

# mein Globus-Magazin

*mio*

**International  
trifft regional**  
*Gerichte aus aller Welt  
neu kombiniert*

**Tolle Knolle**  
*Unser Liebling, die  
Kartoffel*

**Spiel & Spaß**  
*Aktivitäten für zu Hause*

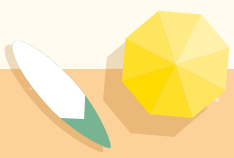


**JETZT  
MYMUESLI  
BEI GLOBUS  
ENTDECKEN!**



### **BERRY WHITE CHOC MÜSLI**

Ob Schokoholic oder Beeren-Freund: In diesem knusprigen Bio-Mix bringen die prallen Himbeeren, süße Cranberries und weiße Bio-Schokolade garantiert jeden Müslifreund um den Verstand.



### **BLAUBEER MÜSLI**

Aber auch dieser beerige Favorit ist ziemlich lecker: Die Kombination aus fruchtigen Blaubeeren und Erdbeeren, getrockneten Bananenchips und einem Hauch weißer Schokolade sollte man einfach mal probieren!



### **BEEREN MÜSLI**

Oder wie wäre es mit süßen Cranberries, zarten Himbeeren und feinen Apfelstücke in Deiner Frühstücksschale? Unser palmölfreies Crunchy haben wir mit Haferflocken verfeinert. So sorgt es für eine angenehme Süße und den nötigen Biss am Morgen.



**mymuesli**

mymuesli GmbH | Sailerwöhr 16 | 94032 Passau | [www.mymuesli.com](http://www.mymuesli.com)



**„Jeder Globus-Markt ist eng mit seinem Umfeld und den Menschen vor Ort verbunden.“**

THOMAS BRUCH

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

*Wir freuen uns auf Ihr Feedback!*

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Die letzten Wochen waren und sind für uns alle eine große Herausforderung. Jeder Einzelne sieht sich mit den unterschiedlichsten Aufgaben konfrontiert, die es zu meistern gilt. Gerade jetzt ist es deshalb so wichtig, das Glück in kleinen Dingen zu suchen und sich bewusst schöne Auszeiten zu schaffen. Mit der aktuellen mio möchten wir einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Mit ungewöhnlichen Gerichten wie Spargel-Paella, Rüben-Ratatouille oder Bratwurst-Burrito überraschen Sie unsere mio-Köche und Foodbloggerin Ina ab Seite 8. Der Mix aus verschiedenen Landesküchen und regionalen Gerichten wird zur willkommenen Abwechslung auf dem Speiseplan. Dazu stellen wir Ihnen unsere Partner Demeter und Alnatura näher vor und berichten von unserem Besuch bei der Bauck GmbH in Niedersachsen, wo die biologisch-dynamischen Mehle und Backmischungen der Marke Bauckhof entstehen.

In unserem Dossier möchten wir Ihnen Anregungen für eine gelungene Freizeitgestaltung zu Hause geben – egal ob allein, zu zweit oder mit der Familie. Von Spielideen über Filmtipps bis zum Gedächtnistraining haben wir eine bunte Mischung zusammengestellt. Schauen Sie darüber hinaus gern auf unserem Online-Magazin vorbei: Unter [www.mio-online.de](http://www.mio-online.de) finden Sie immer wieder aktuelle Beiträge rund um die Themen Freizeit, Gesundheit und Ernährung.

Ich hoffe, dass wir Ihnen mit dieser mio-Ausgabe ein paar schöne Lesemomente und Inspiration für Ihren Alltag schenken können. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Thomas Bruch, Gesellschafter von Globus



**ÜBERBACKENES SCHWEINEFILET  
MIT BANDNUDELN UND MEDITERRANEM GEMÜSE**



**„mio kocht für mich.“**

Jeden Monat neu: unser mio-Gericht. Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt.

 **Das Rezept finden Sie unter [www.mio-online.de/mio-gericht](http://www.mio-online.de/mio-gericht)**



26

mio war zu Besuch bei der Bauck GmbH: Inmitten von Mühlen und Mehlen haben wir vieles über die Entwicklung von gutenfreien Produkten erfahren.

**6  
Inspirationen**



8

**ESSEN & GENIESSEN**

- 8 REZEPTE**  
Die Welt zu Hause
- 16 FOODKOLUMNE**  
German Burrito
- 18 KNOLLIGER TAUSENDSASSA**  
Rund um die Kartoffel
- 22 GLOBUS-WEINWELT**  
Das regionale Weinangebot
- 26 VOR ORT BEI BAUCK**  
Naturkost pur

**LEBEN & ENTDECKEN**

- 30 SPIELENDER ZEITVERTREIB**  
Warum Spielen so wichtig ist
- 38 DIY**  
Willkommen im Insektenhotel



38



18

Lesen Sie unsere etwas andere Knollenkunde zum Thema Kartoffeln – mit Tipps zum Anbau im Garten oder sogar auf dem Balkon!

**NACHGEFRAGT & VORGESTELLT**

- 40 GUTES VON HIER**  
Lokale Partner für mehr Nachhaltigkeit
- 42 ALNATURA**  
Was die Zusammenarbeit ausmacht
- 44 DEMETER**  
Zweijähriges Jubiläum der Partnerschaft
- 46 IN DIESEM MONAT BEI GLOBUS**  
Aktuelles im Mai
- 48 ELTERNSEITE**  
Die beste Mama ever
- 49 RÄTSEL**  
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU**  
Das erwartet Sie im Juni

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



**Schöne Zeit zu Hause**

30



# INVOLLER BLÜTE

Fenster auf und Sonne rein! Angenehme Temperaturen und Blütenpracht treiben uns jetzt auch auf Terrasse und Balkon und machen bereits Lust auf den Sommer. Wir genießen die Zeit in den heimischen Gefilden und lassen es uns gut gehen. Mai, wir kommen!

” WAS DER SONNENSCHNEIN FÜR DIE BLUMEN IST, DAS SIND LACHENDE GESICHTER FÜR DIE MENSCHEN.

(JOSEPH ADDISON 1672 – 1719)



## Doppelt Gutes tun

Joggen ist gut für Ihre Gesundheit. Und dabei können Sie gleichzeitig auch etwas für die Umwelt tun. Beim Fitness-trend **Plogging** sammeln Sie unterwegs Müll ein und entsorgen diesen anschließend ordnungsgemäß. So helfen Sie der Erde und stärken beim Bücken ganz nebenbei noch Ihre Rumpfmuskeln. Also, vor dem nächsten Lauf Müllsack und Handschuhe nicht vergessen!

**Dr. Jacoby's Pferdesalbe mit bio Hanf**, Zedernholz- und Rosmarinöl sowie Kampfer und Menthol, wirksam bei Schmerzen in Gelenken und Knochen, 200 ml

Bei Globus erhältlich.



## Mai-Merkmal

Am ersten Mai können Sie bereits für das nächste Neujahr planen: Die beiden Daten fallen nämlich immer auf denselben Wochentag (diesmal einen Freitag)! Dieses Jahr liegt übrigens nicht nur der Muttertag im Mai, sondern auch der Vatertag. Wir feiern **Mama am 10.** und **Papa am 21. Mai.**

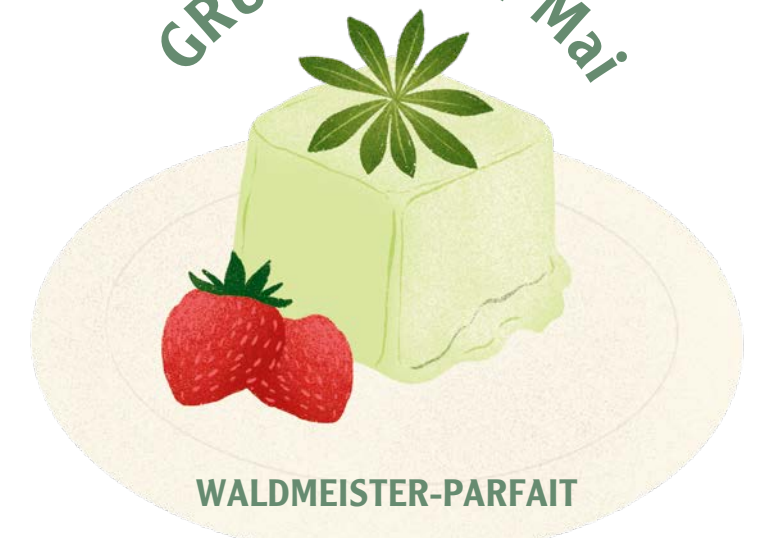


## Familienzeit

Da Mutter- und Vatertag in diesem Jahr beide im Mai liegen, braucht man gleich doppelt so viele Ideen für die gemeinsame Zeit. Tipps, Geschenke sowie leckere Rezepte für die ganze Familie finden Sie unter [www.globus.de/muttertag](http://www.globus.de/muttertag) und [www.globus.de/vatertag](http://www.globus.de/vatertag)



## GRÜN wie der Mai



### WALDMEISTER-PARFAIT

2 Bund Waldmeister in 150 ml Milch erwärmen (nicht kochen!), dann abkühlen und ca. 3 h ziehen lassen. Blätter entfernen und Milch mit 400 g Vollmilchjoghurt und 4 EL Zucker verrühren. 400 ml Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Die ganze Masse für mindestens 3 h in einer mit Frischhaltefolie ausgelegten Form einfrieren. 15 min vor dem Servieren herausnehmen, Folie entfernen und Parfait ggf. in Scheiben schneiden. Mit Erdbeeren und Waldmeister garnieren.

# DIE WELT zu Hause

Von Spargel-Paella bis hin zu deutschen Tapas – wir holen uns die internationale Küche auf den Teller! Unkonventionell, kreativ und einfach lecker! Mit heimischen Zutaten wie Spargel, Mairüben oder Chicorée erfinden wir traditionelle Gerichte aus Spanien, Frankreich oder Japan neu. Probieren Sie selbst!

## TORTILLAS

mit Chicorée und Spargel an Bärlauchpesto und Tomatensalsa

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Dips:

1 Bund Bärlauch  
150 ml Olivenöl  
50 g gehobelter Parmesan  
50 g geschälte Mandeln  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Zucker  
200 g Strauchtomaten  
4 EL weißer Balsamicoessig  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Zitronenpfeffer

#### Tortillas:

50 g Butterschmalz  
200 g Weizenmehl  
50 g Maismehl  
120 ml warmes Wasser  
1 TL Salz  
1 Chicorée  
je 1 rote, grüne und gelbe Paprika  
500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 40 min + ca. 30 min Ruhezeit

Pro Person ca. 1 042 kcal, 69 g F, 75 g KH, 22 g E

1. Bärlauch, Olivenöl, Parmesan und Mandeln zu einem Pesto mixen. Für die Salsa Zwiebeln klein schneiden und in einem Topf mit Zucker andünsten. Tomaten waschen, klein schneiden und mit Essig zu den Zwiebeln geben. Ca. 20 min bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren einkochen – bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Tomatenmark unterrühren und mit Salz sowie Zitronenpfeffer abschmecken.
2. Butterschmalz, Weizen- und Maismehl, warmes Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Daraus 4 Kugeln formen, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 min ruhen lassen.
3. Für die Füllung Chicorée, Paprika und Spargel waschen – den Spargel auch schälen – und alles in Streifen schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anschwitzen und mit Pfeffer würzen.
4. Die Teigkugeln zu dünnen Tortillas ausrollen und ohne Fett in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Mit dem Gemüse und den Dips zum Selbstbelegen servieren.



Alnatura Maismehl, in Demeter-Qualität, für glutenfreie Backwaren, Tortillas oder zum Binden von Soßen, aus biodynamischem Landbau, 500 g

Bei Globus erhältlich.

# Deutsche Tapas



## HACKBÄLLCHEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 Zwiebel	1 Ei
1 kleine Knoblauchzehe	250 g gemischtes Hackfleisch
4 EL Öl	Paniermehl nach Bedarf
Salz, Pfeffer	
100 ml Milch	
200 g gewürfeltes Weißbrot	

Zubereitungszeit ca. 40 min  
Pro Person ca. 425 kcal, 27 g F, 26 g KH, 17 g E

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden, mit 1 EL Öl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen lassen. Weißbrotwürfel hinzugeben und auf kleiner Hitze unterrühren.
2. Mischung abkühlen lassen, mit Ei und Hackfleisch in eine Schüssel geben und vermischen. Je nach Feuchtigkeit Paniermehl unterheben.
3. Zu Kugeln formen und im restlichen Öl goldbraun anbraten. Im Backofen bei 160 °C in etwa 10–15 min fertig garen.

## ZWIEBELKUCHEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Mehl	Salz, Pfeffer, Muskat
130 ml warmes Wasser	100 g Sauerrahm
1/2 Würfel Hefe	40 g Stärke
1 TL Salz	3 Eigelb
500 g Zwiebeln	150 g geriebener Emmentaler
2 EL Öl + etwas für die Form	<b>Tipp:</b> Kümmel zum Würzen

Zubereitungszeit ca. 40 min +  
ca. 30 min Gehzeit + 35 min Backzeit  
Pro Person ca. 602 kcal, 28 g F, 61 g KH, 23 g E

1. Aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz einen Teig herstellen. Diesen ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Zwiebeln schälen, in feine Halbringe schneiden, in Öl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Dann in einer Schüssel mit Sauerrahm, Stärke und Eigelb vermischen.
3. Den Hefeteig auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis ausrollen und in eine gefettete Quicheform geben. Zwiebelmasse darauf verteilen und mit Emmentaler bestreuen. Bei 180 °C in ca. 35 min goldbraun backen. Den fertigen Zwiebelkuchen in mundgerechte Häppchen schneiden.

**Tipp:** Wer gerade keine Hefe zu Hause hat, kann einfach ca. 8 g Backpulver verwenden. Hier sollten Sie jedoch die Gehzeit entfallen lassen und den Teig möglichst schnell verarbeiten.

## HANDKÄSE MIT MUSIK

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
8 EL Apfelessig	2 EL Kümmel
Öl	4 Handkäse (Harzer)
6 EL Weißwein	

Zubereitungszeit ca. 15 min + Durchziehen über Nacht  
Pro Person ca. 175 kcal, 8 g F, 5 g KH, 17 g E

Für die Marinade Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, mit Essig, Öl und Weißwein verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel gut würzen. Die Marinade über dem Käse verteilen und über Nacht durchziehen lassen.



**Harzube Handkäse,** würzig-pikanter Geschmack nach überlieferter Rezeptur, 200 g

Bei Globus erhältlich.



ESSEN & GEMESSEN

ANZEIGE

**Fuego ...für Deine Fiesta Mexicana!**

Alles für den authentischen Genuss!

Jetzt in Ihrem Globus-Markt!



Für den Meerrettich-Dip 100 g Meerrettich schälen, fein reiben und mit 400 g saurer Sahne in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

# Pumpernickel-Sushi



**Globus 3-in-1-Folie**, schützt das Aroma der Speisen beim Tiefkühlen und Frischhalten sowie vor Austrocknung bei der Zubereitung in der Mikrowelle, selbsthaftend auf allen glatten Oberflächen, 29 cm x 15 m

Bei Globus erhältlich.



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 400 g Pumpernickel | 100 g Sauerrahm           |
| 1/2 Bund Dill      | 200 g körniger Frischkäse |
| 1 rote Paprika     | 150 g Nordseekrabben      |
| 6 Blatt Gelatine   |                           |
| 100 ml Wasser      |                           |
| Salz, Pfeffer      |                           |
- Dazu passt:** Meerrettich-Dip

Zubereitungszeit ca. 50 min + ca. 2 h Ruhezeit  
Pro Person ca. 308 kcal, 8 g F, 38 g KH, 22 g E

1



Pumpernickel im Mixer zerkleinern. Dill und Paprika fein schneiden und alles zur Seite stellen. Je 3 Blätter der Gelatine separat in kaltem Wasser einweichen.

2



In einem Topf 100 ml Wasser erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Blätter der eingeweichten Gelatine darin auflösen und unter die Pumpnickelmasse rühren.

3



Für die Füllung 2 EL Sauerrahm in einem Topf erwärmen, die restlichen eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen und verbleibenden Sauerrahm sowie Frischkäse unterrühren. Masse auf 2 Schüsseln aufteilen. In die eine Dill und Krabben geben, in die andere Paprika. Beide erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3-in-1-Folie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Hälfte der Pumpnickelmasse darauf verteilen, weitere 3-in-1-Folie darüberlegen und die Masse dünn zu einem Rechteck ausrollen. Dieses Vorgang mit der zweiten Hälfte des Teiges wiederholen.

4



Obere Folie abziehen die Krabbenfüllung im unteren Drittel verteilen, Platte zu einer Rolle formen und festdrücken. Dasselbe mit der Paprikafüllung wiederholen und beide Rollen für mind. 2 h kalt stellen. Die Rollen in Scheiben schneiden und mit Meerrettich-Dip servieren.



## Rüben- Ratatouille mit gebackenem Zander



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Mairüben	3 EL Olivenöl
300 g Karotten	400 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1/2 Stangensellerie	700 g Zanderfilet
2 Knoblauchzehen	Saft von 1/2 Zitrone
4 Thymianzweige	3 EL Sahne
2 Rosmarinzweige	2 EL Rapsöl

Zubereitungszeit ca. 40 min  
Pro Person ca. 428 kcal 22 g F, 19 g KH, 35 g E

1. Mairüben, Karotten sowie Zwiebel schälen und ebenso wie Stangensellerie in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und gemeinsam mit Thymian und Rosmarin fein hacken. Alles in einem Topf mit Olivenöl leicht anbraten und mit passierten Tomaten ablöschen. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 min auf kleiner Hitze köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Zanderfilet in 4 Portionen teilen und von möglichen Gräten befreien. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, durch Sahne ziehen und in Rapsöl scharf anbraten. Bei kleiner Hitze fertig garen; der Fisch soll in der Mitte noch leicht glasig sein.
3. Das Ratatouille noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Zanderfilet anrichten.



## Spargel-Paella

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Schalotten
2 EL Olivenöl
250 g Paellareis
100 ml Weißwein
1 Prise Safranfäden
800–900 ml Geflügelbrühe
500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
40 g Pinienkerne
2 Bund Rucola
150 g Kirschtomaten
300 g Hähnchenbrust
Salz, Zitronenpfeffer
80 g gehobelter Parmesan

Zubereitungszeit ca. 50 min  
Pro Person ca. 752 kcal, 33 g F, 61 g KH, 49 g E

1. Schalotten schälen und klein schneiden. In einer Paellapfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten sowie Reis darin anschwitzen bis alles glasig wird. Mit Weißwein ablöschen, Safran und Geflügelbrühe hinzugeben und auf kleiner Hitze ca. 20 min köcheln lassen.
2. Spargel schälen und klein schneiden. Pinienkerne anrösten und in der Zwischenzeit Rucola waschen, Kirschtomaten vierteln sowie Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
3. Spargel und Hähnchenbrust in die Paellapfanne geben und darin garen. Kurz bevor der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, Kirschtomaten und Rucola unterheben. (eine Handvoll des Rucolas zur Seite stellen)
4. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Mit Parmesan, Rucola und gerösteten Pinienkernen garniert servieren.



**Edora Zitronenpfeffer**, feine Gewürzkomposition aus Pfeffer und Zitronen, zum Verfeinern von Fisch, Fleisch, Soßen, Gemüse und Salaten, 40 g

Bei Globus erhältlich.





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

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

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



## Mexikanischer Genuss neu entdeckt

**Sei es auf meinen Reisen, beim Einkaufen im Globus-Markt oder beim Blättern in Magazinen: Ich liebe es, die internationale Küche zu erkunden und neue Gerichte zu entdecken. Genial ist, wenn sich Rezepte leicht abwandeln lassen – gerade die Kombi aus exotischen und einheimischen Zutaten finde ich ziemlich spannend!**

Isst es nicht verrückt, wie international unsere Welt geworden ist? Manchmal frage ich mich, wie mein Foodblog oder besser gesagt mein Kochbuch wohl vor 50 Jahren ausgesehen hätte. Das einzige exotische Gericht, das mir einfällt, wäre vermutlich Toast Hawaii gewesen – obwohl es gar kein internationales Rezept ist, weil es von einem deutschen Fernsehkoch erfunden wurde. Doch irgendwie weckt auch ein Toast Hawaii ein kleines bisschen Fernweh in mir und ich erinnere mich noch, wie mein Papa mir vor ein paar Jahren erzählte, dass Spaghetti in seiner Kindheit etwas ganz Besonderes waren. Im multimedialen Zeitalter ist es mittlerweile schon fast gang und gäbe, mal eben nach einem Rezept für Sushi zu suchen oder amerikanische Cupcakes nachzubacken. Als ich neulich ein bisschen auf YouTube stöberte, wurde mir ein Kochvideo zum Thema Burrito vorgeschlagen. Da ich noch nicht oft in den Genuss von Burritos kam, habe ich natürlich draufgeklickt und saß dann mit knurrendem Magen vor dem Bildschirm. Kurze Zeit später habe ich meinen ersten Burrito selbst zubereitet: Tortilla-Wraps, Salat, etwas Salsa und Hackfleisch. Ich wusste sofort: Das Rezept ist perfekt für ein kleines Crossover von mexikanischer und deutscher Küche! Mit Kartoffeln, Rettich und Bratwurstbrät habe ich den German Burrito kreiert. Klingt verrückt, schmeckt aber genial!

*Eure  
Ina Speck*

# Tolle KNOLLE



## Knollenkunde

Dürfen wir vorstellen? Das sind die beliebtesten und prämierten Kartoffelsorten, die Sie in Ihrem Globus-Markt finden.

**BINTJE** wurde 2012 zur Kartoffel des Jahres ernannt. Der Klassiker unter den Kartoffelsorten zählt zu den meistverkauften Sorten und zeichnet sich durch große, ovale Knollen sowie einen cremigen Geschmack aus.

**NICOLA** war die Kartoffel des Jahres 2016. Sie ist eine Kreuzung aus der Sorte Clivia und einer Wildkartoffel. Die festkochende mittelfrühe Kartoffel hat einen milden Geschmack und gilt als Allrounderin in der Küche.

**QUARTA** wurde zur Kartoffel des Jahres 2019 gewählt. Die vorwiegend festkochende mittelfrühe Sorte ist durch ihre goldgelbe Farbe und die roten „Augenflecken“ unverwechselbar.

### KOCHEIGENSCHAFTEN

Die Konsistenz der Kartoffel hängt mit den jeweiligen Inhaltsstoffen der Sorte zusammen. Dabei gilt: Je mehr Stärke in der Kartoffel, desto weicher wird sie beim Kochen. Die festkochende Kartoffel verfügt also über weniger Stärke als die vorwiegend festkochende. Den größten Stärkeanteil haben die mehligten Sorten. ▶

Kartoffeln retten versalzene Suppen! Einfach ein bis zwei geschälte, rohe Knollen in die Suppe geben. Diese saugen das Salz wie Schwämme auf, sodass Sie nach kurzer Kochzeit wieder eine leckere Suppe haben.

**Die Kartoffel ist nicht von unserem Speiseplan wegzudenken. Dabei aß die Knolle nach ihrer Ankunft im 17. Jahrhundert hierzulande niemand. Es bedurfte erst des Einsatzes eines Königs, dass sie in die deutschen Kochtöpfe gelangte.**

**D**ie ältesten Nachweise wilder Kartoffeln sind bereits 10 000 Jahre alt. Gefunden wurden sie in Peru und Chile. Heute werden 80 Prozent des weltweiten Bedarfs auf der Nordhalbkugel angebaut – die größte Menge in China, gefolgt von den USA, der Ukraine, Russland und Indien. Nach Deutschland kam das Nachtschattengewächs, damals noch unter dem Namen Tartoffel, im 17. Jahrhundert. Anfangs wurde es nur wegen der hübschen Blüten als Zierpflanze in höfische Gärten gesetzt. Erst Friedrich der Große erkannte den wahren Nutzen: Ab 1746 ordnete er den Bauern mit dem „Kartoffelbefehl“ an, die Knolle anzubauen, und ließ sie sogar von seinen Soldaten bewachen. Außerdem beauftragte er sogenannte Knollenprediger, die die Verbreitung des Erdapfels vorantreiben sollten.

### EIGENWILLIGE NAMENSGEBUNG

Seither wurden weltweit 4 000 Sorten des Erdapfels gezüchtet, wobei rund 200 davon in deutschen Böden zu finden sind. Bei einem Blick ins Sortenregister fällt auf: Die Knollen tragen überwiegend weibliche Namen. Eine Theorie besagt, dass Bauern ihre neu gezüchteten Kartoffelsorten nach ihrer schönsten Tochter benannten. Diese einseitige Namensgebung erregte jedoch so manche Gemüter. Einige störte es sogar so sehr, dass sie sich im Sommer 2016 zusammenschlossen, um dem Bundestag eine Petition vorzulegen, die per Gesetz eine gleichberechtigte Namensvergabe festlegt. Allerdings scheiterte die Petition aufgrund mangelnder Unterschriften.



## Deutschlands Lieblinge

### FESTKOCHEND

**Annabelle:** Sehr frühe bis frühe Sorte, die 2002 aus Holland kam. Sie hat eine lange Form und tiefgelbes Fleisch.

**Musica:** Frühe und robuste Sorte mit sehr hohem Ertrag.

**Belana:** Frühe Sorte, die erst nach längerer Lagerzeit ihr volles Aroma entfaltet und bei idealen Lagerbedingungen noch bis ins nächste Frühjahr eine gute Qualität hat.

### VORWIEGEND FESTKOCHEND

**Solist:** Sehr frühe Sorte, die beim Kochen nur eine geringe Verfärbung aufweist.

**Marabel:** Frühe Sorte, die seit 1990 zu den beliebtesten Sorten Deutschlands zählt. Sie hat eine gelbe, sehr glatte Schale und überzeugt mit einem süßlichen Geschmack.

**Gala:** Frühe Sorte, die seit 2002 in Deutschland zugelassen ist und einen feinen, aromatischen Geschmack hat.

### MEHLIGKOCHEND

**Sunita:** Sehr frühe Sorte mit gleichmäßiger Knollenform und gelber Schale.

**Adretta:** Mittelfrühe und sehr aromatische Sorte, die erstmals 1975 in der DDR gezüchtet und 2009 zur Kartoffel des Jahres ernannt wurde.

**Agria:** Mittelfrühe Kartoffel, die zu den älteren und beliebtesten Sorten zählt. Ihre Konsistenz ist abhängig von Witterung, Lage und Anbaugesbiet.

## Gut gebettet

Der Kartoffelanbau ist der ideale Einstieg für neue Hobbygärtner. Wir zeigen Ihnen, wie die erste Ernte garantiert knollenreich wird.

### VORBEREITUNG

Kartoffeln haben es gerne sonnig und warm. Suchen Sie sich also einen entsprechenden Standort – und pflanzen Sie keine Tomaten in die Nachbarschaft, denn das erhöht das Krankheitsrisiko der Knolle.

### SCHRITT 1

Graben Sie den Boden idealerweise bereits im Herbst so tief wie möglich um und arbeiten Sie reifen Kompost oder Dünger mit einem hohen organischen Anteil unter. Dadurch verteilen sich die Nährstoffe im Substrat während der frostigen Wartezeit bis zum Frühling gleichmäßig in der Erde.

### SCHRITT 2

Erst im April wird die frostempfindliche Kartoffel gepflanzt. Dafür 10 cm tiefe Reihen im Abstand von 50 bis 70 cm ziehen und zwischen den Saatkartoffeln mindestens 30 cm Platz lassen. Je mehr Platz sie hat, desto größer wächst die Kartoffel. Zum Schluss das Beet gut wässern!

### SCHRITT 3

Damit Schädlinge und Krankheiten bei überraschendem Frost keine Chance haben, sollten Sie eine 20 cm dicke Schicht aus Heu und Stroh über dem Beet verteilen. Oder eine Abdeckung aus schwarzer Folie anbringen, in die Sie kleine Kreuze schneiden, damit das Grün noch Sonnenlicht erhält. Weitere Möglichkeiten sind Decken, Handtücher oder Gartenvlies, die nach dem Frost wieder entfernt werden.

### SCHRITT 4

Ab Mai wird das Beet mit Regen- oder Leitungswasser gegossen. Das Beet sollte nicht unter Wasser stehen, sondern gleichmäßig feucht sein.

### SCHRITT 5

Wenn Sie mittelfrühe bis späte Kartoffeln gesetzt haben, können Sie ab Juni eine Blattdüngung vornehmen, damit alle notwendigen Nährstoffe in den Boden gelangen. Dafür lösen Sie Phosphat und Kalium in Wasser auf und befeuchten damit die Pflanzenblätter.

### SCHRITT 6

Die Erntezeit ist wie im Kasten rechts beschrieben abhängig von der gesetzten Sorte.



### KNOLLEN AUS BALKONIEN

Der Kartoffelanbau auf dem Balkon bringt natürlich kleinere Erträge, aber in Sachen Geschmack steht er dem im Garten in nichts nach. Sie benötigen lediglich einen Behälter, der über einen ausreichenden Abfluss verfügt. Alles Weitere verläuft wie im Gartenbeet. Lediglich auf die Folie sollten Sie verzichten und stattdessen alle drei Wochen etwas Erde zum Schutz anhäufen.

## Finden Sie die passende Sorte für Ihr Beet!

**Die Frühe:** zum Beispiel Annabelle, Christa, Gala, Gloria.

Sie wird ab Ende Mai geerntet, wenn ihr Grün blüht. Durch ihre zarte Schale und den feinen Geschmack sind die neuen Kartoffeln bei Feinschmeckern sehr beliebt. Für die Lagerung in Vorratskammern sind sie allerdings nicht geeignet. Geerntet werden die Sorten bis zum 10. August, danach dürfen sie nicht mehr als Frühkartoffel bezeichnet werden.

**Die Mittelfrühe:** zum Beispiel Agria, Linda, Pamela, Victoria.

Ab Mitte August, wenn ihre Blätter verwelken, wird die mittelfrühe Kartoffel geerntet. Sie wird häufig als Pellkartoffel, zum Grillen oder in Salaten verwendet.

**Die Mittelspäte bis Späte:** zum Beispiel Adretta, Laura, Panda, Atlanta.

Sie wird von Mitte September bis Ende Oktober eingefahren. Da durch die längere Zeit unter der Erde ihre Schale verkorkt und sie so besser haltbar ist, kommt die Mittelspäte bis Späte vor allem für die Vorratskammer in Frage.

ANZEIGE

**HOMANN**

**ECHTE KLASSIKER!**  
Herzhafte Brotaufstriche von HOMANN

HOMANN Brotaufstrich Quark & Gurke, 135 g

HOMANN Brotaufstrich Tomate & Mozzarella, 135 g

HOMANN Brotaufstrich Alaska-Seelachs, 135 g

HOMANN Brotaufstrich Thunfisch, 135 g

HOMANN Brotaufstrich Ei & Schnittlauch, 135 g

HOMANN Brotaufstrich Ei & Bacon, 135 g

Ein Mitarbeiter von Globus überzeugt sich selbst vor Ort von der Qualität der Trauben, hier bei Matthias Dostert (rechts) in seinem Weingut in Nittel an der Mosel.

# Globus-Weinwelt

– fest verwurzelt im lokalen Weinberg

**Neben den Obst- und Gemüseproduzenten gehören bei Globus die Weingüter aus der jeweiligen lokalen Umgebung zu den engsten Partnern. Wir stellen Ihnen die besondere Einkaufsphilosophie vor. Außerdem zeigen wir Ihnen pünktlich zur Spargelsaison, wie aus Wein und Spargel das klassische Traumpaar wird.**

**D**urch die enge Verbundenheit zu vielen Weingütern können bei Globus zahlreiche besondere Weine mit geringen Abfüllmengen angeboten werden, die sonst nur in Weinfachhandlungen oder direkt beim Winzer erhältlich sind. Einige dieser Weine lässt Globus sogar extra für Sie produzieren.

Ob in Deutschland, Frankreich oder Italien – die Globus-Weinexperten schauen den Winzern über die Schulter und achten auf größte Sorgfalt bei der Ernte und der Produktion. So erhalten Sie mit den Eigenmarken Landhaus Bruch, Mon Rillage, Villa Rillago oder Maître d'Or erstklassige Qualität zu günstigen Preisen.

Dieses lokale Angebot betont die Stärke und Typizität der jeweiligen Weinregion: So erwarten Sie zum Beispiel in Südhessen und der Pfalz viele herausragende Pfälzer Gewächse, während in den bayerischen Märkten die Frankenweine stark vertreten sind. ▶



Graciela Bruch

## Mein Favorit

Weingut Eugen Müller Forst/Pfalz  
2019 Riesling Terra Cara

Die Rebstöcke des Familienweingutes wachsen und gedeihen in den Forster Spitzenlagen. Dessen basalthaltige Böden speichern tagsüber die Wärme und geben sie nachts an die Reben ab. So werden die Grundlagen für mineralisch-fruchtige Weine gelegt. Die Bewirtschaftung der Rebflächen und der Ausbau der Weine erfolgen nach den Richtlinien des kontrolliert umweltschonenden Weinbaus und das schmeckt man!

So besticht dieser Riesling durch seine feine Fruchtigkeit, mineralische Art mit zarten Zitrusaromen und einem Anflug von Ananas und Aprikose. Durch seine angenehme, rieslingtypische Spritzigkeit passt er hervorragend zur Leichtigkeit des Wonnemonats Mai.



0,75l  
8,99€  
Weingut Eugen Müller, Forst  
2019 Riesling Terra Cara  
1l = 11,99€



**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)

**VIelfalt von heimischen Winzern**  
Weine direkt aus der Region erkennen Sie im Markt an dem Label „Gutes von hier“. Die gekennzeichneten Produkte stammen aus der unmittelbaren Umgebung des jeweiligen Globus-Markts, das heißt einem Umkreis von maximal 40 Kilometer Entfernung. Dadurch können Kunden lokale Produkte mit kurzen Lieferwegen wie auf einem Wochenmarkt kaufen. Die Mitarbeiter kennen viele Winzer persönlich und pflegen mit ihnen ein familiäres Verhältnis. Sie haben jedes Weingut genau angeschaut und zu vielen Winzern besteht eine langjährige Partnerschaft, nicht selten auch zur ganzen Familie. So können Sie Weine aus Ihrer Umgebung kaufen, die Sie sonst nur im Fachhandel finden würden.

**SPARGELZEIT – HOCHSAISON FÜR DEUTSCHE WEINE**  
Endlich gibt es Spargel wieder aus heimischem Anbau. Als Begleiter im Glas eignen sich deutsche Weine besonders gut; schließlich ist es bei der Kombination von Essen und Wein in den meisten Fällen günstig, wenn beides aus der gleichen Region kommt. Etwa in der Pfalz, Baden oder Rheinhessen wachsen Spargel und Reben sogar in unmittelbarer Nachbarschaft. Besonders beliebt ist weißer Spargel – der deutsche Klassiker schlechthin.  
Wer es am liebsten dezent mag, sollte zu einem filigranen Rivaner aus Baden oder einem Silvaner aus Franken greifen. Aber auch Riesling-Fans können sich freuen. Gerade zu einer reichhaltigen Sauce hollandaise passt ein Wein mit starkem Säureprofil nämlich ebenso gut, etwa ein frischer Rheingau-Riesling. Falls Sie zu dem Gericht auch Fleisch servieren, wählen Sie am besten einen wirklich markanten und üppigen Wein als Begleiter, zum Beispiel einen Pfälzer Chardonnay aus dem Barrique-Fass.



**TIPP:**  
Den Wein, den Sie trinken, sollten Sie schon beim Spargelkochen verwenden. Eine besondere Note erhält der Spargel, wenn Sie Weißwein in das kochende Wasser geben. Für ein Kilogramm Spargel nehmen Sie etwa ein Glas Wein. Dann das Gemüse wie gewohnt kochen.



## TRINKIDEE

### ERDBEER-SPRITZ

So schmeckt der Sommer! Erdbeeren sind einfach perfekte Allrounder, in allen Variationen. Auch im Drink brauchen sich die süßen Früchtchen nicht zu verstecken.

#### ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

2 Erdbeeren	6 cl Prosecco (Villa Rillago)
2 cl Erdbeerlimes	4 cl Soda
Eiswürfel	1 Zitronenspalte

#### ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren abwaschen und vierteln. Den Erdbeerlimes in einem Glas verrühren und ein paar Eiswürfel hinzufügen. Die Erdbeervierteile dazugeben. Das Ganze vorsichtig mit Prosecco und Soda auffüllen und mit der Zitrone garnieren.

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



ANZEIGE

**meßmer**  
macht meinen Moment

**BRING LECKER IN DEINE WASSERFLASCHE.**

Zucker ist out. Beutel bleibt in.

✓ für kaltes Wasser  
✓ Beutel bleibt drin  
✓ ohne Zucker  
✓ ohne Kalorien

Aufgießen: den Pyramidenbeutel in 500 ml stilles oder prickelndes Wasser (Flasche) geben

Verschließen und 8 Minuten warten, zwischen durch schütteln

Genießen ohne den Beutel zu entfernen und innerhalb von 4 Stunden konsumieren

In 3 weiteren leckeren Sorten

2 Packungen kaufen = 1 Trinkflasche GRATIS direkt im Markt mitnehmen\*

**meßmer COLD TEA**  
für die Wasserflasche  
14 Pyramidenbeutel Fruchtsäfte mit Passionsfrucht-Mango-Aroma

**meßmer COLD TEA**  
für die Wasserflasche  
14 Pyramidenbeutel Zitronen-Minze

**meßmer COLD TEA**  
für die Wasserflasche  
14 Pyramidenbeutel Melone-Erdbeere

**meßmer COLD TEA**  
für die Wasserflasche  
14 Pyramidenbeutel Apfel-Waldmeister

\*solange der Vorrat reicht

Die Bauck GmbH verarbeitet ausschließlich Bio-Produkte und wenn möglich Demeter-Erzeugnisse. Alle Backmischungen enthalten auch vegane Zubereitungsvorschläge.

# Mit Herz und Mühle

„Wir mahlen, mischen und verpacken“, fasst Geschäftsführer Jan-Peter Bauck sein Getreide verarbeitendes Unternehmen im niedersächsischen Rosche zusammen. Doch der Demeter-Betrieb Bauck GmbH hat noch viel mehr zu bieten: Dank ihm können Kuchen, Müslis, Falafeln und Co. schnell zubereitet und glutenfrei genossen werden. Ein mio-Besuch inmitten von Mühlen, Mehlen und mehr.

Jedes vom Bauern angelieferte Getreide wird sorgfältig im Labor auf Rückstände untersucht. Besonders wichtig ist dies bei den glutenfreien Produkten.



Es klappert die Mühle... klipp klapp“ – der Text des bekannten Volkslieds scheint bei Bauck im niedersächsischen Rosche maßlos untertrieben. In der Betriebshalle auf dem Firmengelände rattert eine Mühle mit ohrenbetäubendem Lärm, während sie aus zwei großen weißen Säcken Kichererbsen ansaugt, zu feinem Mehl verarbeitet und in zwei 25-Kilo-Beutel rieseln lässt. „Kichererbsen sind immer besonders laut“, ruft uns Geschäftsführer Jan-Peter Bauck zu, als Mitarbeiter Stefan Scharrer mit weißem Kittel und Ohrschutz eine seitliche Luke öffnet, um die Konsistenz des gelblichen Mehls zu prüfen. Doch nicht nur der Lärm ist bemerkenswert, auch die grüne Maschine hat eine besondere Geschichte zu erzählen. „Wir haben uns 2005 dazu entschieden, mit der glutenfreien Produktion zu beginnen, also brauchten wir eine Mühle, in der ausschließlich glutenfreie Rohstoffe verarbeitet werden“, erzählt der Bauck-Chef. Die Wahl fiel auf eine ausrangierte Militärmühle aus der Schweiz, die in einem Stollen in den Alpen ungenutzt ihr Dasein fristete. „Seitdem läuft sie im Dauereinsatz.“

## PIONIERARBEIT FÜR GLUTENFREIEN GENUSS

Eine Geschichte, die nicht nur schön zu erzählen ist, sondern auch maßgeblich zum Erfolg der Bauckhof-Tochter Bauck GmbH verholfen hat, deren Spezialgebiet die Getreideverarbeitung ist. Denn mit den glutenfreien Mehlen, Backmischungen, Müslis und Porridges hat das biodynamische Unternehmen eine Besonderheit für sich entdeckt. „Jahrelang war



Die ehemalige Schweizer Militärmühle mahlt seit 2005 ausschließlich glutenfreie Mehle.

Bio und Demeter unsere Nische“, sagt Jan-Peter Bauck. Doch Anfang der 2000er-Jahre entstand eine Konkurrenzsituation durch große konventionelle Mühlen, die den Bio-Markt für sich entdeckten. Ein neues Standbein musste her, um als verhältnismäßig kleiner Mühlenbetrieb überleben zu können. Und das fand der heute 56-Jährige zusammen mit seiner Frau Susan im Urlaub: In einer kleinen Kneipe in Pisa entstand die Idee – festgehalten wurde sie auf einem Bierdeckel. „Auf die glutenfreien Produkte sind wir nicht aus persönlichem Anlass gekommen – niemand von uns hatte eine Unverträglichkeit gegen das Getreideeiweiß. Es war ein Bauchgefühl, das sich als echte Notwendigkeit entpuppte“, berichtet der studierte Betriebswirtschaftler. „Wir haben damals gedacht, es kann ein kleines Standbein nebenbei werden. Und heute sind mehr als die Hälfte unserer Produkte glutenfrei.“

Vor allem die glutenfreien Backmischungen sind zum Steckenpferd für die Bauck GmbH geworden. Dazu verholfen hatte Jutta, die Frau des Bauckhof-Müllers Johann Michel. Und auch Susan

Bauck kannte als berufstätige Mutter von drei Kindern die Situation, schnell mal einen Geburtstagskuchen backen zu müssen, und war von der Idee begeistert. Denn bislang hatte sie sich immer mit konventionellen Backmischungen beholfen und sich schon lange gefragt, warum es diese nicht in Demeter-Qualität gibt. „Für viele war es eine Erleichterung, eine Backmischung zu haben, die aus guten Bio-Zutaten besteht, einfach gelingt und selbst als glutenfreie Variante richtig lecker ist“, fasst Jan-Peter Bauck zusammen. „Ein Segen für jeden Geburtstag, an dem ein unter Glutenunverträglichkeit leidendes Kind sonst nur daneben sitzen kann, wenn alle Kuchen essen.“ >





Auf dem sogenannten Mischboden werden Mehle, Müslis und Flakes zusammengesiebt und in die Abpackanlage weitergeleitet.



Im Backlabor werden Brote und Co. zubereitet und auf Geschmack, Optik und Konsistenz getestet.



Jeden Tag laufen in Rosche rund 111 000 Packungen mit Bio-Backmischungen, -Mehlen und -Flocken vom Band.

Entwicklung des Unternehmens spricht für die Erfolgsstrategie. „Anfangs haben wir 600 Tonnen Mehl im Jahr hergestellt, auf 1000 wollten wir kommen, da fängt es an, Spaß zu machen. Heute vermahlen wir rund 7 000 Tonnen“, erklärt Müllermeister Johann Michel, der seit 20 Jahren für die unternehmenseigene Mühle im Dorfkern von Rosche verantwortlich ist. Und es soll noch mehr werden. Im Sommer dieses Jahres soll der Bau eines riesigen zweiten Mühlengebäudes fertiggestellt sein, in dem die Bauck GmbH Flocken und Mehle in glutenfreier Qualität herstellen will. „Für uns ist das ein großer Schritt in die Zukunft“, sagt Jan-Peter Bauck. „Wir wollen den Megatrend der vegetarischen und veganen Ernährung aufgreifen.“ Das bedeutet dann zwar, dass die alte Militärmühle nicht mehr rattern darf. Aber mit Sicherheit bleibt sie dem Unternehmen als Ausstellungsstück erhalten.

Im Spätsommer soll die neue Mühle in Betrieb gehen.



Die Bio-Getreideprodukte werden im traditionellen Müllerhandwerk hergestellt.

### DEMETER AUS TRADITION UND ÜBERZEUGUNG, TÄGLICH DAS RICHTIGE ZU TUN

Dieser Mut, Neues auszuprobieren und damit Wegbereiter nicht nur eines Trends, sondern einer nachhaltigen Entwicklung zu sein, hat in der Bauck'schen Familiengeschichte Tradition. Bereits 1932 – lange bevor Bio überhaupt bekannt war – stellte Jan-Peter Baucks Großvater Eduard als einer der Ersten in Deutschland den Ur-Bauckhof in Klein Süstedt auf die biodynamische Landwirtschaft um. Und dieses Erbe pflegt der Enkel als einer von vier Bauckhof-Geschäftsführern bis heute. „Die Förderung des Ökolandbaus und insbesondere der Demeter-Landwirtschaft ist eines unserer wichtigsten Ziele als Naturkosthersteller. Denn der biodynamische Anbau ist die nachhaltigste, umweltverträglichste und gesündeste Art der Lebensmittelproduktion“, sagt Jan-Peter Bauck. Durch organischen Dünger und Heilkräuter wird die Bodenfruchtbarkeit gefördert. So entstehen vitale, natürlich gereifte Pflanzen – die auch für den Menschen besonders bekömmlich und schmackhaft sind. „Wir wollen innovative Produkte entwickeln, die einen echten Nutzen haben.“

Und dafür betreibt die Marke Bauckhof einen enormen Aufwand. „Die Menschen ernähren sich heutzutage sehr bewusst.

Deshalb entwickeln wir Rezepturen, die ohne chemische Hilfsmittel auskommen und Konsumenten mit besonderen Ernährungserfordernissen helfen“, erklärt Vertriebsmanager Holger Hahn. Die Produkte entstehen mit viel Herzblut; mit der Aussage „für glutenfrei ganz gut“ gibt sich keiner im Team zufrieden, richtig gut soll es schmecken. Dafür werden tagtäglich Brote, Kuchen, Pizzateige und Co. zubereitet und im sogenannten Backlabor sensorisch geprüft. Anschließend dürfen die Kollegen testessen. Jedes vom Bauern angelieferte Getreide wird sorgfältig im Labor auf Rückstände getestet sowie das fertig vermahlene Mehl auf seine Backfähigkeit geprüft. Insbesondere bei glutenfreien

Produkten muss streng darauf geachtet werden, dass es zu keiner Vermischung mit Rückständen von anderem Getreide kommt. „Unsere heimischen Getreidesorten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer beziehen wir vorrangig von regionalen Demeter-Landwirten, die wir gut kennen und zu denen wir gute, persönliche Beziehungen pflegen. Bleibende und faire Partnerschaften sind uns wichtig“, sagt Holger Hahn.

Eine Einstellung, die gut zu Globus passt. „Seit dem ersten Kontakt gab es eine gemeinsame Wellenlänge. Und unsere Premium-Bio-Produkte passen sehr gut zum Hause Globus, welches bereits seit 2018 seine Demeter-Mitgliedschaft pflegt“, sagt der Vertriebler. Auch die



Rund 18 Tonnen Mehl werden aktuell täglich bei Bauck verarbeitet. 150 Produkte hat die Marke Bauckhof im Portfolio.



1. Bauckhof Bio-Backmischung Wunderbrød, glutenfrei, aus Haferflocken und Saaten, ohne Mehl und Hefe, 600 g
2. Bauckhof Bio-Backmischung Haferbrød, glutenfrei, aus Hafervollkornflocken und Reisvollkornmehl, 500 g

Bei Globus erhältlich.

Ausgeliefert wird an Globus sowie verschiedene Märkte im Einzelhandel, Naturkostmärkte und Bio-Bäcker in ganz Deutschland und im europäischen Ausland. Auch spezifische Rezepturen sind möglich.

ANZEIGE

**Vittel**  
VILLE THERMALE  
1856  
VOSGES - FRANCE

**ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT!**

**NEU!**

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

JEDE FLASCHE AUS 100% RECYCELTEM MATERIAL  
100% RECYCELLEND AUS ALT MADE PET

\* RECYCELTES PET

# Schöne Zeit zu Hause



**Zu Hause ist es doch am schönsten! Ganz besonders mit viel Abwechslung und kreativen Ideen lassen sich Wohnung, Garten und Balkon ausgiebig mit der ganzen Familie genießen. mio gibt Ihnen eine bunte Palette voller Tipps, wie keine Langeweile aufkommt, und erklärt, warum Spielen nicht nur Spaß macht, sondern für Kinder, Erwachsene und Senioren enorm wichtig ist.**

**O**b ein Kuchen aus Sand, ein Ort namens „Hola“ oder der Satz „Der Boden ist Lava“: Jeder kennt wohl die typischen Varianten, wie sich Kinder die Zeit vertreiben. Da wird sich stundenlang im Sandkasten als Konditor in spe verwirklicht, beim Fangen oder Nachlaufen ein Ort zum Verschnaufen erfunden und mit der Vorstellung, dass der Untergrund die Füße verbrennen lässt, zu waghalsigen Klettermanövern über Stühle, Schränke und Tische animiert. Was auf den ersten Blick anmuten mag wie bloßer Zeitvertreib, entpuppt sich als komplexer Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Denn mit Sand zu spielen, schult die sensomotorischen Fähigkeiten, Nachlauf die Kondition und ein Boden aus Lava Fantasie und Lösungsfindung.

„Spielen ist eine Tätigkeit, die man gar nicht ernst genug nehmen kann“, sagte einst der Wissenschaftler Jacques-Yves Cousteau. Heutige Spielforscher sind der gleichen Meinung. „Spielen ist ein Grundphänomen des Menschen, um Umwelt und Mitmenschen spielend kennenzulernen“, sagt Jens Junge, Spiele-Experte und Gründer von Deutschlands erstem „Institut für Ludologie“, das sich mit der Erforschung des Spielens beschäftigt. Ebenso wenig wie Spielen für ihn beim kindlichen Zeitvertreib endet, ist die Tätigkeit auf Brettspiele beschränkt: „Wir können Musik, Theater oder Fußball spielen. Der Begriff sagt eigentlich nur aus, dass wir uns mit Hilfe eines Spiels aus dem Alltäglichen abkoppeln.“

Am direktesten deutlich wird das, wenn wir in die fiktive Welt eines guten Buches, eines Films oder einer Serie eintauchen – für Spielforscher Jens Junge übrigens

nichts anderes als ein Gedankenspiel. Egal ob sich die Protagonisten in einer Fantasiewelt mit Zauberern, Hobbits und Orks befinden oder der Zuschauer einen Einblick in eine Wohngemeinschaft aus genialen Physikern erhält, die ihn durch ihre Fachidiotie zum Lachen bringen: Entscheidend für den Erfolg ist es laut Experten, sich von der eigenen Realität abzulenken. Gleiches funktioniert mit Computerspielen, Kreuzworträtseln sowie beim Basteln. Beim Stricken trainieren wir unser Fingerspiel, beim Malen erzeugen wir ein Farbenspiel und beim Lotto fordern wir spielend unser Glück heraus. „Spielen begleitet uns seit Jahrtausenden, nur die Medien und die Formen haben sich verändert“, sagt Jens Junge.

Doch nicht nur die unmittelbare Belohnung des Zeitvertreibs – wenn wir den Kontrahenten schlagen, eine knifflige Aufgabe lösen oder endlich die selbst gestrickten Socken anprobieren – sorgt für Freude. Spielen hält uns auch gesund, jung und sozial kompetent. Der Stress des Alltags fällt von uns ab, sodass wir uns entspannen können, während wir zeitgleich unsere Fertigkeiten herausfordern. Denn wir stärken neben unserem körperlichen auch das geistige Geschick, lernen flexibel auf Problemstellung zu reagieren und uns im Wettstreit zu behaupten.

In diesem Sinne: Schnappen Sie sich Ihre Familie! Und egal ob am Küchentisch, auf dem Balkon oder im Garten: Knobeln Sie, musizieren Sie, entfachen Sie Ihre Fantasie, schaffen Sie etwas Neues und entfalten Sie Ihre Kreativität! Lassen Sie sich von unseren Tipps für Spiel und Spaß zu Hause inspirieren und entfliehen Sie Ihrem Alltag im positiven Sinne! ▶



## Spielen stiftet Sinn

Auch wenn Computerspiele und Konsolen immer beliebter werden, gehört auch das Spielen von Gesellschaftsspielen heute noch zu den zehn beliebtesten Freizeitaktivitäten der Deutschen.

Im Interview verrät Spiele-Experte Jens Junge, warum der Mensch eigentlich spielt und welche Vorteile uns das, neben Zeitvertreib, noch bringt.



### EXPERTEN-INTERVIEW



#### WARUM SPIELT DER MENSCH ÜBERHAUPT?

Spielen ist ein Grundphänomen des Menschen, um Umwelt und Mitmenschen kennenzulernen. Kinder entdecken Materialien und wie man sie verformen kann, ahmen beim „Vater-Mutter-Kind“-Spielen ihre Eltern nach und trainieren ihre Fertigkeiten beim Nachlaufen, Balancieren und Bauklötze-Stapeln. Hinter diesem entdeckenden Drang steht das Bedürfnis, Sicherheit aus einer Unsicherheit zu machen, wenn wir etwas nicht kennen. Und diesen Drang verlieren wir ein Leben lang nicht.

#### WAS TREIBT DENN ERWACHSENE AN? DIE SITZEN JA SELTEN IM SANDKASTEN ODER SPIELEN NACHLAUF.

Erwachsene spielen, weil sie aus der Realität austreten wollen. Man schaltet ab, kann die Spielwelt gestalten und modifizieren und erhält Belohnungen und Erfolge, die vielleicht im Alltag ausbleiben. Ein Spiel kann aber auch anstrengend sein, man lernt zu verlieren. Denken Sie nur an „Monopoly“ und „Mensch ärgere dich nicht“ – Spiele, die uns trainieren, mit Niederlagen umzugehen. Davon profitieren wir im echten Leben.

#### WIE PROFITIEREN WIR NOCH DURCH SPIELEN?

Durch Fantasiespiele lernen wir, uns Dinge vorstellen zu können, durch Rollenspiele trainieren wir bestimmte Szenarien. Das fördert unsere Fähigkeit für Kommunikation und soziale Interaktion, indem wir uns an Regeln halten.

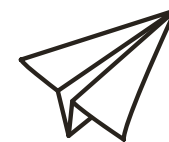
Außerdem lernen wir Empathie, wenn wir zum Beispiel den Schwächeren gewinnen lassen. Man erkennt bei Kindern, die aus spielarmen Haushalten kommen, dass ihnen das Vokabular fehlt, um sich auszudrücken. Außerdem bringen Spiele Menschen zusammen und wir erkennen Charakterzüge, die wir im Gespräch sonst nie erfahren hätten. Wie Schiller schon sagte: „Nur im Spiel sind wir ganz Mensch.“

#### WIRKT SICH DAS SPIELEN AUCH AUF UNSEREN BERUF AUS?

Absolut. Denn ein erfolgreicher Unternehmer braucht Innovation und Flexibilität. Lösungen finden sich, wenn wir lernen, dass unsere Verhaltensweisen nicht alternativlos sind. Gleichzeitig trainiert das Spielen, in Teams zusammenzuarbeiten und Vertrauen aufzubauen. Deshalb geht es bei Betriebsausflügen gerne in Escape Rooms oder Kletterparks.

## Noch mehr Spaß zu Hause

Ein bisschen Bewegung gefällig? Spielen Sie Boccia in der Wohnung oder im Garten. Werfen Sie ein kleines Stoffsäckchen und versuchen jeweils drei eigene Stoffsäckchen näher heranzuworfen als der Gegner. Geht alternativ auch mit zugeknotteten Tüten mit Zucker oder Kuscheltieren und dürfte nicht nur den Kleinen große Freude bereiten.



**Papier hat jeder daheim:** Suchen Sie sich eine Anleitung für Papierflieger im Internet und bauen die außergewöhnlichsten Modelle nach. Im Anschluss stellen die Mini-Jets ihr Können unter Beweis und treten im Weitflug-

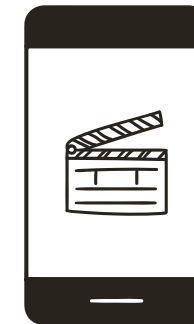
Contest gegeneinander an. Wer lieber Tiere kreierte, kann einen ganzen Origami-Zoo auf die Beine stellen. Auch hierzu findet man zahlreiche Anleitungen im Netz, das Buch „**Falldastisch – 333 Origamis**“ (erhältlich im Globus-Buchshop) enthält außerdem schönes Papier zum direkt Losfalten.



**Der Nicht-Lachen-Wettbewerb:** Jeder Teilnehmer schreibt einen lustigen Spruch auf einen Zettel und legt ihn gefaltet in eine Schale. Zwei Kontrahenten lesen sich die Sprüche gegenseitig vor. Derjenige, der sich zuerst das Kichern nicht verkneifen kann, ist raus.



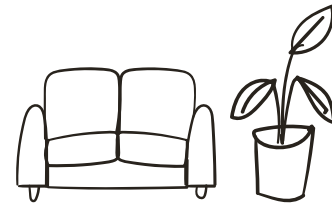
**Heut ist Nicht-Geburtstag:** Lassen Sie sich vom verrückten Hutmacher aus „Alice im Wunderland“ inspirieren, backen Sie eine bunte Torte und veranstalten mit den Kleinen Topfschlagen, Eierlaufen und Sackhüpfen mit Bettwäsche. Das lässt sich auch perfekt im Garten spielen und eine ganze Olympiade daraus machen – samt Süßigkeiten für die Siegerehrung.



#### QUIZ-APP FÜR FILM-FANS

Sie sind ein echter Film-Spezialist? Dann beweisen Sie es mit der Filmquiz-App „Errate den Film“. Die Spieler müssen anhand von Bildern und Filmplakaten den richtigen Titel nennen. Gespielt werden kann allein oder gegen Gegner. Es warten mehr als hundert Filme in unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln. Wer nicht weiter weiß, kann sich Hinweise besorgen.

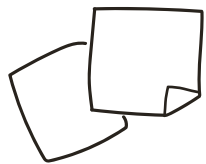
Das Spiel ist kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.



## Tipps für die ganze Familie

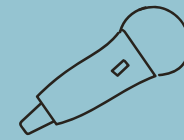
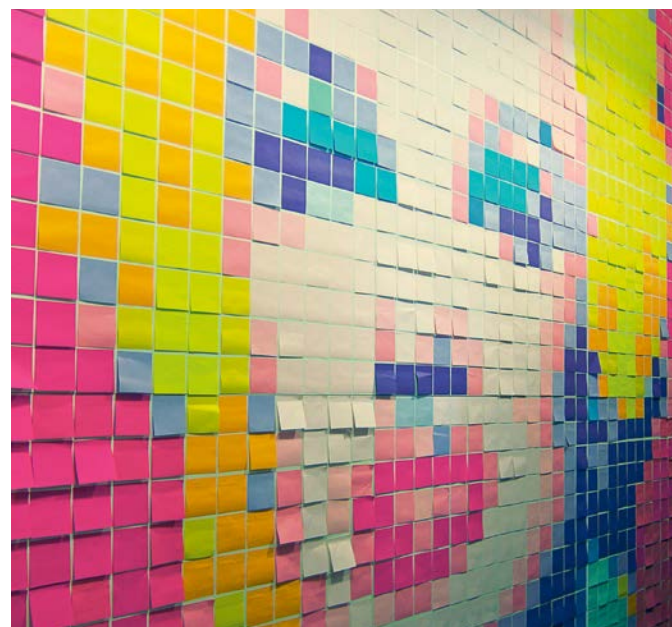
### UPCYCLING

Heimwerker-Fans aufgepasst! Schnappen Sie sich im Keller gelagerte Holzreste, Steine, Hammer und Co. und verschönern endlich das Sideboard oder gar das Gartenhaus, was Sie schon so lange geplant haben. Im Internet findet man entsprechende Anleitungen, auch als Videos. Und wer noch alte Europaletten, Weinkisten oder Einweg-Glasflaschen übrig hat, kann mit wenig Aufwand ein Hochbett für den Balkon, ein schickes Regal oder eine moderne Tischlampe zaubern. Einfach mal das Stichwort „Upcycling“ mit dem zu verwertenden Material bei Google eingeben.



### KREATIVE FENSTERKUNST

Wer auf unkonventionelle Kunst steht, mit der man sowohl das eigene Heim verschönert als auch Nachbarn und Passanten erfreut, der kann sich als Post-it-Künstler versuchen. Denn die klebenden Notizzettel lassen sich am Fenster zu wunderbar bunten Bildern formen. Ob ein vorbeifliegender Superman, ein pixeliger Super Mario oder Marilyn Monroe – auch hier bietet das Internet eine Menge Inspiration. Tipps gibt es auch auf der Website des Herstellers unter der Rubrik „Ideen“. Und: Wenn Sie das Kunstwerk wieder abhängen, können Sie die bunten Quadrate dann ihrem ursprünglichen Zweck zuführen und sie weiter als Notizzettel verwenden.



### HAUSMUSIK

Musik hebt die Stimmung und ist immer ein guter Zeitvertreib. Wer gerne singt, kann sich mithilfe der App „Smule“ mit Freunden und Musikfans weltweit vernetzen, um gemeinsam zu singen und Musik zu machen! Ob Karaoke im Solo, Duett mit großen Künstlern wie Ed Sheeran oder a cappella mit einer Gruppe – verbessern Sie Ihre Stimme und schütteln Sie die Sorgen des Alltags ab. Mit den Synthesizer-Apps von „Moog“ (nur iOS) und „Korg“ kann man mit virtuellen Instrumenten Musik machen und auch zu später Stunde sprichwörtlich auf die Pauke hauen, indem man den Ton über Kopfhörer abspielt. Wer das Ergebnis aufnehmen will, findet online zahlreiche Homerecording-Apps.



### MALEN MACHT SPASS

Und es beruhigt die Nerven. Deswegen wird der Ausmaltrend Mandala auch gern „Meditation mit Buntstiften“ genannt. Das Schöne: Vom Junior bis zum Senior können sich alle gemeinsam an den farbenfrohen Mustern austoben. Die kreisförmigen Bilder schulen zudem die Konzentrationsfähigkeit und bei Kindern zusätzlich den Umgang mit Stift und Farben. Kostenlose Vorlagen zum Ausdrucken findet man im Internet, zum Beispiel auf der Seite [www.mandalabilder.de](http://www.mandalabilder.de), wo die Motive nach Kategorien unterteilt sind und neben Pferden, Autos und Blumen auch Rechenmandalas angeboten werden, die beim Lösen einer Matheaufgabe gleich mit einem schönen Ergebnis belohnen.



Weitere Inspirationen, die Ihre Kreativität wecken, finden Sie unter [www.globus.de/diy](http://www.globus.de/diy)



### SERIE, PODCAST UND CO. – DIGITALE TIPPS

Digitale Unterhaltung kann man sowohl allein als auch mit der Familie genießen. Beim Podcast „Talk-O-Mat“ treffen sich zwei Prominente aus unterschiedlichsten Bereichen zum Gespräch – ohne vorher zu wissen, mit wem sie das Vergnügen haben werden. Der Charme dieser Idee zeigt sich schon zu Beginn vieler Folgen, wenn es darum geht, die Frage zu klären: „Wer bist du eigentlich?“

Romantiker dürften die Serie „Modern Love“ mögen. Die Erzählungen basieren auf einer beliebten Kolumne der New York Times und sind überwiegend Wohlfühlgeschichten.

Und ein Filmtipp für die ganze Familie: Der Disney-Klassiker „Die Hexe und der Zauberer“ erzählt die Geschichte von König Artus und dem Zauberer Merlin so fantasievoll und witzig, dass spätestens durch den hochgebildeten Kauz Archimedes vor Lachen kein Auge trocken bleiben dürfte.



### ANTI-AGING FÜRS GEHIRN

Wer sein Gedächtnis trainiert, wird flexibler, konzentrierter und bleibt länger geistig leistungsfähig. Das empfiehlt sich vor allem für ältere Menschen, die nur wenige soziale Kontakte pflegen können. Denken Sie sich ein Thema aus, zum Beispiel Prominente, Berufe, Obstsorte und nennen einen oder eine für jeden Buchstaben – ähnlich wie bei dem Spiel „Stadt, Land, Fluss“. Gehen Sie das Alphabet von A bis Z durch und überspringen Buchstaben, zu denen Ihnen nichts einfällt. Im Anschluss nehmen Sie sich die fehlenden Buchstaben noch mal vor. Um Ihre Konzentration zu trainieren, nennen Sie alle zwölf Monate in alphabetischer Reihenfolge. Erst kommt der April, dann der August, dann der Dezember und so weiter. Wer will, kann sich auch die Ereignisse des Tages gedanklich vergegenwärtigen: „Was habe ich gemacht?“ Mit Sicherheit vergessen Sie zunächst einige Momente, aber nach einer Weile steigt Ihre Konzentration und Ihnen wird immer mehr einfallen.



ANZEIGE



# Triff die richtige Wahl



**NEU: 100% RECYCELBARE VERPACKUNG\***

\*geprüft nach ISO 18604 - weitere Informationen unter [www.zewa.de](http://www.zewa.de)

# Das gemachte Nest

In diesem Insektenhotel bekommen nur die Kleinsten ein Zimmer – sie sind somit geschützt gegen Wind und Wetter und haben zudem einen gemütlichen Nistplatz. Die schönste Aussicht für Bienen und Co. garantiert ein Platz auf dem Balkon, der Terrasse oder beim Holzunterstand.



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

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

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



## MATERIAL

- Holzbox
- Farbspray
- dickere & dünnere Äste
- Holzbohrer
- festes Tonpapier
- dickes Naturgarn
- Naturmaterialien wie Bast, kleine Tannenzapfen, Pampasgraswedel, Schilf
- kleine Tontöpfe
- Heißkleber
- Gartenschere

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1



Die Holzbox mit Farbe besprühen, damit sie witterungsfest ist. Gut trocknen lassen. In der Zwischenzeit die verschiedenen Zonen für das Insektenhotel vorbereiten. Dafür einen etwas dickeren Ast absägen und mit einem Holzbohrer mehrere Löcher hineinbohren.

2



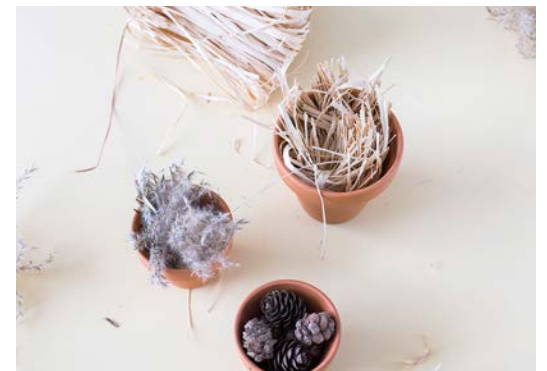
DIN-A4-Tonpapier vierteln und mit einem Stift zu kleinen Papierröllchen formen. Die fertigen Röllchen mit einem Naturgarn fixieren.

Mini-DIY



Die restlichen Äste, Baumrinden, Schilf und Bast in einem Tontopf anordnen. Diesen dann einfach mit einem breiten Band an einen geschützten Ort hängen.

3



Bast, kleine Tannenzapfen oder Pampasgraswedel in die kleinen Tontöpfe kleben.

4



Die fertigen Zonen mit Heißkleber in der Holzbox befestigen. Zum Schluss dünne Äste und Schilf mit einer Gartenschere ungefähr auf die Tiefe der Holzbox kürzen. Diese mit den Pappröllchen zum Schluss als Lückenfüller hineingeben. Jetzt muss das Insektenhotel nur noch aufgehängt werden.

mio-online

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



## Die ganze Vielfalt Deutschlands

Lokale Spezialitäten aus frischen Zutaten in höchster Qualität, geliefert über kurze Transportwege – all das bietet die Zusammenarbeit von Globus mit den Erzeugern aus dem „Gutes von hier“-Sortiment. Lernen Sie es mit mio kennen!

Es gibt viele gute Gründe, warum Globus so stark auf die Zusammenarbeit mit lokalen Herstellern setzt. Grundlegend ist dabei das Selbstverständnis als familiengeführtes Unternehmen. Deshalb ist es Globus auch ein besonderes Anliegen, kleinere lokale Betriebe und somit die heimische Wirtschaft zu fördern. Darüber hinaus stammt ein Großteil der Globus-Mitarbeiter aus der jeweiligen Umgebung und pflegt daher nicht selten persönliche Beziehungen zu Erzeugern in der Nachbarschaft.

Damit Sie bei Ihrem Einkauf die Produkte Ihrer Heimat leicht erkennen können, sind alle Erzeugnisse, die aus einem Umkreis von 40 Kilometern um den jeweiligen Globus-Markt stammen, mit dem Label „Gutes von hier“ gekennzeichnet.

## Gutes von hier

### Fünf Gründe, die für „Gutes von hier“ sprechen

#### UMFELD

Stärkung der lokalen Wirtschaft und Erhalt von Arbeitsplätzen in der Region.

#### IDENTITÄT

Lokale und regionale Produkte stehen für viele Menschen als Synonym für Heimat und Vertrauen, da sie traditionelle Spezialitäten in Rezeptur, Herstellungsweise und Geschmack erhalten.

#### GESCHMACK

Der Lieferweg über wenige Kilometer sorgt für Frische von Fleisch, Obst und Gemüse und somit für besonders guten Geschmack. Da vor allem Früchte voll ausreifen können, sind die Lebensmittel äußerst vitalstoffreich und bekömmlich.

#### QUALITÄT

Kurze Anfahrtswege und persönlicher Kontakt zu den Erzeugern erhöhen die Qualitätskontrolle vor Ort und ermöglichen so mehr Transparenz.

#### UMWELT

Kurze Transportwege sowie das Angebot an saisonaler Ware sorgen für weniger Emissionen und eine bessere Ökobilanz.

Stonewood Craft Beer, im Globus-Markt Chemnitz erhältlich

Gorilla Kaffee, im Globus-Markt Maintal erhältlich

Charlotte Eis, im Globus-Markt St. Wendel erhältlich



Herzgut Milchprodukte, in allen Globus-Märkten in Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und im Globus-Markt Rostock erhältlich

Eier vom Hof Stangl, im Globus-Markt Plattling erhältlich

Hier eine Auswahl an lokalen Produkten. Auch in Ihrem Globus-Markt sind zahlreiche Artikel lokaler Produzenten erhältlich. Zu erkennen am Label „Gutes von hier“!

Weitere Informationen zum „Gutes von hier“-Sortiment und Erzeugerporträts erhalten Sie unter [www.globus.de/gutesvonhier](http://www.globus.de/gutesvonhier)

Regionale Produkte aus Ihrem Bundesland erhalten das Siegel „Gutes aus dem Bundesland“. Infos erhalten Sie unter [www.globus.de/aus-der-region](http://www.globus.de/aus-der-region)

ANZEIGE



Katjes

COOL  
OHNE  
KUH!

MIT VIER NEUEN SORTEN!

#achtemaldrauf

## Sinnvoll für Mensch und Erde

Seit 2006 arbeitet Globus mit Alnatura zusammen. Wir haben mit Globus-Sortimentsmanager Lucas Rehn über die Zusammenarbeit, das Bio-Bewusstsein und aktuelle Lebensmitteltrends gesprochen.

INTERVIEW

### WIE UND WARUM KAM ES ZUR PARTNERSCHAFT ZWISCHEN GLOBUS UND ALNATURA?

Der Startpunkt der Partnerschaft geht auf ein persönliches Kennenlernen der beiden Geschäftsführer Thomas Bruch und Götz Rehn vor etwa 15 Jahren in einem Globus-Markt zurück. Die gleichen Wertevorstellungen waren die Basis für den im Dezember 2006 geschlossenen Kooperationsvertrag. Globus und Alnatura verfolgen gemeinsam das Ziel, möglichst vielen Kunden Bio-Produkte in höchster Qualität zu einem guten Preis anzubieten.

### WAS MACHT DIE ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN ALNATURA UND GLOBUS AUS?

Beide Unternehmen pflegen einen regelmäßigen Kontakt mit großer Offenheit und ernster Initiative. Selbst individuelle Kundenwünsche – etwa bei fehlenden Produkten – werden berücksichtigt. So unterstützt Alnatura die Produktentwicklung und Neueinführung nachgefragter Artikel seitens Globus. Das ist sicherlich nicht selbstverständlich, aber Bestandteil des guten Miteinanders.

### KÖNNEN SIE EIN PAAR TRENDS DER AKTUELLEN PRODUKTENTWICKLUNG NENNEN?

Aktuelle Trendthemen sind vor allem die vegetarische und vegane Ernährung. Daher stehen Fleischersatzprodukte und alles Pflanzliche hoch im Kurs – sei es



Jackfruit, Lupinen, Hanföl, Kichererbsen- oder Algenpasta, Gemüsesnacks oder Porridge. Alles, was fit und gesund hält, möglichst fettarm und proteinreich ist und zudem Nachhaltigkeit fördert, kommt gut an. Ich finde es sehr spannend zu beobachten, dass gluten- und laktosefreie Produkte nicht mehr nur von Kunden mit Unverträglichkeiten besonders nachgefragt sind, sondern von vielen weiteren Menschen gekauft werden.

### STICHWORT BEWUSSTE ERNÄHRUNG: HEUTE FINDET MAN IM SORTIMENT VON GLOBUS MEHR ALS 950 ALNATURA-PRODUKTE. WELCHEN STELLENWERT HAT BIO FÜR DIE GLOBUS-KUNDEN?

Der Stellenwert von Bio-Produkten steigt stetig an, wobei die Beweggründe sehr unterschiedlich sind. Während ein Fokus auf einer bewussten und gesunden Ernährung liegt, so ist für viele auch das Thema der Qualität von Lebensmitteln wichtig – gerade im Hinblick auf einen guten Geschmack. Nicht zuletzt ist es

schön, dass immer mehr Menschen großen Wert auf Umweltschutz, Nachhaltigkeit (auch in Bezug auf die Produktverpackung) und Tierwohl legen.

### VIELE VERBRAUCHER SIND WEGEN HOHER PREISE ZURÜCKHALTEND BEIM BIO-KAUF. WAS SAGEN SIE DAZU?

Alnatura-Artikel überzeugen mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Während Bio in der Vergangenheit sicherlich in vielen Fällen noch etwas teurer war, ist es heute etwas für jedermann. Und egal, was ich suche – ich finde nahezu für jedes Bedürfnis das entsprechende Bio-Produkt im Globus-Sortiment.

### WAS GENAU BEDEUTET BIO BEI ALNATURA UND WARUM IST DAS SO GUT FÜR UNSERE UMWELT?

Alnatura setzt viel daran, dass ein Produkt besser ist als der Standard. Ideal ist, wenn die Zutaten aus biodynamischem Landbau (Demeter) stammen. Dadurch entsteht ein vitaler, pestizidfreier Boden, der die Tierwelt schützt und eine natürliche Vegetation fördert. Zudem sind Wasserverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß deutlich geringer, was wiederum dem Klima zugutekommt. 100 Prozent der landwirtschaftlichen Zutaten aller Alnatura-Produkte bei Globus stammen aus Bio-Anbau, nicht nur das Minimum von 95 Prozent, das der Gesetzgeber beim EU-Bio-Siegel vorschreibt. Außergewöhnlich ist der

sogenannte Arbeitskreis Qualität, in dem unabhängige Experten bei der Entwicklung von Rezepturen beraten. Eine Produktneueinführung erfolgt nicht, bevor der Arbeitskreis grünes Licht gegeben hat.

### WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DIE ENTWICKLUNG DER BRANCHE IN ZUKUNFT?

Der gesamte deutsche Bio-Markt ist zwar in Summe zwölf Milliarden Euro schwer, das sind aber anteilig nur etwa sechs Prozent des Gesamtmarktes im Einzelhandel. Ein zartes Pflänzchen also, das – gerade auch für die Verbesserung der Umwelt- und Klimasituation – noch deutlich weiterentwickelt werden muss. Dazu bedarf es insbesondere einer Ausweitung der Öko-Ackerflächen und der Umstellung vieler weiterer konventioneller Betriebe. Hier liegen wir heute erst bei etwa zehn Prozent Ökolandbau.



**Alnatura Lupine geschrotet**, proteinreich und vegan, für Salate, Füllungen und Soßen, aus biologischer Landwirtschaft, 250 g

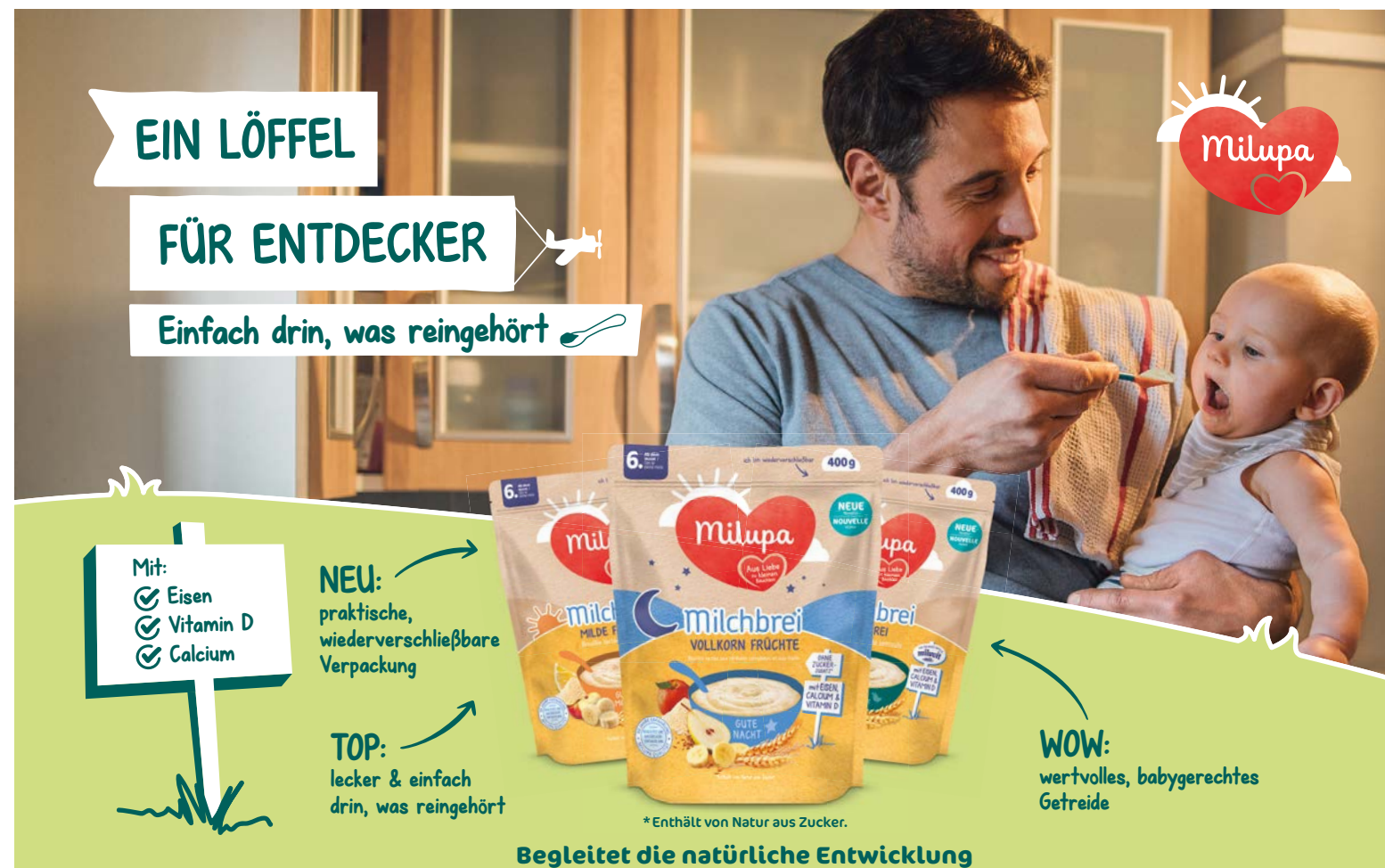
Bei Globus erhältlich.



**Alnatura Hanföl nativ**, reich an Omega-3-Fettsäuren, nussig-milder Geschmack, zum Verfeinern von Dressings, Dips und warmen Gerichten, aus biologischer Landwirtschaft, 250 ml

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



**EIN LÖFFEL FÜR ENTDECKER**  
Einfach drin, was reingehört

Mit:  
✓ Eisen  
✓ Vitamin D  
✓ Calcium

**NEU:** praktische, wiederverschließbare Verpackung

**TOP:** lecker & einfach drin, was reingehört

**WOW:** wertvolles, babygerechtes Getreide

\* Enthält von Natur aus Zucker.

Begleitet die natürliche Entwicklung



## Bio ohne Kompromisse

**Die Zusammenarbeit von Globus und Demeter feiert ihr zweijähriges Jubiläum. Seit 2018 wächst das Sortiment des ältesten Bio-Verbands Deutschlands bei Globus stetig und setzt regelmäßig neue Maßstäbe in Sachen Nachhaltigkeit.**

**R**espektvoller Umgang mit Mensch, Tier, Pflanze und Boden – dafür steht Demeter mit seiner dynamischen Landwirtschaft. Dieser ganzheitliche Ansatz beinhaltet die höchste Qualität nach strengen Richtlinien in Anbau, Erzeugung, Verarbeitung und Handel. All dies sind Werte, die Globus in vollem Maße mitträgt und unterstützt.

Das Bio-Siegel von Demeter ist das höchste Qualitätsmerkmal, das ein Lebensmittel auszeichnen kann. Produkte erhalten es nur, wenn sie die anspruchsvollen Maßgaben der biologisch-dynamischen Landwirtschaft in vollem Umfang erfüllen. Wesentliche Punkte hierfür sind unter anderem:

- Gesamtbetriebsumstellung in Kreislaufwirtschaft, in der alle Organe sich gegenseitig bedingen, zum Beispiel durch Austausch von Futter und Mist.
- 100 Prozent des Futters müssen Bio-Futter sein. Mindestens 50 Prozent des Futters müssen dabei vom eigenen Hof oder einer Betriebskooperation stammen. Zudem werden biodynamische Präparate aus Kräutern, Mineralien und Kuhmist eingesetzt.
- Alle Tiere haben ausreichend Platz im Stall und bekommen Auslauf im Freien. Das Enthornen von Kühen ist verboten.
- Eigene Sorten und Züchtungsarbeit im Bereich Getreide, Gemüse und Geflügel. Für Getreide dürfen nur samenfeste Sorten verwendet werden, Hybridsorten sind ausgeschlossen.
- Zusatzstoffe sind nur dann erlaubt, wenn sie absolut notwendig sind, und in jedem Fall müssen sie natürlich sein.

### WACHSEN MIT WERTEN

Aus einem anfänglichen Angebot von etwa 100 Produkten hat sich die Demeter-Vielfalt bei Globus inzwischen bereits vervierfacht: Das breite Sortiment besteht nun aus über 400 Artikeln und reicht von Milchprodukten und Müsli über Nudeln und Backwaren bis hin zu Babynahrung sowie natürlich frischem Obst und Gemüse, Säften, Brotaufstrichen, Eis, Wein, Snacks und Artikeln für den Vorratsschrank. Globus möchte die Kooperation auch in Zukunft in enger Zusammenarbeit weiter vertiefen. Aktuell wirtschaften in Deutschland 1700 Landwirte sowie rund 320 Verarbeiter nach Demeter-Richtlinien – die Auswahl an neuen Handelspartnern ist also groß.



Mehr Informationen zur Zusammenarbeit von Globus und Demeter erhalten Sie unter [www.globus.de/demeter](http://www.globus.de/demeter)

ANZEIGE

„Man kann aus Papier auch Verpackungen machen.“

UNSER BEITRAG ZUM KLIMAFREUNDLICHEN WOHLFÜHLEN.



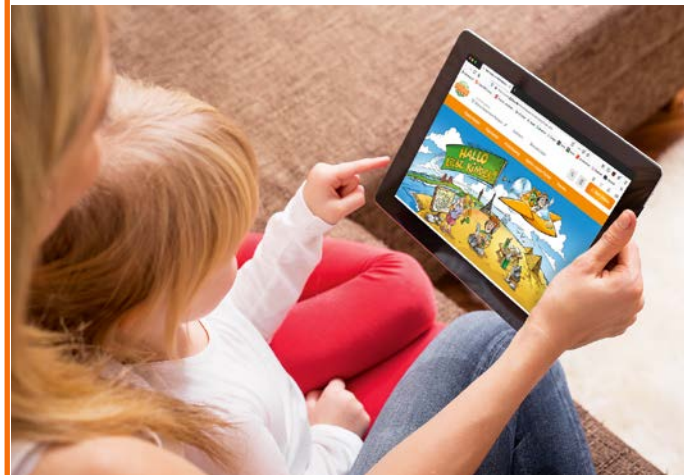
[www.hakle.de/papierpur](http://www.hakle.de/papierpur)

# Diesen Monat bei Globus



## Rettet die Bienen!

Natur- und Artenschutz fängt für Globus vor der eigenen Haustür an. Als Lebensmittelhändler ist es Globus ein wichtiges Anliegen, für den Erhalt heimischer Insekten zu sorgen: Insbesondere den der Bienen, die wir am 20. Mai mit dem Weltbienentag feiern! Denn was viele nicht wissen: Gemeinsam mit Wildbienen und anderen wild lebenden Insekten bestäuben Honigbienen mehr als ein Drittel unserer Obstbäume und Gemüsegelder. Somit sind die fleißigen Bienechen nicht nur unentbehrlich für unsere Wirtschaft, sondern allem voran für unser Ökosystem. Deswegen fördert Globus ökologische und regionale Landwirtschaft und beteiligt sich somit am nachhaltigen Schutz der Bienen. Wie Sie die Bienen auch bei sich zu Hause auf dem Balkon willkommen heißen können, erfahren Sie in unserem DIY auf Seite 38.



## Online-Spaß für kleine Entdecker

Auf der Globus-Kinderseite wird es bestimmt nicht langweilig, denn hier gibt es viel zu entdecken: Lustige Spiele, spannende Rätsel sowie aufregende Geschichten und Hörspiele lassen die Zeit im Nu vergehen. Mit der großen Auswahl an Bastelanleitungen und Rezepten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, und wer es ganz genau wissen will, findet zudem auch allerhand Wissenswertes.

Jetzt loslegen auf [www.globus.de/kinderseite](http://www.globus.de/kinderseite)



## Blumige Freude für Mama

Der orientalisch-blumige Duft des **007 Pour Femme** wurde für starke, selbstbewusste Frauen kreiert. Kopfnoten von Birne und Mandarine ergänzen das anmutige Jasmin-Herz und verbinden sich mit erfrischender Freesie. Warme Noten von Zimt, Vanille und Tonkabohne bilden die Basis und geben dem Duft seine unwiderstehliche Signatur, 30 ml

Bei Globus erhältlich.

## AUS DEM GLEICHGEWICHT?

Alles dreht sich, der Boden schwankt – Schwindelattacken oder andauernde Taumeligkeit können unseren Alltag erheblich beeinträchtigen. Warum Schwindel ein Alarmzeichen des Gehirns ist und wann Sie Ihren Arzt aufsuchen sollten, erfahren Sie unter

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

In Kooperation mit



# UNBESCHWERT IN DEN SOMMER STARTEN



<sup>1</sup> Wundheil Zinksalbe, Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur Unterstützung der Wundheilung. Warnhinweise: Enthält Wollwachsalkohole, Cetylstearylalkohol und Butylhydroxytoluol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





# „Die beste Mama ever!“

Schon seit 1923, also fast 100 Jahren, wird der Muttertag in Deutschland gefeiert. Unsere Redakteurin Julia erzählt hier, wie sie das erste Mal von ihrem Sohn Fabian an diesem besonderen Tag beschenkt wurde – und warum das ihren Mann ganz schön ins Schwitzen brachte.

herumzudrehen, während mein Mann ins Zimmer der Kinder stürzte und unseren Sohn zum Malen an den Esstisch rief. Dieser zeichnete ein windschiefes Häuschen, daneben ein großes und ein etwas kleineres Strichmännchen und verkündete dann, dass er keine Lust mehr habe. Panisch griff also mein Mann selbst zum Stift, um das Bild um zwei kleine Männchen – unseren Sohn und unsere Tochter – zu ergänzen. Als mir Vater und Sohn etwas schuld bewusst das Gemälde überreichten, musste ich schon ein wenig schmunzeln. Gefreut habe ich mich natürlich trotzdem. Schließlich war es eine Gemeinschaftsproduktion meiner beiden „Lieblingsmänner“. Und als Fabian mir dann noch mit den Worten: „Du bist die beste Mama ever!“ um den Hals fiel, war der Tag perfekt.

Ich freue mich schon auf den nächsten Muttertag – und bin sehr gespannt, was meine Lieben sich in diesem Jahr ausgedacht haben ...

Seit etwa 35 Jahren überrasche ich meine Mutter am zweiten Sonntag im Mai mit Blumen, einem selbst gekochten Essen oder einem Mutter-Tochter-Tag. Ein schöner Brauch, den ich nicht missen möchte.

Doch im letzten Jahr keimte in mir der Wunsch, auch endlich einmal am Muttertag beschenkt zu werden – immerhin war Fabian zu diesem Zeitpunkt bereits sechs Jahre alt, seine Schwester Leonie erst drei und damit zu klein. Also gab ich meinem Mann und meinem Sohn einige Tage vor Muttertag einen Wink mit dem Zaunpfahl und sagte, wie sehr ich mich über ein selbst gemaltes Bild unserer Familie freuen würde. So weit, so gut.

Leider kam der Wunsch meinem Mann erst wieder ins Gedächtnis, als ich am Muttertagmorgen freudig erklärte, wie gespannt ich auf mein Geschenk sei. Plötzlich brach Hektik aus. Ich wurde aufgefordert, mich noch einmal gemütlich im Bett

Pkw, Wagen, Fahrzeug	Schiedsrichter beim Baseball	wild, unbändig	dem Trend entsprechend	Lastenheber	Binde- wort (falls)	Bein- gelenk
→		↙	nicht eine	↘		6
zeit- gemäß	→			↙	griech. Vorsilbe: Erd...	Kurzform von Julia
Schlief im Beneh- men	→		Fisch- fanggerät	→		
→		↙			Abk.: Ingenieur	Fragewort (3. Fall)
Stadt in Böhmen (Bier)		franz. Rotwein	Endpunkt des Rennens	Staat der USA	→	7
→					Ab- schwei- fung	Verkehr- signal- anlagen
schmerz- lich stöhnen	Kopf- bedeckung		Erfinder des Staub- saugers	Gesell- schaft f. Musik- rechte	↙	3
elektri- sche Leitung	→			↘	Flüssig- keitsmaß	Holzblas- instru- ment
mediterra- ne Knob- lauch- creme	→	↙			Abk.: Kopeke	
für, je	→		Vogel, Friedens- symbol	→		
verräteri- sches Kind	→				eh. ital. Renn- fahrer † (Franco)	5
Kfz.-Z.: Äthiopien	↙		Zierwiese	→		

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 06/2020 veröffentlicht. Das Lösungswort im April lautete „EISBERGSALAT“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eine „Welt der Weine“-Erlebnisbox von Jochen Schweizer im Wert von 69,90 Euro. Wählen Sie eines von 30 Paketen mit jeweils 6 Flaschen erlesenem Wein. Lernen Sie die Welt der Weine mit ihren exquisiten Aromen und raffinierten Genüssen auf eine ganz neue Art kennen. Und auch Ihr Wissensdurst wird gestillt: durch die vielen Erklärungen und interessanten Zusatzinformationen. Deutschlandweiter Versand inklusive.



\* **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 31.05.2020.**



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



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

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

### 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 05/20“.

**mio-online**

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



TEILNAHME-COUPON

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



Lösungswort	Ausgabe: MM/JJ
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	Globus-Markt
Unterschrift	<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*



Sprechen Sie ...? Apps, Podcasts und Onlinekurse bieten unzählige Möglichkeiten, Fremdsprachen zu erlernen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Im Juni machen wir uns den Sommer zu Hause schön. Mit fruchtig-sommerlichen Rezepten holen wir uns die Sonne in die Küche und erfahren in unserer Herstellerreportage bei Just Spices, wie die ganze Welt der Gewürze schmeckt. Außerdem stellen wir Ihnen Mittel und Wege zum Erlernen einer Fremdsprache von zu Hause aus vor und zeigen Ihnen, welchen positiven Effekt das Lernen einer fremden Sprache im Erwachsenenalter auf unser Gehirn hat.

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



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

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

## 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 Fambacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Julia Klewer, Dinah Refflinghaus, Pascal Schmidt

**Schlusslektorat:** Monika Klingemann

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

**Fotos:** Flickr / Peter Hellberg: 34 Post-it's; Freepik: Illustration Herz 7; Globus: 3, 22, 23 Porträt, 24 Gutes von hier, Weinbar, Weinberg, 42, 48 Weltentdecker; Claudia Guse: Illustrationen 7 Parfait, 9 Bärlauch, 11 Zwiebel, 33-35 Icons, 46 Biene; Jens Junge: 32 Porträt; Julia Klewer: 48 Huckepack, Zeichenblock; mfk: 4, 5 Rezept, Reportage, 8-15 Rezepte, 26-29; rawpixel: 18; Shutterstock / Afizkes: 5 Dossier, 30-31 / AlohaHawaii: 6 / AnnaVargiya: 5 Illustration Kartoffel, 19 / David Pereiras: 7 Plogging / Elnur: 25 / Evgeny Atamanenko: 35 Singen / fizkes: 33 Blindenkuh / GaudiLab: 50 / hurkin\_son: 36 Frau / Impact Photography: 32 Pärchen / Kaspars Grinvalds: 46 Einblick Kinderseite / Ldprod: 36 Mann / Lena Si: 36 Mandala / nd3000: 7 Familie / nld: 15 Illustration Rübe / Perednianskina: 21 / Photographee.eu: 34 Upcycling / Pressmaster: 33 Origami / Valeria Selezneva: 20 / Visions-AD: 24 Spargel; Ina Speck: 1, 16/17; Stocksy / melanie defazio 40 Bauernhof; Unsplash / ant rozetsky: 44 Feld; Mona Zimmer: 5 DIY, 38/39

**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus

**Litho/Druckvorstufe:** Lasertypografie, 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.



Bayerns feiner Käse

„Leut', noch feiner geht's nicht!“

Eine  
Anika Gruber



GOLDSTEIG. Natürlich. Modern. Bayerisch.

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



# PLANET PURE

Ein Herz  
für Mensch  
und Natur



**BIO**  
zertifiziert\*

## Unsere Produkte sind einzigartig weil...

- BIO zertifiziert
- Vegan
- Hautfreundlich
- Tierversuchsfrei
- 90% der Verpackungen aus BIO-Plastik / Rezyklat
- 90% der Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau
- 100% biologische Abbaubarkeit in 30 Tagen



[www.planetpure.com](http://www.planetpure.com)