09.2020

mein Globus-Magazin mio

Heute schon gelacht?

Warum uns Lachen glücklich macht

Auf die Hand

Leckere Streetfood-Rezepte

Apfelwein-Liebe

Zu Besuch bei der Kelterei Heil

mio-online.de

ANZEIGE

STREET FRIES

leckere McCain Pommes + würzig-cremige Sauce + feines Kräuter-Topping

JETZT NEU BEI Globus

3x lecker: Street Fries von McCain

- Streetfood für zuhause
- 3 würzig-leckere Sorten loaded fries
- Ruckzuck fertig – im Ofen oder in der Mikrowelle

„Das Bewusstsein der Menschen wird sich ändern; vieles wird eine neue Bedeutung bekommen."

MATTHIAS BRUCH

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

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

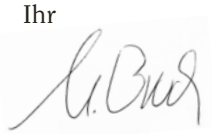
Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn wir dieses Jahr eines gelernt haben, dann das: Gewohntes nicht für selbstverständlich zu nehmen. Denn wer hätte schon gedacht, dass das traditionelle Münchner Oktoberfest einmal ausfallen würde? Auch viele regionale Feste und Veranstaltungen bleiben aus oder werden verschoben. Stattdessen freuen wir uns über das, was ist – und auf den nächsten Jahrmarkt-Besuch, der zwar noch etwas dauern, aber garantiert kommen wird. Um uns die Wartezeit zu verkürzen, holen wir uns in der Rezeptstrecke ab Seite 8 leckeres Streetfood nach Hause: von der Currywurst über Schupfnudeln bis zum angesagten Pulled-Pork-Burger. Passend dazu teilt Foodbloggerin Ina auf mio-online ein tolles Mini-Donut-Rezept für süße Stunden mit uns. Außerdem waren wir bei der Kelterei Heil in Mittelhessen zu Besuch, um uns vor Ort vom Geschmack des hessischen Kultgetränks Apfelwein zu überzeugen.

Im Dossier geht es besonders heiter zu, denn alles dreht sich ums Lachen und die Lebensfreude. Wir haben Lach-Expertin Ute Liebhard gefragt, wie wir mehr Humor in unseren Alltag bringen können. Die überraschende Erkenntnis: Man kann auch ohne besonderen Anlass lachen und sich damit richtig gut fühlen – denn jedes Lachen setzt Glückshormone und positive Energie frei! Wer außerdem Lust darauf hat, etwas Neues auszuprobieren, der kann es mit Jonglage probieren: Wir verraten, wie Sie die Bälle fliegen lassen können.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren September mit vielen neuen Entdeckungen!

Ihr



Matthias Bruch, geschäftsführender Gesellschafter Globus

mio-Gericht im September

„mio kocht für mich."

Vom 28. September bis 2. Oktober bei Globus.

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

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

mio-online

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

28

Apfelwein mal anders: Die Kelterei Heil erhält Tradition mit neuen Ideen

6 Inspirationen

8

Lachen macht uns glücklich!

32

ESSEN & GENIESSEN

8 VOM FOODTRUCK IN DIE EIGENE KÜCHE
Streetfood für zu Hause
18 FOODKOLUMNE
Süße Mini-Donut-Spieße
20 SENF DAZU?
Alles über die würzige Paste
24 WEINWELT
Spätsommer ist Federweißer-Zeit
28 VOR ORT BEI DER KELTEREI HEIL
Apfelwein auf neuen Wegen

LEBEN & ENTDECKEN

32 GLÜCKLICH GELACHT
Mit Humor durchs Leben
38 HEUTE SCHON JONGLIERT?
Wir zeigen, wie es geht
40 DIY
Jonglagebälle

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

42 HINTER DEN KULISSEN
So entsteht die Globus-Weißwurst
44 DIESEN MONAT BEI GLOBUS
Aktuelles im September
46 ALLES NEU
Verpackung nachhaltig gemacht
48 KINDERGEBURTSTAG
Die Partymäuse sind los
49 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio!
50 VORSCHAU
Das erwartet Sie im Oktober

40

38

Das kriegen Sie schon jongliert! Denn Jonglage ist nicht so schwer, wie Sie glauben.

Schöner Spätsommer

Wo willst du so schnell hin, lieber Sommer? Ein bisschen halten wir dich noch fest! Also ab nach draußen und das schöne Wetter noch einmal richtig auskosten, während Strickpullis und Schals noch ein Weilchen im Schrank bleiben dürfen. Der Herbst kann warten!

5 MUST-DO´S

FÜR DEN SPÄTSOMMER, BEVOR DER HERBST BEGINNT:

1. In der Abendsonne im Restaurant sitzen und gutes Essen genießen.
2. Noch einmal schwimmen gehen – auch, wenn's frisch ist!
3. Mit Freunden im Park treffen und gemeinsam Volleyball oder Boule spielen.
4. Blumen und Gräser pflücken, zu Sträußchen bündeln, kopfüber trocknen lassen und in Vasen drapieren.
5. Zelten für eine Nacht: am besten mit Kuschelsocken und Schlafsack.

Fair statt mehr: das Motto der Fairen Woche 2020

Vom **11. bis 25. September** findet die Faire Woche statt! Globus beteiligt sich mit tollen Aktionen und Angeboten rund um nachhaltige FairTrade-Produkte. Hauptveranstalterist das Forum Fairer Handel e. V.

www.faire-woche.de
www.globus.de/fairtrade

TIER DES MONATS: EICHHÖRNCHEN

Eifrige Sammler

Jetzt im Spätsommer beginnen die putzigen Eichhörnchen, Vorräte für Schlechtwettertage im Winter anzulegen. Denn die quirligen Tierchen halten keinen Winterschlaf und müssen jeden Tag ihren Kobel verlassen, um Futter zu suchen. Ihre Hauptnahrungsquelle sind übrigens nicht nur Nüsse, sondern auch Zapfen von Nadelbäumen, aus denen sie die Samen herausknabbern.

Bitte lächeln!

Den Tag der Zahngesundheit am **25. September** begrüßen wir mit gepflegten Zähnen und einem breiten Lächeln! Denn die Sunny Splash von Dental Delight ist nicht nur eine vegane und klimaneutrale Zahncreme, die ohne Tierversuche und frei von Mikroplastik hergestellt wurde. Sie bietet auch den kompletten Rundumschutz für Ihre Zähne und schmeckt obendrein angenehm nach Grapefruit und Minze. **Bei Globus erhältlich.**

Warum Lachen nicht nur schön, sondern auch glücklich macht, verraten wir im Dossier ab Seite 32!

WER DEN TAG MIT EINEM LACHEN BEGINNT, HAT IHN BEREITS GEWONNEN
– Cicero (106–43. v. Chr.)

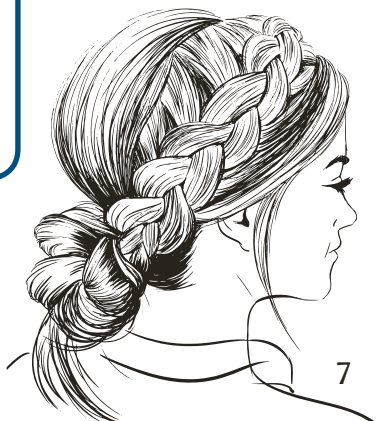
Richtig runterkommen

Einatmen, ausatmen … und einen Fuß vor den anderen setzen. Spazierengehen kann Körper und Geist wunderbar beruhigen. Achten Sie für fünf Minuten mal ganz auf sich und auf die nahe Umgebung, statt gedanklich To-do-Listen durchzugehen. Also ruhig zwischendurch stehen bleiben, den Boden unter den Füßen spüren – und dann die Augen schließen und tiiief die klare Luft einatmen, die den bevorstehenden Herbst ankündigt.

mio-online

GEKONNT GEKNOTET

Egal ob Sie Dirndl tragen oder nicht: Unter www.mio-online.de/flechten zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenigen Handgriffen schöne Flechtfrisuren zaubern – auch mit kürzeren Haaren!



AUF DIE HAND

Um dieses angesagte Streetfood zu probieren, müssen Sie nicht bis zum nächsten Jahrmarkt warten! Mit unseren Rezepten können Sie die Leckereien einfach zu Hause zubereiten und im Garten oder auf dem Balkon genießen – begleitet von den warmen Sonnenstrahlen des Spätsommers.

Selbstgemachte Burger-Buns

ZUTATEN FÜR 8 BUNS

1/2 Würfel Alnatura Backhefe
1 1/2 TL Alnatura Meersalz
250 ml Alnatura H-Alpenmilch 3,5 %
500 g Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405
50 g Alnatura Süßrahmbutter
1 Globus Bio-Ei
Alnatura saure Sahne zum Einstreichen
Sesam zum Bestreuen

Hefe und Salz in warmer Milch ca. 10 min auflösen. Mehl und weiche Butter hinzugeben und gut verkneten. Ei untermischen und Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen. Teig zu 8 Brötchen formen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 10 min gehen lassen, mit saurer Sahne bestreichen und Sesam bestreuen. Bei 200 °C Umluft ca. 15–20 min backen.

Pulled-Pork-Burger mit Coleslaw

ZUTATEN FÜR 8 BURGER

Für das Pulled Pork:
800 g Schweinenacken
1 Zwiebel
200 ml Globus milder Apfelsaft
400 ml BBQ-Soße
50 g brauner Zucker
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
Alnatura Paprikapulver edelsüß
Selleriesalz
Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer
Alnatura gemahlener Cayennepfeffer
200 ml Alnatura klare Gemüsebrühe

Coleslaw:
800 g Weißkraut
1 Karotte
60 ml Alnatura H-Alpenmilch 3,5 %
50 ml Globus Condimento Bianco
120 g Mayonnaise
40 g Alnatura Rohrohrzucker
Saft von 1 Bio-Zitrone
1 1/2 TL Alnatura Meersalz
scharfes Paprikapulver

Zubereitungszeit ca. 35 min + Garzeit 5–6 h
Pro Person ca. 773 kcal, 38 g F, 75 g KH, 29 g E

1. Schweinenacken von Sehnen und Fett befreien. Zwiebel schälen und würfeln. Alle Zutaten bis auf den Schweinenacken in einen Topf geben und vermischen. Zuletzt das Fleisch hineinlegen und bei geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 5–6 h garen. Zwischendurch wenden und gegebenenfalls Gemüsebrühe nachfüllen, sodass das Fleisch gut bedeckt ist.
2. In der Zwischenzeit Weißkraut und Karotte putzen, in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel vermischen. Die restlichen Zutaten in einer separaten Schüssel mischen, unter Weißkraut und Karotten heben und im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Fleisch aus dem Topf nehmen, in einer Schüssel mithilfe einer Gabel auseinanderzupfen und mit ca. 100 ml Bratflüssigkeit/Fond vermischen. Pulled Pork und Krautsalat in Buns servieren.

Globus Milder Apfelsaft, fruchtig-mild im Geschmack, mit 100 % Fruchtgehalt, 0,33 l

Bei Globus erhältlich.

LANGOS

mit Sauerrahm, Paprika und Frühlingszwiebeln

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

100 ml Alnatura H-Alpenmilch 3,5 %
1 Würfel Alnatura Backhefe
1 Prise Alnatura Rohrohrzucker
500 g Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405
Alnatura Meersalz
150 ml Alnatura saure Sahne
150 ml Schmand
2 Knoblauchzehen
Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer
1 rote Paprika
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
Öl zum Frittieren
100 g geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit ca. 25 min + ca. 40 min Ruhezeit
Pro Stück ca. 389 kcal, 15 g F, 49 g KH, 13 g E

1. Für den Teig Milch mit 250 ml warmem Wasser vermischen und Hefe sowie eine Prise Zucker hinzugeben. Ca. 10 min ruhen lassen. Anschließend Mehl und 2 TL Salz hinzufügen, zu einem glatten, festen Teig verarbeiten und diesen in einer Schüssel mit einem Tuch abgedeckt ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit saure Sahne mit Schmand verrühren. Knoblauch schälen, pressen oder fein hacken, mit Salz und Pfeffer zur Creme hinzugeben und diese kaltstellen.
3. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Teig in 8 Stücke teilen und zu flachen Fladen formen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und Langos von beiden Seiten frittieren.
4. Langos aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Creme bestreichen und Paprika, Frühlingszwiebeln und Emmentaler darüberstreuen.

Alnatura Haltbare Alpenmilch, 3,5 % Fettgehalt, Bio-Milch in Naturland-Qualität aus den Alpen und dem Alpenvorland, 1 l

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

SKYRIOUSLY

FRISCH

JETZT NOCH MILDER

Arla® Foods Deutschland GmbH, Wahlerstraße 2, 40472 Düsseldorf, Telefon 0211–472310, Fax 0211–4723166, info.de@arlafoods.com, www.arlafoods.de, facebook.com/arla

LAUGEN-BREZELN
mit Obazda

Diese Schale der Serie „Chicago“ und viele weitere sind bei Globus erhältlich.

mio-online

Das Video zum Rezept finden Sie exklusiv unter **www.mio-online.de/kochschule**

mio KOCHSCHULE

Die **korrekt Küchenwaage** ermöglicht einfaches Abwiegen und dank Tara-Funktion auch das Zuwiegen von Back- und Kochzutaten aller Art, damit alle Rezepte garantiert gelingen. Die zugehörige Rührschüssel mit Ausgießer ermöglicht außerdem ein schnelles und sauberes Zubereiten der Gerichte.

Bei Globus erhältlich.

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

Für die Brezeln:
300 g Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405
150 g Alnatura Dinkelmehl Type 630
1 TL Backmalz
1/2 Würfel Alnatura Backhefe
50 g Alnatura Süßrahmbutter
2 TL Alnatura Meersalz
1 Prise Alnatura Rohrohrzucker
2 TL Natron
grobes Salz zum Bestreuen

Für den Obazda:
150 g Brie
150 g Globus Original französischer Camembert
1 Zwiebel
3 EL Alnatura Crème fraîche
Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer
gemahlener Kümmel
Alnatura Paprikapulver edelsüß
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit ca. 25 min + 30–45 min Ruhe- und Backzeit
Pro Person ca. 404 kcal, 19 g F, 42 g KH, 13 g E

1

In einer Schüssel Weizen- und Dinkelmehl, Backmalz und Hefe mit 200 ml kaltem Wasser vermischen. Nach und nach Butter, Salz und Zucker unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 15 min ruhen lassen.

2

Teig in acht Stücke teilen und so rollen, dass sie in der Mitte dick und außen dünn sind. Daraus die Brezeln schlingen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

3

50 ml kochendes Wasser mit Natron vermischen und damit die Brezeln einpinseln. An der dicksten Stelle den Teig leicht einschneiden, mit grobem Salz bestreuen und die Brezeln ca. 15–20 min backen.

4

Für den Obazda Brie und Camembert würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, ebenfalls fein würfeln und zusammen mit Crème fraîche zum Käse geben. Alles mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen. Zum Schluss Schnittlauch waschen, schneiden, unter den Obazda heben und mit Brezeln servieren.

CURRY-WURST

mit Süßkartoffel-Pommes

Schon gewusst?
Bereits die alten Römer aßen Streetfood: In nahegelegenen Garküchen holten sie sich leckere Snacks für zwischendurch. Denn nicht jeder hatte eine eigene Küche zu Hause.

Es geht um die Wurst
Die Entstehung der Currywurst ist nicht unumstritten: Sowohl Berlin als auch Hamburg beanspruchen die Erfindung für sich. Fest steht nur, dass das erste Patent auf eine Soße namens „Chilliup" von Herta Heuwer eingereicht wurde, die das Gericht ab 1949 in ihrem Imbiss im Berliner Stadtteil Charlottenburg verkaufte.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 ml Cola
1 Zwiebel
300 g Fleischtomaten
120 g Gewürzgurken
200 g Ketchup
3 EL Alnatura Tomatenmark
4 EL Globus Condimento Bianco
Currypulver
Alnatura gemahlener Cayennepfeffer
Alnatura Meersalz
500 g Süßkartoffeln
Globus Natives Olivenöl extra
Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer
4 Grillbratwürste

Zubereitungszeit ca. 30 min + ca. 25 min Backzeit
Pro Stück 559 kcal, 26 g F, 58 g KH, 23 g E

1. Cola aufkochen, sodass sie auf ca. 120 ml reduziert. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleischtomaten waschen und mit Gewürzgurken klein schneiden.
2. Zwiebeln in einem Topf anschwitzen. Tomaten, Gurken, Ketchup und Tomatenmark hinzugeben, anrösten und mit Essig sowie der reduzierten Cola ablöschen. Auf mittlerer Hitze ca. 15 min bei gelegentlichem Umrühren einkochen. Zu einer Soße pürieren und mit Currypulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 25 min backen, zwischendurch wenden.
4. Grillbratwürste in einer Pfanne anbraten. Anschließend in Scheiben schneiden und auf einem Teller mit Currysoße anrichten. Zusammen mit den Süßkartoffelpommes servieren.

BUBESPITZLE
mit Sauerkraut

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
200–250 g Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405
1 Globus Bio-Eigelb
2 Prisen Muskat
Alnatura Meersalz
3 EL Sonnenblumenöl
400 g fertig zubereitetes Sauerkraut
150 g Speckwürfel
2 Schalotten
Alnatura schwarzer, gemahlener Pfeffer
1/2 Bund gehackte Petersilie

Zubereitungszeit ca. 60 min + mind. 3 h Auskühlen + 1 Tag Ruhezeit
Pro Person ca. 647 kcal, 25 g F, 76 g KH, 22 g E

Wichtig:
Die Kartoffelmasse muss zügig, möglichst kühl und mit ausreichend Mehl verarbeitet werden. Sind die Kartoffeln feuchter, wird mehr Mehl benötigt.

1. Am Vortag die Schupfnudeln vorbereiten. Dafür Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und gut auskühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Eigelb und 2 Prisen Muskat verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt.
2. Einen großen Topf mit Wasser und 2 TL Salz zum Kochen bringen. Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 cm dicken Rollen formen und mit einem Messer in gleich große Stücke schneiden.
3. Teigstücke zwischen bemehlten Händen so rollen, dass die Schupfnudeln innen breiter als außen sind. In kochendes Wasser geben und die Hitze reduzieren, um die Schupfnudeln darin ziehen zu lassen.
4. Fertige Schupfnudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen, Öl untermischen und über Nacht kaltstellen.

5. Am Tag des Verzehrs fertiges Sauerkraut in einem Topf erwärmen. In einer Pfanne Speck und fein geschnittene Schalotten anschwitzen, Schupfnudeln hinzugeben und anbraten. Sauerkraut unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405, garantiert hohe und gleichmäßige Backqualität für alle Teigarten, 1 kg

Bei Globus erhältlich.

TIPP

Kochen Sie zunächst nur die Hälfte der Schupfnudeln, damit sie im Topf nicht verkleben. Anschließend können Sie die zweite Hälfte garen.

Kirmes-Kringel für zu Hause

mio-online

Das Rezept für die Mini-Donuts finden Sie exklusiv unter

www.mio-online.de/foodblog

ICH BIN INA, ARCHITEKTIN UND FOODBLOGGERIN AUS LEIDENSCHAFT.

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

www.inaisst.de

Es duftet nach gebrannten Mandeln und würzigen Lebkuchenherzen – ich liebe den Duft des Jahrmarkts! Meine bunten Mini-Donuts sind perfekt, um sich die Zeit bis zum nächsten Rummel zu versüßen.

Ich bin immer wieder überrascht, wie sehr bestimmte Lebensmittel mit Emotionen verknüpft sein können: Der Sonntagsbraten, der uns an Oma erinnert, das Wassereis, das wir so gerne im Schwimmbad gegessen haben, oder die leckeren Schaschlikspieße, die bei keinem Jahrmarktbesuch fehlen durften. Das sind Glücksgefühle, die mich an bunte Karussells, Plüschtiere und kleine Losbuden erinnern. Mir bleiben meist die süßen Leckereien im Gedächtnis – vermutlich, weil ich eine echte Naschkatze bin. Ich erinnere mich noch gut daran, wie mein Bruder mir früher ein paar süße Donuts vom Stadtfest mitgebracht hat. Jedes Mal war ich gespannt darauf, welche Sorten er ausgesucht hatte. Mit das Schönste daran war, die kleinen Leckereien mit der Familie zu teilen und zu sehen, wie viel Freude auch mein Bruder hatte, uns den Nachmittag zu versüßen. Wie wichtig und schön es ist, unsere Freizeit mit lieben Menschen teilen zu dürfen, haben wir in diesem Jahr vermutlich alle aufs Neue gelernt. Vermutlich bleibt es noch ein wenig bei den Erinnerungen an Kirmes und Co. und wir werden erst im nächsten Jahr wieder in den Genuss der wilden Fahrgeschäfte kommen. Warum also nicht ein bisschen Kirmes-Flair in die eigenen vier Wände holen und damit sich und seinen Liebsten eine Freude machen? Ihr könnt die süßen Kringel nach Belieben glasieren und verzieren oder sogar gemeinsam zubereiten. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Eure

Ina Specht

ANZEIGE

Geben Sie Ihren Senf dazu!

Es gibt ihn im Glas, Becher oder in der Tube und jede Region hat ihren eigenen, besonderen Liebling. Senf bringt die gewisse Würze in jedes Gericht. Wir zeigen Ihnen beliebte Sorten und ihre Verwendung.

Seinen Ursprung hat Senf in China vor etwa 3 000 Jahren. Von dort aus machte er sich auf den Weg über Griechenland zu den alten Römern, die ihn nach Deutschland brachten. Heute werden die weißen, braunen und schwarzen Senfpflanzen weltweit kultiviert. Die Farbe der Körner verweist auf den Schärfegrad. Während die weißen mild sind, sind die braunen und besonders die seltenen schwarzen Körner deutlich schärfer. So entstehen bei der Kombination aus weißen mit braunen oder schwarzen Senfkörnern Sorten von mild bis feurig-scharf.

DER SÜSSE

Der stetige Begleiter zu Weißwurst: Süßer Senf wird aus grob gemahlenen, teilweise gerösteten weißen und braunen Senfkörnern hergestellt. Durch die Zugabe von Zucker, Süßstoff oder Honig bekommt er seinen süß-pikanten Geschmack, der auch mit Eiern, Käse und Leberkäse harmoniert. Außerdem sorgt diese Sorte für eine feine Würze in Soßen und Dressings.

DER MITTELSCHARFE

Die beliebteste Senfsorte der Deutschen ist der mittelscharfe Senf, auch Delikatesssenf genannt. Für seine angenehme Schärfe wird ein wenig braune Senfsaat mit weißer gemischt. Er ist der Klassiker zu Würstchen oder Kassler, passt aber auch hervorragend zu Tafelspitz, in eine Senfsuppe oder in eine Soße zu Fisch oder gekochten Eiern.

DER SCHARFE

Scharfer Senf besteht aus den gleichen Senfsaaten wie mittelscharfer. Der hohe Anteil an brauner Senfsaat sorgt jedoch für die prägnante Schärfe. Einige der Sorten bestehen sogar ganz aus den braunen Senfkörnern. Der bekannteste unter ihnen ist der Dijon-Senf, dessen namensgebende Stadt im Mittelalter ein Monopol auf Senf hatte. Er passt ideal zu deftigen Speisen oder verleiht Soßen, Dressings und kalten Platten eine markante Würze. Körniger scharfer Senf, bei dem die Senfkörner nur grob geschrotet werden, eignet sich für Senfkrusten, Grillmarinaden oder zum Braten.

Wolfram Berge Tessiner Senfsauce Feige, süßlich-scharf im Geschmack, nach Original Tessiner Rezept zubereitet, 60 ml

Bei Globus erhältlich.

DIE BESONDEREN

Fruchtige Senfsorten, beispielsweise Feigen- oder Amarena-Kirsch-Senfsoße, schaffen den perfekten Ausgleich zu würzigem Käse. Aber auch in Kombination mit süßem Gebäck wie einem Schoko-Soufflé, machen sie eine gute Figur. Kräutersenf bringt feine Würze in Soßen und Dressings. Biersenf schmeckt dagegen hervorragend zu sehr deftigen Gerichten.

Bei der Senfherstellung werden die Körner zuerst zu einem Pulver gemahlen und daraufhin mit Zucker und Salz vermischt. Die cremige Konsistenz entsteht im letzten Schritt durch das Untermischen von Essig, Wasser und Öl.

Unser Tipp: Ihren ganz eigenen, besonderen Senf können Sie selbst herstellen: Einfach Ihre Lieblingssorte mit Gewürzen wie Knoblauch-, Paprika- und Currypulver oder frischen Kräutern mischen.

SENF DAZU?

Die Redewendung „seinen Senf dazugeben" entstand im 17. Jahrhundert, als Speisesenf noch zu den exklusiveren Köstlichkeiten zählte. Als solche wurde er vom Wirt, meist ungefragt, zu allen Gerichten serviert, was von den Gästen als aufdringlich empfunden wurde.

SO GEHT SENF

Um Senf herzustellen, werden zunächst Senfkörner nach Belieben fein oder grob vermahlen. Das Senfmehl wird daraufhin mit Wasser vermischt, damit es sich langsam auflösen kann. Dann werden Essig, Salz und Zucker vermischt, erwärmt und anschließend nach und nach zum Senfmehl hinzugegeben, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht.

Alnatura Mittelscharfer Senf, aus frisch vermahlenen Senfkörnern, zum Verfeinern von Soßen und Dips oder als Begleiter zu Grillgerichten, 200 g

Bei Globus erhältlich.

KOCHTIPP

Beim Kochen den Senf immer erst zum Schluss hinzugeben, da die hohe Temperatur sonst die Nährstoffe zerstört.

Bei der Frage nach Deutschlands Lieblingssenf spielt Regionalität die größte Rolle. Während in den westlichen Bundesländern eher scharfe Varianten bevorzugt werden, sind es in den östlichen die mittelscharfen und im Süden die süßen, die das Rennen machen. Hinzu kommen lokale Anbieter, die die Vorlieben der Region besonders hervorheben.

SCHARFE SACHE

Erst durch das Schroten oder Mahlen der Senfsamen und den Kontakt mit Flüssigkeit wird das Enzym Myrosinase aktiv, das dem Senf seine unverwechselbare Schärfe verleiht.

HÄTTEN SIE ES ERKANNT?

Die Blüten der gelben Senfpflanze und des Raps sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Das liegt daran, dass beide zur Familie der Kreuzblütler gehören. Trotzdem ist es einfach, sie auseinanderzuhalten: Denn während Raps im April und Mai blüht, zeigt die Senfpflanze erst ab August ihre Blüten.

Raps

Senfpflanze

ANZEIGE

DAS ALBUM FÜR ENTDECKER

Professor Globus nimmt dich auf 64 Seiten mit auf eine Reise durch die Zeitgeschichte.
Das neue Globus Sammelalbum lädt zum Sammeln und Einkleben aller 160 Sticker ein!

STÜCK €1,99

CD MIT HÖRSPIEL "ZEITGESCHICHTE"

EXTRAS
Tolle Glitzer- und Flauschsticker zum Sammeln!

UNSERE STICKER ZUM SAMMELN

Unsere Sticker-Tütchen kannst du auch für 50 Cent pro Stück bei uns kaufen.
In jedem Tütchen findest du fünf spannende Sticker und wenn du Glück hast, ist auch ein Glitzersticker oder ein seltener Flauschsticker mit dabei!

KAUFE IM ZEITRAUM VOM 31. AUGUST BIS 11. OKTOBER 2020 BEI GLOBUS EIN, UND ERHALTE PRO 20 EURO EINKAUFSWERT EIN STICKER-TÜTCHEN*

GRATIS

*Nur solange der Vorrat reicht!

Globus

So schmeckt der September

Endlich ist es wieder soweit: Der prickelnde und fruchtig-süße Federweißer wird ausgeschenkt und findet sich natürlich auch wieder bei Globus im Weinregal. Wir verraten Ihnen, was den neuen Wein der Winzer so besonders macht.

Mit einem Ohr am Glas klingt Federweißer ein bisschen wie Meeresrauschen. Da der Wein sich noch im Übergang vom Traubenmost zum Weißwein befindet, bezeichnen Weinexperten Federweißer daher auch als „neuen“ oder „jungen Wein“. Sein Name ist übrigens nicht auf seine helle Farbe zurückzuführen, sondern rührt von den Hefen her, die während der Gärung wie winzige Federn im Glas tanzen. Sie sind für das leichte Prickeln des jungen Weins verantwortlich. Zwar wird Federweißer hauptsächlich aus weißen Trauben hergestellt, es gibt aber immer häufiger auch rote Kreationen. Je nach Region wird er in Deutschland und Österreich auch als Bitzler, Rauscher oder Sauser bezeichnet. Mit den aktiven Hefen und der enthaltenen Kohlensäure kann der junge Wein nämlich die Verdauung überraschend schnell in Schwung bringen – besonders in der beliebten Kombination mit einem Stück Zwiebelkuchen.

FEDERWEISSER RICHTIG TRANSPORTIEREN UND LAGERN

Beim Einkauf ist Vorsicht geboten: Da die Gärung des noch nicht fertigen Weins auch in der Flasche weitergeht, ist sie immer mit einem luftdurchlässigen Schraubverschluss verschlossen – so kann die sich bildende Kohlensäure entweichen. Daher sollte die Flasche stets aufrecht stehend transportiert werden. Vielen Menschen schmeckt der Federweißer am besten, wenn er genau auf halbem Weg vom Traubensaft zum Wein getrunken wird. Dann befinden sich Süße, Alkohol und Fruchtsäure in der Regel in einer guten Balance. Zu diesem Zeitpunkt weist der halbfertige Wein einen Alkoholgehalt von etwa fünf Volumenprozent auf. ›

Graciela Bruch

Mein Favorit

Weingut Gröhl
2019 Grauer Burgunder trocken

Vom Weingut Gröhl in Weinolsheim/Rheinhessen stammt dieser gefällige Grauburgunder Gutswein. Seit vielen Generationen wird dort vorsorgender Umweltschutz praktiziert. Der Weinbau ist der Natur angepasst und das Handwerk unterliegt den Prinzipien der Nachhaltigkeit.

Mit seiner fruchtig-frischen Art und dezenter, niedriger Säurestruktur ist er der ideale Wein für zahlreiche Gelegenheiten. Hinzu kommt sein feinwürziges Burgunder-Bouquet, das trotz seiner Fülle und Nachhaltigkeit mit Leichtigkeit zu genießen ist.

0,75 l
6,99 €
Weingut Gröhl,
Weinolsheim/Rheinhessen
2019 Grauer Burgunder trocken
1 l = 9,32 €

Tipp: Viele Winzer empfehlen, nach dem Kauf zu Hause direkt ein wenig vom Federweißen zu probieren. Wenn er so gut schmeckt, stellen Sie ihn am besten umgehend in den Kühlschrank, denn Kälte verlangsamt den Gärungsprozess. Schmeckt er zu süß, sollten Sie ihn noch eine Weile bei Zimmertemperatur aufbewahren und nach sechs bis acht Stunden erneut probieren – wenn der gewünschte Süßegrad erreicht ist, darf er in den Kühlschrank. Dort kann er problemlos zwei bis drei Tage gelagert werden.

WANN HAT FEDERWEISSER SAISON?

Der Start hängt vom Zeitpunkt der ersten Weinlese ab und unterscheidet sich jedes Jahr etwas. In der Regel ist frischer Federweißer aus Deutschland ab Anfang September erhältlich. Häufig werden aber Ende August schon Federweiße aus Italien verkauft. Die Saison des jungen, prickelnden Weins läuft dann ungefähr bis Ende Oktober. Jedoch kommen auch danach noch Flaschen in den Verkauf. Manche Winzer verlängern die Saison nämlich, indem sie geerntete Trauben gekühlt lagern und erst später verarbeiten. So kann man bis in den November frischen Federweißer genießen.

Frühreifende Rebsorten
Federweißer wird in der Regel aus frühreifenden Trauben hergestellt, die gleichzeitig eine hohe Zuckerbildung haben. Meist kommen die Rebsorten Ortega, Bacchus und Solaris zum Einsatz, teilweise auch Müller-Thurgau.

WAS PASST DAZU?

Traditionell wird Federweißer auf Weinfesten zu Zwiebelkuchen serviert. Aber auch die französischen Pendants wie Quiche oder Flammkuchen harmonieren selbstverständlich gut mit dem jungen Wein. Auch zu Laugengebäck ist Federweißer ein toller Begleiter – zum Beispiel in Kombination mit einer Käseplatte mit Obazda oder Weichkäse. Selbst sehr deftigen Gerichten weiß der noch junge Wein Paroli zu bieten. Wie wäre es mit Pfälzer Saumagen oder gerösteten Maronen?

Maßvoll genießen
Durch die bei der Gärung entstehende Kohlensäure ist Federweißer spritzig-leicht. In Kombination mit dem noch reichlich vorhandenen Zucker schmeckt der junge Wein daher ähnlich wie eine Traubenlimonade. Dabei wird der Alkohol so gut kaschiert, dass man ihn beim Trinken manchmal kaum schmeckt.

Weinliebhaber Club
Werden Sie Mitglied im Weinliebhaberclub und genießen Sie exklusive Vorteile wie Rabattcoupons, besondere Weinempfehlungen und vieles mehr!
www.globus.de/weinliebhaber

TRINKIDEE

Americano

Um den Americano ranken sich einige Geschichten über seine Herkunft, z. B. dass er ursprünglich „Milano Turinio“ hieß, weil er aus Campari aus Mailand und Vermouth aus Turin gemixt wurde. Erst durch die hohe Popularität unter amerikanischen Bar-Besuchern wurde er in Americano umbenannt. Oder war der Name doch eine Hommage an den italienischen Schwergewichtsboxer Primo Carnera, der auch Besitzer eines Spirituosenladens in Los Angeles war?

ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

Eiswürfel
3 cl Campari
3 cl Vermouth Rosso
Sodawasser (optional)
Zusätzlich: Orangenscheibe

ZUBEREITUNG

Zutaten direkt im Glas auf Eis gießen und kräftig umrühren. Optional kann nach dem Verrühren noch Sodawasser dazu gegeben werden, dadurch wird der Americano weniger alkoholisch und spritziger. Mit Orangenscheibe garnieren.

Weine mit Herkunft

Die 13 Anbaugebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands, mit Ausnahme der Regionen Sachsen und Saale-Unstrut. Verschiedene Bodenarten, regionalklimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die Vielfalt der Weine. Die Namen dieser 13 Weinregionen sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt: Weine, die den Namen der Region tragen, stammen zu 100 Prozent aus der Region und müssen bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Wer sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu erwerben, achtet beim Einkauf darauf, dass die Region auf der Flasche steht. Mehr Informationen: weine-mit-herkunft.de

NAHE

Die Weine dieser Region sind aufgrund der deutschlandweit größten Bodenvarianten sehr vielfältig. Durch den Hunsrück geschützt, schaffen milde Temperaturen und viel Sonnenschein ein hervorragendes Klima für Rebsorten wie Riesling und Rivaner, die Spielarten des Burgunders, oder auch Dornfelder und Silvaner.

FRANKEN

Die Weinberge liegen größtenteils am Main, zwischen Aschaffenburg und Bamberg. Markenzeichen ist der Bocksbeutel, eine flache, bauchige Flasche. Silvaner ist die klassische (seit 1659 angebaute) fränkische Rebsorte, weit verbreitet ist auch Müller-Thurgau. Rotweine findet man insbesondere am Mainviereck.

PFALZ

Das zweitgrößte Anbaugebiet und größte Rotweingebiet in Deutschland hat auch die größte Rieslingfläche der Welt. Eine wichtige Rolle spielen daneben Weiß- und Grauburgunder sowie Dornfelder und Spätburgunder bei den roten Sorten. Das fast mediterrane Klima an der Weinstraße lässt Feigen, Zitronen und Oliven blühen.

MOSEL

Die älteste deutsche Weinregion erstreckt sich auch auf die Rebflächen an den Nebenflüssen Saar und Ruwer. Die steilen Felsen an den Flüssen lassen die Sonne fast senkrecht auftreffen und bieten ideale Bedingungen. An Mittel- und Obermosel gedeiht vor allem Riesling, an der Obermosel ist der Elbling heimisch.

ANZEIGE

Flammkuchen mit Äpfeln und Nüssen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Weizenmehl, 150 g Crème fraîche, 150 g körniger Frischkäse, 2 säuerliche Äpfel, 2 Zwiebeln, 30 g Walnüsse oder Haselnüsse, 15 g Hefe, 1 EL Zucker, 2 EL Olivenöl, 2 Zweige frischer Thymian, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 200 ml warmes Wasser

ZUBEREITUNG

- Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in wenig warmem Wasser auflösen und in die Mulde geben. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und zunächst 10 Minuten gehen lassen. Dann den Vorteig mit den Knethaken eines Handrührers kneten und nach und nach das warme Wasser, das Öl und ½ TL Salz einarbeiten. Den fertig gekneteten Teig gehen lassen, bis er etwa das doppelte Volumen erreicht hat (ca. eine halbe Stunde, an einem warmen Ort).
- Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Die Nüsse grob hacken. Die Äpfel entkernen, in Scheiben schneiden (je dicker die Apfelscheiben, desto saftiger der Flammkuchen) und mit dem Zucker bestreuen.
- Nach dem Ruhen den Teig teilen und jede Hälfte auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Die Creme fraîche gleichmäßig auf den Flammkuchen verteilen und mit den Apfelscheiben und Zwiebelspalten belegen. Den Frischkäse darüber verteilen und die Nüsse darüberstreuen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
- Auf der untersten Schiene 12 – 15 Minuten backen und vor dem Servieren mit dem frischen Thymian bestreuen.

Wir empfehlen dazu trockene Weißweine, wie zum Beispiel Riesling oder Grauburgunder

Aus LIEBE zum Apfelwein

Viele trinken ihn aus Steinkrügen namens Bembel, am liebsten pur und essen dazu Handkäs'. Doch Apfelwein gibt es auch mit Cola, alkoholfrei oder in Form von Cider: Mit den Innovationen in ihrer Kelterei haben Martin und Christof Heil dem hessischen Nationalgetränk zu einer Renaissance verholfen.

Aktiv für den Naturschutz: Mit einer Baumpflanzaktion wurden dank der Kelterei bisher bereits 45 000 Bäume gesetzt. Jährlich werden es mehr.

Zwei Brüder, die für Innovation und Tradition stehen: Martin (li.) und Christof (re.) Heil haben sowohl Cider als auch alkoholfreien Apfelwein auf dem deutschen Markt etabliert.

Ob Apfelwein, Äppler oder Ebbelwoi – um das spritzige Getränk wird manchmal ein Wirbel gemacht, den selbst Traditionskelterer nicht nachvollziehen können. Da wird diskutiert, wie man das Getränk nun richtig schreibt, oder dass man es – wenn überhaupt – nur mit Mineralwasser mischt und es nur stilecht aus einem bestimmten Glas, dem sogenannten Gerippten, getrunken werden darf. Martin Heil, Unternehmensführer der Kelterei Heil im mittelhessischen Laubus-Eschbach, kennt diese Mahnvorträge. Und hält sie für albern und veraltet. „Die Kunden haben sich verändert und damit auch dieses alte Image. Heute wollen die Verbraucher mehr Vielfalt." Und diese bietet die Marke Heil. Mehr als 100 verschiedene Produkte, vom klassischen Apfelwein über Fruchtsäfte und Mischgetränke, hat das Familienunternehmen im Portfolio. Und erfindet ständig etwas Neues. „Früher hatte mein Vater einen Ordner, mit der Aufschrift ‚neue Produkte' und darin war ein Blatt mit Ideen für neue Getränke. Heute läuft die Entwicklung wahnsinnig schnell. Zuletzt haben wir pro Jahr rund zehn neue Produkte auf den Markt gebracht."

AM ANFANG WAR DIE ZIEGE

Apropos früher und heute: Wenn es um Tradition geht, sind Martin und sein Bruder Christof Heil, der ebenfalls Geschäftsführer ist, wohl wie kaum ein anderes Geschwisterpaar mit dem beliebten Obst und dem Unternehmen aufgewachsen. Von Kind an haben sie alle Geschehnisse in der elterlichen Kelterei täglich miterlebt. „Ich sage immer gern: Mit zehn durfte ich mit dem Gabelstapler fahren, mit zwölf musste ich", erzählt der Diplom-Betriebswirt und lacht. Schon immer war es die Philosophie der Familie Heil, aus den Umständen und Mitteln, die zur Verfügung stehen, das Beste zu machen. „Als nach dem Zweiten Weltkrieg für die Gaststätte meiner Großeltern kein Apfelwein mehr zu bekommen war, tauschte mein Großvater kurzerhand eine Ziege gegen eine Apfelweinpresse." Von da an wurde das „Stöffsche", wie die Hessen ihr Nationalgetränk auch gern nennen, selbst produziert. Seitdem hat sich viel verändert: Wo das Lokal der Großeltern war, ist nun eine Pizzeria. Die erste Weinpresse wurde durch automatisierte Maschinen abgelöst. Und der Betrieb ist vom Dorfkern an den Ortsrand in eine fünfmal größere Fabrikhalle umgezogen. Trotzdem blieb auch viel beim Alten. In der ehemaligen Kelterei wird noch immer im Herbst das Obst angeliefert und verarbeitet. Nach wie vor braucht es verschiedene Apfelsorten, die zusammengemischt werden, um einen guten Apfelwein mit schöner Säure zu produzieren. Und sowohl Martin als auch Christof Heil haben noch lange nicht genug vom Apfel und seinen leckeren Erzeugnissen. ›

Mitarbeiter Marc Schade testet im Labor, ob der Red Cooper's Cider mit Kirschsaft den exakten Grad an Säure und Gärung erreicht hat.

CIDER ALS SPRITZIGE ALTERNATIVE ZUM APFELWEIN

Das merkt man, wenn die Brüder im Betriebsbüro mit Blick auf die umliegenden Streuobstwiesen gemeinsam ihre Getränke verkosten. Insbesondere die neuen Varianten ihres Cooper's Apfel-Cider gehören derzeit zu den Verkaufsschlagern, die auch die Geschäftsführer besonders gern trinken. „Vor allem die alkoholfreie Variante ist eine tolle Alternative", schwärmt Christof Heil, während er den Inhalt der modern gestalteten Flasche ins Glas umfüllt. „Nicht nur zum klassischen Apfelwein oder Cider mit einem Alkoholgehalt von meist rund sechs beziehungsweise vier Prozent. Sondern auch zur Apfelsaftschorle. Unser Cooper's Cider alkoholfrei wird nämlich auch aus vielen Äpfeln hergestellt und enthält im Vergleich zur Saftschorle nur die Hälfte an Kalorien." Mit ihrem Cider haben die Brüder quasi eine doppelte Pionierrolle eingenommen. „Wir waren die Ersten, die Cider auf den deutschen Markt gebracht haben", berichtet Martin Heil, der sich in dem Familienbetrieb um Organisation, Marketing und Werbung kümmert, während sein Bruder als Fruchtsaftmeister und Getränketechnologe für die technischen, geschmacklichen und qualitativen Aspekte der Produkte zuständig ist.

Kellermeister Jürgen Derwort nimmt Apfelweinproben aus den 100 000-Liter-Edelstahltanks, um den Geschmack des „Stöffsches" zu prüfen.

Seit ein paar Jahren boome die Cider-Nachfrage hierzulande, erzählen die Brüder. Denn der Geschmack der Verbraucher habe sich verändert: Weg vom herben, hin zum spritzigen, milderen Aroma. Daher seien der süßlich schmeckende Cider mit leichter Kohlensäure genau wie Mischgetränke mit Limo, Cola und Saft im Apfelwein auch so beliebt – vor allem bei der jüngeren Klientel. Und die Heil-Brüder können bei veralteten Ansichten, dass der sogenannte „Süßgespritzte" die Apfelweinkultur verwässere, nur selbstsicher abwinken. „Früher wurden wir dafür belächelt", sagt Martin Heil. „Diese Mixgetränke haben aber eindeutig zur Renaissance des Apfelweins beigetragen. Wenn junge Leute durch Apfelwein-Cola zu unserem Nationalgetränk kommen, ist das doch eine schöne Sache!" Ähnlich lief es mit der alkoholfreien Version des „Ebbelwois", mit dem Heil als erste Kelterei in Hessen bereits 2008 begann. Denn anders als beim bereits salonfähigen alkoholfreien Bier rümpften auch hier viele Hessen damals die Nase. „Heute geben sie aber zu, dass sie unrecht hatten. Unsere alkoholfreien Getränke gehören mittlerweile sogar zu den absatzstärksten."

TRADITION UND INNOVATION GEHEN HAND IN HAND

Dass die Grenzen zwischen Tradition und Moderne fließend verlaufen, habe das Familienunternehmen auch mit Globus zusammengebracht. „Globus ist offen für Neues und bietet eine Plattform für Innovationen, aber legt auch Wert auf Altbewährtes. Das gefällt uns so gut an der Zusammenarbeit", sagt Martin Heil. Das sieht man auch bei einem Besuch durch die Produktion der Kelterei. Zwar sind die Weinfässer heute aus Edelstahl und fassen sagenhafte 100 000 Liter. Aber in ihnen gärt der Apfelwein nach wie vor auf traditionelle und besonders schonende Weise für rund fünf Wochen. Auch wird Jürgen Derwort, der regelmäßig Proben des „Stöffsches" nimmt, noch immer als Kellermeister bezeichnet – obwohl die Tanks dank ihres Materials nicht mehr in

UNSERE ALKOHOLFREIEN GETRÄNKE GEHÖREN MITTLERWEILE SOGAR ZU DEN ABSATZSTÄRKSTEN.

dunklen Kellern stehen müssen. Für die bewährte Qualität seiner Produkte überlässt das 32 Mann starke Team außerdem nichts dem Zufall. „In unserem Labor werden alle Parameter wie der Gärgrad, der Alkoholgehalt und die Säure überprüft“, erklärt Martin Heil. Dort entstehen auch die neuen Ideen. Es wird beratschlagt, verkostet und auch mal ein Versuch verworfen. „Apfelwein ist eine tolle Alternative zum Bier geworden“, sind die Brüder überzeugt. Und diesen Erfolg haben sie wohl ihrer Offenheit und der Vielseitigkeit zu verdanken. Wie schon der Dichter Heinz Geis aus Frankfurt am Main einst lobte: „Ob Apfelwein, ob Äppler oder Schobbe, es ist und bleibt en gude Drobbe.“

1) Cooper’s Cider Original, aus sorgfältig ausgewählten, schonend gekelterten und langsam gegorenen Äpfeln, ohne Konservierungsmittel, 0,5 l

2) Bio Cidre lieblich, erfrischender Cidre aus sauren und süßen, schonend gekelterten Bio-Äpfeln, 0,75 l

Bei Globus erhältlich.

1)

2)

ANZEIGE

WW Logo auf Lebensmitteln und Getränken ist eine Marke von WW Foods, LLC. WW Logo für Dienstleistungen und SmartPoints und WW Fresh Logo sind Marken von WW International, Inc. Die Marken werden in Lizenz genutzt. © 2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Gesunder Genuss rund um den Globus.

Neu in deinem Supermarkt:
deine Lieblingsprodukte im neuen WW Design
und mit verbesserten Rezepturen:

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne künstliche Süßungsmittel
- Ohne künstliche Konservierungsmittel

wwshop.de

weightwatchers erfindet sich neu

WER TRÄNEN LACHT, BRAUCHT SIE NICHT ZU WEINEN
– Erhard Blanck, *1942

HEUTE SCHON GELACHT?

Wenn Sie viel und gern lachen, machen Sie einiges richtig, denn Lachen wirkt positiv auf Körper und Geist. Wir haben uns mit psychologischen und kulturellen Aspekten des Lachens beschäftigt und geben Ihnen viele Tipps dafür, wie Sie mit mehr Humor durchs Leben gehen können.

Lachen als Krisenmanagement? mio-Redakteurin Maren hat sich selbst belächelt und festgestellt, warum es so guttut, dem Humor freien Lauf zu lassen.

Was mich bisher gut durch die Coronakrise gebracht hat? Definitiv Lachen. Zum Beispiel mit meinem Partner: Da wir so viel am Schreibtisch sitzen, hat er hat einen kleinen Stretching-Zweiertanz erfunden, bei dem wir albernen Kram singen und uns kringelig lachen. Und wenn ich eine Serie oder einen Film streame, dann wähle ich oft etwas mit gutem Humor („Friends“ wäre da ein zu empfehlender Klassiker). Dasselbe gilt für meinen Lesestoff: Gern lese ich zwischendurch mal einen lustigen irischen oder britischen Roman.

Hollywood-Schauspielerin und Produzentin Goldie Hawn hat im Mai auf Instagram einen Lachcontest (#laughingchallenge) ins Leben gerufen, um das Befinden aller Krisengeplagten zu verbessern. Follower und andere Stars schickten ihr kurze Videos, in denen sie oder ihre Kinder Lachanfälle hatten.

Goldie und ich liegen da goldrichtig: Zahlreiche internationale Studien haben gezeigt, dass Lachen Stress reduziert, Ängste lindert, Depressionen mildert. Und nicht nur die Psyche profitiert: Auch körperliche Schmerzen kann Lachen dämpfen, Herz und Blutgefäße gesund halten sowie das Immunsystem stärken, indem mehr weiße Blutkörperchen auftreten, die Krebszellen angreifen können. Es gibt sogar eine ganze Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens: die Gelotologie.

Warum lachen wir überhaupt? Es könnte ursprünglich ein Signal an uns selbst und andere gewesen sein, dass eine scheinbare Bedrohung doch nicht so gefährlich ist. Das würde nervöses Gelächter erklären: Wir machen uns vor, dass ein schreckliches Erlebnis, das wir gerade hatten, doch gar nicht so schrecklich sei. Manche Psychologen bezeichnen Humor als reifen Abwehrmechanismus gegen Angst – im Gegensatz zu negativen und „unreifen“ Reaktionen wie Panik, Erstarren oder Flucht. Wenn wir in der Lage sind, traumatischen Erlebnissen ins Gesicht zu lachen, ignorieren wir sie nicht, sondern können sie besser ertragen. Humor kann also helfen, Rückschlägen, Widrigkeiten, Traumata oder schlechten Nachrichten mit mehr Stärke und weniger Angst zu begegnen. Ob deswegen politische Satire-Sendungen wie die heute-Show oder Saturday Night Live so beliebt sind?

Auf den folgenden Seiten steigen wir tiefer in die Materie ein: Wie können wir lachen üben, welche Wirkung hat es auf uns, auf andere, auf Körper und Psyche? Gibt es kulturelle Unterschiede? Warum muss man beim Lachen manchmal weinen? Einen richtiggehenden Angriff auf die Lachmuskeln führt auch Lachtrainerin Ute Liebhard regelmäßig, die wir zum Thema interviewt haben. Lachen Sie mit! ›

INTERVIEW

„GÖNNEN SIE SICH IHR **LÄCHELN!“**

Ute Liebhard ist Lachtrainerin und 2. Vorsitzende des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining e. V. in München. Für sie ist regelmäßiges Lachen Pflicht. Uns hat sie verraten, was Lachen leisten kann.

FRAU LIEBHARD, WARUM IST LACHEN SO WICHTIG?
In dem Moment, in dem wir uns mehr mit unserem Lachen beschäftigen, ändern wir unsere innere Haltung und automatisch auch unseren Humor im Alltag. Viele Menschen berichten, dass sie durch Lachtraining offener und gelassener werden. Das stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Atmung und fördert den Abbau von Stress. Trotzdem in aller Deutlichkeit vorweg: Lachen ersetzt keinesfalls einen Arzt!

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EHRLICHEM UND ABSICHTLICHEM LACHEN?
Wenn wir ehrlich lachen, wird dies durch äußere Einflüsse ausgelöst – zum Beispiel einen Witz oder lustige Begebenheiten. Dies erfordert eine kognitive Verarbeitung, die sich auf den Körper auswirkt: Wir fühlen uns erheitert. Durch das absichtliche Lachen drehen wir dieses Schema um. Wir fühlen uns durch die Bewegung körperlich besser, was dann wiederum Auswirkungen auf das Gehirn hat. Diese wechselseitige Beziehung nennen wir das „Heiterkeitsnetzwerk“.

ALSO IST BEIDES GLEICHWERTIG?
Wenn es funktioniert, gibt es keinen Unterschied zwischen echtem und absichtlichem Lachen. Allerdings ist es mit dem Humor natürlich so eine Sache: Witze können kulturell oder individuell nicht verstanden oder verschieden bewertet, Begebenheiten unterschiedlich aufgefasst werden. Es gibt keine Garantie dafür, dass jeder die gleiche wünschenswerte Reaktion vollzieht. Und das ist das Schöne beim Training mit absichtlichem Lachen: Wir sind alle gleich und müssen noch nicht einmal dieselbe Sprache sprechen.

WIESO GEHT DAS? KANN JEDER BEIM LACHTRAINING MITMACHEN?
Das liegt an den sogenannten Spiegelneuronen, die dafür sorgen, dass wir Menschen durch Blickkontakt und Gehör unabhängig von Herkunft und Sprache über das Lachen miteinander in Verbindung kommen können. Deshalb kann jeder mitmachen und alle sind gleich. In den Seminaren stellen wir uns auch nur mit Namen vor und lassen Hintergründe wie die berufliche oder soziale Situation außen vor – so entsteht keinerlei Druck oder Unwohlsein. Grundsätzlich ist alles, was man braucht, die Bereitschaft, ein Lachen zu schenken. Darauf aufbauend muss jeder nur insoweit mitmachen, wie es für ihn passt. Wichtig ist, dass wir uns gegenseitig an- und niemals auslachen!

WIE FUNKTIONIERT EIN LACHTRAINING?
Es geht um das gemeinsame Lachen. Das muss nicht laut und intensiv sein, aber wir sollten uns darauf einlassen. Wenn ich laut lache, werden zwar mehr

Glückshormone ausgeschüttet. Aber auch schon ein leichtes Lächeln oder Grinsen reicht aus, um den positiven Effekt zu erzeugen. In der Regel befinden wir uns dazu im gleichen Raum; zudem gibt es bei uns auch die Möglichkeit des Lachens über Videochat, was vor allem in Corona-Zeiten ein wichtiges Tool ist. In diesem Rahmen biete ich eine Lachstunde an, in der ich seit 2006 jeden Dienstag um 19 Uhr lache. Dazu ist jeder herzlich eingeladen.

APROPOS CORONA: IST ES IN KRISEN BESONDERS WICHTIG ZU LACHEN?
Gerade wenn es einem nicht so gut geht, ist es sehr hilfreich, sich bewusst mit Lachen auseinanderzusetzen. Lachen kann Probleme nicht beseitigen, aber es kann für einen Moment eine Distanz schaffen. Der Kopf wird frei, man fühlt sich erleichtert und kann die Dinge anschließend neu betrachten. In dem Moment, in dem ich lache, richte ich meinen Blick auf die positive Seite und sehe möglicherweise Chancen. Ich habe also großen Einfluss darauf, wie es mir geht, auch wenn die Umstände schlimm sind.

FUNKTIONIERT LACHTRAINING NUR IN DER GRUPPE ODER KANN ICH AUCH ALLEINE LACHEN?
Den größten Effekt erreicht man sicherlich immer in der Gruppe, denn Lachen ist und bleibt ansteckend. Trotzdem gibt es Übungen, die man alleine machen kann – zum Beispiel sich selbst im Spiegel anlächeln. Am besten beginnen Sie direkt morgens als Erstes damit, dann starten Sie positiv in den Tag. Momentan sind wir ja außerdem ohnehin oft zum Händewaschen im Bad – schenken Sie sich dabei doch einfach jedes Mal ein kurzes Lächeln. Bedenken Sie dabei immer: Wie bei jedem Training macht Übung den Meister. Lassen Sie sich also Schritt für Schritt darauf ein – wenn Ihnen das bewusste Lachen zunächst befremdlich vorkommt, ist das vollkommen normal.

Der **Europäische Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e. V.** vernetzt Menschen, die Lachtraining privat oder beruflich zur Steigerung des Wohlbefindens oder des Arbeitsklimas einsetzen möchten. Der Verband ermöglicht die fundierte Aus- und Fortbildung zum Lachtrainer und bietet Seminare, in denen Hintergründe und Anwendungsbereiche dieser einzigartigen Methode vermittelt werden. Der Verband agiert bundesweit und über die Grenzen Deutschland hinaus – jeder, der lachen möchte, ist herzlich willkommen.

Mehr Informationen und Angebote in Ihrer Nähe erhalten Sie unter **www.lachverband.org**. Über **www.lachtrainer.de** gelangen Sie direkt zu Ute Liebhards Lach-Angeboten.

GUTE LAUNE TO GO

3 Lach-Tipps von Ute Liebhard

1 Für eine kurzfristige Stimmungsaufhellung gibt es eine einfache Lachübung mit großem Effekt, die Sie jederzeit durchführen können. Klemmen Sie einen Stift quer zwischen die Zähne und grinsen Sie für eine Minute. Dabei müssen Sie sich nicht einmal selbst im Spiegel anschauen – die Muskeln, die Sie zum Lächeln verwenden, signalisieren dem Körper ein positives Gefühl.

2 Damit bestimmte Situationen Gefühle und Gedanken erzeugen, müssen Sie nicht real sein. Oft reicht schon allein die Vorstellung, um eine körperliche Reaktion zu erzeugen. Aktivieren Sie Ihr Erinnerungsgedächtnis, indem Sie an Situationen denken, in denen Sie viel gelacht haben – auch Smileys und positive Botschaften helfen, die Spiegelneuronen anzuregen.

3 Machen Sie sich Ihre Stellung in einer Gruppe bewusst. Wenn ein Freund oder Kollege Sie mit seiner schlechten Stimmung anzustecken droht, fragen Sie sich, wie Sie sich fühlen. Betreffen seine Probleme wirklich auch Sie oder können Sie sich davon lösen? Gerade im Büro kann man sich der Situation oft nicht körperlich entziehen, sondern muss negative Einflüsse anderweitig abbauen, damit sie sich nicht als Stress festsetzen und krank machen. Lachen kann hier eine Lösung sein.

Andere Länder, andere Witze

Worüber wir lachen, ist nicht nur Sache der Persönlichkeit, es gibt auch länderspezifische Unterschiede. Forscher glauben jedoch, dass diese durch die Globalisierung immer kleiner werden. Allerdings birgt die Annäherung auch Spannungspotenzial: Was für die eine Gruppe eine witzige Karikatur mit derbem Charakter ist, kann für die andere schon eine deutliche Beleidigung sein. Als universeller Humor gelten eine ausgeprägte Mimik und Körpersprache, wie etwa bei Charlie Chaplin oder Mr. Bean.

Warum lachen wir Tränen?

Eine mögliche Begründung ist, dass sich die Gesichtsmuskeln beim heftigen Lachen ähnlich zusammenziehen wie bei großer Traurigkeit und dann die Tränen quasi automatisch fließen. Ein anderer Ansatz ist die Erklärung, dass der Mensch durch die Lachtränen schneller wieder die Kontrolle über seinen Körper und seinen Ausdruck erlangt. Denn wer sich im Griff hat, ist nicht so leicht angreifbar. Klar ist auf jeden Fall: Tränen sind ein sinnvolles Ventil für starke Gefühle, die beim herzhaften Lachen an die Oberfläche dringen können.

Nicht zu bremsen!

Jeder hat es wohl schon einmal erlebt: Wir brechen anfallartig in lautes Lachen aus und können es nicht mehr stoppen. Dafür muss es keinen komischen Grund geben, denn es passiert oft sogar in der denkbar unpassendsten Situation. Wenn man dann versucht, das Lachen zu unterdrücken, wird es meist nur noch stärker, denn gerade in angespannten Situationen versucht der Körper durch das unkontrollierte Gelächter aufzulockern. Bringt der Lachanfall Sie tatsächlich in Bedrängnis, kann es helfen, sich durch Unterbrechungen auf andere Gedanken zu bringen. Das kann schon durch einen Ortswechsel, kurzes Kneifen oder ein Glas Wasser funktionieren.

Ganz schön frech? Von wegen!

Viele Eltern von Kleinkindern kennen solche Situationen: Der Zweijährige stellt irgendeinen Unsinn an und grinst dann auch noch breit. Schon melden sich Stimmen in den Köpfen der Eltern: „Ständig ist er frech und provoziert mich! Ich muss strenger sein, damit er mir nicht auf der Nase herumtanzt!“ Aber aufgepasst: Wenn kleine Kinder grinsen, ist das oft gar keine Provokation. Mit einem Lächeln und Blick auf den Boden zeigen sie Verlegenheit und wollen ihr Gegenüber beschwichtigen. Erst mit etwa vier bis sechs Jahren sind Kinder in der Lage, sich in die Gedanken- und Gefühlswelt ihres Gegenübers hineinzuversetzen, um absichtlich provozieren zu können.

DAMIT DIE CHEMIE STIMMT
Glückshormone sind zu einem großen Teil mitverantwortlich für unsere Stimmung, denn sie leiten Nervenerregungen aus dem Körper an das Gehirn weiter und sind so Basis von Emotion, Gedanken und Bewegung. Beim Sport, über Berührungen und die Ernährung, vor allem aber beim Lachen, werden viele der Hormone erzeugt, die zu Entspannung, Wohlbefinden oder Schmerzlinderung beitragen.

Einfach lachhaft!

- Es wird geschätzt, dass Kinder rund 400-mal pro Tag lachen – und Erwachsene nur etwa 15-mal.
- Bei einem richtigen Lachanfall sind über 100 Muskeln im Körper aktiv.
- Auch Menschenaffen stoßen Lachgeräusche aus, zum Beispiel wenn man sie kitzelt. Die Lachmöwe wiederum verdankt ihren Namen nicht ihrem Gekicher, sondern der Tatsache, dass sie sich oft in Wasserlachen aufhält.

BUCHTIPP

„Das kleine Lachyoga-Buch“
von Christoph Emmelmann

Beim Lachyoga werden die positiven Wirkungen des Lachens und des Yogas miteinander verbunden. Mit unkomplizierten Übungen wie dem Milchshake- oder Löwen-Lachen werden in Kombination mit Atemübungen die unterschiedlichen Energiezentren des Körpers angesprochen. So verwandelt sich das Lachen während der Übungen ganz von selbst in ein echtes Lachen und eine Fröhlichkeit, die Sie in Ihrem Alltag begleitet.

dtv Verlag, **5,90 €**
ISBN: 978-3-423-34957-4

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

ANZEIGE

Wussten Sie schon, dass Jonglieren Körper und Geist anregen kann? Damit Sie es gleich ausprobieren können, zeigen wir Ihnen ein paar Übungen. Also ran an die Bälle!

Einem Jongleur zuzusehen, kann sehr faszinierend sein. Das schnelle Auffangen und Werfen der Bälle muss viel Geschick erfordern und jonglieren zu erlernen nimmt wahrscheinlich einige Zeit in Anspruch. Das denken wohl die meisten. Doch so schwierig ist es gar nicht! Übrigens sieht die Wurf- und Fangtechnik nicht nur toll aus, sie bringt auch einige Vorteile mit sich. Durch die Verbindung aus geistigem und körperlichem Training werden beide Gehirnhälften sowie deren Zusammenarbeit aktiviert. Zudem sorgt die erhöhte Sauerstoffzufuhr im Gehirn dafür, dass wir wacher und konzentrierter sind und die Bewegung baut gleichzeitig Stresshormone ab.

Nutzen Sie das Jonglieren, besonders an stressigen Tagen, als aktive Pause für fünf bis zehn Minuten. So kommen Sie entspannt auf andere Gedanken, während Gehirn und Körper in Bewegung bleiben.

Aller Anfang ist … einfach!

Voraussetzung für das Jonglieren sind lediglich drei mindestens 90 Gramm schwere Bälle und ein wenig Geduld sowie die Freude am Erlernen von Neuem. Um zu starten, nehmen Sie einen sicheren Stand ein, indem Sie die Füße schulterbreit aufstellen. Die Hände befinden sich auf Höhe des Bauchnabels im 90-Grad-Winkel, während Sie die Ellenbogen eng am Körper halten und den Blick nach vorne richten.

ÜBUNG 1:
Werfen Sie einen Ball gerade, ungefähr auf Augenhöhe, in die Luft, fangen ihn

Jonglage stärkt ...

mit der anderen Hand wieder auf und werfen ihn wieder zurück in die erste. Wiederholen Sie das einige Male, um ein Gefühl für den Ball und seinen Flug zu bekommen.

ÜBUNG 2:
Nehmen Sie sich einen zweiten Ball hinzu und halten Sie je einen Ball in den Händen. Werfen Sie nun den ersten Ball wie in Übung 1 in die Luft. Wenn er die höchste Stelle seiner Flugbahn erreicht hat, werfen Sie den zweiten Ball unter dem ersten durch und fangen beide. Auch hier sollten Sie den Vorgang üben, bis Sie sich sicher fühlen.

ÜBUNG 3:
Nun kommt der dritte Ball ins Spiel. Nehmen Sie zwei Bälle in Ihre Schreibhand, den dritten in die andere Hand. Wiederholen Sie einige Male die Übung 2, um die Bälle sicher zu fangen, während Sie bereits einen anderen Ball in der Hand halten. Als Nächstes werfen Sie Ball eins und zwei wie in Übung 2. Der dritte Ball wird dann geworfen, wenn der zweite an seiner höchsten Stelle ist. Machen Sie dies, bis Sie Ihren Rhythmus gefunden haben. Es wird etwas dauern, bis Sie die Wurf- und Fangtechnik völlig flüssig beherrschen und die Bälle nicht herunterfallen. Doch wie heißt es so schön: Übung macht den Meister!

NOCH MEHR ÜBUNGEN
Mit REHORULI hat Stepahn Ehlers ein Jonglier-Lernsystem entwickelt, das mit verschiedenen Wurf- und Fangübungen an das Jonglieren mit drei Bällen heranführt. Die Übungen stehen auf seiner Website **www.jonglier-fix.de** oder in der gleichnamigen App kostenlos zur Verfügung.

GANZ SCHÖN SCHNELL
Michael Ferreri ist der schnellste Jongleur der Welt. Beim Jonglieren mit drei Bällen fängt er diese innerhalb einer Minute ganze 558 Mal.

Dem Jonglieren sagt man nach, es helfe, das Demenzrisiko zu senken und die geistige Fitness im Alter zu steigern. Dafür müssen Sie nicht in jungen Jahren angefangen haben, auch später ist das Erlernen kein Problem – es dauert lediglich etwas länger im Vergleich zu jungen Menschen.

ANZEIGE

Der weltweit erste vollständig recyclingfähige Nachfüllbeutel

Werner & Mertz ist ein weiterer Meilenstein im Rahmen der Recyclat-Initiative für eine echte Kreislaufwirtschaft gelungen: Der weltweit erste vollständig recycelfähige Beutel aus Monomaterial (Polyethylen). Das bedeutet der Beutel kann komplett wiederverwertet werden - das Plastik bleibt also im Kreislauf. Darüber hinaus spart der Beutel im Vergleich zu einer Flasche der gleichen Inhaltsmenge bis zu 70% an Verpackungsmaterial ein.

Was ist die Innovation?
- ✓ 100% recycelbar
- ✓ Beutel + Verschluss aus Monomaterial Polyethylen, kurz PE
- ✓ Keine Nutzung von Klebstoffen
- ✓ Dufterlebnis der Rezeptur bei geschlossenem Beutel wahrnehmbar

Ausblick:
Im Laufe des Jahres 2020 wird Werner & Mertz alle seine Beutel der Marke Frosch auf das neuartige Konzept umstellen.

Manege frei.

Jonglage ist ein Riesenspaß für Groß und Klein! Mit unserem DIY kann sich jedes Familienmitglied seine eigenen Bälle gestalten und direkt mit dem Werfen beginnen – denn die Materialien haben Sie bestimmt schon zu Hause.

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

mio-online

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

MATERIAL (FÜR 3 BÄLLE)

- Trichter
- 6 farbige Luftballons
- Reis (alternativ auch Mehl oder feiner Sand)
- Schere
- Klebeband

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

1

Mit Hilfe eines Trichters die Luftballons bis zum Beginn des Ballonhalses mit Reis befüllen. Den Reis mit einem Löffelstil etwas andrücken, damit der Ballon prall gefüllt ist.

2

Vorsichtig den Ballonhals mit einer Schere abschneiden.

Spielen Sie gern Boule?
Auch dafür können Sie die
fertigen Bälle verwenden.

Mini-DIY

Aus Stoffresten können Sie ganz einfach einen Beutel für die Jonglierbälle nähen. So sind sie immer praktisch verstaut und Sie können die Bälle überall mit hinnehmen.

3

Das kleine Loch mit Klebeband in Kreuzform verschließen.

4

Zum Schluss den Hals eines zweiten, anders-farbigen Ballons abschneiden, ein Muster hineinschneiden und über das verschlossene Loch stülpen. So kann sich das Loch garantiert nicht mehr öffnen und Sie haben schön gemusterte Bälle.

30 Kilo Weißwurst werden pro Tag in der Hauptsaison von September bis März in jeder Globus-Fachmetzgerei produziert. In den bayerischen Märkten sind es sogar noch mehr, da die Weißwurst dort ganzjährig gefragt ist. Die Weißwürste können Sie auch in den Globus-Restaurants genießen.

Schmeckt wie „dahoam“

Auch wenn das Oktoberfest in diesem Jahr nicht stattfindet, ist das Münchner Original vor allem ab September deutschlandweit gefragt. Wir haben uns im Globus-Markt Maintal angeschaut, wie die Weißwurst von Hand gemacht wird.

An der Fleischtheke in Maintal herrscht reger Betrieb. Kein Wunder, dass wir auch den stellvertretenden Metzgereileiter Jochen Benz mitten im Geschehen antreffen: „Manchmal brauchen wir jede Hand – da packe ich auch gern selbst im Verkauf mit an.“ Sobald wir von Kopf bis Fuß in Hygienekleidung gepackt sind, dürfen wir den vorderen Bereich verlassen und uns die Produktion der Weißwurst aus nächster Nähe ansehen. Zuerst wird aus dem zugeschnittenen Fleisch das Brät hergestellt, wozu uns Metzger Alexander Bauer erklärt, welche Schritte nötig sind: „Als Erstes gebe ich ein bisschen Eis hinein, damit das Fleisch nicht hängen bleibt. Außerdem behält die Wurst so ihre typische weiße Farbe und fluffige Konsistenz.“ Dann kommt das zuvor im Nachbarraum von Hand zugeschnittene Fleisch hinzu. Der Metzger wiegt Kalbfleisch, Schweinefleisch, -speck und -backen genau nach bayerischem Rezept ab und dreht alles durch den Fleischwolf. Die grobe Fleischmasse muss allerdings noch um einiges feiner werden: Hier kommt der sogenannte Kutter, eine Stahlwanne mit sechs großen Messern, ins Spiel. Zusammen mit ganzen Zwiebeln, Gewürzen und Petersilie entsteht nun eine feine Masse, die später als Wurstbrät dient. „Ich kann genau einstellen, wie fein das Fleisch zerkleinert wird und kann jederzeit die Temperatur überprüfen. Auch jetzt gebe ich noch einmal Eis hinzu, das die Struktur erhält“, erklärt uns Alexander Bauer.

AB IN DEN KESSEL

Sobald der Kuttermeister die Wurstmasse fertiggestellt hat, geht es weiter zur Füllung. Das Brät wird nun in einen Naturdarm vom Schwein eingefüllt. Mit geschickten Handgriffen

und geschultem Auge drehen die Fachmetzger gleich große Würste ab und verschließen diese von Hand, sodass lange Wurstketten entstehen. Im Wurstkessel kommen die sogenannten Rohlinge dann für ungefähr 30 bis 45 Minuten in ein heißes Wasserbad und im Anschluss zur Abkühlung in kaltes Wasser. So bleiben sie länger frisch und behalten ihre charakteristische Farbe und Konsistenz. Zum Schluss verpackt eine Einschweißmaschine die Weißwürste hygienisch einwandfrei, bevor die Globus-Kunden vorne an der Verkaufstheke zugreifen können. Jetzt noch süßen Senf, Laugenbrezeln und Weißbier in den Einkaufswagen packen und dem bayerischen Hochgenuss steht nichts mehr im Wege.

Die Überzeugung, dass die Weißwurst den 12-Uhr-Schlag nicht mehr erleben darf, stammt übrigens aus Zeiten, in denen die Würste aufgrund der geringen Kühlmöglichkeiten schnell verzehrt werden mussten. Wichtig bei der Zubereitung zu Hause ist, dass Sie die Weißwurst nicht noch einmal kochen, sondern nur in heißem Wasser ziehen lassen. Für den besonderen Genuss fügen Sie dem Wasser zuvor noch ein wenig Fleischbouillon hinzu. Original bayerisch essen Sie die Weißwurst durch „zuzeln" – also indem Sie die Wurst direkt aus der Pelle saugen.

Das Fleisch für alle Produkte der Globus-Fachmetzgerei wird jeden Tag frisch angeliefert und erst nach einer strengen Qualitätsprüfung zerlegt und weiterverarbeitet. Grundlage ist die Zusammenarbeit mit langjährigen Partnern. Durch die enge Verbindung zu den Regionen, den Bauern und den Schlachtbetrieben kann genau nachverfolgt werden, woher das Fleisch stammt.

Weißwürste sind nur eines der vielen Produkte, die täglich frisch und „Von Hand mit Herz" in den Globus-Märkten zubereitet werden. Mehr Informationen über das Sortiment erhalten Sie unter **www.globus.de/eigenproduktion** und **www.globus.de/fachmetzgerei**

ANZEIGE

*Gilt für alle Produkte der Marken: SENSODYNE, SENSODYNE PROSCHMELZ, Dr. BEST, Odol-med3, Odol, COREGA

Für den Kauf von Produkten der Marken SENSODYNE, SENSODYNE PROSCHMELZ, *Dr.* BEST, Odol-med3, Odol und/oder COREGA für mindestens 10 € (auf einem Kassenbon; keine Mindestanzahl von Produkten) einen Einkaufsgutschein für Ihren Globus Markt erhalten. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Vollständige Teilnahmebedingungen unter www.gsk-aktion.de

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

DIESEN MONAT
bei Globus

FRISCHEGARANTIE

SCHON GEWUSST?
Joghurt, Quark, Butter, Pudding und Desserts sind bei Globus mindestens sechs Tage haltbar. Sollte Ihr Markt etwas übersehen, bekommen Sie es in haushaltsüblicher Menge gratis.* Darüber hinausgehende Mengen spendet Globus an soziale Einrichtungen, wie zum Beispiel die Tafel.

*Ausnahme sind die Spezialitäten aus hauseigener Herstellung bzw. Zubereitung, diese sind tagesfrisch.

MEHR ALS NUR REGELSCHMERZEN

Sie leiden unter starken Schmerzen vor und während Ihrer Monatsblutung? Dahinter kann eine Endometriose stecken. Oft wird die chronische Krankheit nicht erkannt, obwohl sie als wichtige Ursache für einen unerfüllten Kinderwunsch gilt. Mehr über Symptome, Diagnose und Therapieformen erfahren Sie auf

www.mio-online.de/endometriose

In Kooperation mit KV SAARLAND KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG

ANZEIGE

NIEMAND RECYCELT SO SEXY WIE DU

0% Mikroplastik*
100% Altplastik
vegan

Für die Zukunft now.
Geschirrspülmittel
550ml

WILLST DU MIT MIR SPÜLEN GEHEN?
#togethernow

* nach der Definition der ECHA
** nicht alle Artikel in allen Märkten verfügbar

CP Gaba GmbH

Colgate

*Natürliche Inhaltsstoffe**

+

*Recycelbare Verpackung***

Colgate Smile for good
Zahnpasta
75ml

* Inhaltsstoffe der Zahnpasta zu 99,7% natürlichen Ursprungs.
** Zahnpastatube und -karton recycelbar. Zahnbürstengriff aus 100% natürlichem Bambus.

CP Gaba GmbH

Gut für Dich.
Besser für die Umwelt.

BEWUSST LEBEN

Papier oder Plastik? Hauptsache, recycelt!

Ein Blick in die Globus-Meisterbäckerei

Um die Umwelt zu entlasten und die Kreislaufwirtschaft zu stärken, setzt Globus auf Verpackungen aus recyceltem Kunststoff und 100 Prozent Recyclingpapier.

Es spart Rohstoffe und den Ausstoß von CO_2: Recycling ist ein guter Weg, um das Klima nachhaltig zu schützen. Die Globus-Meisterbäckerei will mit Verpackungen aus bis zu 100 Prozent recyceltem Material ihren Beitrag zum Klimaschutz leisten. Getreu der Globus-Philosophie: Wir übernehmen gern Verantwortung – für Mensch, Natur und Unternehmen!

In neuem Gewand aus Pappe und mit Sichtfenster können Sie bald Käse- und Sandkuchen sowie Berliner kaufen. Und auch die Tortenverpackungen bestehen zukünftig aus 100 Prozent recyceltem Kunststoff, sogenanntem Rezyklat. Tüten gibt es bald nicht mehr in der Globus-Lieblingsfarbe Orange, dafür aus 100 Prozent braunem Recyclingpapier. Doch nicht nur im Verkauf hat sich etwas getan in Sachen Nachhaltigkeit: Beim Backvorgang hinter den Kulissen wird auf Einweg-Alubackformen verzichtet, was bis zu 750 000 Formen pro Jahr einspart. Stattdessen kommen wiederverwendbare Metallformen zum Einsatz.

SCHON GEWUSST?
Das Material, das aus recyceltem Kunststoff gewonnen wird, heißt Rezyklat.

KUNSTSTOFF IST BESSER ALS SEIN RUF

Kunststoff ist keine nachwachsende Ressource wie Papier, bringt aber einige Vorteile mit sich. Beispielsweise eignet sich Plastik gut zur hygienischen Abpackung von Backwaren, die Verpackungen sind meist wiederverschließbar und sorgen so für eine längere Frische und verlängern sogar das Mindesthaltbarkeitsdatum. Zudem gehen Gerüche anderer Lebensmittel im Kühlschrank nicht auf das Produkt über.

In der Theorie können Kunststoffe nahezu beliebig oft recycelt werden. Hierzu muss jedoch, neben anderen Faktoren, die Sauberkeit der Rohstoffe garantiert werden. Das Ziel ist demnach, zukünftig mithilfe neuer Verfahren zu einem unendlichen Recyclingkreislauf zu gelangen.* Konkret bedeutet das, dass Abfälle aus Kunststoff ein zweites Leben bekommen.

Die neuen Tortenverpackungen: aus 100 % recyceltem Plastik

Dieser Recyclingprozess ist recht einfach erklärt: Kunststoff, der vom Verbraucher korrekt entsorgt wurde, wird zu sortenreinem Granulat verarbeitet. Dieses wird daraufhin eingeschmolzen und in neuen Verpackungen oder Gebrauchsgegenständen wiederverwendet. Die Verwendung des Rezyklats spart mehr als 50 Prozent an CO2-Emissionswerten im Vergleich zu neu produzierten Kunststoffen ein.**

WAS SIE TUN KÖNNEN?
Werden Sie selbst aktiv, um den Recyclingkreislauf zu stärken! Trennen Sie beispielsweise das Sichtfenster Ihres Brotbeutels vom Papier und entsorgen Sie die Folie im gelben Sack bzw. der gelben Tonne und den Papierteil in der Papiertonne. Achten Sie außerdem bei Ihrem Einkauf bei Globus auf diese neuen Aufkleber:

* Quelle: Nachrichtendienst UmweltDialog
** Quelle: Fraunhofer-Institut UMSICHT

GEMEINSAM RECYCELN.
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN.

Gemeinsam mit 40 weiteren Mitgliedern engagiert sich Globus im Forum Rezyklat dafür, das Bewusstsein für die Themen Mülltrennung und Kreislaufwirtschaft zu stärken. Machen Sie mit und lassen Sie uns gemeinsam Verantwortung übernehmen!

Weitere Infos unter:
www.globus.de/recycling

ANZEIGE

INTENSIVE FEUCHTIGKEIT AUS DER NATUR.

Weleda Feigenkaktus

EINZIGARTIGER FEIGENKAKTUSEXTRAKT*

- Intensiv feuchtigkeitsspendende Wirkung wissenschaftlich bewiesen
- Reich an wasserbindenden Polysacchariden
- 100 % natürlicher Extrakt aus Bio-Feigenkaktus

* Herstellverfahren zum europäischen Patent angemeldet.

Hoch sollst Du leben!

Kaum zu glauben: Schon wieder wird Ihr kleiner Sonnenschein ein Jahr älter. Das feiern wir! Hier sind unsere Lieblingsideen für einen gelungenen Kindergeburtstag.

Mehr Inspiration gesucht?
Auf der Globus-Kinderseite finden Sie viele weitere Rezept- und Bastelideen für den perfekten Kindergeburtstag. Jetzt entdecken unter **www.globus.de/kinderseite**

SPIELIDEEN FÜR DRINNEN ODER DRAUSSEN

Süßes und Kleinigkeiten verstecken: Die meisten Kids lieben es, kleine Überraschungen zu entdecken. Unser Tipp: Am besten ein bestimmtes Zimmer oder einen Bereich festlegen und die Anzahl der Süßigkeiten und Dinge merken, die zuvor versteckt wurden. Nach dem Suchen wird gerecht geteilt oder mit den Gegenständen gespielt und gebastelt – es können zum Beispiel Puzzleteile oder Bastelzubehör sein.
Wer bin ich? Auf Zetteln stehen verschiedene Tiere. Jedes Kind zieht einen Zettel und versucht, das Tier zu zeichnen oder pantomimisch darzustellen – die anderen müssen raten.
Blinde Kuh: Ein Kind meldet sich als blinde Kuh und bekommt die Augen verbunden. Die anderen Kinder verteilen sich im Raum und dürfen nun die blinde Kuh ärgern. Diese muss versuchen, einen ihrer Mitspieler zu fangen. Hat sie das geschafft, wird das gefangene Kind zur blinden Kuh.

DRAUSSEN FEIERN MIT DER RICHTIGEN KLEIDUNG AUCH BEI SCHLECHTEM WETTER

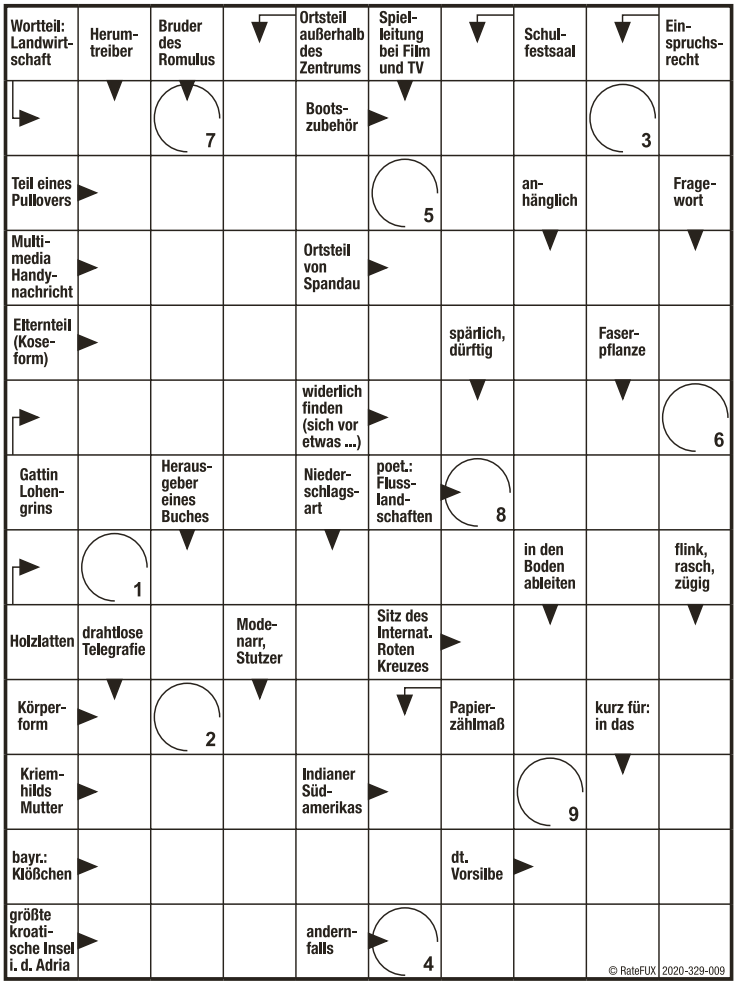
Schatzsuche: Die klassische Schnitzeljagd kommt wohl nie aus der Mode! Ein bisschen spannender wird es als Motto-Schatzsuche mit einer kleinen Geschichte und verschiedenen Stationen mit altersgerechten Knobelaufgaben oder Bewegungsangeboten. Das Ende kann dann auf dem Spielplatz sein. Im Internet finden Sie unzählige kostenlose Anleitungen!
Feier auf dem Bauernhof: Manche Höfe bieten betreute Kindergeburtstage mit Ponyreiten, Geschicklichkeitsspielen oder Traktorfahren an. Auch Museen, Themenparks oder Sportvereine haben manchmal Events im Angebot.

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 9. Geburtstag Ihres Kindes.

www.globus.de/weltentdecker

Welt-entdecker Club von Globus



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 10/2020 veröffentlicht.
Das Lösungswort im August lautete „BAGUETTE“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen JetClean von Vileda. Der praktische Reiniger saugt, wischt und trocknet Ihre Böden in einem Arbeitsgang. Bewegen Sie den JetClean einfach vorwärts, um die Partikel und Flüssigkeiten gründlich aufzusaugen und gleichzeitig mit der rotierenden Mikrofaser-Rolle selbst hartnäckige Flecken wegzuwischen. Das verbliebene Wasser wird bei der Rückwärtsbewegung sofort aufgesaugt. Der innovative Saugwischer spart Ihnen einen Arbeitsschritt, um mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben zu haben. Der JetClean eignet sich für alle Hartböden, von versiegelten Holzböden bis zu Fliesen.

vileda

* **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 30.09.2020.

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 09/20“.

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

TEILNAHME-COUPON

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

Lösungswort | Ausgabe: MM/JJ

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ | Ort

Geburtsdatum | Globus-Markt

Unterschrift | ☐ Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*

VORSCHAU

Regentag oder goldener Oktober? Wir servieren Ihnen Rezeptideen, die bei jedem Wetter für Wohlfühlstimmung sorgen.

Im Oktober gehen wir das Leben mal ganz ruhig an und nehmen uns endlich Zeit für uns! Mit ofenfrischen Rezepten wie dem Haselnuss-Ingwer-Kuchen, Kürbis-Kräuterbrot oder Lasagne mit Wurzelgemüse wird jeder noch so regnerische Tag richtig gemütlich. Genau der richtige Zeitpunkt, das lang aufgeschobene Buch zu lesen. In unserem Dossier geben wir Tipps, wie Sie wieder mehr Zeit zum Lesen finden. Und damit der Nachschub nicht ausbleibt, haben wir noch ein paar spannende Buchtipps für Sie parat.

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

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen (Globus): Michaela Peter-Kutscher
Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696-00
Redaktion (mfk): Lynnette Ayles, Melanie Doll, Rebekka Farnbacher, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Maren Kratz, Dinah Refflinghaus, Pascal Schmidt
V.i.S.d.P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Lynnette Ayles: 32; Globus: 6 Logo, 25 Porträt, 37 Buch, 47 Kuchen, Logos, 48 Weltentdecker, Magazin; Claudia Guse: Illustrationen 5 Jonglage, 39; Ute Liebhard: 35; mfk: 3, 4, 5 Rezept, Reportage, 8–17 Rezepte, 28–30 vor Ort, 42, 50; Offset / VITTA GALLERY Westend 61: 1; Shutterstock / Anastasia Lembrik: 24 Illustrationen Weinblätter, Trauben / Anton Havelaar: 23 Senfpflanze / Alp Aksoy: 26 Trinkidee / Artur Balytskyi: 20–21 Illustrationen / Dikushin Dmitry: 34 / giulia186: 38 / Jose Luis Carrascosa: 44 Mädchen / Levskaia Kseniia: 7 Illustration Zopf / lovelyday12: 46 / Mimagephotography: 5, 32–33 Opener / Natasha Breen: 24 Opener / OlesyaSH: 22 Senftöpfchen / Romvy: 6 Opener / Sveta Aho: 7 Illustration Eichhörnchen / Tomsickova Tatyana: 48 Opener / WAYHOME studio: 36, 44 Mann; Unsplash / DenesKozma: 23 Raps; Ina Speck: 18; Mona Zimmer: 5 DIY, 40–41
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 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.

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN HA9
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

ANZEIGE

PURINA®
PRO PLAN®

ENTDECKEN SIE DEN UNTERSCHIED, DEN DIE ERNÄHRUNG AUSMACHEN KANN

Das PURINA® PRO PLAN®-Sortiment wurde entwickelt, um die neuesten Entdeckungen für Tierhalter überall verfügbar zu machen. Weil wir glauben, dass optimale Ernährung der Ausgangspunkt für eine gute Gesundheit ist. Durch die Anpassung der spezifischen Nährstoffmengen an die Bedürfnisse verschiedener Haustiere in jeder Lebensphase liefert das PURINA® PRO PLAN®-Sortiment eine optimierte Ernährung.

PURINA® Ihr Haustier, unsere Leidenschaft.

ANZEIGE

NEU

JETZT AUCH IN Fol Epi Bio

- Die perfekte Balance aus Bio-Qualität und Genuss à la Fol Epi
- Neue Fol Epi-Geschmacksrichtung mit Sonnenblumenkernen
- Natürlich reich an Protein und Calcium