Für die Qualität der Globus-Meisterbäckerei-Produkte setzen wir zudem auf die Fähigkeit ausgebildeter Bäcker, die Spaß daran haben, gutes und leckeres Brot zu backen.

WELCHES BROT ESSEN SIE SELBST AM LIEBSTEN? HABEN SIE EINEN GEHEIMTIPP?

Mein Lieblingsbrot ist die Bauernkruste – rustikal und knusprig gebacken! Für mich gibt es keinen besseren Start in den Tag.

In den Globus-Meisterbäckereien werden 90 Prozent aller Backwaren täglich frisch vor Ort gebacken.



Tipps zur richtigen Aufbewahrung von Brot

- Generell hält sich Brot am besten bei Zimmertemperatur, sofern es luftdicht aufbewahrt wird. Für eine Lagerung über mehrere Wochen eignet sich die Gefriertruhe. Verpacken Sie das Brot dazu in Gefrierbeuteln und tauen Sie es mindestens fünf Stunden vor dem Verzehr bei Raumtemperatur auf. Wenn Sie Ihr Brot nicht ganz, sondern Stück für Stück auftauen möchten, bietet es sich an, es vorher in Scheiben zu schneiden. Bei Globus haben Sie die Möglichkeit, Ihr frisches Brot direkt vor Ort in der Meisterbäckerei zu schneiden.
- Brote mit hohem Weizenmehlanteil sind nicht so lange haltbar und werden schnell hart. Deshalb diese lieber in kleineren Portionen einkaufen.
- Reinigen Sie alle ein bis zwei Wochen Ihren Brotbehälter mit Essig oder Essigessenz-Lösung, damit sich kein Schimmel bildet. Anschließend mit einem Papiertuch sorgfältig trocken reiben.

1



2



1. **Alnatura Brotgewürz gemahlen**, Gewürzmischung aus Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel, ideal für Sauerteig- und Roggenbrot, 8 g

2. **Bauckhof Dinkelbrot Backmischung**, natürliche Zutaten aus biologischem Anbau, Demeter-Qualität, 500 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



Bärchen[®] Bärenstarkes Sortiment!

alle Bärchen Produkte
auf einen Blick!



Reinert



Partnersuche

Welcher Wein passt zu welchem Käse?

Ein gutes Stück Käse, ein schönes Glas Wein, dazu ein frisches Brot und das Glück scheint perfekt. Aber passt das wirklich immer? Nicht unbedingt: Wir verraten Ihnen, welche Sorten gut harmonieren.

Viele Käsesorten verbinden sich mit einem bestimmten Wein zu einer ganz und gar himmlischen Vermählung. Manchmal ist es das Zusammenspiel von ähnlichem Geschmack und Aroma, nicht selten aber ist es gerade der Gegensatz, der die Liaison spannend macht.

OFT IST WEISSWEIN DIE SCHÖNSTE BEGLEITUNG

Die meisten Menschen würden wohl vermuten, dass Rotwein der beste Begleiter zu Käse ist. Ist er auch – aber in viel weniger Fällen, als man denkt. Man kann sogar sagen, dass zu vielen Käsesorten ein Weißwein besser passt als ein Roter. Viele Käsesorten verstehen sich nämlich ausgezeichnet mit halbtrockenen und edelsüßen Weißweinen. So versprechen Weichkäse mit Edelpilz, Brie oder Camembert etwa, mit einem halbtrockenen Riesling ein aufregendes Geschmackserlebnis. Und salziger Ziegenkäse bildet mit einem fruchtig-lieblichen Silvaner ein echtes Traumpaar. ▶



Graciela Bruch

Mein Favorit

Weingut Hammel
2018 Cuvée
Weißburgunder & Grauburgunder
trocken

Vom Traditionsweingut Hammel stammt diese harmonische Burgunder-Cuvée. Die Weinberge des Gutes mit reicher Bodenvielfalt liegen um den Dorfkern der Weinbaugemeinde Kirchheim an der Weinstraße. Die Trauben werden im alten Buntsandsteinkeller von Kellermeister Christoph Hammel schonend zu feinen Weinen ausgebaut. Dieser Wein ist unter anderem ein guter Begleiter der lokalen Landhaus- und frischen Marktküche. Er besticht durch seine feintrüchtige, leichte Art mit zarten Aromen von Birne und Aprikose – passend zur Leichtigkeit des kommenden Frühlings.



0,75 l
6,99 €
Hammel
Weißburgunder
& Grauburgunder
2018 Pfalz DQW
1 l = 9,32 €



Käse zum Wein

Trockene, fruchtige Weißweine mit einer milden Säure harmonisieren hervorragend mit Ziegenkäse. Unsere Empfehlung: **Fehnland Moormädel**. So einzigartig wie die von Torf und Moor geprägte Umgebung ist auch der handwerklich hergestellte Ziegenkäse der Käsemanufaktur Fehnland im Emsland.



An der Globus-Käsetheke erhältlich.

ROTWEIN UND KÄSE – DIE KLASSISCHE KOMBINATION

In welchen Fällen ist nun Rotwein die richtige Wahl? Parmesan zum Beispiel: Dieser und ein kräftiger Chianti sind einfach füreinander bestimmt. Ein reifer Gouda wiederum entfaltet erst mit einem vollmundigen Wein, etwa einem würzigen Merlot, sein ganzes Potenzial. Zu fruchtig-kräftigem Wein darf auch der passende Käse selbstbewusst und charakterstark sein: Das intensive Aroma von Bergkäse und Pecorino wird zum Beispiel durch einen reifen Sangiovese besonders gut betont.

AM ENDE EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Bei einigen Käsesorten kann sowohl ein Rot- als auch ein Weißwein perfekt passen. So darf zu einem kräftigen Gruyère gerne ein fruchtiger Rotwein serviert werden, aber auch eine edelsüße Beerenauslese kann für diesen würzigen Käse das gewisse Etwas darstellen. Probieren Sie sich ruhig aus und entscheiden Sie selbst, welche Kombination Ihnen am besten gefällt. Manchmal lohnt sich eine ungewöhnliche Paarung – es warten viele kulinarische Überraschungen!

Diese **Tipps** geben Ihnen eine gute Orientierung beim Kombinieren von Wein und Käse:

1. Vertrauen Sie dem Geschmack der Region: Zu einem Käse aus einer bestimmten Gegend passt meistens der Wein aus demselben Gebiet. Zum Beispiel ein Pecorino aus der Toskana zu einem Chianti Classico.
2. Je älter und härter der Käse, umso älter und roter darf der Wein sein, denn die herben Gerbstoffnoten tieferer Weine ergänzen sich wunderbar mit gereiften Käsearomen.
3. Bei Säure und Süße sollten sich Wein und Käse nicht zu ähnlich sein. Hier kann der Kontrast – etwa ein säuerlicher Käse zu einem halbtrockenen oder edelsüßen Wein – wahre Wunder bewirken.
4. Das Aroma hingegen sollte sich gegenseitig ergänzen: zum Beispiel ein fruchtiger Käse zu fruchtigem Wein.
5. Bei einer Käseplatte, zu der Wein gereicht wird, sollte sich der Wein am kräftigsten Käse orientieren.
6. Zu sehr salzigen Käsesorten passen oft edelsüße Weine, aber genauso häufig Weine mit einer kräftigen Säure.

Bei Fragen stehen Ihnen neben den Globus-Weinfachberatern auch die Mitarbeiter an der Globus-Käsetheke zur Verfügung. Ob Sie eine Wein-Käse-Kombination für eine gesellige Runde oder als Nachspeise suchen – das kompetente Globus-Team hilft Ihnen gerne weiter.

**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

Mint Julep

Der Mint Julep ist ein klassischer Cocktail, der aus dem tiefen Süden der USA stammt. Bekannt wurde der Mint Julep durch das Kentucky Derby. Bei diesem berühmten Galopprennen wird er traditionell in einem echten Silberbecher serviert.

ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

6 cl Bourbon Whiskey (Jim Beam) 5–8 Zweige frische Minze
4 TL Zucker oder Zuckersirup Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Den Bourbon und den Zucker ins Longdrinkglas geben. Die Minze waschen und trocken schütteln. Von 1 Zweig die Spitze abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Die restlichen Minzestängel zwischen den Handflächen leicht andrücken und ebenfalls ins Glas geben. Die Minze mit dem Holzstößel nur leicht zusammendrücken und kurz ziehen lassen. Das Glas dann mit gestoßenem Eis auffüllen und alles mit dem Barlöffel gründlich verrühren. Nochmals etwas Eis nachfüllen und verrühren, bis das Glas vollständig beschlagen ist. Den Drink mit der Minzespitze dekorieren und sofort mit einem Trinkhalm servieren.

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



ANZEIGE

müller

POWER CORNER

QUARK-JOGHURT-MIX

POWER, DIE DU SCHMECKST!

natürliche PROTEIN Quelle

Mit ganzen Nüssen

müller

POWER CORNER
QUARK-JOGHURT-MIX
natürliche PROTEIN Quelle
180g

NÜSSE + SCHOKOLADEN
MIT GANZEN NÜSSEN

POWER CORNER
QUARK-JOGHURT-MIX
PROTEIN

ROSE-HISSE + AMARETTO
POWER CORNER

MILCH + SCHOKOLADE
POWER CORNER

MILCH + ANANAS
POWER CORNER

Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Beim Genuss von Power Corner nehmen Sie ca. 7,4 g Protein pro 100 g zu sich. Neben einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung ist eine gesunde Lebensweise für Ihr Wohlbefinden wichtig.



www.muellermilch.de

Mein Wochenende, meine Auszeit





Endlich Wochenende! Ausspannen, den Hobbys nachgehen, alles Liegengebliebene erledigen. Aber Vorsicht: Wer sich zu viel vornimmt, startet alles andere als entspannt in die neue Arbeitswoche. mio zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Freizeit effektiv nutzen und damit dauerhaft glücklicher werden.

Freitagnachmittag, 16 Uhr. Für die meisten Deutschen der Zeitpunkt, sich gedanklich ins Wochenende zu verabschieden. Mehr als 48 Stunden Zeit für süßes Nichtstun, Hobbys oder Freunde-Treffen. Aber leider wären da auch noch: Einkaufen, Wohnung aufräumen und putzen. Denn das ist alles im Arbeitsalltag liegen geblieben. Und was ist eigentlich mit der dringend benötigten Auszeit, dem Städte-trip, der Wanderung in der Natur oder einem Kinobesuch? Alles auch schon viel zu lange überfällig!

Man kann sich viel vornehmen – und dabei bleibt dann die Entspannung vollkommen auf der Strecke. Denn eigentlich ist das Wochenende dazu da, um aufzutanken und wieder energiegeladen in die neue Woche zu starten. Wer sich aber zu viel aufbürdet oder seine freien Tage derart mit Plänen zupflastert, dass keine Zeit zum Durchatmen bleibt, wird schon am Montagmorgen wieder sehnsüchtig aufs kommende Wochenende schielen.

Ein Zustand, der weder gesund ist noch glücklich macht! Karlheinz Ruckriegel, einer der bekanntesten Glücksforscher Deutschlands, erklärt im Interview mit mio, wie man Auszeiten effektiv nut-

zen kann, um neue Kräfte zu sammeln. Entscheidend dabei: Materielles wird überschätzt. Es sind nicht die teuren Urlaube oder ausgefallenen Unternehmungen, die uns guttun. Wirklich glücklich macht es, die knappe Ressource Zeit bestmöglich zu nutzen. Wer das beherzigt, fühlt sich nicht nur subjektiv besser, sondern hat auch mehr Energie, ist kreativer, festigt seine Beziehungen, arbeitet produktiver und erhöht seine Lebenserwartung. Die medizinische Forschung zeigt, dass glückliche Menschen gesünder sind, denn ihr Immunsystem ist weniger belastet. Auch ihre Lebenserwartung steigt deutlich um fünf bis zehn Jahre.

Gute Gründe also, Auszeiten bewusst zu genießen. Das ist für viele jedoch leichter gesagt als getan. Umfragen zufolge hat mehr als jeder zweite Deutsche zu wenig Zeit für sich selbst. Und: Der Großteil verbringt die Freizeit am liebsten auf dem Sofa. Warum Sie das nicht tun sollten, welche Unternehmungen stattdessen ratsam sind und wie Sie das meiste aus Ihrer Freizeit herausholen, haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Machen Sie mal Pause vom Alltag – machen Sie das Wochenende zu Ihrem Wochenende! ▶

Zeit macht glücklich

Negative Gefühle nehmen wir viel stärker wahr als positive. Ein guter Tipp fürs Wochenende: Schreiben Sie ein Dankbarkeitstagebuch und tragen ein, wofür Sie dankbar sind. Das schafft gute Laune und eine realistischere Sicht auf die Dinge.



WELCHES FREIZEITVERHALTEN SORGT FÜR MEHR WOHLBEFINDEN?

Fragen an Karlheinz Ruckriegel,
einer der bekanntesten Glücksforscher Deutschlands

INTERVIEW

WIE KANN ICH DAS WOCHENENDE EFFEKTIV NUTZEN, UM AUFZUTANKEN?

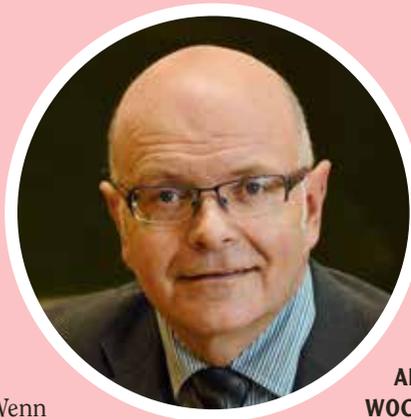
Wichtig ist, dass die Glücksbilanz stimmt. Wenn die Stimmung versaut ist, ist das auch am Wochenende nicht prickelnd. Das betrifft sowohl meinen Umgang mit den Menschen um mich herum als auch meine Konzentration auf Positives und Negatives. Wenn ich merke, dass negative Emotionen hochkommen, macht es keinen Sinn, diese zu verstärken – weder bei einem Streit, noch wenn ich mich darüber aufrege, im Stau zu stehen. Wenn wir uns in negative Gefühle hineinsteigern, können wir auch Probleme nicht lösen. Vielmehr ist es dann ratsam, nach etwas Positivem zu suchen, zum Beispiel mit einer Beschäftigung, die mir Freude macht, um die Emotionsspirale zu durchbrechen.

IST ES DENN BESSER, AM WOCHENENDE AKTIV ZU WERDEN UND ETWAS ZU UNTERNEHMEN, STATT FAUL AUF DER COUCH ZU LÜMMELN?

Es ist schon empfehlenswert, am Wochenende etwas zu unternehmen, denn die ganze Freizeit nur passiv zu verbringen, trägt nicht zum Glücklichein bei. Entscheidend ist aber, sich nicht zu überanstrengen. Tun Sie einfach, was Ihnen liegt und Spaß macht: Café, Museum, Sport, Spaziergehen. Das muss nichts Aufregendes sein und Sie müssen auch nicht das ganze Wochenende unterwegs sein. Suchen Sie sich kleine Highlights: Seien Sie aktiv, aber nicht hyperaktiv.

STICHWORT HYPERAKTIV: FREIZEITSTRESS IST JA ZUM GEFLÜGELTEN WORT GEWORDEN. GIBT ES EINE EMPFEHLUNG, WIE VIELE TERMINE MIR GUTTUN?

Stress resultiert auch aus Zeitnot. Wenn ich nur am Herumhetzen bin, gerate ich in Stress. Das sollte man vermeiden und auch mal die Seele baumeln lassen. Wir wissen aus der Glücksforschung: Zeit ist Glück. Nicht aber Geld. Denn wer ständig Materiellem hinterherjagt, verliert wiederum kostbare Zeit. Ich brauche nicht drei Urlaube im Jahr oder andere kostspielige Unternehmungen. Das Wichtigste zum Glücklichein



sind soziale Beziehungen. Denn wir sind von Natur aus soziale Wesen. Aber man sollte sich nicht durch Freizeitermine unter Stress setzen.

VIELEN GELINGT DAS ABSCHALTEN VOM ARBEITSALLTAG ERST NACH EINER URLAUBSWOCHE. GEHT DAS AUCH SCHNELLER?

Entscheidend ist, dass ich auch während der Arbeitswoche auf eine ausgewogene Work-Life-Balance achte. Bauen Sie kleine Pausen in Ihren Alltag ein, meditieren Sie fünf Minuten lang, denken Sie an etwas, was Ihnen Freude macht. Indem Sie solche Auszeiten üben, können Sie einen positiven Einfluss auf Ihre Gefühle nehmen. Arbeit ist wichtig, aber das Leben ist nicht nur Arbeit. Deshalb sollten Sie unter der Woche abends zum Beispiel mal Freunde treffen und Sport machen.

LÄSST SICH SO DIE ERHOLUNG DES WOCHENENDES VERLÄNGERN?

Genau. Es ist wichtig, Hobbys, Treffen mit Freunden und Zeit mit der Familie ganzheitlich in Ihr Leben einzubinden. Länder wie Dänemark machen eine solche Work-Life-Balance vor, denn dort ist es seit dem Aufbau des Wohlfahrtsstaates in den 1940er-Jahren üblich, dass beide Partner arbeiten und deshalb eine gute Kinderbetreuung mit festen Betreuungszeiten angeboten wird, die auf die Arbeitszeit abgestimmt ist. Es gibt eine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Beides ist gleich wichtig. Dadurch bleibt mehr Zeit fürs Familienleben und für Freunde. In Deutschland war und ist es stattdessen vielfach üblich, dass die Frau zu Hause bleibt, während der Mann bis zum Abwinken arbeitet. Das hat zur Folge: Nach wie vor ist das Betreuungsangebot nicht ausreichend ausgebaut. Während bei rund 30 Prozent aller dänischen Eltern beide in Vollzeit arbeiten, sind es in Deutschland gerade einmal 1,2 Prozent. Fakt ist, wer sein Leben lang nur arbeitet und sonst nichts vom Leben hat, stellt sich irgendwann die Sinnfrage. Und das realisieren wir auch zunehmend in Deutschland.

Tipps für ein entspanntes Wochenende

GUMMIBAND-EFFEKT? NEIN, DANKE:

Während einer stressigen Arbeitswoche schüttet unser Körper pausenlos das Hormon Cortisol aus. Das kurbelt unser Immunsystem an, sodass wir fit durch die Woche kommen. Jedoch nur für kurze Zeit. Auf Dauer schädigt das Hormon unsere Abwehrkräfte und in einer Entspannungsphase – wie dem Wochenende oder dem Urlaub – kommt es zum Gummiband-Effekt. Unser Immunsystem kollabiert dabei und wir verbringen das Wochenende krank mit schniefender Nase und Kopfschmerzen im Bett.



EINE FRAGE DER ORGANISATION

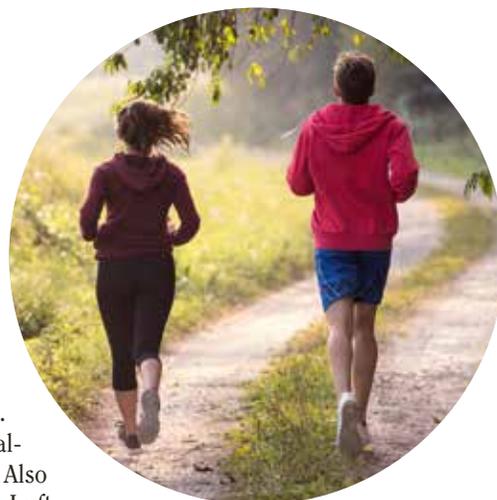
Wenn Sie nach einer langen Arbeitswoche zu Hause ankommen, werfen Sie sich nicht gleich im gemütlichen Outfit aufs Sofa. Räumen Sie zuerst Ihren Schreibtisch auf, schreiben einen Wochenplan und beantworten die wichtigsten privaten Nachrichten. So starten Sie gut vorbereitet und entspannt ins Wochenende und damit auch in die nächste Arbeitswoche.

KEINE VERBINDUNG ...

... zum Arbeitsplatz. Um am Wochenende richtig entspannen zu können, sollten Sie Ihre geschäftlichen E-Mails und Telefonate da lassen, wo sie hingehören: im Büro. Der Druck, ständig erreichbar zu sein, trübt vielen Berufstätigen die Aussicht auf das Wochenende und belastet das Privat- und Familienleben.

TSCHÜSS, SCHWEINEHUND!

Oft wünscht man sich am Wochenende nichts mehr, als einfach nur abzuschalten. Gerade in der kältesten Jahreszeit gehen wir ungern vor die Tür, sodass frische Luft oder Bewegung zu kurz kommen. Dabei können wir uns in der Natur besonders gut erholen. Auch Sport hilft beim Abschalten und tut dem Körper gut. Also nichts wie raus an die frische Luft und den Frühling begrüßen!





BUCHTIPP

Marco Polo: „Hin & Weg Deutschland“

Mit über 200 Top-Highlights macht dieser Reiseführer Lust, quer durch Deutschland zu reisen. Er bietet Ihnen einen neuen Blick auf die Schönheit Deutschlands und die Regionen sowie verschiedene Insidertipps. 1.000-mal Deutschland für Entdecker, für Kulturinteressierte und für Familien.

MairDumont Verlag, **12,00€**
ISBN: 978-3-8297-0646-9

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



ARBEITEN FÜR ANDERE
Sich nach der Arbeit oder am Wochenende ehrenamtlich engagieren? Das klingt zunächst nach noch mehr Arbeit, als wir sie sowieso schon haben. Doch Glücksforscher haben herausgefunden, dass ehrenamtlich Tätige oft gesünder, glücklicher und resistenter gegenüber Stress sind. Durch das Gefühl, anderen zu helfen und etwas Sinnvolles zu tun, fühlen wir uns gut und gewinnen gleichzeitig Distanz zum Arbeitsalltag.

ANZEIGE

Heute schnell was Gutes?

Unsere beliebten Klassiker



Unsere neuen Asia Sorten



Unser starker Korn-Mix



Unser leckerer Naturreis



Garnelen Poke-Bowl mit Natur-Reis Curry



Zutaten

- 1 Packung Uncle Ben's Express Natur-Reis Curry
- 1 frische rote Bete
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- 2 Noriblätter (Algenblätter)
- 2 Ei Sesam, geröstet
- 2 Ei Olivenöl
- 8 küchenfertige Garnelen, Salz, Pfeffer

2 Portionen

Zubereitung

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden oder auf einem Hobel dünn hobeln. Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Noriblätter in Streifen schneiden und in einer trockenen Pfanne ca. 1 Minute von jeder Seite rösten. Sesam ohne Öl braun rösten. Reis nach Packungsanweisung erwärmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen dazugeben und 5 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Uncle Ben's® Tipp:

Alle Zutaten in Bowls anrichten. Minzblätter fein schneiden und über die Bowl streuen.

0,50€
SOFORT-RABATT

Beim Kauf eines Uncle Ben's® Express-Reis

Der Coupon ist gültig vom 09.03.2020 bis zum 04.07.2020. Nur ein Coupon pro Produkt einlösbar. Der Coupon kann nicht für andere Marken oder Produkte genutzt werden. Vielfältigungen oder Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Kopien und Ausdrucke werden nicht akzeptiert. Barauszahlung nicht möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Der Coupon ist nur in teilnehmenden Märkten in Deutschland einlösbar.



Coupon einfach an der Kasse einlösen.





Schön ordentlich

Am Wochenende haben wir die Zeit, das zu erledigen, was unter der Woche auf der Strecke bleibt. Ob das Auto auf Vordermann bringen, den Schmuck wieder auf Hochglanz polieren oder den Keller aufräumen – jetzt ist die perfekte Zeit für den Frühjahrsputz!

ZAHNPASTA FÜR ALLE FÄLLE

Wie man ein Auto vom Winterschmutz befreit, wissen Sie bestimmt. Doch haben Sie es schon mal mit Zahnpasta versucht? Wir haben zwei Tipps, wie Sie das Wundermittel bei der Autoreinigung anwenden können. Wichtig dabei: keine Zahncreme mit Körnern verwenden, sondern weiße.

1. Nach der Fahrt durch die Waschanlage können Sie Ihre Alufelgen mit Zahnpasta wieder zum Glänzen bringen. Einfach auf ein Tuch geben, die Felgen damit einreiben und mit Wasser abspülen. Voilà, strahlende Felgen!

2. Wer auf der Straße den Überblick behalten will, braucht saubere Scheinwerfer. Dazu reinigen Sie die Scheinwerfer mit Zahnpasta und einem Tuch.

Danach mit Wasser abwaschen und der guten Sicht steht nichts mehr im Weg.

Nur auf Scheinwerfern mit Kunststoffscheiben anwenden – bei Glasscheiben funktioniert die Reinigung mit Zahncreme nicht, da diese zu hart sind.

SILBERSCHMUCK AUF HOCHGLANZ

Schmutz scheint sich besonders gerne auf Schmuck aus Silber abzulegen und auch das gute Silberbesteck von Oma ist, kaum dass es in der Schublade verstaut wurde, schwarz angelaufen. Als altbewährtes Hilfsmittel gilt Alufolie, die jedoch durch ihre Gewinnung und Entsorgung schädlich für Umwelt und Gesundheit ist.

Für eine umweltfreundliche Alternative können Sie Zitronensaft und Salz zu einer Paste mischen, damit das angelaufene Silber polieren und schließlich einfach mit warmem Wasser abspülen. Ein weiteres Hausmittel, das fast jeder im Vorratschrank hat und das keine Umweltschäden verursacht, ist Backpulver. Dieses mit ein paar Tropfen Wasser auf eine alte, weiche Zahnbürste geben und das Silber damit reinigen.

Um den Reinigungseffekt zu verlängern und sich ständiges Polieren zu sparen, bewahren Sie die silbernen Schätze in einem luftdichten Behälter mit einer Kupfermünze oder einem Stück Kreide auf.



EINFACH ENTRÜPELT

Kaum jemand räumt gerne den Keller oder Dachboden auf. Meist ist es kalt, ziemlich dunkel und wir fragen uns bei so manchem Fundstück, was wir uns eigentlich beim Kauf gedacht haben. In den seltensten Fällen finden wir noch Verwendung für altes Gerümpel. Also heißt es: Ärmel hoch und los geht's!

1. Legen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie einen Termin fest, an dem alle helfen können – so findet keiner Ausreden. Jede helfende Hand beschleunigt die Arbeit und gemeinsam macht es mehr Spaß.
2. Überlegen Sie sich im Voraus ein Ordnungssystem und besorgen Sie sich fehlende Regale, Kisten oder Boxen. So bekommt alles direkt einen Platz und kann nicht aufgeschoben werden.
3. Werfen Sie nicht alles Aussortierte gleich auf den Müll. Gegenstände, die noch intakt sind, können Sie verschenken, online oder auf dem Flohmarkt verkaufen oder mit anderen tauschen, die nicht Benötigtes ebenfalls loswerden wollen.
4. Räumen Sie zuerst alles heraus. Dann teilen Sie sich auf: Die eine Hälfte der

Gruppe putzt den Raum, die andere beginnt schon mit dem Aussortieren.

5. Denken Sie daran, dass sich nicht jedes kaputte Teil reparieren lässt. Defekte Fundstücke nehmen nur unnötigen Stauraum weg. Sollten Sie Gegenstände entrümpeln, die nicht in den Hausmüll gehören, dann bestellen Sie sich für diese den Sperrmüll oder einen Container.

6. Es gibt immer wieder Dinge, die wir nur ein- bis zweimal jährlich benötigen. Verstauen Sie diese am besten weit hinten in den Regalen. An die Gegenstände, die Sie häufiger brauchen, gelangen Sie so leichter.

7. Beschriften Sie alle Kisten und Boxen – so erkennen Sie auf den ersten Blick, was sich darin befindet.



Planet Pure Reinigungspaste, pflanzlicher Universalreiniger für Oberflächen wie Aluminium, Glas, Silber, Fliesen u.v.m., auch zum Polieren und Konservieren geeignet, mit frischem Zitronenduft, 300 g

Bei Globus erhältlich.

Wie der gesamte Frühjahrsputz noch vor Ostern im Handumdrehen gelingt, erfahren Sie auf www.globus.de/fruehjahrsputz

ANZEIGE

VERTRAUEN SIE DEM TESTSIEGER



PERL
WEISS™



Mit einer erstmaligen Wäsche des Catania-Garns bei 60 °C verhindern Sie das Verblässen der Farben. Jeder weitere Waschgang erfolgt dann bei den empfohlenen 40 °C.

Design: Jennifer Stiller

HäkelGLÜCK

Wir finden: Häkeln ist meditativ. Und es muss nicht immer nur der Topflappen sein. Wie wäre es mit einem leichten Schal für den Frühlingstart?

Anleitung

64 M + 1 Lm + 3 Wende-Lm (= 1 Stb) in Camouflage locker anschlagen und nach der Häkelschrift arbeiten. Mit der 1. R beginnen und zwischen den Randm 3x den Rapport von 16 M häkeln. Dann die 2. bis 7. R stets wiederholen, bis der Schal eine Länge von 175 cm hat (= 170 R). Den Faden durchziehen.

Fertigstellung

Mit der Wollnadel die Fäden vernähen. Den Schal anfeuchten, auf die vorgegebene Größe von ca. 26 cm Breite und 175 cm Länge spannen und gut trocknen lassen.

MATERIAL

5 Knäuel Schachenmayr Catania, (100 % Baumwolle, Lauflänge 125 m/50 g), 50 g, Fb 00414 (Camouflage)

2 Knäuel Schachenmayr Corsica, (50 % Baumwolle und 50 % Nylon, Lauflänge 120 m/50 g), 50 g, Fb 00088 (Jungle Color)

1 Häkelnadel (3,5 mm)
1 Wollnadel

MASCHENPROBE (GESPANNT)

Grundmuster: 24 M und 10 R im Wellenmuster = 10 x 10 cm
Bei abweichender Maschenprobe entsprechend eine dickere oder dünnere Nadel verwenden.

FARBFOLGE

Den Lm-Anschlag in Camouflage, dann * 2 R in Camouflage, 1 R in Jungle Color, ab * stets wiederholen.

Hinweis: Beim Farbwechsel die letzte M der einen Fb schon mit der neuen Fb abmaschen, damit ein exakter Farbübergang entsteht.

GRUNDTECHNIKEN

Wellenmuster

Maschenzahl teilbar durch 16 + 1 M + 3 Wende-Lm (= 1 Stb). Nach der Häkelschrift arbeiten. Die 1. R häkeln, dann die 2. bis 7. R stets wiederholen. Dabei die Farbfolge beachten.



Schachenmayr, angenehm leichte und gut kombinierbare Garne in verschiedenen Farben, 50-g-Knäuel

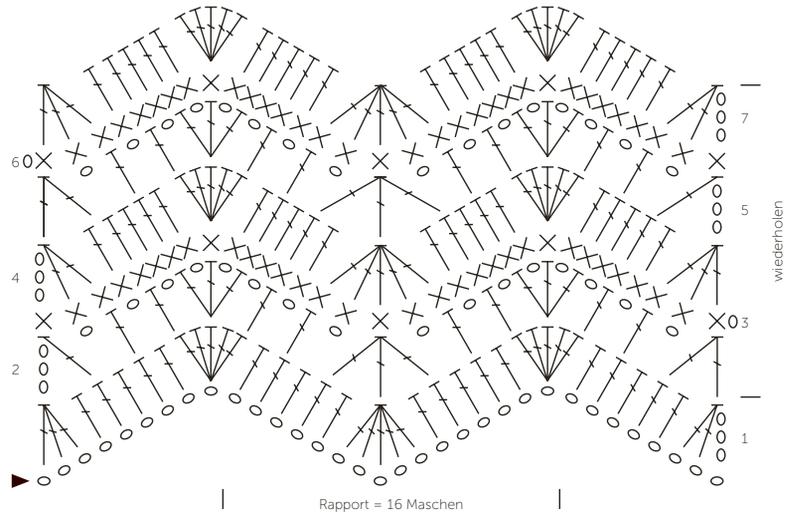
1. Catania, aus 100 % Baumwolle, 5-fädig, Lauflänge 125 m/50 g, waschbar bei 40 °C im Schonwaschgang

2. Corsica, aus 50 % Baumwolle und 50 % Nylon, 5-fädig, Lauflänge 120 m/50 g, waschbar bei 30 °C im Schonwaschgang

Bei Globus erhältlich.

ZEICHENERKLÄRUNG DER HÄKELSCHRIFT

-  = Start
-  = 1 Lm
-  = 1 fM
-  = 1 Stb
-  = 5 Stb 1 Einstichstelle
-  = 5 zusammen abgemachte Stb
-  = 1 Stb + 1 Lm + 1 Stb + 1 Lm + 1 Stb in 1 Einstichstelle



ABKÜRZUNGEN

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Fb = Farbe | R = Reihe(n) |
| fM = feste Masche(n) | Randm = Randmasche(n) |
| M = Masche(n) | Stb = Stäbchen |
| Lm = Luftmasche(n) | |

ANZEIGE

Attends®

Blasenschwäche?

Aktiv durch den Alltag. Aber sicher!

Schutz | Komfort | Diskretion



Blumige Eierbecher

Blumen gehören auf jede feierlich gedeckte Tafel zum Osterfest. Und damit die Frühlingsboten auch lange halten, malen wir sie dieses Jahr ganz einfach auf unsere Eierbecher. So ist Verwelken ausgeschlossen!



 **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



MATERIAL

- lufttrocknende weiße Modelliermasse
- Plastikei
- kleines, rundes Gefäß zum Formen des Eierbechers
- Messer, Gabel
- Acrylfarben in Roségold, Rosa und Grün
- Permanentmarker in bunten Farben
- mehrere Pinsel

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1



Zuerst ein Stück von der Modelliermasse abschneiden. Dieses zu einer kleinen Kugel, etwa in Größe eines Tischtennisballs, formen.

2



Mithilfe eines Plastikeies eine Mulde formen und für einen besseren Stand die Kugel leicht gegen eine glatte Oberfläche drücken. Den grob vorgeformten Eierbecher dann in dem kleinen Gefäß fertig modellieren. Dazu am besten die Modelliermasse mit leichtem Druck des Daumens von innen gegen die Gefäßwand drücken. Danach den Eierbecher vorsichtig herausnehmen und mithilfe von Wasser mit den Fingern die Ränder glätten.

Die Eierbecher sind nicht für die Spülmaschine geeignet.

Mini-DIY



Für ein weiteres Highlight auf dem Ostertisch: Einfach übrig gebliebenes buntes Papier zu schmalen Streifen schneiden oder schreddern, ein Osternest daraus formen und auf dem Teller platzieren.

3



Mit einer Gabel ein Muster in den oberen Rand drücken. Dann den Eierbecher gut trocknen lassen, bis er vollständig gehärtet ist.

4



Den getrockneten Eierbecher mit Acrylfarbe und Pinsel bemalen. Dafür den oberen Rand und das Innere roségold und die Außenseite rosa färben. Zum Schluss die Eierbecher mit der grünen Acrylfarbe und den bunten Permanentmarkern mit kleinen Blümchen verzieren.



Mehr als nur

MÜLL

Mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz durch richtige Müllentsorgung und passgenaues Recycling – das ist Globus ein großes Anliegen. Deshalb arbeitet das Unternehmen kontinuierlich daran, Plastikmüll zu reduzieren und vermehrt Verpackungen aus wiederverwertetem Material zu verwenden. Zudem engagiert sich Globus im Forum Rezyklat für höhere Recyclingquoten. Ein Besuch bei MEILO in Gernsheim, einer der modernsten Wertstoff-Sortieranlagen Deutschlands, zeigt, wie Plastikmüll eine neue Bestimmung findet.

Rezyklat nennt man den Stoff, den man am Ende eines Recyclingprozesses gewinnt. Vermeintlicher Müll erhält so ein Leben danach.



**GEMEINSAM RECYCELN.
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN.**

Milliarden an Verpackungen fühlen sich in Deutschland irgendwann einfach leer, ausgequetscht, nutzlos.“ So beginnt der Imagefilm der Sortieranlage MEILO in Gernsheim bei Darmstadt. Dieser Umstand führt dazu, dass 2,5 Millionen Tonnen an Verpackungsmüll jedes Jahr im Gelben Sack oder in der Gelben Tonne landen. Doch damit es nicht bei diesem leeren und nutzlosen Dasein bleibt, gibt es eben jene Unternehmen wie MEILO, die mithilfe eines hochkomplexen Systems den Müll sortieren, um ihn schließlich einem Recyclingunternehmen zur Verfügung zu stellen, das daraus neue Rohstoffe herstellt.

Damit das gelingt, sind alle gefragt! Denn jeder Verbraucher ist dazu aufgerufen, seinen Müll in der richtigen Tonne zu entsorgen. Und um dieses Bewusstsein zu verstärken, hat sich Globus – zusammen mit 31 weiteren Industrie- und Handelsunternehmen – bereits 2018 dem Rezyklat-Forum angeschlossen. „Recycling geht uns alle an“, so das Motto. Doch gerade um das Thema der Abfallaufbereitung ranken sich zahlreiche Mythen, die zu Verunsicherungen führen. „Das Rezyklat-Forum bietet uns eine gute Möglichkeit, Bewusstsein bei den Kunden und mehr Transparenz über den Wertstoffkreislauf zu schaffen“, erklärt Tom Staller, Bereichsleiter im Sortimentsmanagement bei Globus. Der Besuch bei MEILO soll einen Einblick schaffen, was mit unserem Plastikmüll geschieht, bevor er weiterverwertet werden kann. ▶

AUF DIE MITHILFE DER VERBRAUCHER KOMMT ES AN

Manuel Götz, Betriebsleiter bei MEILO, führt durch die Sortieranlage und räumt gleich zu Beginn mit einem entscheidenden Mythos auf: Denn hierzulande hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Mülltrennung keinen Zweck habe, da sowieso alles zusammen verbrannt werde. Stattdessen wird der angelieferte Verpackungsmüll durch einen langen Prozess geschickt, um schließlich als begehrter sekundärer Rohstoff das 32 000 Quadratmeter große Grundstück wieder zu verlassen. „Die Verpackungen legen in unserer hochmodernen Anlage ganze 2,5 Kilometer auf Förderbändern zurück und durchlaufen insgesamt mehr als 30 Trenn- und Sortierschritte“, erklärt Götz. Allerdings kann das Unternehmen eben nur mit dem arbeiten, was ihm angeliefert wird. „Wir sind darauf angewiesen, dass das Material, das hier ankommt, möglichst gut sortiert ist. Leider lassen die Reinheiten in der Gelben Tonne und im Gelben Sack, vor allem im städtischen Bereich, sehr zu wünschen übrig: Bis zu zwei Drittel der Materialien sind Fehlwürfe. Das heißt, die gehören da gar nicht rein.“ Dieser Abfall muss aussortiert und in der Tat der thermischen Verwertung, sprich Verbrennung zugeführt werden.

Deutlich wird das bereits an der ersten Anlaufstelle der Anlage, der sogenannten Input-Halle. Dort kommen nämlich sowohl gut zu verwertende Materialien als auch übriger Hausmüll an, der fälschlicherweise im Gelben Sack und der Gelben Tonne gelandet ist. Förderbänder transportieren den korrekt entsorgten



In der sogenannten Input-Halle wird der Müll angeliefert, vorsortiert und dann über Förderbänder zu den einzelnen Sortierstationen transportiert.

In der MEILO-Sortieranlage werden jährlich rund 120 000 Tonnen wiederverwertbares Material aus Gelben Säcken und Gelben Tonnen sortiert.



Globus-Mitarbeiter (links) im Gespräch mit MEILO-Betriebsleiter Manuel Götz (rechts). Der Besuch der Anlage hat gezeigt, wie komplex allein das Thema der Sortierung ist.

Müll, wie Spülflaschen, Joghurtbecher und Konservendosen, in die Maschinenhalle und zu den einzelnen Sortierstationen. Am Tag sind das rund 500 Tonnen, die aus einem Umkreis von 200 Kilometern nach Gernsheim kommen. Und dann geht es ans Sortieren: Der Müll wird über Siebtrommeln, ähnlich einer Waschmaschine, nach Größe getrennt, Windsichter blasen leichten Kunststoff aus dem Müllstrom hinaus und Infrarotscanner ermitteln blitzschnell, um

welche Plastiksorte es sich handelt. So wird beispielsweise Hartplastik aus den Kunststoffmassen herausgefiltert. „Neben Weißblech, Aluminium, Getränkekartons, Folien und Papier trennt die Anlage mithilfe von Hightech-Sensoren acht verschiedene Kunststoffarten“, erklärt Götz. Je sauberer die Trennung erfolgt, desto hochwertiger sind die Produkte, die später daraus entstehen.

OHNE DECKEL LEBT SICH'S LÄNGER

Und dafür ist wieder die Mithilfe der Entsorger gefragt. Denn trotz der modernen Maschinen sind Verpackungen, die verschiedene Materialien enthalten, nicht verwertbar. „Viele Verbraucher wissen nicht, dass sie beispielsweise den Aludeckel vom Joghurtbecher abreißen müssen, damit beide Materialien richtig verwertet werden können. Da muss noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden“, sagt der Betriebsleiter. Zudem erfolgen bei MEILO die letzten Sortierschritte von Hand. „Um den Reinheitsgrad von 96 Prozent bei den einzelnen Kunststoffarten zu erreichen, brauchen wir nach wie vor den Menschen.“ Erst dann können die von



MEILO belieferten Recyclingbetriebe die zu Ballen gepressten Wertstoffe beispielsweise zu Blumenkübeln, Fleecepullis, Gartenmöbeln und neuen Verpackungen verarbeiten.

Es ist daher auch für Unternehmen wie Globus ein dauerhaftes Anliegen, darüber aufzuklären, dass Recycling nur in Form eines Kreislaufs funktioniert, an dem sich jeder Einzelne beteiligt. Nur wenn Verbraucher ihren Müll richtig trennen, können Sortieranlagen Wertstoffe herausfiltern, aus denen Recyclingfirmen Rezyklate, also Rohstoffe aus wiederverwertetem Material, herstellen, die wiederum zu beispielsweise neuen Verpackungen werden. So können Industrie- und Handelsunternehmen Waren in Verpackungen aus Rezyklat im Verkauf anbieten. Die Folge: Es wird weniger Kunststoff aus Erdöl produziert, was wiederum unsere Ressourcen schont und den CO₂-Ausstoß verringert.

„Der Besuch bei MEILO hat gezeigt, wie komplex allein das Thema der Sortierung ist“, sagt Globus-Sortimentsmanager Tom Staller. „Entscheidend ist für uns, dass die Information, wie der Müll richtig zu trennen ist, beim Verbraucher ankommt, damit daraus eine bessere Recyclingquote entstehen kann.“ Und auch Manuel Götz findet klare Worte: „Wir müssen unseren Beitrag leisten, diese Welt, die wir nun mal nur einmal haben, zu erhalten. Deshalb müssen wir darauf achten, dass die Kunststoffe, die wir durch unseren Konsum in Umlauf bringen, auch entsprechend wiederverwendet werden.“ Nur so können Umweltverschmutzung und Klimaschäden eingedämmt werden. Und Milliarden an deutschen Verpackungen müssen sich nicht irgendwann leer, ausgequetscht und nutzlos fühlen. ➤

MÜLLA NON GRATA:

In Gelbe Säcke und Tonnen gehört nicht alles, was aus Plastik ist, sondern nur Verpackungsmaterial. Videokassetten haben dort beispielsweise nichts zu suchen. Der Grund: Die langen Bänder verheddern sich auf den Förderbändern und bringen so die gesamte Anlage zum Erliegen.



Trotz der modernen Maschinen wird zusätzlich von Hand sortiert, um einen Reinheitsgrad von 96 Prozent bei den Kunststoffarten zu erreichen.



NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

FAST
100 %

des getrennt gesammelten Glases und Papiers ist recycelbar.

BIS ZU
50 MAL

werden Mehrweg-Glasflaschen vor dem Einschmelzen benutzt.

25 MAL werden Mehrweg-Plastikflaschen (PET) vor dem Recyclen gespült und neu befüllt.

1 t CO₂

spart jede Tonne Recyclingkunststoff gegenüber neu produziertem Kunststoff aus Erdöl.

Was gehört in welche Tonne?



GELBER SACK / GELBE TONNE

Das darf rein:

- Kunststoffverpackungen und -verschlüsse (z. B. Tüten, Flaschen, Schalen, Tuben, Tiegel)
- Metallverpackungen und Verschlüsse aus Blech und Alu (z. B. Sprayflaschen, Konservendosen, Alufolien)
- Verbundstoffverpackungen (z. B. Getränke-/Milchkartons, Kaffeeverpackungen)
- Styroporverpackungen



BIO-MÜLL

Das darf rein:

- Obst und Gemüse
- Nüsse
- Eierschalen
- Kaffeesatz samt Filter
- Tee und Teebeutel
- Essensreste (z. B. Fleisch, Kochreste, Fischgräten, Käserinden)
- ungenießbare und verschimmelte Lebensmittel ohne Verpackung
- Gartenabfälle
- Tierstreu

Wichtig ist, dass Altglas farblich sortiert ist. Glas, das nicht eindeutig weiß, braun oder grün ist, kommt immer in den Grünglas-Container.



GLAS

Das darf rein:

- Altglas (z. B. Getränkeflaschen ohne Pfand, Speiseölfaschen, Konservengläser)

Das darf nicht rein:

- Trinkgläser und Fensterglas
- Blei- und Kristallglas
- Spiegelglas
- Vasen
- Porzellan
- Keramik
- Glühbirnen

Grund hierfür: unterschiedliche Schmelzpunkte der Grundstoffe



PAPIER

Das darf rein:

- Kartonagen
- Papiertüten
- Zeitungen
- Pappe
- Büropapier



RESTMÜLL

Das darf rein:

- Windeln
- Kehrlicht
- Scherben
- Porzellan
- Glühbirnen (keine Energiesparlampen)
- Zigaretten
- Asche
- Frittierfett
- Hygieneartikel
- verschmutztes Papier
- Fotos
- Leder
- Gummi
- Kerzen
- Feuchttücher
- Staubsaugerbeutel



Besonders wichtig ist es, Verpackungen beim Entsorgen in ihre Materialbestandteile zu zerlegen: Reißen Sie also den Aludeckel vom Joghurtbecher ab, entfernen Sie Sleeves, also Etiketten, die beispielsweise über Waschmittelflaschen gezogen werden, und trennen Sie Blister von Trägerkartons ab, also Plastikfolie, die als Sichtfenster dient.

Gemeinsam Müll ein neues Leben schenken: Helfen Sie mit!

Recycling spart Rohstoffe und schützt das Klima, da weniger CO₂ ausgestoßen wird. In unseren Abfällen stecken Millionen Tonnen Wertstoffe. Diese Schätze gilt es zu bergen und eine Kreislaufwirtschaft zu schaffen, an der Verbraucher, Industrie und Handel gleichermaßen beteiligt sind. Wichtig dafür ist, dass der Müll bereits zu Hause ordentlich getrennt wird. Machen Sie mit – denn durch gemeinsames Recycling schaffen wir gemeinsam Werte!



Weitere Infos erhalten Sie unter www.globus.de/recycling Hier können Sie sich auch den Film zum Besuch der Sortieranlage anschauen.

**Absorbiert
Flüssigkeit sofort.
Der Schutz von TENA.**

Jetzt testen!



Blasenschwäche? Kein Problem!
Nur TENA Discreet bietet maximalen Schutz bei höchster Diskretion.
Sie ist dünn und sicher dank DREIFACHSCHUTZ vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
Für ein befreites, unbeschwertes Leben.

Silhouette

SLIPEINLAGEN UND EINLAGEN

Unsichtbar in deiner Wäsche.
Der Schutz von TENA.

JETZT NEU

Die ersten schwarzen Sliepeinlagen und Einlagen von TENA, die sich nahtlos in schwarze Wäsche einfügen.
Für unglaubliche Diskretion.



Diesen Monat bei Globus



Ostern bei Globus



Auch in diesem Jahr kommt der Osterhase bei Globus vorbei und füllt die Nester. Die Bastelbögen für die Osterkörbchen liegen an der Information im Markt bereit und können dort zur Befüllung auch wieder abgegeben werden. Mehr Informationen zu den Terminen erhalten Sie in Ihrem Globus-Markt.

Außerdem stehen uns wieder unsere Lieblingshäschen Leo und Lenchen zur Seite und bringen tollen Rätselspaß, Basteltipps und Spielideen mit. Kleine Osterfans sollten im Markt nach ihrem neuesten Abenteuer „Hasige Ostern“ Ausschau halten.



←
Deko-Hasen aus Samt, erhältlich in 17 cm und 24 cm Höhe sowie verschiedenen Farben

In vielen Globus-Märkten erhältlich.



Europas Spezialist für Familienurlaub

Der Globus-Vorteilspartner des Monats

Die 21 Center Parcs in Deutschland, den Niederlanden, Belgien und Frankreich, umgeben von Wäldern, Seen oder dem Meer, laden zu jeder Menge Abenteuer, Spaß und Entspannung für die ganze Familie ein. Geben Sie sich zum Beispiel im tropischen Schwimmparadies Aqua Mundo ganz dem Wasserspaß hin, wählen Sie im Market Dome aus einer Vielzahl von Restaurants oder erleben Sie spannende Aktivitäten drinnen und draußen. Mit Mein Globus erhalten Sie exklusive Rabatte.



Sie sind noch kein Mein Globus-Kunde?

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

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

FASTEN AUS ÄRZTLICHER SICHT

Für viele steht seit Aschermittwoch fest: Ab jetzt beginnt die 40-tägige Fastenzeit. Dr. Marcus Pennekamp erklärt, worauf Sie beim klassischen Heilfasten und dem modernen Intervallfasten achten sollten. Mehr dazu auf



www.mio-online.de/fasten

In Kooperation mit





STEINHAUS

Genusswelt

Frisch im
Kühlregal



Ob japanische Kult-Teigtaschen, wiederentdeckte Lieblingsrezepte oder unsere frische Pasta-Neuheit: Geh mit uns auf kulinarische Reise und lass es dir richtig gut schmecken!





Ein neuer Globus-Markt für Halle

Endlich ist es so weit: Wir möchten Ihnen das strahlende Ergebnis präsentieren – aber auch zeigen, welcher lange und anspruchsvolle Weg hinter der Planung und Umsetzung einer solchen Neueröffnung steht.

Seit 1995 gibt es Globus in Halle-Bruckdorf. In den vergangenen fast 25 Jahren wurde eine enge Partnerschaft mit Vereinen, Institutionen, Lieferanten, Mitarbeitern und natürlich den Kunden gepflegt. Diese regionale Verbundenheit war ein Grund dafür, sich für eine Modernisierung sowie Erhöhung der Wirtschaftskraft und Versorgungsqualität zu entscheiden. Schnell wurde klar, dass dafür innerhalb Halles ein neuer Standort gefunden werden musste, der alle Anforderungen an ein attraktives Einkaufserlebnis erfüllt. Genau dieser fand sich auf einer Industriebrache an der Dieselstraße, wo der neue Globus-Markt das Viertel beleben und neue Einkaufstrends setzen soll.

REGIONAL UND NACHHALTIG

Nicht nur die Revitalisierung einer altlastenbehafteten Fläche spricht für die Haltung von Globus in Sachen Nachhaltigkeit. Denn der neue Globus-Markt reguliert seinen Energiebedarf durch Fotovoltaikanlagen, Tageslichtnutzung und Regenwasseraufbereitung selbst. Außerdem gibt es für Kunden vier Ladepunkte für Elektroautos und E-Bikes. Auf dem Gründach des Marktes, wo unter anderem Kräuter für das Globus-Restaurant angebaut werden, findet außerdem ein Bienenvolk ein neues Zuhause.

Die Flächenverlagerung beinhaltet ein neues, vielfältiges Angebotskonzept, das auf Qualität und Regionalität setzt. Dies zeigen unter anderem Eigenproduktionen aus der Fachmetzgerei und Meisterbäckerei, die nach traditionellen

Der Globus-Markt Halle eröffnet am 28. März 2020 in der Dieselstraße. Freuen Sie sich auf viele Eröffnungsangebote und Aktionen vor Ort!

Rezepten auch aus lokalen Erzeugnissen hergestellt werden. Bei den kostenlosen Gläserner-Globus-Führungen können Kunden auch selbst einen Blick hinter die Kulissen wagen. Mehr Informationen dazu erhalten Sie an der Information im Markt.

GLOBAL WÄCHST MIT SEINEN MITARBEITERN

Mit der Eröffnung am neuen Standort entstehen zusätzlich etwa 70 neue sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze, sodass sich die Anzahl der Mitarbeiter insgesamt auf rund 340 erhöht. Wie alle Globus-Mitarbeiter profitieren die „Neuen“ von Garantien, wie einer betrieblichen Altersvorsorge, einer Jubiläumsvergütung oder internen Programmen für eine individuelle Weiterentwicklung. Hinzu kommen außerdem sieben Ausbildungsplätze pro Jahr mit Azubi-Übernahme-Garantie, wenn die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen wurde. Zudem steht Globus für Integration und Inklusion. In den letzten Jahren bot Globus in Halle unter anderem 33 Langzeitarbeitslosen eine neue berufliche Chance.

Gesamtfläche des Areal: 90 000 m²

**Bepflanzung:
2 700 Bäume &
1 300 Sträucher**

**Fotovoltaikfläche:
4 500 m²**

**11 MONATE
BAUZEIT**

Pkw

Parkplätze:

900

Verkaufsfläche:

9 680 m²

Fahrradstellplätze:

100

Grünfläche:

**12 000 m² zzgl.
6 000 m² Gründachfläche**

ANZEIGE

ANZEIGE

Revell

**JUNIOR
KIT**

**AUSRÜCKEN
ZUM EINSATZ!**

**BEKANNT
AUS DEM TV**



00823
Feuerwehr
Leiterwagen



00818
Porsche
Polizei



PATENTED

EP 3 081 275

00852
Spielset
Feuerwache

00824
Krankenwagen

WEE WOO!

Alarm! Jetzt muss alles ganz schnell gehen. Kein Problem, denn durch das patentierte Schraubsystem sind die Revell Junior Kit-Modelle super einfach zusammen- und wieder auseinander-schraubbar. Damit wird der Einsatz zum Kinderspiel! Mit vielen Details und beweglichen Teilen - fördert die Motorik! Ab 4 Jahren.

Viele weitere Modelle auf www.juniorkit.revell.de



Von Mama zu Mama

Das erste Jahr mit Baby vergeht für viele Eltern wie im Flug. Und ist oft ein Auf und Ab der Gefühle. Bestärkende Worte und hilfreiche Tipps kommen da wie gerufen – vor allem von anderen, erfahrenen Müttern.

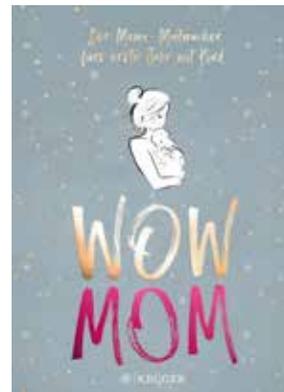
Wie sagt man so schön – mit der Geburt eines Babys wird auch eine Mama geboren?! Da ist etwas Wahres dran, denn auf einmal ist nichts mehr, wie es war. Für die frischgebackene Mama – und natürlich für den Papa – beginnt ein neues Leben. Alles fühlt sich neu und aufregend an. In dem einen Moment schwebt die Mutter vielleicht auf Wolke sieben und sieht die Welt durch eine rosarote Brille; im nächsten Moment bricht scheinbar alles zusammen. Für fast alle Mamas ist die erste Zeit mit

Baby eine emotionale Gefühlsachterbahn – und genau deshalb wünschen sich viele den einen oder anderen wirklich hilfreichen Rat.

Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim, die Autorinnen des Buches „Wow Mom: Der Mama-Mutmacher fürs erste Jahr mit Kind“, konnten mit ihren jeweils drei Kindern schon eine Menge Erfahrungen sammeln. Die beiden Journalistinnen stehen seit 2012 mit ihrem erfolgreichen Blog „Stadt Land Mama“ anderen Eltern mit Tipps und Ratschlägen zur Seite und haben nun ihr gesammeltes Wissen in einem lebendigen Ratgeber zusammengefasst.

Sie führen die frischgebackene Mama in zwölf Kapiteln durch alle möglichen Gefühle, die das Mutterdasein so mit sich bringt – von Glück, Stolz und Verliebtheit über Unsicherheit bis hin zu Einsamkeit und sogar Wut. Dazu gibt es humorvolle und authentische Anekdoten, Mut machende Geschichten, viele Tipps und Raum für eigene Notizen oder Listen.

„Wow Mom“ unterstützt Mamas in ihrer neuen Lebenssituation, macht Mut und zeigt ihnen, welche wunderbaren Leistungen sie jeden Tags aufs Neue vollbringen. Denn dafür gebührt jeder Mama ein großes Wow.



„Wow Mom: Der Mama-Mutmacher fürs erste Jahr mit Kind“

Von Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim

Fischer Krüger Verlag, **16,99 €**
ISBN: 978-3-8105-3072-1

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



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

Weltentdecker Club
von Globus



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

www.globus.de/weltentdecker

lichte Glut	Landwirt- schafts- zweig	natürl. Kopf- schmuck (Mz.)	span. Männer- name	Schweif- stern	auf dem Wege	1	Feier, Party
5			Körper- stellung		8		
franz. Schau- spielerin (Brigitte)					Elbe- zufluss		edle Blume
ital.: heilig			veralt.: Guts- pächter, - verwalter	3			
Seiten- gang beim Reiten	12					See- jungfer	
		7	Mensch i. d. Zwan- zigern (Mz.)				
Gegenteil von unten		Kurzf. von Dorothea	dem An- stand ent- sprechen (sich ...)	früh. nordam. Indianer- volk		4	
					itaL Adriabad		Klima- aktivistin (Vorname)
Wagen- beförde- rung per Bahn	letzte Ruhe- stätte		kleiner Junge (Kose- wort)	kleine Brücke			
Austeiler beim Karten- spiel				türk. Anis- schnaps			Binde- wort
		2		poet.: Fluss- land- schaft			10
seel. Er- schütte- rung		namhaft, berühmt					
russ. Mehl- speise				Gebirge auf Kreta	6		

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 04/2020 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Februar lautete „ROSENMTAG“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von 25 Revell Junior-Kits Polizei. Das Polizei-Modellauto eignet sich für Polizeifans ab vier Jahren. Mit dem beigefügten Spielzeug-Schraubenzieher können die Kleinen die 53 enthaltenen Teile selbst zusammenbauen. Zudem garantieren die beweglichen Türen und die Polizisten-Figur actionreichen Spielspaß.



* **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 31.03.2020.

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 03/20“.

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.*



Mit unseren farbenfrohen Rezepten im April zeigen wir, wie Sie Kräuter für leckere Gerichte zum Einsatz bringen – egal ob selbst gezogen oder gekauft.

Der Frühling ruft nach uns! Grüne Wiesen, bunte Blumen und erste Sonnenstrahlen ziehen uns im April nach draußen. Jetzt ist es an der Zeit, den Garten und Balkon mit unseren Tipps von Experten und Hobbygärtnern frühlingstfit zu machen. Außerdem werfen wir einen Blick in den Saisonkalender der Obst- und Gemüsesorten und zeigen, welche eher unbekannteren Schätze sich im April darin verbergen. Passend dazu setzen wir mit unseren Rezepten grüne Akzente, für die Sie Ihre selbst gezogenen Kräuter verwenden können.

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

Impressum

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

Koordination/Anzeigen (Globus): Michaela Peter-Kutscher

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

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

Schlusslektorat: Monika Klingemann

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

Fotos: Freepik: Illustrationen 42; Globus: 3, 20, 23 Porträt, 25, 31 Buch, 44 Ostermotive, 46, 48 Magazin, Weltentdecker, Buch; Claudia Guse: Illustrationen 5 Zitrone, 6/7 Banane, Schmetterling, Kopfhörer, 15 Haselnuss, 21 Brot, 32 Zitrone; Groupe Pierre & Vacances-Center Parcs: 44 Center Parcs; MEZ GmbH: 34/35; mfk: 4, 5 Rezept, Müll, 8–15 Rezepte, 38–41, 50; Offset: Addictive Creative / Pimienta Dulce: 1, 18; rawpixel: 7 Illustration Sangria, 30 Kalender, Handy; Karlheinz Ruckriegel: 29; Shutterstock / dots shock: 30 Joggen / Soloviova Liudmyla: 5 Fahrrad, 26/27 / Dasha Petrenko: 22 / Victoria Shuba: 24 Wein & Käse / SMEEitz: 28 / Syda Productions: 31 Charity / Picsfive: 32 Zahnpasta / Prostock-studio: 48 Opener; Ina Speck: 16; Unsplash / maria azevedo: 6 Opener / the honest company: 32 Opener / wes hicks: 7 Sternenhimmel; Mona Zimmer: 5 DIY, 36/37

Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus

Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt

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

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

HA9

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

granini®

S E L E C T I O N

DAS SCHÖNSTE, DAS EXOTISCHE FRÜCHTE WERDEN KÖNNEN

Mit den Sorten Maracuja, Mango, Cranberry, Granatapfel und Ananas bietet granini Selection unverfälschten Fruchtgenuss, der nicht nur pur sondern auch als Schorle oder in Mix-Getränken für exotische Frische sorgt.



Hast du schon einmal den Red Passion probiert?



Herber Gin mit fruchtigem granini Selection Cranberry bieten ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis, dem durch das Aroma des Basilikum eine besondere Note verliehen wird. Das Sommer-Getränk für Cranberry- und Gin-Liebhaber.

Du brauchst: 200 ml granini Selection Cranberry, 3 cl Dry Gin, 2-3 Blätter Basilikum zerpfücken, Eis

Zubereitung: Basilikum in einen Shaker geben und zerstoßen. Anschließend Dry Gin, granini Trinkgenuss Apfel-Cranberry hinzugeben und kräftig shaken. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas durch ein Sieb abseihen. Mit Basilikum dekorieren und genießen!

SO VERFÜHRT DER

Frühling

EDLE REZEPTE AUF
WWW.LACROIX.DE!



Lacroix

EIN HAUCH VON LUXUS