# EGlobus-Magazin

Ton an!

Darum lieben wir Musik

Wellness statt Winterblues

So machen wir es uns zu Hause schön Leckere Levante

Rezepte aus Nahost



mio-online.de

# GERNIET SERVICENT



- **REIN PFLANZLICHE ZUTATEN**
- OHNE GESCHMACKSVERSTÄRKER, ARQMEN, FARBSTOFFE UND KONSERVIERUNGSSTOFFE
- **CONTRACT** PRODUKT
- PROTEIN- UND
  OMEGA-3-QUEILE



DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZU FISCH.

(Instagram.com/fischvomfeld | www.fischvomfeld.de





"Wir haben bei Globus eine sehr gute Basis. Es geht darum, das Bestehende, das, was Globus im Kern ausmacht, zu bewahren und es gleichzeitig sinnvoll weiterzuentwickeln."

**MATTHIAS BRUCH** 

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

> Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

#### Liebe Leserin, lieber Leser!

Empfinden Sie es auch so, dass die Zeit immer schneller vergeht? Über die letzten Monate gewöhnten wir uns an Masken und Mindestabstände, kosteten den Sommer in der Heimat aus und erblickten bereits die ersten bunten Herbstblätter. Der November lädt nun dazu ein, es sich drinnen gemütlich zu machen, einen Gang zurückzuschalten und sich etwas Gutes zu gönnen.

Gerade wenn das Wetter draußen mit Regen, Nebel und Kälte sein Bestes gibt, kommen bunte und exotische Gerichte doch wie gerufen: In der Rezeptstrecke präsentieren wir Ihnen levantinische Köstlichkeiten wie Zigarren-Börek, gefüllte Auberginen, Lamm-Eintopf oder Taboulé. Kennen Sie nicht? Dann blättern Sie doch gleich mal auf Seite 8. Würzig wird es auch in der Warenkunde: Hier präsentieren wir die geschmackliche Vielfalt des beliebten Duos Salz und Pfeffer. Und wie wäre zum Aufwärmen ein leckerer Glühwein? Bei Globus finden Sie eine große Auswahl an fertigen Glühweinen – Sie können aber ebenso selbst den Kochlöffel schwingen. Mehr verraten wir in der Weinwelt ab Seite 24.

Was uns sonst noch guttut: Musik! Im Interview berichtet Autor und Musikpsychologe Prof. Stefan Kölsch, welche positive Wirkung Musik auf Menschen haben kann. Das wäre doch eine tolle Gelegenheit, die alten CDs und Platten herauszukramen – oder mit dem Anbieter Ihrer Wahl ein paar Lieblingssongs zu streamen.

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen November!

Ihr

Matthias Bruch, geschäftsführender Gesellschafter Globus

# mio-Gericht im November









# "mio kocht für mich."

Vom 23. bis 28. November 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.



4



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

Vom Smartphone ins hochwertige Fotobuch: Wie FUJIFILM Ihre Erinnerungen verewigt.







#### **ESSEN & GENIESSEN**

- 8 LEVANTINISCH GUT Orientalische Köstlichkeiten
- 16 FOODKOLUMNE Türkische Manti
- 18 SCHWARZ-WEISSES DUO Die Gewürzklassiker Pfeffer und Salz
- **24** WEINWELT Glühst du schon?

#### **LEBEN & ENTDECKEN**

- 28 DIE KRAFT DER KLÄNGE Was macht Musik mit uns?
- **34** DIY Moderner "Adventskranz"
- **36** WOHLFÜHLPROGRAMM So geht bewusste Pflege

#### **NACHGEFRAGT & VORGESTELLT**

- 40 VOR ORT BEI FUJIFILM Erinnerungen verewigen
- 44 DIESEN MONAT BEI GLOBUS Aktuelles im November
- **46** KARRIERESTART MIT GLOBUS Das duale Studium
- 48 WÜNSCH DIR WAS Wunschzettel gestalten
- 49 RÄTSEL Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU Das erwartet Sie im Dezember

18

Ein unschlagbares Team: So vielfältig sind Salz und Pfeffer.



# MANCHE MÖGEN'S HEISS

Und im November gehören wir auf jeden Fall auch dazu! Wenn es draußen unangenehm wird, ist uns jedes Mittel für kuschelige Wärme recht. Mit diesen Ideen gegen das Frieren lässt uns die Kälte kalt!



#### WÄRME GEHT DURCH DEN MAGEN

Wem die dicke Kleidung nicht ausreicht, sollte es einmal über die Ernährung versuchen. Zum Aufwärmen essen Sie am besten rote Fleischsorten und Fisch, traditionelles Wintergemüse oder intensive Gewürze wie Ingwer, Chili oder Kümmel. Diese haben einen wärmenden Effekt – im Gegensatz zu Rohkost, Milchprodukten oder Zitrusfrüchten, die bei der Verdauung zusätzliche Energie benötigen, welche dann für die Wärmeproduktion fehlt.



Smoothies müssen erfrischend und kühl sein? Es geht auch anders, zum Beispiel mit diesem heißen **Bratapfel-Smoothie:** 2 Äpfel waschen, vom Gehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Apfelstücke mit jeweils 2 EL Haselnüssen und Rosinen sowie etwas Zimt in braunem Zucker anbraten, bis dieser karamellisiert. Gemeinsam mit den restlichen Apfelstücken, 2 EL Haferflocken und 100 g Naturjoghurt im Mixer bei höchster Stufe pürieren. In eine Tasse füllen und nach Belieben mit Apfelscheibe und Zimtstange garnieren. Für die gewisse Schärfe können Sie den Smoothie noch mit etwas Ingwer abschmecken. Und für einen Heiß-Kalt-Kick mit einer Kugel Vanilleeis garnieren.

6





#### Mit Ruhe und Gemütlichkeit

Wenn die Tage kürzer werden, sollten wir umso mehr darauf achten, dass uns die Dunkelheit nicht aufs Gemüt schlägt. Dabei kann eine Kerzenmeditation helfen: Blicken Sie dafür auf die Flamme einer Kerze und atmen Sie jeweils für etwa vier Sekunden ein und aus. Wenn Sie dann nach einigen Minuten die Augen schließen, können Sie die Flamme vor Ihrem inneren Auge sehen. Das beruhigt und bringt neue Energie.

# WISSEN, WAS WÄRMT

Inuit (die Ureinwohner der Arktis) definieren die Kälte der Nacht über die Anzahl der Hunde, die nötig sind, um warm zu bleiben.



#### Gut behütet

## Yogi Tea Ingwer Zitrone

wärmt Sie mit seinem scharfen Ingwer-Geschmack von innen heraus. Die Zitrone erfrischt den Geist und schafft ein Gefühl von Leichtigkeit. Zitronengras, Minze, Süßholz und schwarzer Pfeffer sorgen für eine frische Süße. "Neubeginn und Optimismus" ist die subtile Botschaft dieses Tees. 17 Beutel, 30,6 g

Bei Globus erhältlich.





#### **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

140 q Jasminreis

Alnatura Meersalz

2 Auberginen

Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer 150 g Globus gestiftelte Mandeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Globus natives Olivenöl extra

40 g Rosinen

Kreuzkümmel

gemahlener Koriander

1 Prise Zimt

250 g Globus Gold Gourmet Cherry-

Rispentomaten

1 Schalotte

1/2-1 Chili (nach Geschmack)

scharfes Currypulver

1 Granatapfel

1/2 Bund Minze

Zubereitungszeit ca. 50 min + ca. 35 min Backzeit Pro Person ca. 501 kcal, 25 g F, 51 g KH, 15 g E

## **AUBERGINEN**

#### mit Rosinen-Reis-Füllung und Tomatensugo

- 1. Reis in Salzwasser gar kochen. Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und beiseitelegen. Auberginenhälften mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen.
- 2. Ofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Mandelstifte in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen, zusammen mit dem Fruchtfleisch der Auberginen würfeln und alles mit etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen.
- 3. Reis und Rosinen untermischen und mit Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Die Reismischung in die Auberginenhälften füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 35 min backen. Gegebenenfalls gegen Ende mit Alufolie abdecken, damit der Reis und die Rosinen nicht zu dunkel werden.
- 4. Für das Tomatensugo Cherry-Rispentomaten waschen und vierteln. Schalotte schälen, Chili entkernen und beides fein schneiden. Alles in einem kleinen Topf anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und auf kleiner Hitze ca. 10 min einkochen.
- 5. In der Zwischenzeit Kerne aus dem Granatapfel lösen, Minzblättchen hacken. Auberginen mit Granatapfelkernen, gestiftelten Mandeln und Minze garnieren und mit dem Tomatensugo servieren.



**Globus Gold Gourmet** Cherry-Rispentomaten Sweet Princess,

sorgfältig ausgewählte, aromatische Rispentomaten in höchster



#### **ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN**

#### Für den Teia

1 TL Globus Back-Hefe (Trockenhefe) 1 TL Alnatura Rohrohrzucker 400 ml lauwarmes Wasser

250 g Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405 1 TL Alnatura Meersalz Alnatura Süßrahmbutter für die Pfanne

#### Für die Füllung

ANZEIGE

600 ml Alnatura H-Alpenmilch 3.5%

1 EL Alnatura Rohrohrzucker

5 EL Alnatura Speisestärke

2 TL Rosenwasser

1 Pck Vanillezucker

2 TL Abrieb von 1 Bio-Orange

#### Für den Zuckersirup

150 g feiner Zucker 150 ml Wasser

2 TL Rosenwasser

2 TL Abrieb von 1 Bio-Orange

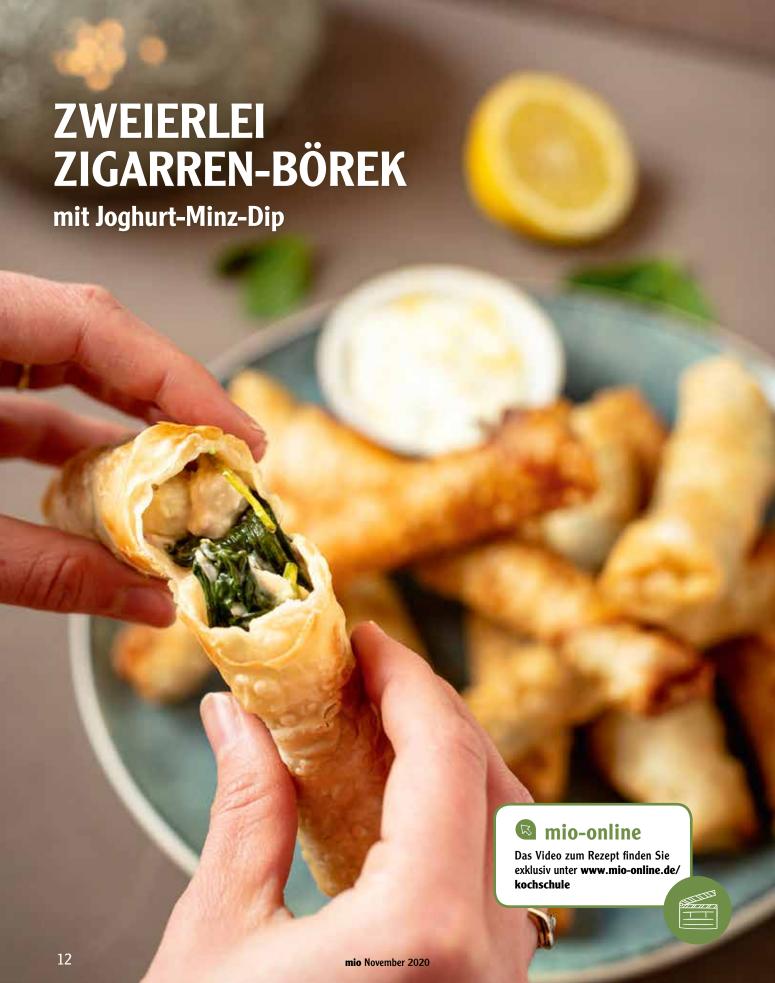
50 g gehackte Pistazien zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 40 min + ca. 1 h Ruhezeit Pro Person ca. 344 kcal, 8 g F, 58 g KH, 8 g E

- 1. Trockenhefe und Zucker in einer Tasse in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und 10 min gehen lassen. Mehl, Salz, restliches Wasser und Hefemischung zu einem flüssigen Teig vermischen und ca. 1 h gehen lassen.
- 2. Etwas Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 2 EL des Teigs mit dem Löffelrücken ausbreiten oder durch Schwenken verteilen. Sobald der Pfannkuchen viele kleine Luftbläschen schlägt und der Teig etwas trocken wird, herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3. Für die Füllung 550 ml Milch, Vanillezucker und Zucker in einem Topf aufkochen. Restliche Milch mit der Stärke verrühren, in die kochende Milch geben und aufkochen, bis die Masse gebunden ist. Rosenwasser und Orangenabrieb unterrühren, Milchpudding vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 4. Für den Sirup Zucker in einem Topf im Wasser auflösen und ca. 8-10 min köcheln lassen, bis die Masse etwas eindickt. Rosenwasser und Orangenabrieb unterrühren und abkühlen lassen.
- **5.** Pfannkuchen mit abgekühltem Milchpudding bestreichen und zu einem Trichter zusammenklappen, der sich nach hinten verjüngt. Den breiteren Teil der gefüllten Pfannkuchen in gehackten Pistazien dippen. Fertige Atayef mit Zuckersirup servieren.

KLEINES FORMAT. **NEU** GROBER GESCHMACK. 3Bears Pocket Porridge. Das erste Porridge für die Hosentasche. Einfach aufreißen und reinbeißen.

www.3Bears.de





Soignon Ziegenweichkäserolle, französischer Weichkäse aus Ziegenmilch, zart und mild im Geschmack

An der Globus-Käsetheke erhältlich.



Für die vegetarische Füllung Spinat waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und die Hälfte in Olivenöl gemeinsam mit dem Spinat andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ziegenkäse hineinbröseln und vermischen. Für die Fleischfüllung Tomaten waschen und würfeln, Koriander und Petersilie hacken. Restlichen Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und Hackfleisch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Piment würzen. Tomaten hinzufügen, Koriander und Petersilie unterheben. Beide Füllungen abkühlen lassen. Minze hacken und mit Joghurt, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und -abrieb verrühren.



Strudelteig in Dreiecke schneiden und auf der langen Seite jeweils ca. 2 EL einer Füllung verteilen.



#### **ZUTATEN FÜR 20 ROLLEN**

300 g frischer Blattspinat 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen Globus natives Olivenöl extra Alnatura Meersalz Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer Muskat 150 g Ziegenkäse 3 Tomaten 1/2 Bund Koriander 1/2 Bund Petersilie
400 g Rinderhackfleisch
Zimt
gemahlener Piment
2 Stängel Minze
200 g Naturjoghurt
Saft und Abrieb von
1 Bio-Zitrone
600 g Strudelteig
Öl zum Ausbacken

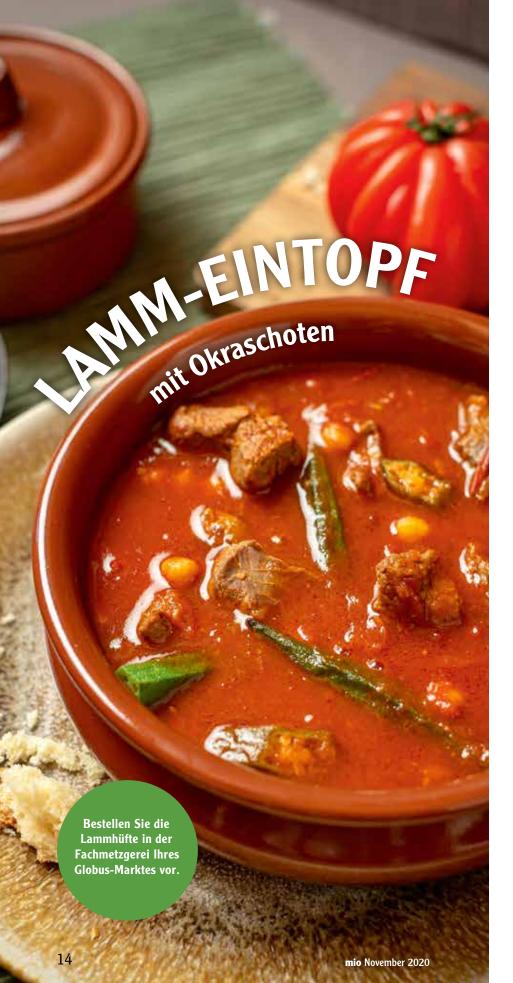
Zubereitungszeit ca. 60 min Vegetarisch: Pro Rolle ca. 143 kcal, 6 g F, 18 g KH, 5 g E Rind: Pro Rolle ca. 172 kcal, 8 g F, 19 g KH, 7 g E



Die Enden der Dreiecke einklappen und Teig straff nach oben einrollen, sodass eine Zigarrenform entsteht. Damit der Teig besser klebt, einfach mit etwas Wasser befeuchten und schnell verarbeiten, da er sonst reißt.



In der Zwischenzeit reichlich Öl erhitzen und Zigarren darin ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Joghurtdip servieren.



#### **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

600 g Lammhüfte
300 g Ochsenherztomaten
2 kleine Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1–2 Chili (nach Geschmack)
2 EL Öl
3 EL Alnatura Tomatenmark
Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel
gemahlener Koriander
400 ml Fleischfond
200 g Okraschoten (frisch oder aus dem Glas)
400 g Globus Kichererbsen (aus der Dose)
150 g getrocknete, entkernte Datteln

Zubereitungszeit ca. 40 min + ca. 45 min Garzeit Pro Person 546 kcal, 23 g F, 42 g KH, 38 g E

- 1. Lamm von Sehnen befreien, Tomaten waschen und beides in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und gemeinsam mit Chilis fein schneiden.
- **2.** Lammfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und Chili in einem großen Topf mit Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen.
- **3.** Tomatenwürfel untermischen, gut umrühren und mit Fond auffüllen. Auf mittlerer Hitze ca. 45 min köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
- **4.** In der Zwischenzeit Strünke der Okraschoten entfernen, Schoten waschen und halbieren. In einer Pfanne kurz anschwitzen. Kichererbsen abgießen und abspülen und Datteln kleinschneiden. In den letzten 10 min der Garzeit Okraschoten, Kichererbsen und Datteln zum Eintopf geben und fertig garen.

Globus Kichererbsen mit Meersalz, ideal zur Zubereitung von Hummus oder Currys, 400 g

Bei Globus erhältlich.





- **1.** Zwiebeln schälen und fein schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Kohl von äußeren Blättern befreien und in feine Streifen schneiden.
- **2.** Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Rinderhack dazugeben und bei hoher Hitze anbraten. Anschließend Tomaten, Kohl, Tomatenmark und Bulgur hinzugeben und leicht anrösten.
- **3.** Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Minze hacken und zugeben und alles mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
- **4.** Petersilie und Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Sobald der Bulgur das Wasser aufgesaugt hat, Topf vom Herd nehmen und Petersilie sowie Lauchzwiebeln vorsichtig unterheben.





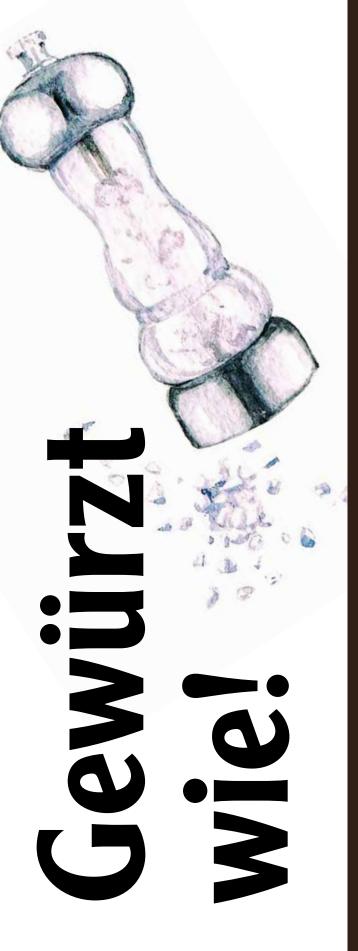
# ICH BIN INA. ARCHITEKTIN **UND FOODBLOGGERIN AUS** LEIDENSCHAFT. Bei Globus einzukaufen, ist für mich Familientradition und kulinarische Entdeckungstour zugleich. Darum freue ich mich sehr, euch jeden Monat mit meiner Foodkolumne und einem exklusiven Rezept auf mio-online zu verwöhnen! www.inaisst.de

# Ein Teller voller Pasta-Glück

Pasta ist mein Laster – jetzt ist es raus! So bin ich immer wieder auf der Suche nach neuen, spannenden Kreationen und dabei auf diese kleinen Nudelteigtaschen aus der türkischen Küche gestoßen: Manti!

hne Spaghetti, Fusilli, Lasagne oder Ravioli wäre mein Leben wohl nur halb so lecker. Deshalb gibt es mindestens einmal in der Woche Pasta. Um mein Repertoire an Lieblings-Nudelgerichten zu erweitern, kamen die hübschen kleinen Manti wie gerufen. Ein wenig Zeit und Fingerspitzengefühl braucht es, bis man den Dreh raushat - aber für mich sind solche Arbeiten Entspannung pur. Dabei wartet natürlich keine hungrige Meute hinter mir und scharrt mit den Hufen, wann es nun endlich etwas zu essen gibt. Manti sind absolutes Slow Food, weshalb ich mir dafür gern am Wochenende Zeit nehme oder die Pasta einfach zusammen mit Freunden zubereite. Mit einem Tässchen Tee und guter Musik ist das eine gelungene Abwechslung zu meinem stressigen Alltag. Serviert werden die Teigtäschchen mit einer frischen Joghurtsoße und einer aromatischen Paprikabutter, die dem Gericht auch tolle Farbakzente verleiht. Ich esse die Pasta gern mit viel Chili und scharfem Paprikapulver, aber das Rezept gelingt auch mit weniger Schärfe. Wer sich die Zubereitung erleichtern möchte, der kann die quadratischen Teigstückchen auch einfach zusammenklappen, statt sie "kunstvoll" zu kleinen Tüten zu formen. Alternativ könnt ihr die Manti auch etwas größer machen, sodass ihr weniger Nudeltäschchen falten müsst. Egal, wofür ihr euch entscheidet, probiert es aus und holt euch euren Teller mit Pasta-Glück nach Hause!

> Eure |ra Speck



Salz und Pfeffer waren lange Zeit ein besonders teures Gut, das ganzen Städten zu Reichtum verhalf. Auch wenn die Gewinnung der Gewürze heute um einiges preiswerter ist – wertvoll ist das Erfolgsduo nach wie vor. Sowohl für den Geschmack unseres Essens als auch für unsere Gesundheit.



#### **SCHON GEWUSST?**

Auf unserer Zunge verteilt sitzt eine Vielzahl von Geschmacksknospen, die uns Salziges schmecken lassen – neben den Qualitäten süß, sauer, bitter und umami (herzhaft-würzig). Unterschiedliche Zonen für die einzelnen Geschmäcker gibt es auf der Zunge entgegen früheren Vermutungen aber nicht.

Im deutschen Sprachraum taucht das Wort Salz, aber auch das althochdeutsche Synonym Hall, vielerorts auf. So beziehen sich Ortsnamen wie Salzburg und Schwäbisch Hall direkt auf den Salzabbau, der einst zum Wohlstand dieser Städte geführt hat.

er Mensch kann ohne Gold, aber nicht ohne Salz leben", schrieb der römische Gelehrte Cassiodor schon vor mehr als 1500 Jahren. Und macht damit nicht nur den Wert des Minerals, sondern auch seine Bedeutung für den Körper deutlich. Denn der Mensch braucht Salz zum Überleben – für die Regelung des Wasserhaushalts, Muskelund Nervenzellen sowie die Verdauung. Außerdem sorgt der Geschmack für Glücksgefühle, denn bei der Aufnahme von Salz schüttet der Körper Dopamin aus. Allerdings sollten wir nicht zu viel Salz zu uns nehmen, denn ein Übermaß davon kann zum Beispiel die Nieren schädigen.

Weil es im Mittelalter selten und kostbar war, wurde das Mineral "weißes Gold" genannt. Nicht nur die Würze, die Salz den Speisen verleiht, führte bereits lange vor Entstehung des Römischen Reichs dazu, dass reger Handel mit dem Gut getrieben wurde. Denn es half auch dabei, Lebensmittel haltbar zu machen, da es ihnen Wasser entzieht und Bakterien abtötet. Dank des weißen Goldes stiegen zahlreiche Orte zu wohlhabenden Metropolen auf, große Transportrouten entstanden, die als Wegbereiter des weltweiten Handels gelten.

#### EIN WAHRES KÜCHENTALENT

Fast jede Speise wird mit Salz gewürzt – egal, ob süß, sauer oder deftig. Denn der Tausendsassa unter den Gewürzen kann bitteren Geschmack abschwächen, während Süßes und Würziges verstärkt wird. Wenn Gemüse in Salzwasser gekocht wird, hat es außerdem den Effekt, dass die Zellwände geöffnet werden und die Garzeit verkürzt wird. Dadurch bleiben die gesunden Inhaltsstoffe enthalten.





1,4 Gramm geschätzt.

Escamas del Mediterráneo, feinste Meersalzflocken von Gusto Mundial Balearides aus Mallorca, die Speisen geschmacklich wie optisch aufwerten, 250 g

Bei Globus erhältlich.



#### **DEKORATIVE GOURMETSALZE**

Hibiskussalz besteht aus Meersalz und gemahlenen Hibiskusblüten, die ihm einen besonderen Geschmack, aber auch eine außergewöhnliche violette Farbe verleihen. Einen ausgefallenen Look hat auch Lavasalz aus Hawaii. Seinen schwarzen Ton erhält das Meersalz, indem es mit Vulkanasche versetzt wird. Dem roten Salz aus Hawaii wiederum verleiht Vulkanerde sein Aussehen.

#### **AROMATISIERTE SALZE**

Vielfach wird Salz mit Kräutern kombiniert – meist einer Mischung aus Petersilie, Majoran, Liebstöckel und anderen. Doch es gibt auch viele weitere leckere Kompositionen mit Rosenblättern, getrockneten Himbeeren, Rotwein, Chili, Raucharoma und Zitronenschale. Sie geben Gerichten den letzten Schliff, können fertig gekauft oder recht unkompliziert selbst hergestellt werden.

#### **MEERSALZ**

Traditionelle Betriebe an der Mittelmeerküste, in Frankreich und Portugal gewinnen das Mineral direkt aus dem Meerwasser, das in sogenannten Salzgärten verdunstet. Je nach gewünschter Körnung wird das übrig bleibende Salz anschließend noch vermahlen. Eine Meersalz-Spezialität ist Fleur de Sel, das nur an besonders heißen und windigen Tagen entsteht, indem sich auf der Salzterrasse eine hauchdünne Kruste der kleinen Salzblumen bildet. Diese werden behutsam von Hand abgeschöpft und unbehandelt verkauft. Fleur de Sel wird nicht zum Kochen verwendet, sondern per Hand über die Speise gestreut. Auf einem Butter- oder mit Öl getränkten Brot ist es ein echtes Geschmackserlebnis.

#### **STEINSALZ**

Das aus Ablagerungen des Urmeeres und im Laufe von Millionen Jahren unter der Erde abgesetzte Steinsalz wird in Bergwerken abgebaut. Meist wird Salz mit Fluorid und anderen Zusätzen angereichert. Wenn weder etwas hinzugefügt noch entfernt wird, spricht man von Ursalz. Man erkennt es daran, dass es eher rosa-orange statt weiß ist. Je nach Herkunft gibt es unterschiedliche Gourmetsalze, wie zum Beispiel das Kalaharisalz, das nahe der südafrikanischen Wüste abgebaut wird. Auch für dieses gilt: Erst kurz vor dem Servieren drüberstreuen! Vor allem deftige sowie Nudel- und Getreidegerichte lassen sich gut damit würzen.

#### HIMALAJASALZ

Dieses Ursalz stammt hauptsächlich aus Pakistan, wo es rund 200 Kilometer von dem namensgebenden Gebirge abgebaut wird. Die rötliche Färbung der Kristalle geht auf die besondere Mineralienzusammensetzung zurück. Beliebt ist es wegen seiner kräftigen Note – vor allem in der ayurvedischen Küche.

# VANILLESALZ SELBST MACHEN

Mahlen Sie 2 Bourbonvanilleschoten und geben Sie 50 g Meersalz dazu. Anschließend das Gemisch in ein luftdichtes Gefäß füllen und einige Tage durchziehen lassen. Es schmeckt perfekt zu Gebäck und Gemüse, aber auch zu Fisch.

TIPP

Ein alter Trick, damit Salz nicht verklumpt: Einfach einige Reiskörner in den Salzstreuer geben! Diese entziehen dem Mineral die Feuchtigkeit, sodass es rieselfähig bleibt.

20 mio November 2020

# Wo der PFEFFER wächst

in ebenso vielseitiger Allrounder wie Salz ist sein Gegenpart: der Pfeffer. Die ursprüngliche Heimat der tropischen Kletterpflanze ist Südindien. Später kamen Anbaugebiete in Indonesien, Vietnam, China, Madagaskar, Sri Lanka und Brasilien hinzu. Weit entfernt von Europa also – was den wütenden Ausruf "Geh doch hin, wo der Pfeffer wächst!" erklärt. Aber auch zahlreiche kriegerische Auseinandersetzungen um die Handelsmöglichkeiten mit dem damals sehr teuren Gut hatte der ferne Anbau zur Folge. Wegen des gefährlichen Transports nach Europa galten "gepfefferte Preise", das Gewürz wurde im Mittelalter sogar mit Gold aufgewogen.

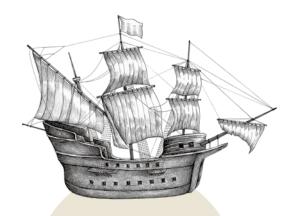
Pfeffer ist nicht gleich Pfeffer – weltweit gibt es rund 700 verschiedene Gewächse der Klettersträucher, die an Bäumen emporwachsen. Entsprechend groß ist auch die Palette an unterschiedlichen Geschmäckern. Sie verteilen sich auf roten, grünen, weißen und schwarzen Pfeffer, deren Körner je nach Reifegrad bei der Ernte die typische Färbung zur Folge haben. Die wichtigsten Inhaltsstoffe der kleinen Steinfrüchte, die optisch der Johannisbeere ähneln, sind das Alkaloid Piperin, das für die Schärfe verantwortlich ist, sowie ätherische Öle, die für die verschiedenen Aromen sorgen. Da sich beides schnell verflüchtigt, sollte Pfeffer licht- und wärmegeschützt gelagert und frisch gemahlen werden. Pfeffer wird gern als natürliches Hausmittel eingesetzt, weil er antibakteriell und verdauungsfördernd wirken soll.

#### **EIN UNIVERSELLES GEWÜRZ**

Ob zum Würzen von herzhaften Speisen wie Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten oder auch bei Süßspeisen wie Pfefferkuchen und Schokoladenmousse: Pfeffer kann für alle Speisen zum Einsatz kommen und wird nahezu in allen Kulturen verwendet. Auch das Aroma frischer Früchte intensiviert gemahlener Pfeffer, so lassen sich Rezepte zum Beispiel mit Feigen, Birnen und Grapefruit wunderbar aufpeppen. Dank ihrer bunten Vielfalt werden Pfefferkörner auch oft zur Dekoration eingesetzt.

TIPP

Um das volle Aroma auszukosten, sollten Sie mit Pfeffer erst zum Ende der Garzeit oder frisch aus der Mühle nach dem Servieren würzen. Die ganzen Pfefferkörner können Sie problemlos in Suppen und Soßen mitgaren.



Die Suche nach einer Handelsroute für Pfeffer war der
Grund, weshalb Christoph
Kolumbus in See stach. Aber erst
Vasco da Gama gelang es
schließlich 1498, eine Ladung
Pfeffer aus Indien mit nach
Hause zu bringen.





# Das WHO'S WHO der Pfeffersorten

#### **SCHWARZ**

Für schwarzen Pfeffer werden die Beeren kurz vor ihrer Reife gepflückt und anschließend getrocknet. Die schwarzen Körner enthalten viel Schärfe und passen als die wohl häufigste aller Pfeffersorten zu fast allem. Das Aroma ist fruchtig, würzig und kräftig zugleich, die Schärfe entfaltet sich allmählich beim Essen.

#### WFISS

Für weißen Pfeffer werden die ausgereiften roten Früchte geerntet, in Wasser eingeweicht und geschält. Übrig bleibt der glatte, beigefarbene Kern. Durch diesen Prozess wird das Aroma zwar etwas milder, der Piperin-Gehalt ist jedoch hoch und die Sorte daher besonders scharf. Das perfekte Einsatzgebiet des hellen Schärfespenders: helle, sahnige Soßen, Kartoffelgerichte, Fisch und Geflügel.

#### GRÜN

Noch grün hinter den Ohren, also unreif, werden die Früchte für grünen Pfeffer gepflückt. Die Körner werden nach der Ernte in eine Essig- oder Salzlake eingelegt oder gefriergetrocknet. Die Sorte hat einen fruchtigen und zugleich sauer-würzigen Geschmack mit milder Schärfe. Verwendet wird sie ganz oder gehackt und passt gut zu kräftigen Gerichten mit Fleisch und Sahnesoßen oder zu Dips und Brotaufstrichen.

#### ROT

Der eher selten erhältliche rote Pfeffer besteht aus vollständig gereiften, ungeschälten Pfefferfrüchten. Sie werden in Salzlake eingelegt, selten auch getrocknet. Die Frucht hat durch ihren hohen Fruchtzuckergehalt eine süßliche Note, durch den hohen Piperin-Anteil aber auch eine intensive Schärfe. Deshalb können Sie die Sorte nicht nur in der deftigen Küche, sondern auch ideal für fruchtige und süße Desserts nutzen. Besonders dekorativ ist sie obendrein.

#### **ROSA**

Diese Sorte gehört nicht zur eigentlichen Pfefferpflanze, da sie vom Schinusbaum stammt, der vor allem in Brasilien und Peru wächst. Seine Beeren schmecken nur dezent scharf und leicht süßlich. Zum Einsatz kommt der rosa Pfeffer im Ganzen oder grob zerstoßen auf einer Käseplatte, zu Geflügel- und Fischgerichten, auf einer Schoko- oder Fruchtcreme.

#### **WEITERE SORTEN**

Den Pfeffer im Namen tragen auch andere Gewürze und Kräuter, wie die Pfefferminze, der Nelkenpfeffer als Synonym für Piment und der Cayennepfeffer – eine besonders scharfe Chilisorte. Auch Aschanti-, Culsius- und Senegalpfeffer haben verschiedene würzige Aromen. Gerne von Spitzenköchen verwendet wird außerdem der Sarawakpfeffer aus Borneo. Er gilt als fruchtigmild und qualitativ hochwertig.

Ankerkraut Pfeffer Symphonie, harmonische Mischung aus schwarzem, weißem und langem Pfeffer, rotem und schwarzem Kampotpfeffer, Tellicherrypfeffer, rosa Beeren, Piment sowie Kubeben- und Szechuanpfeffer, 70 g

Bei Globus erhältlich.





Mehr als 200 000 Tonnen Pfeffer werden weltweit im Jahr laut Schätzungen produziert. Damit ist er das meistgehandelte Gewürz der Welt, da Salz (mit rund 300 000 Tonnen) streng genommen zu den Mineralien zählt.

PAGE CENUS In Ihrem Globus erhältlich!

| In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältlich! | In Ihrem Globus erhältli

ANZEIGE



# FEUER und **FLAMME**

Was wäre die Vorweihnachtszeit nur ohne Glühwein? Wir nehmen die heißeste Versuchung der Adventszeit genauer unter die Lupe – mit Zubereitungstipps und einem explosiven Feuerzangenbowle-Rezept.

arm eingekuschelt und mit einer heißen Tasse in der Hand, die mit unserem Atem um die Wette dampft, lässt es sich draußen auch bei klirrender Kälte gut aushalten. Was für uns zur Weihnachtszeit dazugehört wie Plätzchenbacken, hat tatsächlich eine noch viel längere Tradition: Bereits die alten Römer kamen auf die Idee, Wein zu würzen und heiß zu genießen. Ein Rezept von 30 v. Chr. ähnelt den heutigen Zubereitungen -Zimt, Lorbeer, Sternanis, Koriander und Thymian sowie eine große Portion Honig sollten in den Wein gegeben werden. Heute sind die beliebtesten Zutaten für unseren klassischen Glühwein Gewürznelken, Zimt, Sternanis, Piment, Kardamom und Zucker. Zudem sorgen Zitrusfrüchte für eine angenehme Frische. Viele Rezepte enthalten noch Vanilleschoten, Ingwer oder Lorbeerblätter.

#### WELCHER WEIN SOLL REIN?

Allzu häufig wird für die Glühweinzubereitung der "Fuselwein" verwendet, der im vergangenen Jahr übrig geblieben ist. Schließlich würden die Gewürze die fehlende Qualität kaschieren, heißt es. Das ist aber definitiv nicht zu empfehlen. Denn guter Glühwein braucht als Basis einen guten Wein. Punkt. Sie müssen natürlich nicht Ihre edelste Flasche öffnen, aber Sie sollten auf ieden Fall einen soliden Wein verwenden, der Ihnen auch pur schmeckt. Generell gilt dabei: Greifen Sie lieber zu einem fruchtbetonten, tannin- und säurearmen Wein, etwa einen fruchtigen Zweigelt oder einen Merlot ohne Barrique. Auch deutscher Rotwein eignet sich hervorragend, beispielsweise ein solider Spätburgunder, Dornfelder oder Trollinger. >



Graciela Bruch

#### Mein Favorit

Domaine de Cabasse 2018 Gigondas

Dieser Rotwein der Domaine de Cabasse stammt aus den Weinbergen der Cru Lage Gigondas, welche in der Umgebung "Les Trois Yeux", auf etwa 440 Metern Höhe, im Herzen des Dentelles de Montmirail-Massivs liegt, in der französischen Weinregion Côtes Du Rhône. Die Böden bestehen hier aus guaternärem Gestein und sind sehr kalk- und mineralreich. Der Wein ist eine feine Assemblage von Grenache, Syrah und Mourvèdre. Die Trauben werden so spät wie möglich von Hand geerntet, wodurch sie sehr reichhaltig sind und eine hohe Konzentration von Fruchtaromen haben. In traditionellen Behältern vinifiziert, entstehen reichhaltige Weine. die danach in großen Eichenfässern reifen.

Dieser Wein hat eine große Eleganz, Finesse und Mineralität. Auf der Zunge verbinden sich zarte Gewürze und dezente Noten von reifen Pflaumen und getrockneten Feigen. Im November die ganze Provence in einem Glas!

2018 Gigondas trocken



#### WEISSER GLÜHWEIN AUF DEM VORMARSCH

In den letzten Jahren finden sich immer häufiger weiße Tropfen in den dampfenden Tassen. Nach anfänglicher Skepsis hat sich die Alternative mit Weißwein längst etabliert und findet Liebhaber sowohl unter Weißals auch Rotweinfans, sicherlich auch weil damit ganz neue Rezepturen möglich sind. Mit seiner Muskatnote ist zum Beispiel Müller-Thurgau für weißen Glühwein prädestiniert. Daneben ist ein feiner Gutedel immer eine gute Wahl.

#### Einfach experimentieren

Neben dem Klassiker gibt es auch viele fruchtige
Rezeptvarianten, zum Beispiel mit Granatapfel und
Cranberry oder Mango-Maracuja-Saft und Zitronengras.
Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und seien Sie gerne mutig.
Auch exotische Kombinationen mit Weißwein, Ananas, rosa Pfeffer und Waldhonig schmecken überraschend gut.



#### Maßvoll genießen

Bestimmt kennen Sie das Gefühl, dass Ihnen nach zwei Tassen Glühwein der Alkohol schon leicht zu Kopf steigt. Das ist tatsächlich so. Denn der enthaltene Zucker fördert die Alkoholaufnahme und außerdem sorgt die Wärme für eine schnellere Verbreitung im Körper.

#### **FEUERZANGENBOWLE**

Noch intensiver als klassischer Glühwein schmeckt die Feuerzangenbowle mit der spektakulären Flamme, die bei der Zubereitung entsteht. Besonders an sehr kalten Abenden ist sie für viele die Königin der Wintergetränke. Das wichtigste Hilfsmittel ist eine Feuerzange, mit welcher der Zuckerhut über den Punschtopf gelegt wird.

#### **ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN**

- 2 Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zimtstangen
- 4 Gewürznelken
- 2 Sternanis
- 500 ml Rum (54 Vol.-%)
- 3 Flaschen trockener Rotwein
- 1 Zuckerhut

#### **ZUBEREITUNG**

- 1. Orangen und Zitrone heiß abwaschen und Schale in Zesten dünn abschneiden. Die Gewürze in ein Mulltuch binden und den Rum noch in der verschlossenen Flasche im Wasserbad leicht erwärmen.
- **2.** Den Rotwein mit den Fruchtschalen und den Gewürzen in einem Topf langsam erhitzen aber nicht kochen.
- **3.** Nun den Zuckerhut vollständig mit dem erwärmten Rum tränken, auf einer Feuerzange über den Topf legen und sofort anzünden. Wenn die Flamme zu verlöschen droht, den restlichen Rum nachgießen.
- **4.** Sobald der ganze Zuckerhut in den Wein getropft ist, die Zange vom Topf nehmen und das Mulltuch sowie die Fruchtschalen entfernen. Die Feuerzangenbowle in Tassen füllen und heiß genießen.

**Wichtig:** Gießen Sie den Rum niemals direkt aus der vollen Flasche in die Flamme, sondern am besten aus einer kleinen Karaffe.

# **Drei Tipps** für die Zubereitung

Langsam erwärmen – Achten Sie darauf, den Glühwein nicht zu stark zu erhitzen. Er sollte keinesfalls zu sieden beginnen, sonst gehen die feinen Fruchtaromen verloren. Ab einer Temperatur von 78° C entweicht zudem der Alkohol.

Maßvoll würzen – Zimt und Sternanis können die Fruchtaromen des Weins überdecken. Zu viel Gewürznelke kann den Glühwein sogar ungenießbar machen. Auch beim Süßen mit Zucker und Honig ist Vorsicht geboten – besonders liebliche Rotweine brauchen, wenn überhaupt, nur wenig davon. Faustregel: Auf 1 Flasche Rotwein (700 ml) kommen 1 Orange und 2–3 Zimtstangen, 6–8 Gewürznelken, 2–3 Sternanis sowie 2 TL Zucker oder Honig.

Zeit geben – Lassen Sie den Glühwein nach dem ersten Erhitzen mit den Gewürzen ruhig ein paar Stunden ziehen, am besten sogar über Nacht. So können sich die Aromen ideal entfalten.



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



www.globus.de/ weinliebhaber

#### **TRINKIDEE**

#### Glüh-Gin

Glüh-Gin ist der neue Glühwein. Während klassischer Glühwein auf Rotwein setzt, kommen hier vor allem die Aromen von Grapefruit, Gin und Gingerbeer zum Tragen. Das Ergebnis ist eine sehr fruchtige Mischung, die locker mit einem klassischen Glühwein mithalten kann. Zudem hat Glüh-Gin einen entscheidenden Vorteil: Der Zusatz von Zucker beziehungsweise Süßungsmittel ist äußerst gering.

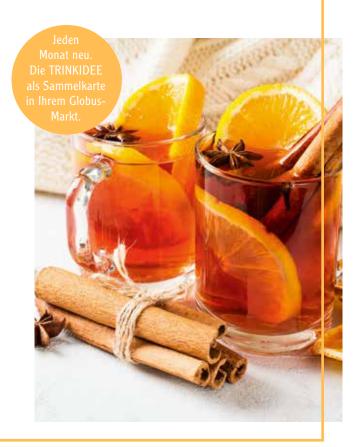
#### **ZUTATEN (FÜR 5 GLÄSER)**

250 ml Gin 1 l Grapefruitsaft 5 Sternanis

500 ml Apfelsaft 1 Bio-Orange 500 ml Gingerbeer 5 Zimtstangen

#### **ZUBEREITUNG**

Die flüssigen Zutaten in einen Topf geben und langsam erwärmen. Wichtig: Nicht kochen, nur erhitzen. Die Orange in Scheiben schneiden, mit den Zimtstangen sowie dem Sternanis in den Topf geben. Den Inhalt rund 30 min bei niedriger Hitze ziehen lassen. Anschließend den Glüh-Gin samt den Orangen und Gewürzen auf 5 Gläser verteilen. Nach Belieben mit ein wenig Zucker nachsüßen.



ANZEIGE

### TÄGLICH 33 x CHANCE AUF BIS ZU 55 € GESAMTGEWINNCHANCEN ÜBER 325.000 €

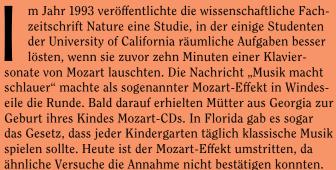


# JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

unter pulmoll.de







Doch auch wenn Musik uns nicht im wahrsten Sinne des Wortes "intelligenter" macht, ist klar: Das Hören von Musik und das Musizieren können – vor allem bei jungen Menschen - die Entwicklung fördern. Denn durch das gleichzeitige Drücken der Klaviertasten oder Zupfen der Gitarrensaiten, das Einhalten des Taktes, das Lesen der Noten und das Achten auf die anderen Musiker oder den Dirigenten wird unser Gehirn auf sehr komplexe Weise gefordert. Das schafft beim Musizierenden eine intensive Verbindung von Fühlen, Hören, Sehen, Bewegen, aber auch Imagination und Kreativität. So können Studien zufolge musikalisch geschulte Kinder Gefühle wie Traurigkeit, Fröhlichkeit, Angst oder Ärger sicherer identifizieren. Auch das Musikhören fördert die Konzentration und hilft beim Einschlafen, wie uns Musikpsychologe und Neurowissenschaftler Stefan Kölsch erzählt. Im Interview verrät er uns, warum er sogar die Entwicklung der Menschheit positiv von Musik beeinflusst sieht. Damit gehört Kölsch zu der großen Gruppe von Wissenschaftlern, die die wichtige Bedeutung der Musik für den Menschen erkannt haben. Musiktherapeuten entwickeln seit einiger Zeit Therapien, die dabei helfen, Schmerzen zu lindern, Erinnerungen von Demenz-Patienten wiederaufleben zu lassen oder Tinnitus zu mildern. Sie können sogar Schlaganfallpatienten dabei helfen, ihre Koordinationsfähigkeiten wiederzugewinnen.

Doch neben all diesen positiven Effekten auf unsere Gesundheit tut Musik vor allem eines: Sie berührt uns wie kaum ein anderes Medium! Egal ob selbst gespielt oder nur gelauscht: Musik ist ein alltäglicher und doch ganz außergewöhnlicher Teil unseres Lebens, der in der Lage ist, unsere Stimmung schlagartig zu verändern. Musik macht uns glücklich oder traurig, bringt uns zum Mitsingen oder Tanzen, kann uns beruhigen und entspannen. Manchmal begleitet sie uns nur als leise Hintergrundmusik beim Autofahren, Putzen oder Essen. Andere Situationen macht gerade die Musik zu etwas ganz Besonderem, wie das aufmerksame Hören eines tollen Albums oder das Mitsingen der Lieblingssongs gemeinsam mit Freunden. >



Auf eine einsame Insel würde er Musik, Musik und Musik mitnehmen, sagt der Musikpsychologe Stefan Kölsch. Er hat ein Buch über die heilende Kraft der schönen Klänge geschrieben.

#### HERR KÖLSCH, SIE SIND MUSIKPSYCHOLOGE, HIRN-FORSCHER, BUCHAUTOR UND STUDIERTER GEIGER. WAS MACHT MUSIK MIT UNS?

Wir können durch die gesamte Entwicklung eines Menschen hindurch positive Effekte durch Musik beobachten. Schon direkt nach der Geburt können Babys beruhigt werden, wenn Eltern ihnen ein sanftes Lied vorsingen. Wiegen- und Spiellieder fördern die emotionale und soziale Entwicklung der Kleinen. Kindergartenkinder schulen mit Musik ihre Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, ihr Gedächtnis, ihre senso-motorischen Fähigkeiten, ihre Emotionen und ihre soziale Entwicklung. Denn ganz entscheidend ist, dass wir Musik oft gemeinsam erleben, in Gruppen musizieren oder singen. Das betrifft natürlich auch Erwachsene.

#### KANN MAN ALSO SAGEN, DASS MUSIK INTELLIGENTER MACHT?

Musik fördert das intelligente Denken. Man darf das nicht so verstehen wie manche Eltern, die sagen: "Jetzt habe ich meinem Kind klassische Musik vorgespielt und es hat in Mathe trotzdem keine besseren Noten bekommen." Aber es gibt aktuelle Studien darüber, dass Übungen mit Klängen und Rhythmen bei Lern- und Lesestörungen helfen. Auch bei autistischen Kindern werden solche Therapien angewandt.

#### UND WIE WIRKT EINE GUTE PLATTE AUF ERWACHSENE?

Wir können Musik bewusst nutzen, um unsere Emotionen zu regulieren – unsere Stimmung aufzuhellen, uns zu beruhigen, besser einzuschlafen, Konzentration zu fördern. Sie kann uns aber auch beim Sport antreiben oder in Partystimmung versetzen. Gerade Spaß ist ein wichtiger Aspekt, denn positive Emotionen sind sehr wichtig für unsere Gesundheit.

#### SIE SAGEN AUCH, DASS MUSIK ZU EINEM LÄNGEREN LEBEN VERHELFEN KANN. WIE GEHT DAS?

Studien haben ergeben, dass unser Gehirn sich plastisch verändert, wenn wir Musik machen. Dabei zeigt sich, dass die Gehirne insbesondere von Amateur-Musikern durch neurochemische Prozesse

30 **mio** November 2020

jünger bleiben als bei Nicht-Musikern. Der Grund ist mal wieder die Freude, die das Musizieren beschert, gerade wenn es zum Spaß und ohne großen Leistungsdruck geschieht. Denn dabei wird das Spaßhormon Dopamin ausgeschüttet, ähnlich wie übrigens beim Tanzen auf Musik oder beim gemeinsamen Singen.

#### DANN HÄLT MUSIK AUCH IM ALTER JUNG?

Ja! Und vor allem kann sie auch bei neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer oder Schlaganfall helfen. Betroffene erinnern sich durch bekannte Klänge zum Beispiel plötzlich wieder an Dinge und nach Schlaganfällen kann durch entsprechende Therapieformen das Sprechen wieder möglich werden. Auch Bewegungsstörungen, wie bei Parkinson, können durch Übungen auf Musik gelindert werden.

# SIE SAGEN IN IHREM BUCH: MENSCHEN HÄTTEN OHNE MUSIK DIE EVOLUTION NICHT ÜBERLEBT – WIE IST DAS GEMEINT?

Musik ist seit jeher Teil der menschlichen Kultur und fördert das Gemeinschaftsgefühl, den sozialen Zusammenhalt und das freundschaftliche und faire Miteinander. Gerade die gegenseitige Unterstützung ist evolutionär sehr wichtig. Das sieht man auch bei Jugendlichen, die sich über Musik mit anderen solidarisieren und einer Gruppe zugehörig fühlen. Es geht aber noch weiter: In meinem Buch schreibe ich von der Endurance-Expedition des Polarforschers Ernest Shackleton, dessen Schiff 1915 in der Antarktis festfror. Es war so kalt und aussichtslos, dass die Crew lieber sterben wollte, als weiter zu leben. Als jedoch einer der Mitreisenden mit seinem Banjo spielte, gewannen sie ihren Lebensmut zurück. Die Expedition haben alle überlebt. Musik hilft, durchzuhalten und harte Zeiten zu überstehen.



## N

## Unmusikalische Menschen?

Gibt es laut Stefan Kölsch nicht. Denn Musik ist Teil unserer Natur und das Hirn ist automatisch an ihr interessiert.



MUSIK ALLEIN IST DIE WELTSPRACHE UND BRAUCHT NICHT ÜBERSETZT ZU WERDEN.

Berthold Auerbach (1812–1882)



#### **BUCHTIPP**

"Good Vibrations: Die heilende Kraft der Musik" von Stefan Kölsch

Sie hält fit, macht gesund und ist zudem noch schön: Musik spielt eine große Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung unterschied-

licher Krankheiten. Beispielsweise hilft sie bei Schlaganfällen oder Demenz, wirkt Wunder bei Wachkomapatienten und beeinflusst sowohl unsere Psyche als auch unseren Körper. Stefan Kölsch, international führender Neurowissenschaftler auf diesem Gebiet, beschreibt in seinem Buch die Auswirkungen von Musik auf unser Gehirn, unsere Emotionen und unseren Körper und liefert zudem zahlreiche praktische Tipps, wie wir mithilfe von Musik unser tägliches Wohlbefinden unterstützen und fördern können.

Ullstein, **10,99** €

ISBN: 978-3-548-06242-6

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



#### mio-online

Früh übt sich! Wann musikalische Früherziehung beginnt und wie sie aussieht, verraten wir Ihnen unter www.mio-online.de/musik

# **KLEINE** HÖR-MALHEURE

Wir haben ein paar Songklassiker für Sie, die oft falsch verstanden werden. Kannten Sie die wahre Bedeutung?

#### Ganz schön patriotisch?

Das denkt man sich beim eingängigen und stolzen Rhythmus des Songs Born In The USA. Doch hier führen Melodie und Songtext in die Irre, denn statt amerikanischem Optimismus und Patriotismus singt Bruce Springsteen über die Enttäuschung eines Vietnam-Veteran bei der Rückkehr in sein Heimatland. 1984 verwendete Ronald Reagan den Song sogar für seinen Präsidentschaftswahlkampf – und gewann.

#### Flieg, Vögelchen, flieg!

Auch wenn man das schnell glauben möchte, aber die Inspiration für den Beatles-Song "Blackbird" aus dem Jahre 1968 war keine verletzte Amsel. Der Vogel steht symbolisch für die dunkelhäutige Bevölkerung der USA und die antirassistische Bürgerrechtsbewegung.

#### **VERHÖRT**

Manchmal hören wir einfach, was wir hören wollen. Ist ja auch viel lustiger.

SNAP - The Power Aus "I got the power" wird "Agathe Bauer". PAUL MCCARTNEY - Hope Of Deliverance "Hope of deliverance" wird zu "Hau auf die Leberwurst!". NEK - Laura Non C'è Was eigentlich "Mi manca da spezzare" heißt, wird zu "Niemand kann das bezahlen!". HOT CHOCOLATE - You Sery Thing Bei , believe in miracles werstehen viele ether , Alle lieben Minhor. ROLAND WASER. Santa water hus Den Schrift Au waßer wird Schrifte brager . bleibt

An der neurologischen Klinik der Charité in Berlin wurde ein Berufs-Cellist untersucht, der an einer schweren Form von Amnesie leidet. Während er keine Erinnerungen an Freunde und Verwandte mehr hat, kann er wie gewohnt Noten lesen und Cello spielen. Diese Erkenntnis legt nahe, dass das Musikgedächtnis zumindest zu Teilen unabhängig vom Hippocampus ist, dem Ort, an dem Gedächtnisinhalte gespeichert werden.

Die

Musik

32

# Wenn nicht jetzt, wann dann?

Es ist nie zu spät, mit dem Musizieren anzufangen. Im Gegenteil: Wegen der positiven Effekte für Körper, Gehirn, Laune und Gemeinschaftsgefühl empfiehlt es sich in jedem Alter, eine Musikschule zu besuchen oder in einen Chor einzutreten. Dank dem Internet und Plattformen wie YouTube bieten sich außerdem zig Möglichkeiten für Autodidakten – seien es kostenlose Tutorials oder kostenpflichtige Kurse, die zeit- und ortsunabhängig belegt werden können. Bleibt nur die Frage, welches Instrument? Eine kleine Entscheidungshilfe:

**Blockflöte:** Der Klassiker der Einsteiger-Instrumente – preiswert anzuschaffen und perfekt gemeinsam mit den Kindern zu spielen.

**Klavier:** Fördert die Koordination, wirkt stressmindernd und lässt sich auch zu zweit spielen. Wer für die teure Anschaffung kein Budget oder nicht genügend Platz in der Wohnung hat, kann sich auch für ein Keyboard entscheiden.

**Gitarre:** Ob klassisch, elektronisch oder rockig – die Gitarre ist vielseitig und einfach zu transportieren. Auch trendy und beliebt wegen schneller Lernerfolge ist ihre kleine Schwester, die Ukulele.

**Schlagzeug:** Schult die Koordination von Händen und Füßen, hilft beim Dampf-Ablassen und verbrennt sogar Kalorien. Perfekt für Rhythmus-Fans, aber teuer in der Anschaffung und am besten in schallgedämmten Räumen aufzubauen.

**Geige:** Gilt als eines der schwersten Instrumente, aber ist eine lohnende Herausforderung – vor allem für Klassik-Liebhaber.



Lautsprecher Teufel ist der Berliner Experte für soundstarke Audio-Produkte. Fans von Heimkino, Stereo, Streaming, Multimedia, Portable und Kopfhörern finden hier schon seit mehr als 35 Jahren immer den besten Sound zum besten Preis. Als Mein Globus-Mitglied erhalten Sie einen exklusiven Rabatt auf Teufel-Lautsprecher.

Weitere Infos zum Mein Globus-Partnerprogramm finden Sie unter





www.globus.de/mein-globus-partner

IMMER NOCH UNENTSCHIEDEN? Im Internet gibt es zahlreiche Tests, um herauszufinden, welches Instrument gut zu Ihnen passt. Ein humorvolles Beispiel finden Sie unter www.thomann.de/blog

ANZEIGE



#### Für gestärkten Haarnachwuchs.

Belebte Kopfhaut und gestärkter Haarnachwuchs mit der Ginseng COFFEIN-LINIE. So fühlt sich echte Schönheit an.









- · Bindegrün, z. B. Eukalyptus, Tannen
- Trockenblumen
- Bindedraht
- 4 Windlichter
- · weißer Kreidemarker für Glas
- · Weihnachtskugeln
- 4 Stumpenkerzen
- · Dekoband







Aus den Resten des Bindegrüns und der Trockenblumen können Sie mithilfe eines Metallrings und etwas Deko ganz schnell eine Weihnachtsdekoration für die Wand zaubern.



Das Bindegrün und die Trockenblumen mit Bindedraht zu kleinen Kränzen formen, die in das Innere der Windlichter passen.



Mit dem Kreidemarker die Zahlen 1 bis 4 auf die Windlichter schreiben. Wer möchte, druckt sich die Zahlen vorher auf Papier aus und legt sie von innen als Schablone an das Glas.



Die fertigen Kränze vorsichtig in die Windlichter einsetzen. Achten Sie darauf, dass die Kränze nicht zu hoch sind, damit sie später, wenn die angezündete Kerze darin steht, kein Feuer fangen.



Nun die fertigen Windlichter mit Kugeln dekorieren und mit den Kerzen bestücken. Zum Schluss bringen Sie ein Dekoband am ersten Windlicht an, welches am Adventssonntag weiter wandert.

Draußen ist es kalt und trist und Sie fühlen sich gestresst? Dann ist es höchste Zeit für eine kleine Auszeit. Dafür müssen Sie aber nicht zwangsläufig Geld für ein teures Spa ausgeben – mit unseren Verwöhntipps holen Sie sich den Wellnesstag ganz einfach nach Hause!





# Glücklich bis in die Haarspitzen



Spliss, trockene Spitzen, wenig Glanz – strapaziertes Haar benötigt besonders viel Pflege. Denn trockene Spitzen sind oft sehr dünn, brechen an den Enden ab und neigen zu unschönem Spliss. Eine Avocado-Olivenöl-Haarmaske kann Abhilfe schaffen und sorgt für den ultimativen Feuchtigkeitskick! Dafür das Fruchtfleisch einer Avocado mit 2 EL Olivenöl mixen und einen Schuss Zitronensaft hinzugeben. Die Maske in die Haarlängen einmassieren, dabei den Ansatz und die Kopfhaut aussparen und nach 5 min Einwirkzeit ausspülen.



#### Balsam für die Lippen

Damit unser Lächeln noch strahlender wird, gibt es jetzt eine Extraportion Pflege für unsere Lippen. Da die Lippenhaut sehr dünn ist und keine eigenen Talgdrüsen hat, die für Geschmeidigkeit sorgen, sind unsere Lippen in der kühlen Jahreszeit oft trocken und rissig. Ein sanftes Lippenpeeling hilft dabei, lose Hautschüppchen zu entfernen und Feuchtigkeit besser aufzunehmen. Hierfür eignet sich Honig besonders gut. Einfach 2 TL Honig mit 2 TL braunem Zucker vermischen, 3 TL Olivenöl hinzugeben und zu einem Peeling verarbeiten.



# **Smartphone ausschalten**

Um richtig abschalten und entspannen zu können, sollten wir Abstand vom Alltagsstress nehmen und uns ein bisschen Ruhe gönnen. Daher unsere Empfehlung: Einfach mal 24 Stunden offline bleiben! Es kann sehr befreiend wirken, einen Tag nicht aufs Smartphone zu schauen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!



#### Schokolade für die Haut

Duschpeelings befreien unsere Haut sanft von alten Hornschüppchen und verhelfen zu einer samtweichen Haut. Unser Liebling: ein Körperpeeling aus Schokolade. Hierfür einfach jeweils 3 EL braunen Zucker, Kakaopulver und Olivenöl zu einer homogenen Masse vermischen, Haut anfeuchten und das Sugar Scrub auf der Haut verreiben. Nach ein paar Minuten Einwirkzeit sanft abwaschen.

## SCHON GEWUSST?

Der Begriff Wellness leitet sich ursprünglich aus den englischen Wörtern "well-being" und "fitness" ab. Somit steht Wellness für Wohlbefinden und eine gute körperliche Verfassung.

38 mio November 2020



#### Ein Bad für Körper und Seele

Ein warmes Bad ist Entspannung pur. Gelenke werden entlastet, Muskeln gelockert, Kerzen und schöne Musik sorgen für die richtige Wohlfühlstimmung. Ein Schaumbad mit ätherischen Ölen wirkt besonders wohltuend und versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit. Die ätherischen Öle liegen wie ein feiner Film auf der Hautoberfläche, gelangen über den Wasserdampf in die Nase und aktivieren das Gefühlszentrum unseres Gehirns. Deshalb wirkt ein Bad nicht nur beruhigend auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist. Badezusätze mit Rose oder Lavendel können unsere Gelassenheit stärken, Grapefruit oder Ingwer vitalisierend wirken.

Das Aroma-Pflegeschaumbad Glückliche Auszeit von Kneipp sorgt mit seiner intensiven Farbe, dem lang anhaltenden Schaum und den natürlich pflegenden Ölen aus rotem Mohn und Hanf für ein weiches Hautgefühl und Entspannung von Kopf bis Fuß.

Bei Globus erhältlich.







Weitere Tipps zur bewussten Pflege, praktische DIYs und Naturkosmetik bei Globus finden Sie unter www.globus.de/bewusst-pflegen

ANZEIGE



# FOTOS MIT FORMAT

FUJIFILM steht für Fotografie in höchster Qualität. Seit über 15 Jahren stellt das Unternehmen auch Fotoprodukte für Globus her, die Sie in Ihrem Markt oder online in Auftrag geben können. Aber wie kommen die Bilder eigentlich vom Smartphone an die Wand oder ins Fotobuch? Wir blicken mit Ihnen hinter die Kulissen der Herstellung.







ilder im Fotorahmen an der Wand oder in ein Album kleben? Schon lange gibt es vielerlei Alternativen: Leinwände, Drucke auf Holz, Metallschilder. Die ungeschlagene Nummer eins ist seit einigen Jahren das Fotobuch: Lebendige Farben, eine ausgezeichnete Druckqualität und die hochwertige Verarbeitung setzen die liebsten Erinnerungen gekonnt in Szene. Bei FUJIFILM in Willich am Niederrhein arbeiten fünf große Digitaldruckmaschinen, die dafür sorgen, dass aus Ihren Bildern ein Fotobuch Digital wird. Damit die Bilder richtig strahlen, kommen modernste Technologien sowie hochwertiges, festes Digitaldruckpapier zum Einsatz.

#### **AUS FOTOS WIRD EIN BUCH**

Sobald alle Bögen fertig gedruckt sind, werden sie nach Seiten sortiert, gefalzt, geschnitten und anschließend verbunden. Für langjährige Beständigkeit sorgt eine moderne Heißklebebindung (Hotmelt-Bindung): Bei etwa 170 Grad Celsius wird aufgeschmolzener Spezialkleber aufgebracht, der die einzelnen Seiten am Buchrücken zusammenfügt. So entsteht der Buchblock, der später die Innenseiten des Buchs bildet. Als Nächstes folgt die Veredelung des Papiers, denn je nach Kundenbestellung werden die Digitaldruckpapiere mit verschiedenen Schichten überzogen, die matt oder glänzend sein können. Dies geschieht in der Abteilung der Oberflächenveredelung.



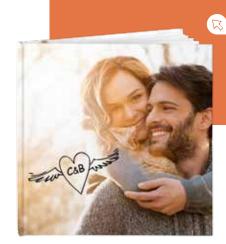
#### HIER WIRD TÄGLICH GEHEIRATET

Das Motiv, das später das Cover des Fotobuchs schmückt, bekommt eine ganz besondere Behandlung: Es wird auf ein speziell veredeltes Papier gedruckt, zugeschnitten und anschließend auf das Trägermaterial (die Pappe) aufgetragen. Den letzten Schritt, bei dem die Verbindung vom so entstandenen Cover mit dem Buchblock stattfindet, nennt man "verheiraten". Aber auch davon abgesehen sind Hochzeiten einer der beliebtesten Anlässe für Fotobücher.

Hat das Fotobuch alle Stationen durchlaufen, kann es nach einer strengen Qualitätskontrolle in einen Globus-Markt oder zum Kunden nach Hause versendet werden. Zu diesem Zeitpunkt bekommt der Kunde eine Versandbestätigung per E-Mail und kann sein Fotobuch rund fünf Werktage nach Bestellung in den Händen halten.

## Einfach und schnell: So funktioniert die Gestaltung eines Fotobuchs

Zum FUJIFILM-Fotoservice gehört eine einfach zu bedienende Website, über die das Wunschprodukt ohne jegliche Vorkenntnisse erstellbar ist. Dabei können Sie aus einer Vielzahl an Gestaltungselementen und Designs (zum Beispiel für Hochzeit, Geburt, Weihnachten, Neujahr, Ostern, Sommerurlaub), Schriften, Formen und Hintergründen wählen. Falls Ihnen eine kreative Idee fehlt, lassen sich Ihre zuvor ausgewählten Bilder auch mit nur einem Klick automatisch anordnen und anschließend bearbeiten und beliebig austauschen. Eine Bestellung ist auch direkt am Foto-Terminal Ihres Globus-Marktes möglich.



#### GLEICH BESTELLEN: Unter www.globus-fotoservice.de können Sie alle Fotoprodukte bequem online gestalten und anfordern.

### AUF DER SUCHE NACH EINEM BESONDEREN GESCHENK?

Das FUJIFILM-Sortiment bietet neben dem Fotobuch zahlreiche weitere Produkte – hier einige Beispiele:



Bei der sogenannten Hotmelt-Bindung werden die Fotobuchseiten mit einem heißen Spezialkleber zusammengefügt.



42 mio November 2020

Memory-Spiel







# DIESEN MONAT

## bei Globus



Das **Riesenposter** für Kinder erhalten Sie kostenlos in Ihrem Globus-Markt!



Die spannendste Shopping-Zeit des Jahres steht bevor – denn vom 23. bis 28. November findet die Black Week bei Globus statt! In dieser Zeit können Sie sich täglich auf ganz besondere Angebote freuen.



# Weihnachten MIT GLOBUS



Das Fest der Feste steht vor der Tür! Stimmen Sie sich schon jetzt mit den Globus-Aktionen auf die besinnlichen Tage ein. Viele Angebote, Gewinnspiele sowie Rezepte, Deko- und Geschenkinspirationen finden Sie Ihrem Globus-Markt und unter



www.globus.de/weihnachten

#### WARNSIGNAL LICHTBLITZ

Plötzlich tauchen sie auf und schwimmen wie Fusseln im Blickfeld herum: Wie gefährlich die kleinen Lichtblitze sind, welche Ursachen hinter dem Augenflimmern stecken und was Sie dagegen tun können, erklärt Ihnen Dr. Simone Scholz unter



www.mio-online.de/augenflimmern

In Kooperation mit



44

















# **STUDIEREN** mit Globus

Dual studieren oder in Vollzeit? Wer eine bestmögliche Verzahnung zwischen Theoriewissen und der Anwendung in der Praxis erleben möchte, dem bietet Globus als eine von vielen Ausbildungsmöglichkeiten ein duales Studium an. Wir stellen Ihnen diesen besonderen Start in die Arbeitswelt vor.

er Einstieg in den Beruf ist ein wichtiger Schritt im Leben. Globus möchte in dieser besonderen Zeit ein zuverlässiger Wegbegleiter sein, der wunderbare Momente, spannende Herausforderungen und persönliche Entwicklungschancen für eine Zukunft mit echter Perspektive bietet. Das duale Studium ermöglicht gleichermaßen die Vermittlung unternehmerischer Grundlagen an der Hochschule als auch deren Anwendung im Unternehmen selbst. Während des dreijährigen Studiums wechseln sich Theorie

und Praxis ab: Auf die Studiensemester an einer der kooperierenden Studienstandorte folgen praktische Einsätze in unterschiedlichen Globus SB-Warenhäusern oder der Globus Koordination. Globus kooperiert aktuell mit der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn, der ASW Neunkirchen, der Dualen Hochschule Gera-Eisenach, der Hochschule Kaiserslautern, der Hochschule Worms und der Alanus Hochschule in Alfter.

Globus bietet das Studium mit unterschiedlichen Fachrichtungen an: von Betriebswirtschaft mit verschiedenen Schwerpunkten - Handel, Food Management, Logistik – bis hin zu digitalem Handel, Wirtschaftsinformatik, Dienstleistungsmanagement oder Wirtschaft neu denken in Verbindung mit Kunst. In den Praxisphasen werden die Studenten und Studentinnen in verantwortungsvollen und abwechslungsreichen Aufgaben begleitet. Im Rahmen von Projekten, Weiterbildungen, Gestaltungsfreiheiten, Teamentwicklung und früher Übernahme von Verantwortung erlangen die Studenten und Studentinnen wachsende Führungs- und Sozialkompetenzen.

Nach dem Studium bieten sich verschiedene Perspektiven, die Zukunft mit Globus zu gestalten. Von der Teamleitung oder als Trainee im Vertrieb über Referent, Spezialist oder Sortimentsmanager in der Globus-Koordination – Globus ermöglicht ein individuelles Angebot.



Das Studium beginnt mit einer aufregenden Starterwoche mit spannenden Teamaktionen wie hier beim Paddeln.

46 mio November 2020



**CRAVE™** 

kaufen

#### LENA SIMON (20), ALANUS HOCHSCHULE, 3. STUDIENJAHR BWL – WIRTSCHAFT NEU DENKEN

"Im Frühjahr 2018 suchte ich nach meinem Abitur eine Möglichkeit, Betriebswirtschaftslehre dual zu

studieren, da ich Praxis und Theorie verbinden wollte. So stieß ich auf die Alanus Hochschule in Bonn, die mit Globus als Praxispartner zusammenarbeitet. Globus kannte ich schon seit meiner Kindheit und empfand es immer wieder als Highlight, dort einkaufen zu gehen. So informierte ich mich direkt über das Unternehmen, wobei mir das Leitbild und die Werte ins Auge fielen: Der Mensch steht im Fokus. Er entwickelt sich stets weiter, genau wie das Unternehmen. So unterscheidet sich Globus für mich persönlich von den anderen Einzelhandelsunternehmen. Das WIR steht im Vordergrund!"



#### JANO LANGE (19), DUALE HOCH-SCHULE BADEN-WÜRTTEMBERG, FOOD MANAGEMENT

"Wirtschaftliche Strukturen und deren Bedeutung in der Gesellschaft sowie Unternehmen haben mich schon immer interessiert. Doch das allein hätte mich nicht ausgefüllt. So kam ich zum Stu-

diengang Food Management, welcher betriebs- und volkswirtschaftliche Themen mit der Lebensmittelbranche vereint. Besonders gut lernt man diese Zusammenhänge mit einem Partner wie Globus, welcher bereits sehr viele Jahre an Erfahrung aufweist. Somit habe ich die besten Voraussetzungen, meine theoretisch erlangten Fähigkeiten in verschiedensten Bereichen in der Praxis bei Globus umzusetzen und festigen zu können."

Mehr Informationen zum dualen Studium und anderen Entwicklungsmöglichkeiten bei Globus finden Sie unter

**Geld erstattet** 

JETZT MITMACHEN!



www.globus.de/arbeiten-bei-globus



Kassenbon hochladen

auf cravepetfood.de



## WÜNSCH DIR WAS



Was soll denn dieses Jahr unterm Baum liegen? Der Wunschzettel verrät's – egal ob als selbst gebastelte Liste am Kühlschrank oder per Post an Christkind oder Weihnachtsmann verschickt.

#### WIE GESTALTEN IHRE KINDER IHRE WUNSCHZETTEL?

Ab dem Kindergartenalter sind Schere, Kleber, Papier und Spielzeugkatalog ideal: einfach Lieblingsspielzeuge ausschneiden und aufkleben. Wenn Ihnen und den Kindern im Alltag immer mal wieder etwas einfällt, können Sie es auch auf kleinen Zetteln notieren und zu Hause in die Wunschzettelbox werfen – das kann ein schön beklebter Karton sein oder eine Box aus Holz.

#### LEUCHTENDE AUGEN STATT LANGER GESICHTER

Entscheiden Sie vorab gemeinsam in der Familie, welche Bedeutung Sie dem Wunschzettel beimessen. Legen Sie zum Beispiel eine Anzahl an (realistischen) Wünschen fest und versuchen, möglichst alles zu erfüllen und zu besorgen? Oder soll das Kind seiner Fantasie freien Lauf lassen? Dann sprechen Sie am besten vorher gemeinsam darüber, dass nicht alle Wünsche in Erfüllung gehen können, um Enttäuschungen unter dem Weihnachtsbaum zu vermeiden. Gerade bei größeren Wünschen, welche die Erwachsenen nicht erfüllen können oder wollen, sollten die Kinder darauf vorbereitet werden und die Eltern können sich vielleicht eine Alternative überlegen. Dann könnte der Weihnachtsmann einen Brief schreiben und erklären: "Für ein Pony habt ihr leider keinen Platz in der Wohnung. Aber du kannst mit deinen Eltern künftig einmal pro Woche zum Reiterhof fahren und Reitstunden nehmen."

Denken Sie auch an Ihren eigenen Wunschzettel, falls aus dem geplanten "Die Erwachsenen schenken sich dieses Jahr nichts" wieder nichts wird ...

#### POST FÜR DEN WEIHNACHTSMANN

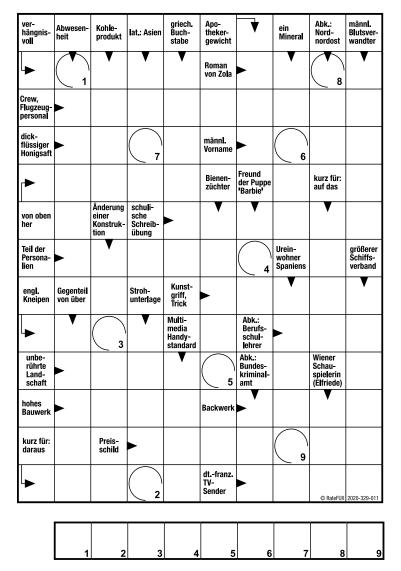
In sechs weihnachtlich klingenden Ortschaften von Nikolausdorf bis Himmelstadt eröffnen jetzt wieder die Weihnachtspostfilialen: Über die Deutsche Post können die Kleinsten Briefe und Wunschzettel an Weihnachtsmann, Christkind oder Nikolaus schicken – und erhalten sogar eine persönliche Antwort. Eine tolle Aktion von ehrenamtlichen Helfern!



Adressen und Infos finden Sie unter www.deutschepost.de/weihnachtspost







Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 12/2020 veröffentlicht.

Das Lösungswort im Oktober lautete "WOHLFUEHLEN".

#### Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von 6 LEGO® Friends Sets "Rettung des Elefantenbabys mit Transporter" (41421). Mit diesem Set spielen Kinder die großen Helden! In einer spannenden Rettungsaktion helfen die Tierfreunde dabei, das Elefantenbaby in Sicherheit zu bringen. Kinder ab 6 Jahren können sich mit diesem Spielset in kreative Abenteuer stürzen und so ihren Horizont erweitern. Ein tolles Geschenk für actionbegeisterte Kinder.



\* 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 30.11.2020.

#### Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an der Information in Ihrem Globus-Markt abgeben.
- Postkarte an Globus senden: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Postfach 1126, 66591 St. Wendel

mit Lösungswort, Name, Adresse, Globus-Markt und Kennwort "mio-Gewinnspiel 11/20".



Mio-online

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



	Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon an der Information in Ihrem Globus-Markt ab.			
	Lösungswort Ausgabe:		Ausgabe: MM/JJ	
	Name, Vorname	ame, Vorname		
Straße, Hausnummer				
	PLZ	Ort		
	Geburtsdatum	Globus-Markt		
	Unterschrift		Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*	



Wir verfallen der süßen Sünde und fragen bei einer Sommelière nach, was Schokolade so besonders macht.

m Dezember ergeben wir uns der Versuchung. Süße Stunden bereitet Ihnen unsere Rezeptstrecke mit Spekulatius-Tiramisu, Quarkknödeln mit Nugatfüllung und Portweinbirnen in Lebkuchen-Sabayon. Weiter geht es in unserer Warenkunde mit der wohl leckersten aller Verführungen: Schokolade. Wir klären auf über Kakaoanbau und -sorten und fragen bei einer Schokoladen-Sommelière nach den besten Geschmackskombinationen. In unserem Dossier geht es dann mit Weihnachtsbräuchen weiter: Waren die Festtage früher einfach besser? Und woher stammt eigentlich der Mythos rund um Kartoffelsalat und Würstchen? Wir geben Ihnen die festlichen Antworten.

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

#### **Impressum**

 $\label{lem:harmonic} \begin{tabular}{ll} \textbf{Herausgeber:} & Globus SB-Warenhaus Holding \\ GmbH \& Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, \\ mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0 \\ \end{tabular}$ 

 $Koordination/Anzeigen \ (Globus):$ 

Michaela Peter-Kutscher

**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com,

Tel: 061519696-00

Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Melanie Doll, Rebekka Farnbacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Maren Kratz, Dinah Refflinghaus, Pascal Schmidt V.i.S.d. P.: mfk corporate publishing GmbH

Fotos: freepik: 30–31 Noten, 44 Illustrationen Sternchen; FUJIFILM: 41 Produktion, 42; Globus: 25 Porträt, 31, 44 Weihnachten, Illustration Bär, 46-47, 48 Weltentdecker; Claudia Guse: Illustrationen 6-7 Ingwer, Farbklecks, Kerze, 32, 38-39, 41 Kamera, 44 Farbklecks, 48 Sternchen; Stefan Kölsch: 30; mfk: 3, 4, 5 Rezept, 8-15 Rezepte; Offset / Rainer Berg/Westend61: 1; rawpixel: 21 Illustration Schiff; Shutterstock / Angelus Svetlana: 20 / B.G. Photography: 23 Pfefferteller / Daria Ustiugova: 26 Illustrationen / Denira: 27 / Goodluz: 37 / j.chizhe: 19 Salz / Jiri Hera: 22 / Kolpakova Svetlana: 6/7 Hot Smoothie / Natalia Hubbert: 5 Illustration Salz & Pfeffer, 18 / Prostock-studio: 48 Mädchen / Quang nguyen vinh: 21 Pfeffer / Sea Wave: 50 / Sunny Forest: 24 / Ulza: 5 Vor Ort, 40/41 Opener; Ina Speck: 16/17; Unsplash / bella huang: 7 Hund / oz seyrek: 5 Dossier, 28/29 / taisiia stupak: 36; Mona Zimmer: 5 DIY, 34-35

Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co. KG, 7201 Neudörfl, 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 hindirekten 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
- HA9 · überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



# Pionier der Fassreifung

**GLENMORANGIE** Single Malts sind für ihre unglaubliche Weichheit, ihre Vollmundigkeit und faszinierende Vielschichtigkeit berühmt. In unserem Streben nach Außergewöhnlichem destillieren wir unseren Whisky in den höchsten Brennblasen von ganz Schottland, deren Kupferhälse so hoch aufragen wie die eines ausgewachsenen Giraffen-Bullen. In diese Höhe steigen nur die feinsten Dämpfe und schlagen sich als wunderbar reine und duftende Spirituose von üppig blumiger und fruchtiger Komplexität nieder. Dieses zarte Destillat bringen wir mit unserem seit Generationen im Haus überlieferten Fachwissen im Bereich Holz zu optimaler Reife. Unsere maßgefertigten Designer-Fässer aus handverlesener, langsam gewachsener amerikanischer Weißeiche wurden zum Synonym für Vortrefflichkeit. Als Pioniere der Nachreifungskunst – die heutzutage in der Whisky-Industrie weit verbreitet ist - haben wir nie aufgehört, mit innovativen Holz-

Finishes zu experimentieren. Unser anerkannter Leiter der Abteilung Destillation, Whisky-Kreation und -Lagerverwaltung Dr. Bill Lumsden und sein Team arbeiten täglich weiter daran, die Grenzen des für Single Malt Möglichen zu verschieben, um der Welt immer erstaunlichere Whiskys zu schenken.

#### **GLENMORANGIE EXTRA-MATURED RANGE**

Glenmorangie ist seit langem für besonderes Fachwissen sein Bereich Holz bekannt. Bereits vor 30 Jahren entwickelten unsere Whiskyeine bahnbrechende Kreateure Nachreifungskunst, indem sie das Destillat nach einer ersten Reifung in ehemaligen Bourbon-Fässern in solche umfüllten, die zuvor für Wein gedient hatten, damit es weitere Geschmacksnoten hinzugewinnen konnte.

MEHR INFORMATIONEN AUF WWW.GLENMORANGIE.DE

#### THE ORIGINAL

Ein zehnjähriger Single Malt gereift erst- und zweitbefüllten Ex-Bourbon-Fässern aus Amerikanischer Weißeiche für eine perfekte Balance aus vollmundiger Süße und Komplexität. Ein köstlich milder Whisky, perfekt für jede Gelegenheit.



#### THE LASANTA

Der Lasanta, gälisch für Wärme und Leidenschaft, ist eine Hommage an die spanischen Oloroso- und PX-Sherryfässer, die ihm seinen reichhaltigen und vollmundigen Charakter verleihen.



#### THE QUINTA RUBAN

Der Quinta Ruban, gälisch für rubinrot, reift nach in erlesenen Ruby Portweinfässern der "Quintas" (Weingüter in Portugal). Unser Portwein-Fass-Finish verleiht dem Glenmorangie Quinta Ruban seine süße, schokoladige Note, zusätzlich zum bekannten, milden Geschmack Glenmorangies.



#### THE NECTAR D'ÒR

Or bedeutet im Gälischen und Französischen Gold – ein idealer Name, denn unser Nectar D'Ör erhält seine kräftige Farbe durch die edlen Sauternes-Weinfässern aus Frankreich. Diese seltene Fässer verleihen der bekannten Glenmorangie-Stilistik zusätzlich eine sanfte Süße.





Es braucht nur wenig, um süße oder pikante Köstlichkeiten immer gelingen zu lassen.

Man nehme Tante Fanny Frischen Dinkel-Teig mit 100 % Dinkelmehl, belege oder fülle ihn mit frischen Zutaten und ist nur wenige Augenblicke von einem Genusserlebnis entfernt, das Freunden und Gästen lange in Erinnerung bleibt.