

# mein Globus-Magazin

*mio*

**Zutiefst  
gerührt**

*Was Teig alles kann*

**Zu Tisch, bitte!**

*Festtagsrezepte für alle*

**Wir sagen Danke**

*Wie Dankbarkeit  
glücklich macht*





# SURIMI WINTER GENUSS



## ADVENTS GEWINNSPIEL GEWINNE EINE KITCHEN-AID!

TEILNAHMESCHLUSS: 31.12.2021



**JETZT MITMACHEN**



„Es gibt immer etwas, wofür wir dankbar sein können – wir müssen es nur erkennen.“

MATTHIAS BRUCH

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

*Wir freuen uns auf Ihr Feedback!*

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Jahresende nutzen viele Menschen für einen Rückblick: Was lief gut, was war schön, was hat gestresst? Die meisten von uns denken wohl mit etwas Unbehagen an die ersten Monate des vergangenen Jahres. Doch natürlich gab es auch zahlreiche schöne Momente, die wir im Laufe des Jahres erleben durften und von denen wir hoffentlich noch lange zehren können. Glücklicherweise ist, wer die wohlthuenden Augenblicke bewusst genießen konnte und wem es auch in den schwierigen Zeiten gelang, den Blick bewusst auf das Gute zu richten: Schließlich ist Dankbarkeit eine wichtige Fähigkeit, um Krisen besser zu bewältigen. Wie die Kraft dieser besonderen Emotion wirkt und wie wir sie mit ein wenig Übung wunderbar in unseren Alltag integrieren können, lesen Sie in unserem Dossier ab Seite 30.

In diesem Jahr scheinen die Feiertage wieder etwas mehr „wie früher“ sein zu können. Auf viele lieb gewonnene Traditionen rund um Weihnachten und Silvester mussten wir vor einem Jahr verzichten, doch wir alle haben das Beste daraus gemacht. Vielleicht ist jetzt die richtige Gelegenheit, ein paar Traditionen und Verpflichtungen zu überdenken und gemeinsam mit Familie und Freunden eine neue Festlichkeit zu zelebrieren – mit weniger Stress, mehr Gemütlichkeit und mehr Zeit füreinander. Ab Seite 36 möchten wir Sie mit schönen Ideen für ein feierliches Jahresende inspirieren. In der Rezeptstrecke finden Sie ein köstliches Weihnachtsmenü, bei dem garantiert für alle ein Leckerbissen dabei ist: Wir zaubern Rinderfilet im Teigmantel, Seeteufel mit Erbsen-Minz-Püree, Kürbis-Ziegenkäse-Quiche und veganen Nussbraten mit Rotweinsauce.

Was immer Sie an den Feiertagen planen: Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Zeit – zum Genießen und gemütlichen Beisammensein. Lassen Sie uns das Jahresende nutzen, um mit Altem abzuschließen und das zu wertschätzen, was gerade da ist – denn nichts ist wertvoller als das Hier und Jetzt.

Ihr  
*M. Bruch*

Matthias Bruch, geschäftsführender Gesellschafter Globus



**HÄHNCHENBRUST**  
MIT DIJONSENF-SOSSE, ZWEIERLEI REIS UND FELDSALAT



**„mio kocht für mich.“**

Vom 27. bis 31. Dezember 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.



36

Ob drinnen oder draußen – mit unseren Ideen bringen Sie und Ihre Liebsten Abwechslung in die Festtage.



6  
Inspirationen



8



Vom Glück der kleinen Dinge ↻ 30

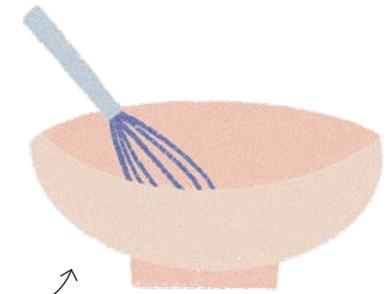
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>ESSEN &amp; GENIESSEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8 O IHR FRÖHLICHEN! Festtagsrezepte für alle</li> <li>16 FOODKOLUMNE Spekulatiustorte</li> <li>18 AUS TEIG WIRD LECKER So vielfältig kann Teig sein</li> <li>26 VORNEWEG &amp; HINTERHER Aperitifs und Digestifs zum Fest</li> </ul> | <p><b>LEBEN &amp; ENTDECKEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 VOM GLÜCK DER KLEINEN DINGE Warum Dankbarkeit so wichtig ist</li> <li>36 DIE NEUE FESTLICHKEIT So verbinden Sie Altes mit Neuem</li> <li>40 DIY Gedrehte Kerzen</li> <li>42 NACHHALTIG VERPACKT Kreativ schenken ohne Müll</li> </ul> | <p><b>NACHGEFRAGT &amp; VORGESTELLT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>44 DIESEN MONAT BEI GLOBUS Aktuelles im Dezember</li> <li>46 GLOBUS-STIFTUNG Hilfe für Jugendliche ohne Perspektiven</li> <li>48 ELTERNKOLUMNE Einfach der Kracher</li> <li>49 RÄTSEL Gewinnen Sie mit mio!</li> <li>50 VORSCHAU Das erwartet Sie im Januar</li> </ul> |
|---|---|---|



40

18

Rühren, schlagen, kneten: Wir zeigen Ihnen, wie der perfekte Teig gelingt.



# WEIHNACHTEN kann kommen



Nachdem „Alle Jahre wieder“ im letzten Jahr eine Pause eingelegt hat, freuen wir uns nun umso mehr auf Weihnachten – mit allem, was dazugehört: vom Glühwein übers Plätzchenbacken bis hin zur Weihnachtsfeier mit der ganzen Familie.

## Wohin mit dem Wunschzettel?

Egal ob Ihre Kinder die Wunschzettel zu Weihnachten nun an das Christkind oder den Weihnachtsmann versenden möchten – beide kommen an. Denn Mitte der 1990er-Jahre entstanden je ein offizielles **Christkind- beziehungsweise Weihnachtsmannpostamt**. Für das Christkind gehen die Wünsche nach **51777 Engelskirchen** und für den Weihnachtsmann nach **16798 Himmelpfort**. Dort werden die Wunschzettel innerhalb weniger Tage von fleißigen Weihnachtselfen beantwortet und an die kleinen Empfänger zurückgesendet.

## Bestellen, abholen, genießen!

Keine Lust auf Weihnachtshektik? Dann nutzen Sie ganz einfach den Globus-Vorbestellservice: Entspannt von zu Hause (mindestens drei Tage im Voraus) online verschiedenste Partyplatten zum Beispiel mit Käse- oder Fischspezialitäten sowie Ihre Einkäufe an den Theken oder individuell angefertigte Präsentkörbe auswählen, bestellen und im Markt abholen.

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

## WEIHNACHTLICHE FAKTEN

Fast jeder Zweite kauft Weihnachtsgeschenke auf den letzten Drücker, zwischen dem **16. und 24. Dezember**.



Zur Weihnachtszeit kann man den süßen Sünden nur schwer entkommen. So nehmen die meisten Menschen allein über die Festtage im Durchschnitt rund **370 Gramm** an Gewicht zu.



Mehr als **150 Millionen** Schoko-Weihnachtsmänner und Nikoläuse werden zu Weihnachten in Deutschland produziert – und natürlich freudig verputzt.

**33%**



Und es werde Licht! Während der Weihnachtszeit steigt unser Stromverbrauch um rund **33 Prozent**.



## ! mio-online

Mal Lust auf was Neues? Unter [www.mio-online.de/weihnachtsbaum](http://www.mio-online.de/weihnachtsbaum) stellen wir nachhaltige Alternativen zum klassischen Weihnachtsbaum vor, die garantiert genauso schön und festlich sind.

## Positive CORONA-EFFEKTE

Dass durch die Pandemie nicht alles nur schlecht war, sondern wir auch einige gute Erkenntnisse mit in die Zukunft nehmen können, zeigt sich unter anderem an folgenden Aspekten:

### RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Das hilft nämlich nicht nur dabei, Corona weniger schnell zu übertragen, sondern auch gegen alle anderen Viren und Bakterien, die Krankheiten verursachen.

### REISEN IN DEUTSCHLAND

Vom Strand bis zu den Bergen: Corona hat uns gezeigt, dass wir keine Flugreisen buchen müssen, um Orte voller Sehenswürdigkeiten, Action oder auch Entspannung zu finden. Es kann sich also durchaus mal lohnen, den Urlaub in der Heimat zu verbringen.

### HOMEOFFICE ...

entlastet die Umwelt. Laut einer Studie können pro Jahr mehr als 4,5 Milliarden Kilometer Pendelstrecke und damit über 853 Kilogramm CO<sub>2</sub> gespart werden, wenn nur zehn Prozent der Erwerbstätigen einen Tag der Woche von zu Hause aus arbeiten.

### BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Draußen Sport zu machen, ist nicht nur preiswert. Die zusätzliche Portion Luft tut außerdem Körper und Seele gut. Bewegung in der Natur hebt nämlich die Stimmung und kann stressabbauend sein.

### ALTES NEU ENTDECKEN ...

wie beispielsweise Brettspiele oder Puzzles. Denn wer den ganzen Tag in Video-Konferenzen sitzt, hat irgendwann genug von den flimmernden Bildschirmen. Gemeinschaftsspiele sind nicht nur geselliger, als schweigend vor dem Fernseher zu sitzen, sondern entschleunigen uns auch vom stressigen Alltag.



echoes von Ravensburger ist ein einzigartiges kooperatives Audio-Mystery-Spiel. Hören Sie mithilfe der kostenlosen Ravensburger echoes-App mysteriöse Geräusche und Stimmen, die mit dem Spielmaterial verbunden sind, und suchen Sie so nach versteckten Hinweisen in den Geräuschen, um den Fall zu lösen.

Bei Globus erhältlich.

# ZUSAMMEN IS(S)T MAN WENIGER ALLEIN



## NUSSBRATEN mit Rotweinsauce und gebratenem Brokkoli

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Für den Nussbraten:

300 g Cashewkerne, geröstet und gesalzen  
250 g Rote Bete (vakuumiert)  
200 g Alnatura Tofu Natur  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Globus kaltgepresstes Rapsöl  
8 braune Champignons  
3 Stangen Sellerie  
Alnatura Meersalz  
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen  
Zitronensaft  
1/2 Bund Globus Bio-Petersilie  
3 EL Alnatura Sojasauce  
etwas Paniermehl

#### Für die Soße:

2 rote Zwiebeln  
1 EL Alnatura Rohrzucker  
200 ml veganer Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
2 Thymianzweige  
Alnatura Gemüsebouillon  
1 EL Senf  
Alnatura Meersalz  
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen  
500 g Brokkoli  
Globus kaltgepresstes Rapsöl

Zubereitung: 90 min

Pro Person ca. 669 kcal, 41 g F, 39 g KH, 27 g E

1. Cashewkerne in einer Küchenmaschine fein zerhacken. Rote Bete und Tofu fein reiben und alles in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons und Stangensellerie klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Pilze und Sellerie dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und anbraten. Anschließend zu Cashews, Roter Bete und Tofu in die Schüssel geben.
2. Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Mit Sojasauce in die Schüssel geben und alles gut verkneten. Damit es besser zusammenhält, gegebenenfalls noch etwas Paniermehl mit einarbeiten. Backblech mit Backpapier auslegen, Bratenmasse darauf in Form bringen und etwa 35–45 min backen.
3. In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem Topf mit Zucker karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblätter, Thymian und Bouillon dazugeben und mit Wasser auffüllen. Die Soße ca. 20 min auf kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend Lorbeer und Thymian entfernen, Senf dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese ca. 3 min in Salzwasser blanchieren. Dann in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun anbraten.

Weihnachten steht vor der Tür und damit auch das Essen mit der ganzen Familie. Stellt sich nur die Frage, welche Speisen auf die festliche Tafel kommen. Wer isst was gerne und was gar nicht? Wir haben für Sie ein Menü vorbereitet, bei dem garantiert jeder etwas findet – egal, ob Veganer oder Fleischfan.



**Alnatura Tofu Natur** wird aus biologisch angebauten Sojabohnen aus Österreich hergestellt, in Scheiben geschnitten schmeckt er als milder Brotbelag, fein gewürfelt in Wokgerichten oder in der Pfanne kross angebraten, auch ungekühlt haltbar, 200 g

Bei Globus erhältlich.



# KÜRBIS-ZIEGENKÄSE-QUICHE MIT FELDSALAT



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Für den Teig:

150 g Globus Weizenmehl Type 405  
70 g Alnatura Süßrahmbutter  
(+ etwas zum Einfetten)  
1/2 TL Alnatura Meersalz  
50 ml Wasser

### Für die Füllung:

500 g Hokkaido  
1/2 Bund Lauchzwiebeln

150 ml Globus haltbare Weidevollmilch 3,5 %

200 g Globus Französischer Ziegenfrischkäse  
1 Globus Bio-Ei  
20 g Maisstärke  
Alnatura Meersalz  
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen  
Muskat  
100 g Ziegenhartkäse

### Für den Salat:

300 g Feldsalat  
40 ml Kräuteressig  
1 TL Alnatura Gemüsebouillon  
100 ml Wasser  
2 TL Dijonsenf  
2 TL Alnatura Rohrohrzucker  
Alnatura Meersalz  
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen  
20 ml Globus natives Olivenöl extra

Zubereitung: 90 min

Pro Person ca. 333 kcal, 20 g F, 26 g KH, 12 g E

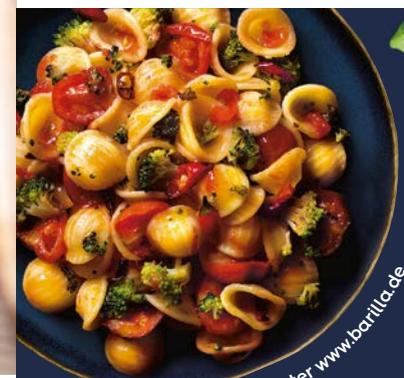
1. Für den Boden Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt 30 min im Kühlschrank kalt stellen.
2. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Milch, Ziegenfrischkäse, Ei und Stärke mit dem Stabmixer verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Quicheform fetten. Quicheteig zwischen 2 Frischhaltefolien dünn ausrollen. Obere Folie abziehen, Teig mit der Folie nach oben in die Form legen und festdrücken, dabei einen Teigrand nach oben ziehen. Überschüssigen Teig und obere Folie entfernen. Mit einer Gabel den Boden einstechen und 10 min blindbacken.
4. Kürbis und Lauchzwiebeln in der Form verteilen und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Ziegenhartkäse reiben, Quiche damit bestreuen und 35 min backen. Anschließend auf einem Gitter abkühlen lassen.
5. Feldsalat putzen. Für das Dressing alle weiteren Zutaten bis auf das Öl in einen hohen Behälter geben. Mit einem Stabmixer vermischen und das Öl langsam hineinfließen lassen.



**Globus Französischer Ziegenfrischkäse**, milder Ziegenfrischkäse aus reiner Ziegenmilch, ideal als Brotaufstrich oder für den puren Genuss, 150 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



Weitere Rezeptideen unter [www.barilla.de](http://www.barilla.de)



COLLEZIONE

Besondere Pasta-Formen  
für besondere Genuss-Momente

Orecchiette

MIT BROKKOLI, TOMATEN UND CHILI

2 Portionen 30 Minuten

160 g Barilla  
Collezione Orecchiette

1 Glas  
Vero Gusto Pomodori  
150 g Brokkoli  
12 Datteltomaten  
1 Chili  
Natives Olivenöl extra  
Salz und Pfeffer  
Pecorino Romano

1. Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und für ein paar Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Ausgießen und zur Seite stellen.
2. Datteltomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Klein geschnittene Chili, Tomaten und Brokkoli in die Pfanne geben und kurz anbraten. Nach ein paar Minuten Barilla Vero Gusto Sauce dazugeben.
3. Barilla Orecchiette nach Verpackungsangabe „al dente“ kochen.
4. Pasta abgießen, in die Pfanne geben und mit der Sauce gut durchmischen.
5. Das Gericht nach Belieben mit Pecorino Romano garnieren und anschließend servieren.

Buon appetito!



EIN ZEICHEN DER LIEBE





**TIPP:**  
Schneiden Sie den Filoteig zu Quadraten à 18x18 cm und legen Sie 3 Lagen übereinander. So sind die Päckchen am stabilsten.

# RINDERFILET IM TEIGMANTEL

## mit Portweinreduktion, karamellisierten Lauchzwiebeln und Kartoffelkrapfen

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



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Für das Filet im Teigmantel:

- 250 g Pilze wie Stein- oder Austerpilze, Pfifferlinge
- 1/2 Knollenknolauch
- 1 Zwiebel
- Alnatura Meersalz
- Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen
- 4 Thymianzweige
- etwas Petersilie
- 2 Scheiben Toastbrot
- 750 g Rinderfilet
- Öl zum Anbraten
- 40 g Alnatura Süßrahmbutter
- 1 Packung Tante Fanny Filo- & Yufkateig

#### Für die Portweinreduktion:

- 3 Schalotten
- 400 ml Portwein
- Lorbeerblatt

#### Für die Kartoffelkrapfen:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 4 Globus Bio-Eier
- 40 g Alnatura Süßrahmbutter
- 50 ml Globus haltbare Weidevollmilch 3,5 %
- 80 g Globus Weizenmehl Type 405
- 80 g Gruyère
- Alnatura Meersalz
- Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen

- Muskat
- mind. 750 ml Öl zum Frittieren

- 16 Lauchzwiebeln
- 1 TL Alnatura Gemüsebouillon
- 100 ml Wasser
- 3 EL Alnatura Rohrohrzucker
- 1 EL Alnatura Süßrahmbutter

Außerdem: Küchengarn zum Zubinden

Zubereitung: 2 h  
Pro Person ca. 1 098 kcal, 66 g F, 96 g KH, 68 g E



Der **Filo- & Yufkateig von Tante Fanny** eignet sich ideal für die internationale Küche. Mit diesen veganen Teigblättern können Sie einfach und unkompliziert losbacken. Außerdem sind sie frei von Palmöl, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen hergestellt, 10 Strudelteigblätter, 250 g

Bei Globus erhältlich.



Pilze putzen, mit Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und Thymianblätter abzupfen. Toastbrot würfeln und alles in einer Schüssel gut vermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.



Rinderfilet in 4 Portionen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In etwas Öl scharf anbraten und zur Seite legen. Schalotten fein würfeln, anschwitzen und mit Portwein ablöschen. Lorbeerblatt dazugeben und auf mittlerer Hitze auf 1/3 reduzieren. 40 g Butter schmelzen und Filoteigplatten mit ca. 2 EL davon bepinseln, Rinderfilets mittig daraufsetzen und mit der Pilzmischung belegen. Teig oben zusammennehmen und mit der Garn zubinden. Die Päckchen mit der restlichen geschmolzenen Butter einpinseln.



Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 min garen. Abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eier trennen, 1 Eigelb unterrühren (Eiweiße anderweitig verwenden). 40 g Butter und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Mehl sieben, auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten und kräftig mit dem Kochlöffel rühren, bis der Teig sich als glatter Kloß vom Topfboden löst. Kurz abkühlen lassen und die restlichen Eigelbe unterkneten. Kartoffelmasse und geriebenen Gruyère zum Brandteig geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Aus Kartoffelteig mit 2 angefeuchteten Esslöffeln Krapfen formen und portionsweise goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und Rinderfilets ca. 10–14 min fertig garen. Lauchzwiebeln waschen. Strunk und unschöne Blätter entfernen. Aus Bouillon und Wasser eine Brühe anrühren. In einer Pfanne Zucker leicht karamellisieren, 1 EL Butter und Lauchzwiebeln dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf mittlerer Hitze ca. 4 min köcheln lassen. Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffelkrapfen und Lauchzwiebeln anrichten. Mit der Portweinreduktion garnieren.



## SCHOKOLADENSOUFFLÉ mit Gewürzorange und Vanillesoße

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

#### Für das Soufflé:

50 g Alnatura Süßrahmbutter + etwas für die Förmchen  
20 g Kakao  
50 g Globus Weizenmehl Type 405  
250 ml Globus haltbare Weidevollmilch 3,5 %  
80 g Alnatura Kuvertüre Zartbitter  
5 Globus Bio-Eier  
60 g Alnatura Rohrohrzucker + etwas für die Förmchen  
1 Prise Alnatura Meersalz

#### Für die Gewürzorange:

4 Orangen  
2 EL Alnatura Rohrohrzucker  
100 ml Orangensaft  
1/2 Vanilleschote  
1/2 Zimtstange  
1 TL Alnatura Speisestärke zum Abbinden

#### Für die Vanillesoße:

3 Globus Bio-Eier  
125 ml Globus haltbare Weidevollmilch 3,5 %  
125 ml Globus Schlagsahne  
30 g Alnatura Rohrohrzucker  
1/2 Vanilleschote

Zubereitung: 50 min + 1,5 h Kühl- und Backzeit  
Pro Person ca. 388 kcal, 22 g F, 37 g KH, 10 g E



Alnatura Kuvertüre Zartbitter, das besondere, fein-herbe Extra für Desserts, Kuchen und Plätzchen, mit 60 % Kakaoanteil, aus biologischer Landwirtschaft, 150 g

Bei Globus erhältlich.

1. Butter schmelzen. Kakao mit Mehl in die flüssige Butter sieben. Milch aufkochen, in die Masse rühren und alles eindicken lassen. Kuvertüre grob hacken und dazugeben. 4 Eigelbe vom Eiweiß trennen (Eiweiß für später zur Seite stellen) und mit dem fünften Ei nach und nach in die Masse rühren. Mit Folie abdecken und mindestens 1 h kalt stellen.
2. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eiweiße mit dem Zucker und dem Salz steif schlagen und vorsichtig unter die ausgekühlte Schokoladenmischung heben. Schokoladenmasse in gebutterte und gezuckerte Förmchen füllen und im Wasserbad 10 min backen. Anschließend ca. 12 min bei (mit Hilfe eines Küchentuchs) leicht geöffneter Tür ziehen lassen.
3. Orangen filetieren. Zucker in einem kleinen Stieltopf leicht karamellisieren und mit dem Orangensaft ablöschen. Vanilleschote aufschneiden, auskratzen, alles mit der Zimtstange in den Topf geben und etwas einkochen. Den Fond mit Stärke abbinden und die Orangenseiten dazugeben.
4. Für die Vanillesoße Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Milch, Sahne, Zucker und Vanille aufkochen und unter Rühren kochend auf die Eigelbe gießen. Die Flüssigkeit wieder zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze andicken lassen. Vanillesoße durch ein feines Sieb passieren und lauwarm oder kalt servieren.

## SEETEUFELMEDAILLONS mit Erbsen-Minz-Püree und Minikarotten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

750 g Seeteufel  
250 g mehligkochende Kartoffeln  
Alnatura Meersalz  
1 TL Alnatura Gemüsebouillon  
100 ml Wasser  
500 g Babykarotten  
1 EL Alnatura Rohrohrzucker  
1 EL Alnatura Süßrahmbutter  
350 g TK-Erbsen  
6–8 Minzblätter  
60 ml Globus Schlagsahne  
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen  
Muskat  
1 Bio-Zitrone  
Zitronenpfeffer

Zubereitung: 60 min  
Pro Person ca. 616 kcal, 11 g F, 64 g KH, 29 g E

1. Fisch zu 8 Medaillons portionieren. Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 15–20 min weich kochen.
2. Aus Bouillon und Wasser eine Brühe zubereiten. Karotten schälen. Zucker mit Butter in einer Pfanne leicht karamellisieren. Karotten hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleiner Hitze garen, aber nur so weit, dass sie noch bissfest bleiben.
3. Kartoffeln abschütten, etwas im Topf ausdampfen lassen und durch

- eine Kartoffelpresse drücken. Erbsen in Salzwasser ca. 5 min blanchieren. Minzblätter waschen und mit Erbsen in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit der Kartoffelmasse verrühren, Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Zitrone auspressen. Fisch mit Salz, Zitronenpfeffer und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 2 min kurz scharf anbraten.



ANZEIGE

## Wintergenuss mit Zott Sahne Joghurt!

Probieren Sie jetzt  
unsere drei leckeren Wintersorten!



 **mio-online**

Das Rezept für die Spekulatiustorte  
finden Sie exklusiv unter

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

# TORTENLIEBE

**Man könnte mich nachts um drei Uhr wecken und mir ein Stück Torte anbieten:  
Meine Antwort wäre immer „Ja“. Ich bin eine absolute Naschkatze und habe  
mir für die Weihnachtszeit eine besondere Kombination ausgedacht, die euch  
hoffentlich ebenso ins Schwärmen bringt wie mich.**

**B**uttercreme war für mich lange Zeit die Königsdisziplin des Backens – abgesehen von französischen Macarons, an denen ich immer noch manchmal zu knabbern habe. Während meine Oma oft einen perfekten Frankfurter Kranz mit Vanille-Buttercreme zauberte, hielt ich mich eher an einfache Rührkuchen, Muffins oder Obstkreationen. Erst als mein zukünftiger Schwager am Küchentisch fragte, ob ich nicht die Hochzeitstorte für ihren großen Tag zubereiten möchte, stieg ich in die süße Materie ein. Amerikanische Buttercreme, italienische Buttercreme oder doch die deutsche Variante? Ich war völlig überfordert und entschied mich zuerst für den deutschen Klassiker aus Butter und Pudding. Eigentlich kein Hexenwerk, wenn die Butter wirklich cremig aufgeschlagen wird und beides die gleiche Temperatur hat. Auch die amerikanische Version, die mit Butter, Puderzucker und Milch zubereitet wird, ist mit etwas Übung gut machbar.

Wesentlich aufwendiger, aber dafür auch etwas stabiler und eleganter ist die italienische Buttercreme. Hierbei wird Eiweiß über einem Wasserbad erhitzt und anschließend so lange gerührt, bis die Masse fest wird und im schönsten Perlmutter in der Schüssel glänzt. Nun noch die Butter untermischen und fertig. So zauberte ich meine erste dreistöckige Torte und war natürlich stolz wie Oskar. Seitdem backe ich immer mal wieder eine Buttercreme-Kreation wie diese feine Weihnachtstorte mit Honig, Spekulatius und Süßkartoffel. Die Süßkartoffel gibt dem Kuchen sehr viel Feuchtigkeit und einen unverwechselbaren Geschmack! Keine Angst: Wie bei einem Zucchini-Kuchen schmeckt es überhaupt nicht nach Gemüse. Vielleicht versüßt ihr euch ja die Feiertage mit meiner Torte – lasst es euch schmecken! Ich freue mich schon sehr auf das kommende Jahr mit euch und weiteren Leckereien.

*Eure Ina Speck*

ANZEIGE



**Ein besonderes Fest verdient  
ein besonderes Wasser.**



Staatl. Fachingen STILL  
0,75 l im 12er-Kasten



Staatl. Fachingen MEDIUM  
0,75 l im 12er-Kasten

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



# ANTRETEN ZUM KNETEN

**Wir mischen Mehl, Wasser, Butter, Salz oder Zucker – und heraus kommt etwas Simples und doch Wunderbares: ein Teig. Aus ihm lässt sich von dem täglichen Brot bis zur feinen Patisserie alles zaubern. Wir führen Sie in die Grundlagen der Backkunst ein.**

**B**evor wir uns mit hochgekrepelten Ärmeln in den Teig stürzen, klären wir erst einmal ein paar grundlegende Dinge. Backwaren werden in drei Gruppen unterteilt: An erster Stelle steht das Brot als traditionelles Grundnahrungsmittel. An zweiter die Kleingebäcke, die kleiner als Brote sind, jedoch aus den gleichen Teigen bestehen können, wie beispielsweise Brötchen. Die dritte Gruppe ist die der Feingebäcke, die mindestens zehn Prozent Fett und/oder Zucker enthalten. Dazu zählen beispielsweise Kuchen, Plundergebäck oder Torten. Feingebäcke wie Biskuit oder Brandteig werden fachlich gesehen nicht aus Teig hergestellt, sondern aus Masse. Die besteht hauptsächlich aus Fett, Eiern und Zucker. Da ihr Mehlanteil dadurch geringer ist, ist eigentlich nicht die Rede von einem Teig. Wir werden aber der Einfachheit halber von Teigen sprechen.

## **HÖCHSTE AUFMERKSAMKEIT GEFRAGT**

Während beim Kochen durch das Zugabe von bestimmten Zutaten das ein oder andere Missgeschick ausgeglichen werden kann, sieht es beim Backen etwas komplizierter aus. Hier müssen wir uns an die technologischen Abläufe halten und das Rezept etwas genauer befolgen, damit die Backware gelingt. Spicken ist hier also durchaus erwünscht, denn alles, was zu beachten ist, variiert auch noch je nach Teig und Rezept. Besonders anschaulich ist das bei Hefe. Sie haben sich doch bestimmt auch schon gefragt, warum es ausgerechnet ein 42-Gramm-Hefewürfel, auf 500 bis 1000 Gramm Mehl, vermischt mit einer ebenso ungeraden Milliliter-Angabe für Wasser sein muss. Die ungeraden Zahlen irritieren Backanfänger zunächst, sind jedoch wichtig, damit die Hefezellen ideal arbeiten können. Ein gutes Grundlagenwissen kann das Leben als Bäckerlaie also erleichtern und das Ergebnis wird umso besser schmecken. Also, ran an die Rührschüssel: Wir stellen Ihnen die Basics der Teigarten vor. ▶



## Die mit dem Rührlöffel

### RÜHRTEIG

Er ist der einfache Klassiker unter den Teigen und wird mit Kochlöffel, Küchenmaschine oder Handrührgerät verarbeitet. Für den Rührteig kommen die vier Basics Butter, Zucker, Eier und Mehl in eine Schüssel. Damit sie sich schön verbinden und eine gleichmäßigere Masse ergeben, sollten alle Zutaten fürs Verarbeiten Zimmertemperatur haben.

Schritt für Schritt:

1. 250 g Butter und 250 g Zucker zu einer cremigen und hellen Masse rühren.
  2. 4 Eier untermischen. Das kann auf einmal passieren, gerne auch einzeln.
  3. Zum Schluss kommen 500 g Mehl – und eventuell 1 Päckchen Backpulver. Hier wird nur noch so oft wie nötig gerührt und am besten mit dem Kochlöffel statt der Maschine, sonst ist die Luft schnell raus. Dann direkt in den Backofen. Sonst verpulvert das Backpulver seine Energie.
- Tipp:** Besonders luftig wird der Teig, wenn Sie die Eier trennen und das Eiweiß erst zum Schluss als Eischnee unterheben.

### Beim Backen:

Rührteig hat die Eigenart, unbedingt in die Breite wachsen zu wollen. Dem wirken Sie mit hohen und engen Formen wie einem Gugelhupf oder einer Kastenform entgegen. Die Kastenform gehört auf die mittlere Schiene, der Gugelhupf auf die untere, da er höher ist. Beide bei ca. 150 °C Umluft und für ca. 1 h. Wer sich unsicher ist, ob der Teig auch rechtzeitig fertig wird, kann in den letzten 10 min Backzeit mit einem Holzstab in den Teig stechen. Bleibt das Stäbchen trocken, ist der Kuchen fertig.

### Haltbarkeit:

Gut verhüllt unter einer Kuchenhaube bleibt die gebackene Leckerei mindestens eine Woche frisch.

### Hierfür wird gerührt ...

Frankfurter Kranz, Sandkuchen, Butterkuchen, Sachertorte, Cake-Pops und vieles mehr.

### BRANDTEIG

Anders als alle anderen Teige kommt dieser hier aus dem Kochtopf. Dort darf er so lange drinbleiben, bis er klumpt, fast schon anbrennt – der Name soll schließlich auch seine Berechtigung haben. Der passende Topf (ohne Deckel) fasst circa 3 Liter und hat einen dicken Boden. Als flüssige Zutat eignet sich am besten Wasser, da der in Milch enthaltene Zucker den Teig schnell zu dunkel werden lässt. Da das Mehl im Topf schon angebrannt wurde, hält der Teig im Ofen seine Form. Ei und Wasser bzw. Milch sorgen für das dezente Aufblasen. Aber eins nachdem anderen:

Schritt für Schritt:

1. 50 g Butter in 250 ml Wasser im heißen Topf schmelzen. Für herzhaften Brandteig 1/2 gestrichenen TL Salz, für süßen 2 TL Zucker hinzugeben.
2. Jetzt ganz wichtig: Topf vom Herd nehmen und 150 g Mehl dazugeben.
3. Zurück auf den Herd und mit einem Kochlöffel rühren, was das Zeug hält. Bis ein schöner, glatter Kloß entsteht, der eine leichte Kruste auf dem Topfboden hinterlässt. Anschließend kommt der Teig ca. 15 min in den Kühlschrank.
4. Mithilfe von Knethaken werden nacheinander 3 Eier eingearbeitet.
5. Danach ist der Teig im Grunde fertig und kann, gebacken in der jeweiligen Form, zu Windbeuteln oder Eclairs verarbeitet werden.

### Beim Backen:

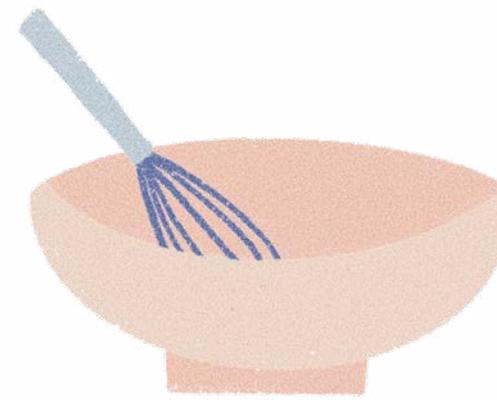
Der Brandteig fühlt sich im Ofen auf der Mittelschiene bei mindestens 200 °C Umluft am wohlsten und sollte für die komplette Backdauer von ca. 20 min nicht gestört werden. Also die Backofentür zwischendrin bitte nicht öffnen.

### Haltbarkeit:

Frisch schmeckt der Brandteig am besten. Wenn Sie ihn nicht so schnell verputzen möchten, können Sie das Gebäck nach dem Abkühlen auch einfrieren und bei Bedarf schnell wieder auftauen.

### Aus dem Kochtopf kommen ...

Windbeutel, Eclairs, Waffeln, Spritzkuchen, Churros und viele weitere.



## Die mit dem Schneebesen

### BISKUIT

Der Biskuit(teig) – er gehört zu jenen, die eigentlich als Masse bezeichnet werden – ist eine ganz feine Angelegenheit. Und weil er so fein ist, gibt es drei Arten, ihn immer noch ein wenig feiner zu machen. Jede Art wird mit 3 Eiern hergestellt.



Die einfachste Herangehensweise: Die Eier werden getrennt, das Eiweiß steif geschlagen und die Eigelbe nacheinander daruntergehoben.



Bei der klassischen Art werden die Eier getrennt und jeweils geschlagen: das Eigelb schaumig, das Eiweiß zu Schnee.



Am anspruchsvollsten ist die Wiener Art: Dabei wird das Eigelb im Wasserbad warm geschlagen, zusammen mit 50 g flüssiger Butter. Wichtig ist, dass das Wasserbad nicht zu heiß ist und das Eigelb in ständiger Bewegung bleibt, damit es gleichmäßig gewärmt wird und nicht stockt. Anschließend wird die warme Eigelb-Butter-Mischung unter den Eischnee gemischt.

Weil bei der Zubereitung so viel geschlagen wird, ist ein Handmixer der beste Helfer des Biskuitbäckers. Der sorgt für die nötige Luft und beugt müden Armen vor. Zum Schluss werden noch 125 g Mehl, 125 g Zucker, 1 Prise Salz und 2 TL Backpulver untergehoben, wobei ein feines Sieb und ein Handschneebesen zum Einsatz kommen.



### Beim Backen:

Auch der Biskuit will schnell ins Warme, am liebsten in einer Springform bei 150 bis maximal 165 °C oder auf dem Blech bei 160 bis maximal 175 °C, beides bei Umluft. Die Form sollte einen glatten Boden haben, damit das Backwerk gleichmäßig bräunt. Nach dem Backen bekommt der Biskuit ein paar Minuten zum Auskühlen. Danach geht es direkt ohne Backpapier aufs Gitter, damit er gut auskühlt.

### Zur Haltbarkeit:

Beim Kuchen aus Biskuitteig gilt: Je frischer, desto besser. Lassen Sie es sich also gleich schmecken.

### Unschlagbar gut sind ...

Löffelbiskuits, Obstboden, Käsesahnetorte, Biskuitrolle und weitere.

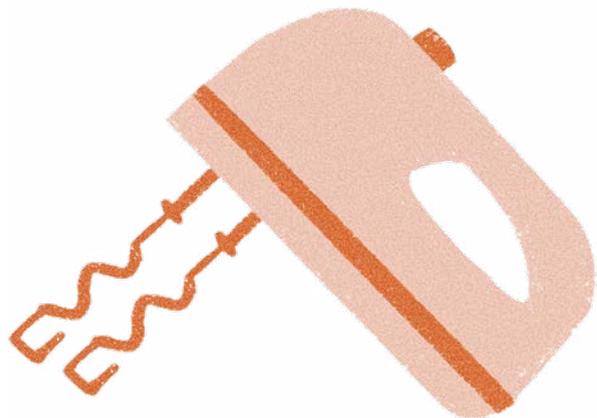
### BAISER

Das Baiser ist der kleine Bruder des Biskuits, aber ohne Eigelb und Mehl. Im Grunde ist er kein richtiger Teig und gebacken wird er auch nicht. Seine Zutatenliste besteht lediglich aus 2 Eiweiß, 100 g feinem Zucker und ein paar Tropfen Zitronensaft. Ist das alles schön geschlagen, kommt es in den 100 bis 120 °C Umluft warmen Backofen, wobei Sie am besten einen Kochlöffel in die Tür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. So trocknet das Baiser langsam, aber gleichmäßig aus – braun werden sollte es nicht.

### Zur Haltbarkeit:

Nach ca. 60 bis 90 min können Sie den Backofen ausschalten und das Baiser über Nacht dort auf dem Gitter auskühlen lassen. Am nächsten Morgen wandert es zur Aufbewahrung in luftdichte Dosen oder Tüten.





## Die mit den Knethaken

### HEFETEIG

Ihn riecht man oft schon aus weiter Entfernung, und kaum hat unsere Nase den warmen, wohltuenden Duft aufgeschnappt, schon läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Dabei ist Hefeteig unter Backanfängern recht gefürchtet. Denn auch wenn er eigentlich leicht zuzubereiten ist: Wenn etwas schiefgeht, dann ist selten noch viel zu retten. Das liegt daran, dass wir es bei Hefe mit einem lebenden Organismus zu tun haben. Um genau zu sein, leben in einem Hefewürfel rund 3,8 Millionen Hefezellen. Kommen diese mit Nahrung wie Mehl, Milch und Zucker, Luft und Wärme zusammen, dann geht es für die Zellen an die Arbeit. Und während sie das tun, sollten wir sie schön machen lassen. Damit das garantiert gelingt, geben wir Ihnen ein paar Tipps:

1. Alles auf Zimmertemperatur! Nicht nur die 200 ml Wasser oder die Milch, in der die Hefe aufgelöst wird, sollte lauwarm sein. Auch die restlichen Zutaten wie die 42 g frische Hefe, 500 g Mehl, 75 g Zucker, 2 Eier und 100 g Butter sollten Zimmertemperatur haben.
2. Ganz wichtig: Die Hefe, egal ob Sie einen frischen Würfel oder Trockenhefe bevorzugen, muss komplett in der warmen Flüssigkeit aufgelöst sein.
3. Das Kneten ist für den Hefeteig unabdingbar, und das mindestens 5 bis 6 min. Denn ohne Kneten kein aufgegangener Hefeteig.
4. Unter einem Küchentuch versteckt, verdoppelt sich der Teig an einem warmen Ort etwa innerhalb von 1 h. Teig in seine Backform geben und noch einmal 20 bis 30 min Ruhen lassen, bevor Sie ihn weiterverarbeiten.

### Hierfür wird lange geknetet ...

Zimtschnecken, Hefezopf, Bienenstich, Streuselkuchen, ungesüßt für Pizzateig und noch einiges mehr.



### MÜRBEIG

Auch wenn er ein Knetteig ist: Der Mürbteig ist am dankbarsten, wenn wir ihn so selten wie möglich anfassen. Außerdem ist er im Gegensatz zu seinen teigigen Geschwistern auf dem Boden geblieben, denn von Treibmitteln hält er nichts. So bildet er die flache und sichere Grundlage für fruchtige oder süße Füllungen und Beläge. Damit er gelingt, gilt es die einfache 3-k-Methode zu befolgen: kurz kalt kneten.

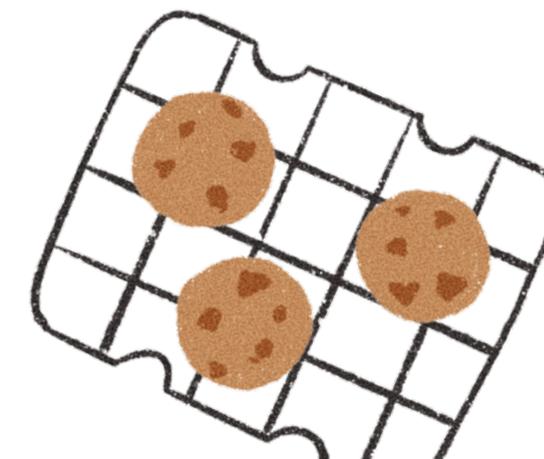
1. Alle Zutaten und Hilfsmittel sollten kalt sein. Also 300 g Mehl, 1 Eigelb, 150 g Butter, 1 Prise Salz und bei einem süßen Teig 80 g Zucker samt Rührschüssel und Knethaken am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Zucker, Eigelb, Butter (in Würfeln) und Salz kneten. Mehl erst zum Schluss hinzufügen und erneut kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Achtung: Jede Drehung zu viel schadet dem Teig, da er warm wird und die Butter Wasser verlieren und den Mürbteig spröde machen würde.
3. Nachdem der Teig fertig ist, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder er kommt 30 min in den Kühlschrank und wird danach zwischen zwei Bögen Frischhaltefolie ausgerollt. Anschließend entlang des Formbodens ausschneiden, in die ungefettete Form einsetzen und mit der Hand einen Rand andrücken. Darüber kommt Frischhaltefolie und er wandert wieder in den Kühlschrank, diesmal ca. 1 h. Die Alternative zum Ausrollen ist das Andrücken, was etwas schneller geht. Dabei wird der Teig in die ungefettete Form gelegt und mit den Handballen flach gedrückt, sodass eine 2 bis 3 mm dicke Teigschicht entsteht. Mit den Überschüssen wird ein Rand nach oben gezogen. Wie beim Ausrollen kommt die Form samt Teig dann 1 h eingehüllt in Folie in den Kühlschrank.

### Vorm und beim Backen:

Da Mürbteig meist der Boden für Füllung ist, sollte er vor dem Befüllen blindgebacken werden. So wird er auch schön knusprig. Dazu den Boden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken sowie mit getrockneten Hülsenfrüchten oder Reis beschweren und bei 200 °C Umluft ca. 10 bis 15 min blindbacken. So bäckt er gleichmäßig und wird vor dem endgültigen Backen mit Füllung (dieses Mal bei nur 180 °C Umluft und ca. 30 min lang) nicht schon zu braun.

### Hierfür wird möglichst wenig geknetet ...

Schoko- oder Fruchttarte, Quiche, Plätzchen und Ähnliches.





## FRAGEN AUS DER BACKSTUBE

### WARUM WIRD EIWEISS DURCH SCHLAGEN STEIF?

Eiweiße haben Bereiche, die „wasserfurchtend“ (hydrophob) und „wasserliebend“ (hydrophil) sind. Die hydrophoben Bestandteile versuchen dem Wasser zu entkommen, und das gelingt ihnen durch das Steifschlagen. Dabei werden die Proteinketten entfaltet und die hydrophoben Teile des Eiweißmoleküls suchen sich einen anderen Bindungspartner, nämlich die untergemischte Luft. So entstehen Luftbläschen und Proteinnetzwerke, die den Eischnee stabil halten. Achten Sie darauf, dass Sie den Eischnee nicht überschlagen, sonst können Sie ihn nicht mehr verwenden. Perfekt ist er, wenn er gerade so fest ist, dass er aus einer umgedrehten Schüssel nicht herausfällt. Tipp: 1 TL Zucker und 1 Prise Salz bereits vor dem Schlagen hinzugeben.

### WIESO GEHEN HEFETEIGE AUF?

Beim Kneten von Weizenteigen werden die Klebereiweiße Gliadin und Glutenin zu langen Strängen gedehnt, die sich dann vernetzen. Zwischen den Strängen legen sich die Stärkekörner des Mehls ab. In diesem Netz werden die Gärgase der Hefe aufgefangen – der Teig bekommt einen besseren Stand, Elastizität und Gärstabilität. Durch die Reibung am Schüsselboden beim Kneten entsteht außerdem Wärme, wodurch das Mehl besser aufquillt und die Hefe umso produktiver mit ihren Gärgasen wird. Auch beim Kneten sollten Sie jedoch aufpassen, dass sie den Teig nicht überstrapazieren. Lieber also etwas weniger bearbeiten als zu viel.

### KANN MAN BACKPULVER EINFACH DURCH NATRON ERSETZEN?

Die Antwort ist jein. Natron beziehungsweise Backsoda ist ein reines Natrium Salz. Es enthält keine Säuremittel und funktioniert deswegen nicht als Treibmittel. Haben Sie also nur Natron zu Hause, muss in Ihrem Teig auch ein säuerlicher Bestandteil wie Joghurt, Milch, Buttermilch, Essig oder Zitronensäure enthalten sein. Durch die Fusion entsteht CO<sub>2</sub>, das den Teig aufquellen lässt. Backpulver dagegen besteht aus Natron, einem Säuremittel (meist Zitronensäure) und einem Trennmittel, um die Haltbarkeit des Backpulvers zu gewährleisten.

### WIE AUS DEM EIGENEN OFEN

Wer einmal keine Zeit zum Backen hat, muss nicht auf frisch gebackenen Kuchen und Brot verzichten. In der Globus Meisterbäckerei backen täglich von morgens bis in die späten Abendstunden ausgebildete Bäcker, Konditoren und Bäckermeister mit besten und frischen Zutaten und ganz viel Liebe. Dabei kommen beispielsweise neben 22 Stunden gereiftem Sauerteig nur die beste Butter und ausgewähltes Schrot und Korn für die Backwaren zum Einsatz. Für einen kräftigen Geschmack werden die Brote auf Steinplatten gebacken. So bäckt die Globus Meisterbäckerei DLG-prämierte Spitzenqualität zu fairen Preisen. Finden Sie mehr über das vielfältige Angebot heraus unter [www.globus.de/meisterbäckerei](http://www.globus.de/meisterbäckerei)



Die **OHO Küchenwaage mit Wiegeschüssel** kombiniert zwei Funktionen in einem Gerät: Eine mechanische Küchenwaage, die bis zu 5 kg abwägen kann, und eine praktische, spülmaschinengeeignete Rührschüssel, die insgesamt 2l fasst.

Bei Globus erhältlich.



NEU

## DAS NEUE ROTKÄPPCHEN: AUS LIEBE ZU KÄSE!



# Vorneweg & hinterher

Wenn an Weihnachten aufgetafelt wird, darf es natürlich auch etwas ganz Besonderes sein, was den Abend einleitet oder abschließt. Wir haben ein paar Ideen für das perfekte Rahmenprogramm mit Aperitif und Digestif.



Werden Sie jetzt Weinliebhaber bei Mein Globus und genießen Sie exklusive Vorteile wie Rabattcoupons, besondere Weinempfehlungen und vieles mehr!

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

MEIN FAVORIT



Graciela Bruch

## DORINA LINDEMANN, QUINTA DA PLANSEL TOURIGA NACIONAL

Vinho Regional Alentejano „Colheita Seleccionada”

Das Weingut Quinta da Plansel befindet sich östlich von Lissabon in Montemor-o-Novo und umfasst einen Besitz von etwa 75 Hektar. Die extremen Sommertemperaturen mit bis zu 45 Grad Celsius fordern zur Lesezeit Nachtbetrieb. Denn das Absinken der Temperaturen auf unter 18 Grad Celsius hebt das besondere Aromaprofil und die fantastische Säurestruktur der in Sand-, Lehm-, Ton-, Kalk- und Schieferböden gelegenen Leitrebsorten.

Dieser außergewöhnliche Wein präsentiert sich in intensivem Granatrot mit violetter Schimmer, mit Aromen von Feige, Pflaume und Mokka und einem zarten Orangenblütenduft. Ein idealer Begleiter für die gemütlichen Stunden des Winters.

0,75 l  
14,90 €  
Quinta da Plansel  
Dorina Lindemann  
Touriga Nacional  
1 l = 19,87 €

Der klassische Aperitif hat seine Wurzeln in Italien, Frankreich und Spanien und ist ein meist alkoholhaltiger Drink, der noch vor der Vorspeise gereicht wird, um den Appetit anzuregen. Deshalb besitzt er oft eine leicht bittere Note. Darüber hinaus eignet er sich auch ideal, um die Gäste stilvoll willkommen zu heißen oder die Konversation zu starten. Ein echter Klassiker ist dabei ein Gläschen spanischer Sherry – am besten halbtrocken oder trocken. In Italien wiederum bevorzugt man Wermut, zum Beispiel den klassischen Martini. Außerdem sind die bitteren italienischen Liköre beliebt, etwa der kräftige rote Campari oder der etwas leichtere Aperol. Sie werden aber nicht pur getrunken, sondern mit Orangensaft oder Sodawasser und Wein oder Prosecco zum beliebten Spritz gemischt.



Auch immer eine gute Wahl: ein Glas Schaumwein – ob Prosecco, Sekt oder Champagner, ist dabei eine Frage des Geschmacks und des Geldbeutels. Dabei müssen sich viele italienische und deutsche Kreationen längst nicht mehr hinter dem großen Vorbild aus Frankreich verstecken. Mit einem Schuss Crème de Cassis (Likör aus Schwarzen Johannisbeeren) wird daraus ein besonders eleganter Appetitmacher: der Kir Royal.



## Süß und bitter-herb: Negroni

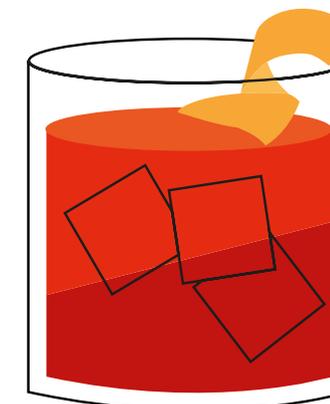
Im Winter darf es gerne etwas kraftvoller sein als die sommerliche Leichtigkeit von Aperol Spritz und Co. Für klassischen Genuss empfehlen wir Ihnen den etwas stärkeren Negroni. Der Drei-Komponenten-Drink, zu gleichen Teilen aus Campari, Wermut und Gin gemixt, ist genau die richtige Wahl für besondere Anlässe und macht in der kalten Jahreszeit immer eine gute Figur.

### ZUTATEN

- 3 cl Dry Gin
- 3 cl roter Wermut
- 3 cl Campari
- 1 Orangenzeste
- Eiswürfel

### ZUBEREITUNG

Gin, Wermut und Campari zu gleichen Teilen in einen Tumbler mit einigen Eiswürfeln gießen und vorsichtig umrühren. Mit einer Orangenzeste garnieren und servieren.





## Welcher Aperitif passt wozu?

Die Wahl des Aperitifs ist natürlich zuallererst von Ihrem persönlichen Geschmack abhängig. Im Zweifel helfen Ihnen aber diese Grundregeln und bieten eine gute Orientierung:

- ☞ Der Aperitif sollte vom Charakter auf den ersten Gang abgestimmt sein: also eher ein leichter Drink vor einer leichten Vorspeise.
- ☞ Keine Getränke mit Eiswürfeln vor einer heißen Suppe. Für die Zunge sind zu große Temperaturschwankungen irritierend.
- ☞ Keine süßen Aperitifs, wenn zur Vorspeise ein trockener Wein geöffnet wird, da der Aperitif den Eindruck des Weins sonst überlagert.
- ☞ Grundsätzlich keine Kreationen mit Sahne oder Milch, diese sättigen zu sehr.
- ☞ Fein, aber klein: Als Aperitif ist ein kleines Glas vollkommen ausreichend. Der erste Eindruck des Abends soll in erster Linie Lust auf mehr machen.

## Und was gibt's danach?

Der Digestif ist das Gegenstück zum Aperitif und wird nach dem Essen getrunken. Auch „Verdauungsschnaps“ genannt, sollte der meist hochprozentige Absacker früher helfen, das Essen besser zu verdauen. Diese Annahme ist zwar heute widerlegt, aber ein kleines Gläschen gehört trotzdem dazu, wenn es gilt, den Abend stilvoll ausklingen zu lassen.

### GRAPPA

Der Grappa passt perfekt zu mediterranem Essen wie Pasta und Risotto, da er nicht zu süß schmeckt und somit dem typischerweise dabei gereichten Wein nicht in die Quere kommt. Am besten schmeckt er leicht gekühlt bei ungefähr 10 Grad Celsius.

### COGNAC

Sie hatten einen genussvollen Abend mit französischer Küche? Dann darf es gerne ein Glas Cognac sein. Dieser wird am besten in Cognac-Gläsern (Schwenkern) serviert und langsam in kleinen Schlucken getrunken.

### AQUAVIT

Der leicht bittere Kümmelschnaps Aquavit stammt aus Skandinavien und passt wunderbar als maritimer „Anleger“ nach Fischgerichten.

### KRÄUTERSCHNAPS

Kräuterschnäpse beziehungsweise Kräuterliköre werden auch Magenbitter genannt und zeichnen sich durch die enthaltenen Kräuter beziehungsweise Bitterstoffe aus. Gerade nach deftigen, intensiven Gerichten sind sie genau die richtige Wahl.

## TRINKIDEE

### Old Oxford University Punch

Wie es sich wohl als Student in Oxford so lebt? So wirklich können wir Ihnen das nicht verraten. Aber zumindest können wir Ihnen zeigen, was die Studenten damals in der kalten Winterzeit tranken, um sich aufzuwärmen. Der Old Oxford University Punch ist genau das Richtige für kalte Wintertage in geselliger Runde.

#### ZUTATEN (FÜR 2 L)

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1 Tasse brauner Zucker | 1 Flasche Cognac             |
| 3 Tassen heißes Wasser | 1 Flasche brauner Rum        |
| 3 Tassen Zitronensaft  | Zimtstangen und Gewürznelken |

#### ZUBEREITUNG

Zucker und Wasser in einen Topf geben und auf dem Herd bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Mischung sollte nicht kochen. Zitronensaft, Cognac und Rum dazugeben. In jeden Tumbler eine Zimtstange und Gewürznelken geben und mit dem heißen Punsch übergießen.



ANZEIGE

# Den Winter heiß genießen!



Gut fühlen schmeckt.



# AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

**Dankbarkeit ist populär, doch ihre positiven Effekte werden oft unterschätzt. Wir zeigen Ihnen den Glücksbooster für jede Lebenslage – egal ob wir gerade happy sind oder mitten in einer Krise stecken, wie unsere Autorin sie erlebt hat.**

”

**NICHT DIE GLÜCKLICHEN  
SIND DANKBAR. ES SIND  
DIE DANKBAREN, DIE  
GLÜCKLICH SIND.**

Francis Bacon (1561–1626)

Im Alltag stelle ich oft fest, dass es mir an Dankbarkeit fehlt. Mir fällt es erstaunlich leicht, mich über etwas zu beschweren und mir etwas anderes zu wünschen als das, was ich gerade habe. Ich lebe und meckere manchmal auf so hohem Niveau, dass ich nicht mehr das Schöne im vermeintlich Selbstverständlichen erkenne. Und ich bin sicher, das geht nicht nur mir so. Dankbarkeit scheint uns manchmal sehr weit weg, dabei ist sie kein modernes Phänomen. Schon seit Tausenden von Jahren wird ihr ein hoher Stellenwert beigemessen und sie gilt in vielen Religionen als wichtige Tugend. Doch in den letzten Jahren ist ein regelrechter Hype ausgebrochen, ähnlich wie beim Thema Achtsamkeit. Vor Kurzem habe ich mich anstecken lassen und begonnen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen: Fast jeden Abend notiere ich in Stichpunkten oder Halbsätzen, für welche Erlebnisse, Situationen oder Menschen ich an diesem Tag dankbar bin. Das kann etwas sein wie der schöne Ausflug in den Tierpark, das Singen beim Autofahren oder dass ich einen persönlichen Text über Dankbarkeit schreiben kann. Es klingt fast zu simpel, um wahr zu sein – doch wie gut es tut, den Tag aus diesem Blickwinkel kurz Revue passieren zu lassen und auch im Moment des Schreibens in sich hineinzuspüren, habe ich wirklich unterschätzt. Denn Dankbarkeit ist kein starres Pflichtprogramm, sondern eine tiefe Emotion. Es geht ums Fühlen, nicht ums Denken. Sich in einen bestimmten Moment hineinzusetzen und die schönen Gefühle noch einmal zu erleben, ist viel intensiver als ein flüchtiger Gedanke. Ich kann denken: Ja, klar bin ich dankbar für meine Gesundheit. Oder aber ich kann es fühlen: Ich kann atmen, laufen, mich bewegen. Meine Finger können diesen Text tippen, mein Gehirn diese Gedanken denken. Ich brauche keine Medikamente, ich habe keine lebensbedrohliche Krankheit. Ich bin wirklich dankbar für meine Gesundheit. Denn sie ist nicht selbstverständlich.

Dankbarkeit bewirkt, dass wir uns gut fühlen mit dem, was ist. Kurz gesagt: Die Welt mit dankbaren Augen zu sehen, macht unser Leben schöner. Dankbarkeit kann also sowohl unser eigenes Wohlbefinden beeinflussen als auch das von anderen. Es gibt Studien, welche die Wirkung von Dankbarkeit anderen gegenüber untersuchten: Diverse Versuchspersonen sollten einen Dankesbrief an einen lieben Menschen verfassen. Einige waren dadurch so sehr in die Emotion eingetaucht, dass die positive Wirkung auf das eigene Glück sowie auf die Stimmung und Lebenszufriedenheit teilweise über Monate anhielt: Echte Dankbarkeit gegenüber anderen stärkt nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern erhöht auch das eigene Wohlbefinden. Das spüren wir doch auch manchmal im Alltag: Wenn wir jemandem wirklich in die Augen schauen, lächeln und uns aufrichtig bedanken, fühlt sich das viel besser an als eine eingeübte Höflichkeitsfloskel wie ein schnelles Danke. >

## WIE MIR DANKBARKEIT DURCH EINE KRISE HALF

Das Tagebuch zu starten, war eine spontane Idee. Es fühlt sich gut an, Dankbarkeit im Alltag und nicht nur in Krisenzeiten zu praktizieren – denn damit habe ich sie bisher gedanklich verknüpft. Wann es wirklich begann, weiß ich nicht mehr. Was ich und andere irgendwann bemerkten, waren ständige Unruhe, Unkonzentriertheit, Überforderung und Gereiztheit. Was ich selbst bemerkte und anderen nicht zeigte, waren Verzweiflung, Angst, emotionale Abstumpfung und die Unfähigkeit, tiefe positive Gefühle zu empfinden. Ich fühlte mich ständig getrieben, bekam Herzrasen und wurde kurzatmig beim Autofahren. Die Depression hatte sich über Monate in mein Leben geschlichen, sich in meinen Gedanken und meinem Körper eingeknistet, bis sie plötzlich voll da war und mich umgehauen hat. Ich habe sie so lange ignoriert, verdrängt und bekämpft, bis sie mich gezwungen hat, meine Sichtweise auf mich und mein Leben zu hinterfragen. Zu lernen, auf meinen Körper zu hören und endlich mehr zu fühlen als zu denken.

Dankbarkeit habe ich an den Tiefpunkten sicher nicht empfunden, sondern tiefe Verzweiflung. Dass es mir schlecht geht, obwohl ich doch objektiv so viel habe. Dass ich doch eigentlich froh sein müsste und mich dadurch nur noch schlechter gefühlt habe. An dieser Stelle möchte ich deshalb klarstellen: Dankbarkeit ist eine hilfreiche Strategie und wird in zahlreichen Therapien eingesetzt, aber sie ist kein Allheilmittel. Wer gerade leidet, braucht Unterstützung und Anteilnahme, keine leichtfertigen Ratschläge oder lediglich den gut gemeinten Hinweis, doch mal ein Dankbarkeitstagebuch zu starten. Der erste Schritt, besser durch eine Krise zu kommen, ist, den Zustand anzunehmen, wie er ist. Erst dann kann sich der Blick für Lösungsmöglichkeiten öffnen. Was ich damals lernen musste, war: Das Negative nicht verdrängen, sondern es anerkennen, mehr für mich selbst sorgen und aktiv nach dem Guten suchen. In Büchern, Podcasts, Therapiegesprächen, Yoga und Meditation. Ich merkte: Ich bin verantwortlich für meine negativen Gedanken, wie ich mit einer Situation umgehe und sie bewerte. Ein Satz von Lifecoach Tony Robbins hat mich damals umgehauen: „You can't be fearful and grateful at the same time – du kannst nicht gleichzeitig ängstlich und dankbar sein.“ Also habe ich begonnen, die kleinen Fortschritte und Glücksmomente mehr wertzuschätzen. Dankbar zu sein für die Zeit, die ich mir endlich nehmen konnte, um meine Gedanken, Gefühle und mein Leben zu ordnen. Dankbar für die Erfahrung, so viel über mich zu lernen.

## „ICH WÄHLE, DAS GUTE ZU SEHEN.“

Dass Dankbarkeit akute depressive Symptome lindern kann, gilt heute als bewiesen. Es gibt ebenso zahlreiche Hinweise darauf, dass regelmäßig praktizierte Dankbarkeit dazu führen kann, dass wir uns weniger gestresst fühlen, seltener an

Depressionen, Sucht oder Burn-Out erkranken und Krisen besser bewältigen können. Wer Dankbarkeit praktiziert, schüttet Dopamin und Serotonin aus. Sie vermindert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, kann den Schlaf verbessern und negative Gedanken verringern. Dankbarkeit lässt sich trainieren wie ein Muskel, wodurch wir uns nicht nur im Moment der praktizierten Dankbarkeit wohlfühlen, sondern grundsätzlich zufriedener werden können.

Doch wie kann das tatsächlich gelingen? Wir alle haben schließlich unser Päckchen zu tragen, Aufgaben zu erfüllen, Abgründe zu überwinden. Dankbarkeit bedeutet nicht Schönreden: Wenn sich etwas furchtbar anfühlt, dann ist es so. Es gibt aber nicht nur Schwarz oder Weiß, sondern auch immer Bunt. Der Unterschied ist: Ich wähle, das Gute zu sehen. Nicht immer, nicht in jedem Augenblick. Aber wenn ich reflektiere, nachdenke, fühle, kann ich in vielen Situationen etwas erkennen, was für mich wichtig und wertvoll ist. Dankbarkeit zu praktizieren ist genau das: die Suche nach dem Glück, das bereits da ist.

## AUF DEM RICHTIGEN WEG

Der letzte Lockdown-Winter hat mich und zahlreiche andere psychische Anstrengung gekostet, die aufzubringen war, um nicht in dieser Es-wird-sich-jedoch-nichts-ändern-Stimmung zwischen Angst und Apathie stecken zu bleiben. Mit etwas mehr Dankbarkeit wäre die Krise nicht weg gewesen, aber ich wäre besser durchgekommen. Denn sobald ich aufhörte, mich täglich mit den News zu beschäftigen, und mich mehr auf das Positive und Machbare in meinem engen Umfeld konzentriert habe, ging es mir besser. Sobald ich begann, dankbarer für die Dinge zu sein, die immer noch da waren und die ich vorher zu oft für selbstverständlich hielt. Die Gefühle von Ohnmacht und Wut waren dadurch nicht weg, aber sie lasteten nicht mehr so schwer auf mir.

Ich will nicht alles schönreden und manchmal tut es einfach gut, dem eigenen Unmut Luft zu machen. Aber ich weiß: Mich dauerhaft zu beschweren, hilft niemandem weiter und schadet am meisten mir selbst. Ich kann manche Dinge nicht ändern, aber meine Sichtweise. Das Leben ist ein Geschenk. Ich nehme es an, mit all seinen schönen und hässlichen Überraschungen. Ich Sorge gut für mich selbst und besinne mich auf das, was da ist. Ich hole mir Hilfe, wenn ich nicht mehr kann. Ich will glücklich sein – und deshalb wähle ich, dankbar zu sein.



„Dass an einem ganz gewöhnlich hektischen Morgen eines Arbeitstages nach dem Frühstück noch fünf Minuten für Kuschneln mit meiner Tochter geblieben sind.“  
**Susanne, 45**

„Für meine Kollegen, die Arbeit sich nicht nach Arbeit anfühlen lassen.“  
**Pascal, 32**



„Wenn ich morgens das Fenster öffne und die Möwen höre.“  
**Lynnette, 28**

„Für den wunderschönen Sonnenaufgang über dem Rhein.“  
**Dinah, 26**



„Dass ich mich mit ein paar Menschen in meinem Leben tief verbunden fühle.“  
**Nina, 34**

# THANK YOU

## Wofür bist du heute dankbar?

„Für meine Mitbewohner, die Bescheid wissen, was gerade so ansteht, und einfach mal für mich mitkochen!“  
**Svenja, 26**

„Wenn ich am Wochenende auf dem Land in Bayern aufwache und ich die Landluft rieche! Wenn ich danach den ersten Cappuccino des Tages genieße, dabei langsam wach werde und über die weiten Wiesen schaue. Dann bin ich von einer tiefen Dankbarkeit erfüllt.“  
**Matthias, 59**



## Mehr Dankbarkeit im Familienalltag

Leben Sie Ihren Kindern Dankbarkeit vor und reden Sie auch schon mit den Kleinen über Ihre Wertschätzung für das leckere Essen, den schönen Ausflug oder Ähnliches. Achten Sie darauf, nicht nur materielle Dinge zu nennen, sondern auch Ereignisse, Gesundheit oder schöne Momente.

Lassen Sie beim Abendessen die Kinder erzählen, was heute besonders schön war und wofür sie heute dankbar sind, und berichten Sie auch selbst von Ihrem Tag.

Fragen Sie beim Schlafengehen Ihre Kinder, was sie Tolles erlebt haben, und vielleicht auch, worauf sie sich am nächsten Tag freuen.

Für Kinder ist Dankbarkeit oft noch nicht so greifbar, daher können einige Fragen helfen, das Thema verständlicher zu machen:

**Was fandest du heute besonders schön?**

**Was hat dir viel Spaß gemacht?**

**Was war das Beste in der Schule/im Kindergarten?**



Sie denken über Dankbarkeit nach und Ihnen fallen stattdessen lauter Dinge ein, die Sie nerven? Sie gehen zum Beispiel momentan nicht gern zur Arbeit? Dann machen Sie sich doch mal die positiven Aspekte bewusst, wie die netten Kollegen, die Erfahrung, die Sie im Job sammeln, oder dass Sie Ihre Rechnungen bezahlen können. Es gibt meist mindestens einen guten Aspekt an Dingen, die wir nicht gut finden.



### BUCHTIPP

„Das kleine Buch der Dankbarkeit“  
von Dr. Robert A. Emmons

Bewusst dankbar zu sein für alles, was uns an Gutem widerfährt. Das klingt so leicht – ist es aber nicht immer. Mit kleinen, einfachen Übungen lässt uns Dr. Robert A. Emmons in seinem Buch erkennen, dass in unserem Leben viel mehr an Schönerm verborgen liegt, als wir glauben. So gelingt es uns in kurzer Zeit, alles Positive wahrzunehmen, als Geschenk zu betrachten und wirklich wertzuschätzen – und dabei wie von selbst optimistischer, gesünder und glücklicher zu werden.

Heyne, **8,99 €**  
ISBN: 978-3-453-70355-1

Bei **Globus** und unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de) erhältlich. Einfach im Markt abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

INTERVIEW



## Das Jahr in Dankbarkeit abschließen

Wir haben mit **Daniela Bradl** über die Bedeutung der Rauhnächte gesprochen. Sie begleitet seit einigen Jahren Menschen durch diese besondere Zeit, in der auch Dankbarkeit eine wesentliche Rolle spielt.

### WAS SIND DIE RAUHNÄCHTE?

Die Rauhnächte bezeichnen die zwölf Tage und Nächte zwischen den Jahren ab dem 25. Dezember bis zum 5. Januar. Nach altem Brauchtum werden den Tagen besondere Kräfte zugesprochen. Das klingt vielleicht esoterisch, ist aber überhaupt kein Hexenwerk. Es ist einfach aus der Tradition heraus entstanden, dass die Menschen in früheren Zeiten Haus und Hof schützen sowie böse Geister vertreiben wollten.

### UND WORUM GEHT ES HEUTE IN DEN RAUHNÄCHTEN?

Während der Rauhnächte geht es vor allem um die innere Einkehr, Rückzug und Besinnung. Es ist eine Zeit, die man wunderbar nutzen kann, um sich um sein seelisches Wohlbefinden zu kümmern. Die zwölf Rauhnächte stehen jeweils unter einem bestimmten Thema und sind einem Monat des kommenden Jahres zugeordnet. Meist steht in den ersten sechs Rauhnächten im Fokus, auf das Jahr zurückzuschauen, festzuhalten, was es mir gebracht hat, Altes abzuschließen und loszulassen. In der zweiten Hälfte nach dem Jahreswechsel geht es darum, nach vorne, auf das neue Jahr zu blicken. Je nach Anleitung sind die Themen etwas anders angeordnet, die Inhalte sind jedoch immer gleich, zum Beispiel Vergangenheit und Zukunft, Reinigung, Kreativität, Loslassen, Lebensfreude, Freundschaft oder Vision.

### WELCHE ROLLE SPIELT DABEI DIE DANKBARKEIT?

Dankbarkeit ist für mich persönlich sehr wichtig: Ich nehme mir die Zeit zu schauen, was mir im vergangenen Jahr gutgetan hat und was nicht. Außerdem können wir uns fragen, für welche Ereignisse wir dankbar

sind, welchen Menschen wir dankbar sind. Ich finde, dass wir tiefe, ehrliche Dankbarkeit nur empfinden können, wenn wir uns selbst reflektieren. Wenn ich die Rauhnächte begehe, dann bin ich auch für Situationen dankbar, die im ersten Moment nicht schön für mich waren, sich jedoch im Laufe des Jahres als gut erwiesen haben. Auch das gehört dazu.

### WIE LEGEN WIR AM BESTEN LOS?

Wenn man erst mal reinschnuppern möchte, dann empfehle ich ein kleines Büchlein zum Einlesen – wie zum Beispiel „Das Geheimnis der Rauhnächte“ von Jeanne Ruland. Das ist hilfreich, um sich einen Überblick zu verschaffen. Und ich lege allen ans Herz, sich ein Traumtagebuch anzulegen. Viele Menschen träumen während der Rauhnächte intensiver und es kann hilfreich sein, sich die Träume aufzuschreiben, um sich später damit zu beschäftigen.

Mithilfe von Räuchersets, Büchern oder Onlinekursen lassen sich die Rituale unter Anleitung ausprobieren und praktizieren. Da gibt es viele Möglichkeiten. Für alle, die noch etwas tiefer einsteigen wollen, biete ich zum Beispiel kleine Rauhnachtsets an – mit dem Thema der Rauhnacht, einem kleinen Ritual und einer passenden Räuchermischung. So werden auch Einsteiger gut mitgenommen und durch die Rauhnächte geführt. Das Räuchern sollte man allerdings schon mögen.

### WAS IST DENN DAS BESONDERE AM RÄUCHERN?

Viele sind dem gegenüber skeptisch, aber ich sage immer: Räuchern ist nichts anderes als Teetrinken. Genauso wie beim Tee werden beim Räuchern durch Wärme ätherische Öle aus den Pflanzen herausgelöst. Und diese Düfte helfen unserem seelischen Wohlbefinden. Das ist eine einfache Reaktion des Körpers auf die ätherischen Öle. Und ob man daran glaubt oder nicht, die Wirkung gibt es gratis dazu.

Daniela Bradl stellt handgefertigte Räuchermischungen nach eigenen Rezepten aus Harz und Kräutern her. In ihrem kleinen Lädchen verkauft sie auch einzelne Kräuter, Räuchersets und Startersets inklusive Räucherkohle und vieles mehr.

[www.der-hexenkessel.de](http://www.der-hexenkessel.de)

### Tipp von Daniela Bradl:

„Ich mag folgendes Dankbarkeitsritual sehr: Man setzt sich in Ruhe hin und notiert sich fünf Dinge, für die man dankbar ist. Und natürlich ist es auch schön, diese Dankbarkeit den anderen Menschen zu zeigen, die Dankbarkeit auszusprechen. Wer hört einen Dank nicht gern? Ich finde das ganz wichtig und es tut der Seele so gut.“



# Die neue FESTLICHKEIT

**Wissen Sie schon, wie Sie Weihnachten und Silvester verbringen? Wie wäre es diesmal mit etwas Abwechslung? Von Motto-Party bis Outdoor-Feier: So kombinieren Sie Altbewährtes mit Neuem und machen Ihre Festlichkeiten zu etwas ganz Besonderem.**

**K**aum ein Fest ist mit so vielen Traditionen verbunden wie Weihnachten. Nicht nur Heiligabend selbst, auch die Vorweihnachtszeit ist voll von allerlei Bräuchen, die uns die kalte Jahreszeit erheitern – vom selbst gemachten Adventskranz über Stiefel voller Süßigkeiten an Nikolaus bis zum Adventskalender, der 24 Tage lang Überraschungen für uns bereithält. Die schönsten Bräuche sind dabei diejenigen, die wir in Gesellschaft verbringen: Plätzchen backen, über Weihnachtsmärkte schlendern, Glühwein trinken, Weihnachtslieder trällern oder gemeinsam den Tannenbaum schmücken. Nach den Weihnachtstagen steht dann auch schon der Jahreswechsel vor der Tür und auch dieser ist oft mit Ritualen versehen. Ob mit Freunden, dem Partner oder der Familie, in großer oder kleiner Runde: Für viele gehören neben einem großen Neujahrfeuerwerk und guter Laune auch Bleigießen, Raclette sowie der Fernseh-Klassiker „Dinner for one“ zu einem gelungenen Silvesterabend dazu. Doch hätten Sie nicht Lust,

neben all den erprobten Lieblingsaktivitäten mal etwas Neues auszuprobieren? Wir schon! Schließlich gibt es kaum einen besseren Zeitpunkt für Veränderungen als kurz vor Neujahr.

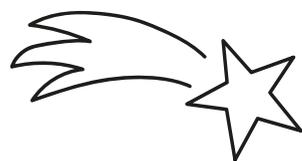
### AB NACH DRAUSSEN

Je kürzer die Tage werden und je kälter das Wetter, desto mehr halten wir uns drinnen auf – verständlich. Abgesehen von kleinen und großen Winterfreuden wie Schneemannbauen, Rodeln, Spazierengehen oder vielleicht verschiedene Weihnachtsmärkte zu erkunden, lockt uns so schnell nichts nach draußen. Dabei lässt es sich dick eingepackt auch im Dezember gut an der frischen Luft verweilen. Und wer sagt eigentlich, dass Grillabende samt Lagerfeuer nur im Sommer stattfinden können? Gerade im Winter macht es doch am meisten Spaß, sich am heißen Grillrost oder der Feuerschale aufzuwärmen. Also warum Weihnachten oder die Silvester-Party nicht einfach mal ins Freie verlegen? Was beim Wintergrillen neben ausreichend Kohle und Grillgut nicht fehlen darf, sind kuschelige Decken, warme Kleidung und das ▶





passende Heißgetränk: Glühwein, Tee, Punsch, Kakao oder heißer Orangensaft halten zusätzlich von innen warm. Nicht nur der Kälte, auch der Dunkelheit gilt es zu trotzen. Sorgen Sie deshalb für genügend Lichtquellen. Besonders stimmungsvoll wird es mit bunten Lichterketten, Kerzen oder Fackeln. Ob Wichteln, die klassische Bescherung an Heiligabend oder kleine Präsente zu Neujahr: Wer sich gegenseitig beschenken will, kann auch das unter freiem Himmel tun – potenzielle Weihnachtsbäume gibt es genug. Wie wäre es, auch die Geschenkeübergabe zur Abwechslung mal anders zu gestalten? Mit einer winterlichen Ostereiersuche (ohne Eier, dafür mit Geschenken) oder mit einer Schnitzeljagd. Seien Sie kreativ und überraschen Ihre Liebsten.



Für Sternschnuppen-Fans lohnen sich Abende im Freien in diesem Jahr besonders im Zeitraum vom **4. bis 20. Dezember** – dann, wenn der Geminiden-Meteorstrom den Nachthimmel erhellt. Wer besonders viele Sternschnuppen sehen will, sollte seine Augen in der Nacht vom **13. auf den 14. Dezember** offenhalten. Hier werden bis zu 120 Meteore pro Stunde erwartet.

#### KOSTÜMIERT DURCH RAUM UND ZEIT

Kleider machen Leute? Da ist was dran. Während es bei der Kleiderwahl für Feste im Freien vor allem darum geht, nicht zu frieren, kann es drinnen gerne etwas schicker zugehen. Ganz gleich, für welche Location Sie sich entscheiden, Motto-Partys sind voll im Trend. Auch an Weihnachten? Warum nicht. Die meisten von uns werfen sich an den Feiertagen ohnehin in Schale oder greifen zum Rentier-Pullover und langen Socken mit Zuckerstangen-, Schneeflocken- oder Nikolaus-Motiv. Warum dann nicht gleich richtig verkleiden? Auf der Weihnachtsfeier im Büro oder mit Freunden sorgen Kostüme sicher für ordentlich Gesprächsstoff und viel Unterhaltung. Obendrein lernt man sein Umfeld mal von einer neuen Seite kennen. Legen Sie im Vorfeld ein Motto fest, damit sich niemand falsch angezogen fühlt. Versetzen Sie sich und Ihre Gäste in eine andere Zeit oder an einen anderen Ort. Alles Ungewohnte ist willkommen. Auch an Silvester kann ein Motto der Aufhänger der Party sein: Ob Goldene 20er, Casino oder Maskenball, kreative Ideen gibt es reichlich. Für diejenigen, die draußen feiern, bieten sich Mottos mit warmer Kleidung wie Après-Ski an. Auch Themen wie Berufe, Tiere oder Essen können lustig umgesetzt werden: Wer wollte sich nicht schon mal als Brokkoli verkleiden? Je origineller das Motto, desto höher der Spaßfaktor.

**Unser Tipp** für eine Runde von acht bis zwölf Personen: Veranstalten Sie ein Krimi-Dinner. Unterschiedliche Spielanleitungen mit Rollenbeschreibungen, geheimen Hinweisen, Rezepten und Dekorationsideen erhalten Sie auch in Ihrem Globus-Markt.



**Schon gewusst?** Als einen der wichtigsten Feiertage feiern die Schotten Silvester drei Tage lang. Was beim sogenannten Hogmanay nicht fehlen darf, ist das Traditionsgetränk „Hot Pint“. Es besteht aus Whisky, Starkbier und Eigelb. Verfeinert wird der skurrile Drink mit Zucker und einer Prise Muskatnuss.

#### ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

Es lohnt sich immer, einen Blick über die Landesgrenzen zu werfen, um sich von nah und fern inspirieren zu lassen. Während sich Weihnachtsbräuche aus aller Welt oft ähneln, wird es zum Jahreswechsel teilweise richtig kreativ: wie rote Unterwäsche tragen (Italien), um Mitternacht vom Stuhl springen (Dänemark) oder zwölf Weintrauben essen – pro Glockenschlag eine (Spanien). Was sie alle vereint, ist, Glück für das kommende Jahr zu bringen. Davon kann man schließlich nie genug haben. Und es geht noch außergewöhnlicher: Wussten Sie, dass die Tschechen ihr Neujahrsglück von der Anordnung der Kerne eines quer halbierten Apfels abhängig machen? In Russland wird es noch verrückter: Hier bringt es Glück, seine Neujahrswünsche auf einen Zettel zu schreiben, diesen zu verbrennen, die Asche in ein Glas mit Champagner zu geben und das Gemisch bis Mitternacht auszutrinken. Probieren Sie es doch einfach mal aus und holen sich Ihre eigene Portion Glück! Und was noch viel wichtiger ist: Verbringen Sie die Fest- und Feiertage mit Ihren Lieblingsmenschen und genießen die gemeinsame Zeit. Ob Weihnachts- oder Silvesterfeier, ob drinnen oder draußen, verkleidet oder nicht – Hauptsache beisammen!

**M**  
MANHATTAN



**NEW  
YEAR'S  
LOOK**

manhattan.de  
f  
i



**DIP EYELINER**  
PRÄZISER AUFTRAG FÜR AUSDRUCKSSTARKE AUGEN

**WONDER'FULL MASCARA**  
FÜR TIEFSCHWARZES UND INTENSIVES VOLUMEN

**LASTING PERFECTION 25HR MAKE UP**  
FÜR EINEN STRAHLEND SCHÖNEN, MAKELLOS AUSSEHENDEN TEINT

**LASTING PERFECTION MATTE LIPSTICK**  
AUSDRUCKSSTARKE LIPPEN IN NUR EINEM AUFTRAG

**EXPRESS YOURSELF!**



**ICH HEISSE BINE UND TEILE AUF MEINEM BLOG, WAS ICH GENÄHT ODER GEBASTELT HABE.**

Er ist die Sammelstelle all meiner Leidenschaften. Und Globus ist der Markt, in dem ich einfach alles finde, was ich für meine Familie, mich und meine DIY-Ideen benötige.

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



Sie sind noch nicht in Weihnachtsstimmung? Mit den Dekohängern Verlana kommt die Vorfreude auf das Fest garantiert.

Bei Globus erhältlich.

#### WAS SIE BENÖTIGEN

- durchgefärbte Kerzen, mindestens 22 cm Länge
- flache Schüssel oder Auflaufform
- warmes Wasser
- Messer oder Küchenschere
- Brettchen
- Frischhaltefolie
- Nudelholz

Zeitaufwand:  
ca. 15 min

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



## SCHÖNE UMDREHUNGEN

Gedrehte Kerzen machen nicht nur optisch einiges her, sondern eignen sich auch ideal, um in Adventsstimmung zu kommen und als kleines Geschenk für die Liebsten. Mit unserer Anleitung haben Sie bestimmt schnell den Dreh raus.

**mio-online**

Sie wollen genau wissen, wie Sie die Kerzen richtig drehen? Unter [www.mio-online.de/kerzendrehen](http://www.mio-online.de/kerzendrehen) finden Sie das Video zum DIY.



In einem Wasserkocher Wasser aufkochen und kurz abkühlen lassen, damit es nicht zu heiß ist. Daraufhin in eine Schüssel oder Auflaufform geben und eine Kerze hineinlegen. Mit einem Messer oder einer Küchenschere beschweren. Die Kerze so lange im warmen Wasser lassen, bis sie weich ist.



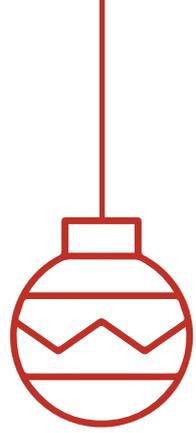
Brettchen mit Frischhaltefolie belegen, Kerze darauflegen und mit einer weiteren Schicht Folie bedecken. Mit dem Nudelholz die Kerze in der Mitte vorsichtig flach rollen.



Da die Kerze schnell kalt und damit fest wird, legen Sie sie am besten noch einmal kurz ins warme Wasser.



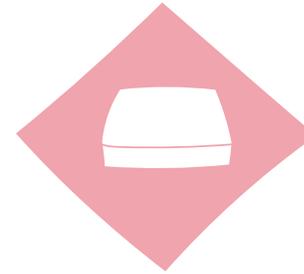
Die weiche, ausgerollte Kerze mithilfe beider Hände an der flachen Stelle ein- oder zweimal um sich selbst drehen. Danach die Kerze auskühlen lassen.



# NACHHALTIG VERPACKT



Geschenke auspacken macht großen Spaß und gehört an Weihnachten einfach dazu! Beim Verpacken produzieren wir aber leider viel zu viel Müll. Mit unseren Tipps geht Schenken auch umweltfreundlich!



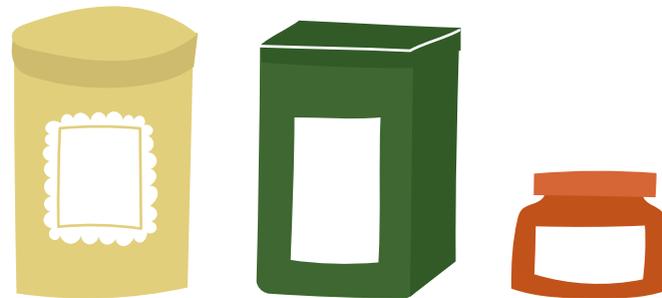
## Naturmaterialien als Deko



Anstatt Geschenkband aus Plastik zu verwenden, setzen wir in diesem Jahr auf naturbelassene und nachwachsende Rohstoffe. Hierfür eignen sich Bast, Hanf, Wolle oder Jute. Und die Geschenkdeko? Die sammeln wir beim nächsten Spaziergang draußen in der Natur. Nadelzweige, Gräser, Äste von Stechpalmen (auch bekannt als Ilex) oder Tannenzapfen sehen toll aus und passen perfekt zur Jahreszeit.

## Japanische Tradition

Japan macht es vor, wir machen es nach! Das sogenannte Furoshiki, ein quadratisches Stofftuch, wird in Japan traditionell als Geschenkverpackung oder Tragebeutel verwendet. Hierfür eignen sich herkömmliche Baumwolltücher oder Stoffreste. Platzieren Sie das Geschenk so darauf, dass dessen Ecken zu den geraden Seiten des Tuches zeigen. Binden Sie die zwei gegenüberliegenden Ecken über dem Geschenk mit einem Doppelknoten zusammen und wiederholen Sie den Vorgang mit den beiden anderen Ecken. Durch diese Faltechnik kann ganz einfach Verpackungsmüll vermieden werden und die beschenkte Person erhält neben dem eigentlichen Geschenk obendrein noch ein hübsches Tuch für Küche, Bad und Co. Auch hier können Sie thematisch vorgehen und zum Beispiel das neue Backbuch in ein hübsches Küchenhandtuch einwickeln.



## Kreativ und sinnvoll

Cremedöschchen, Keksdosen und Kaffeebüchsen: Oftmals verstauben sie im Schrank vor sich hin, dabei eignen sie sich perfekt zum Verpacken von Geschenken. Sie verursachen keinen Müll und können nach der Bescherung mit leckeren Weihnachtsplätzchen gefüllt werden.

Vintage-Dosen machen als Geschenkverpackung besonders viel her – vielleicht stehen ja noch alte Unikate von den Großeltern im Keller?



## Aus Alt mach Neu

Alte Zeitungen eignen sich sehr gut als Alternative zu konventionellem Geschenkpapier. Seiten mit viel Text und wenig Bildern wirken besonders kunstvoll. Aber auch ausrangierte Landkarten, Stadtpläne, Seiten aus alten Büchern, Comics, Poster oder alte Notenblätter lassen sich gut zum Einpacken verwenden und sorgen für einen ganz besonderen Charme.

**Tipp:** Noch schöner wird es, wenn das Papier zum Inhalt passt: Einfach den neuen Reiseführer in alte Landkarten oder die Schallplatte in Poster einwickeln.

## Klebeband? Nein, danke!

Zum Zukleben Ihrer Geschenke können Sie zukünftig auch auf Klebeband verzichten und Plastikmüll vermeiden. Dafür einfach 1 EL Weizenmehl oder Puderzucker mit etwa 100–200 ml Wasser vermischen. Die Wassermenge richtet sich nach der gewünschten Konsistenz des Klebers. In einem gut verschlossenen Glas hält sich der Kleber einige Tage im Kühlschrank.

ANZEIGE

L'ORÉAL PARIS

essie

SANTE NATURKOSMETIK



MAYBELLINE NEW YORK

GARNIER

## GUT FÜR MICH, GUT FÜR DEN PLANETEN

Jetzt unsere nachhaltige Produktvielfalt entdecken\*



ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK



RECYCLETES PLASTIK\*\*



PLASTIKFREIE VERPACKUNGEN



WASSERBEWUSST



VEGAN\*\*\*



\* Nicht in jedem Markt verfügbar  
\*\* Ausgenommen sind Deckel, Farbstoffe und Etiketten, aber hieran arbeiten wir bereits.  
\*\*\* ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

# DIESEN MONAT bei Globus

## TÜRCHEN AUF!

Vom 1. bis 24. Dezember wartet im Globus-Online-Adventskalender täglich eine neue Gewinnchance auf Einkaufsgutscheine und viele tolle Produkte auf Sie. Außerdem können Sie mehrfach mitmachen und in den Lostopf für den Hauptgewinn wandern. Mehr Informationen unter

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



## UNTOUCHED NATIONAL PARK WATER

### UNTOUCHED: Bio-Mineralwasser für den guten Zweck

Vor über vier Monaten begann Globus mit der exklusiven Vermarktung des UNTOUCHED Bio-Mineralwassers. Dieses Konzept und Wasser kommt so gut bei den Kunden an, dass schon aus dem bisherigen Verkauf von knapp 30 000 Flaschen die ersten Aktivitäten umgesetzt werden konnten:

Am 5. Oktober startete mitten im Hunsrücker Nationalpark das Projekt „Aufforstung im Zauberwald“, bei

dem mit über 60 Kindern einer ortsansässigen Grundschule über 100 Setzlinge gepflanzt wurden. Bei vielen weiteren Spielen und Aktionen, unter anderem mit den Förstern des Waldes, erfuhren die Schüler viel über den Wert des Waldes und den Sinn von nachhaltigem Handeln. Ein schöner und etwas anderer Morgen: vor Ort, nah, persönlich und authentisch – eben so, wie auch GLOBUS und UNTOUCHED anpacken.



Die Globus-Mitarbeiter Steffen Schmidt und Sonja Lehmann helfen bei der Aufforstung im Hunsrück.

### VITAMIN D – DAS NEUE WUNDERMITTEL?

In medizinischen Fachzeitschriften sind Studien zu Vitamin D derzeit ein großes Thema. Doch welche Rolle spielt es für den Körper, gerade im Winter? Dr. Jutta Dick erklärt die Wirkungsweise und erläutert, wie Sie einem Mangel vorbeugen.

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

In Kooperation mit



## JAHRES-END-COUNTDOWN

Zum Ausklang des Jahres gibt Globus noch einmal alles. Entdecken Sie beim Jahres-End-Countdown vom 27. bis 31.12. jeden Tag ein besonderes Angebot in Ihrem Globus-Markt.

# JETZT TESTEN

## DIE LENOR KOLLEKTION

### FÜR STRAHLENDE REINHEIT, WEICHHEIT UND FRISCHE



Waschmittel  
Hygienische Reinheit  
+ Faserpflege



Weichspüler  
Himmlische Weichheit  
+ Wohlfühlfrische



Wäscheparfüm  
Extra lang  
anhaltende Frische

empfohlen von *Guido Maria Kretschmer*



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)

# Hilfe für Jugendliche ohne Perspektiven

**Viele Jugendliche mit persönlichen Belastungen, meist ohne Schulabschluss und so gut wie ohne Chance auf einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz führen ein Leben am Rande der Gesellschaft: Diesen jungen Menschen zu helfen, ist nun schon seit 16 Jahren ein großes Anliegen der Globus-Stiftung.**



**T**rotz aller staatlichen Bemühungen liegt die Zahl der Schulabschreiber immer noch bei mehr als fünf Prozent aller Schülerinnen und Schüler. Das bedeutet, dass etwa 50 000 Jugendliche in jedem Jahr die Schule ohne Abschluss verlassen – und dann, meist noch mit weiteren Problemen belastet, mangels jeglicher Perspektive sehr häufig in ein kriminelles Milieu abrutschen. So haben etwa 75 Prozent aller Jugendlichen im Strafvollzug keinen Schulabschluss.

Einige private Initiativen leisten wertvolle Arbeit, um diesen jungen Menschen in einer fast ausweglosen Situation beizustehen. Die Globus-Stiftung konnte mit der finanziellen Unterstützung solcher Projekte, aber auch durch eigene Initiativen bereits vielen jungen Leuten helfen.

Ein aktuelles Beispiel ist das von der Stiftung geförderte Projekt der Werkstattschule in Heidelberg: LÄUFT?! Zielgruppe sind hier junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren, die aufgrund vielfältiger Belastungen, wie fehlendem Schulabschluss oder psychischer Probleme, jede Orientierung verloren und keine Vorstellungen über einen späteren Beruf haben. Diesen jungen Leuten soll eine Perspektive für eine aussichtsreiche Zukunft vermittelt werden.

Von Montag bis Donnerstag werden die Teilnehmer von einem Team aus Handwerkern, Künstlern und Jugendarbeitern betreut. Sie leben eine geregelte Tagesstruktur mit praktischer Arbeit im handwerklichen oder künstlerischen Bereich. Besonders wichtig für die Teilnehmer ist die Entwicklung sozialer Kompetenzen, wie Übernahme von Ver-

bindlichkeit, Selbstverantwortung und das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Die Betreuung, die etwa neun bis zwölf Monate andauert, erfolgt sehr individuell und ist auf die Situation der einzelnen Teilnehmer ausgerichtet. Angesiedelt ist LÄUFT?!, neben anderen Projekten der Werkstattschule, in einem umfangreich sanierten ehemaligen Lagerhaus in Heidelberg.

In den vergangenen zwei Jahren wurden insgesamt 50 Jugendliche durch LÄUFT?! betreut. Zwölf von ihnen brachen das Projekt ab. Allen anderen öffnete sich eine Perspektive für die Zukunft, etwa durch einen Ausbildungsplatz, ein Aufbauprojekt oder das Absolvieren eines Schulabschlusses – angesichts der Problembelastung der Teilnehmer ist dies eine sehr gute Erfolgsquote. Die Globus-Stiftung freut sich, hierzu einen Beitrag zu leisten.

ANZEIGE

Acumed Premium Line

## Für jedes Auge die passende Linse!

*Für extra lange Tragezeiten:*

**Acumed SH:**

Extrem sauerstoffdurchlässige, sehr gut verträgliche Monatslinse\* aus modernem Silikon-Hydrogel-Material

- optimale Sauerstoffversorgung des Auges
- für lange Tragezeiten über 14 Stunden täglich ideal geeignet
- UV-Schutzfilter



Für eine optimale Pflege und lange Haltbarkeit ihrer Kontaktlinse empfehlen wir die Verwendung der speziell auf das Kontaktlinsenmaterial abgestimmten Pflegeserie.

\* nicht in allen Märkten verfügbar

# Einfach der Kracher



Ich hatte immer ein schwieriges Verhältnis zu Silvester. Irgendwie werde ich zum Jahresende hin melancholisch. Was war gut, was war schlecht? Wen vermisse ich, was hätte ich anders machen können? Und blöderweise erwartete ich viel zu lange auch noch etwas Spektakuläres, Unvergessliches in dieser einen Nacht der Wende. Die Erwartungshaltung war oft viel zu riesig – und konnte dann eigentlich nur enttäuscht werden.

Aber mit den eigenen Kindern hat das Fest einen neuen Zauber bekommen. Unsere drei lieben das Feuerwerk und freuen sich oft tagelang darauf, so lange wach bleiben zu dürfen. Erst helfen alle beim Schnippeln fürs Raclette. Und dann schneiden sie Sätze aus, die wir selbst in den Computer getippt und ausgedruckt haben. Diese mischen wir wild durcheinander und ziehen sie später aus einem Glas – als Voraussage fürs kommende Jahr! Es sind Sätze wie: „Du wirst jemanden kennenlernen, der vieles verändert.“ Oder: „Es steht eine abenteuerliche Reise an.“ Dazu gibt es Knallbonbons und Luftschlangen. Jedes Jahr und absolut verlässlich.

Nun ist unsere große Tochter aber schon so groß, dass sie im letzten Jahr



Ich bin **Lisa** und wohne mit Mann und drei Kindern in der Großfamilie auf einem Hof im Bergischen bei Köln. Zusammen mit Katharina betreibe ich das Blog-Magazin StadtLandMama. Wir lieben den Austausch und unser Leben als Enddreißigerinnen – meistens. Außerdem möchten wir mit unserem Buch „WOW MOM: Der Mama-Mutmacher für mehr Ich in all dem Wir“ Mütter ermutigen, mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören.

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

zum ersten Mal ohne uns gefeiert hat. Es war ein Abschied. Ein komisches Gefühl. Es hatte etwas von Loslassen. So wie wir an Silvester eben auch immer das zurückliegende Jahr loslassen ... Und auch in diesem Jahr feiert sie woanders. Nicht mehr mit uns. Das Ritual der letzten Jahre ist für die Große vorbei. Stattdessen hat sie die Chance auf neue Erfahrungen. Die große Erwartungshaltung trägt nun sie in sich, natürlich soll es der Knaller werden mit ihren Freunden. Und ich lehne mich derweil entspannt zurück und denke: Mensch, wie lange habe ich Silvester nicht gemocht! Und wie sehr habe ich es lieben gelernt – durch die Familienfeiern mit unserer Tochter und den zwei Söhnen.

Ich habe mittlerweile keine große Erwartungshaltung mehr. Ich schaffe es, einfach zu genießen. Und auch wenn die Große mittlerweile eigene Wege geht, zwei Kinder bleiben uns ja noch zum Mitfeiern. Um null Uhr gibt's trotzdem einen kurzen Happy-New-Year-Anruf von der Mama auf das Handy der Tochter. So viel Ritual muss sein. Wir wünschen euch einen guten Rutsch!

Raserei, Beifall	sehr große Menge	irisch-schott. Tanz	US-Golfspieler ("Tiger")	einer der Hl. Drei Könige	Auspuffausstoß	lat.: Göttin	Kurzform von Angelika
→	↙	↻ 7		↙	↘	↘	↘
griech. Vorsilbe: neu			→ Form des Daseins				↻ 3
französischer Rotwein					→ witzige Filmszene	↻ 2	
→	↻ 6		→ Buchenfrucht		↘ Abk.: Body-Mass-Index	↘ Zitterpappel	
Körperteil		↘ Hochziel, Vorbild	↘ bay. Alpen-gewässer		↻ 5		
Situationskomödie						↘ Postsendungen	↘ krankhaft selbst-süchtig
→	↻ 1	↻ Weihnachts-symbol	↻ 8				
Compu-terhoch-rechnung	→ Freude, Genuss		↘ Hast, über-stürztes Drängen	↘ Roman-figur von Michael Ende	↘ Abk.: Allg. Eisen-bahn-gesetz		
großer Krach, Radau	↘				↘ Abk.: Dezember	↻ 4	↘ Naum-burger Domfigur
→			↻ 10	→ Musik-halle im Altertum			
Monat		→ Christ-baum-schmuck			↻ 9		
Aufguss-getränk	↻ 11			→ Weltmeer			

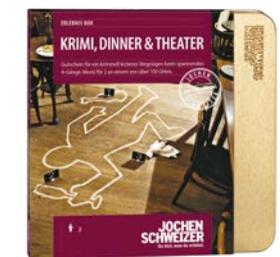
© RateFLUX | 2021-329-012

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 01/2022 veröffentlicht. Das Lösungswort im November lautete „SUPPENKASPAR“.

## Mitmachen und gewinnen!

**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie eine Jochen-Schweizer-Erlebnisbox „Krimi, Dinner und Theater“. Mit der Erlebnisbox erwartet Sie ein delikater Fall, den es zu lösen gilt: ein hinterhältiger Mord in Kombination mit köstlicher Küche. Einfach mit dem erhaltenen Gutschein eines der Vier-Gänge-Menüs für zwei Personen aus mehr als 150 Erlebnisorten auswählen, beispielsweise „Mord au Chocolat“, „Schwarze Nelken für den Don“ oder „Ein Schuss ins Blaue“. So würzen Sie Ihr Dinner mit einer Extraportion Spannung und Nervenkitzel!



**JOCHEN SCHWEIZER**

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

**Teilnahmeschluss ist der 31.12.2021.**

### 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 12/21“.

**mio-online**

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



**TEILNAHME-COUPON**

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



Lösungswort	12/21
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	Globus-Markt
Unterschrift	<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*



Jetzt Mein Globus-Mitglied werden und Weltentdecker-Vorteile freischalten. Es erwarten Sie exklusive Vorteile wie **GESCHENKE, RABATTE UND VIELES MEHR.** Registrierung ab der Schwangerschaft bis zum 9. Geburtstag Ihres Kindes.

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





VORSCHAU

Aus Alt machen wir Neu. Wir stellen Ihnen Wissenswertes rund um das Thema Upcycling vor.

**A**uf ein Neues! Zu Jahresbeginn wird es abwechslungsreich: Den Anfang macht unsere Rezeptstrecke, in der wir angebrochenen Lebensmitteln wie Reis-, Kohl- oder Kuchenresten ein zweites Leben schenken mit Gerichten wie Reisbratlingen an Kräuterquark, paniertem Blumenkohl mit Honig-Sesam-Dip oder Pralinen aus Kuchenresten. In unserem Dossier heißt es: Einfach mal machen, könnte ja gut werden. Wir zeigen Ihnen, warum Spontaneität uns guttut und wie wir durch sie lernen, gelassener zu werden. Außerdem durften wir der Marke share einen Besuch abstatten und haben erfahren, wie Sie durch das 1+1-Prinzip des Unternehmens mit jedem gekauften share-Produkt direkt einem Menschen in Not helfen.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem **3. Januar** in Ihrem Globus-Markt!



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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!

LN4

## 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, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Janina Hinkelbein, Dinah Refflinghaus, Pascal Schmidt

**Schlusslektorat:** Monika Klingemann

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

**Fotos:** Daniela Bradl: 35 Porträt; Juliane Dunkel: 48 Porträt; flaticon: 33 Icons; Globus: 24 Backstube, 44 Untouched, Illustration Bär, 46; Bine Güllich: 5 DIY, 40–41; Claudia Guse: Illustrationen 5 Rührschüssel, 6 alle Icons, 20–23, 27–28, 34 Sonne, 38, 42–43, 44 Icons Kalender, 48 Kind; mfk: 3, 4, 5 Rezept, 8–15 Rezepte, 26 Porträt; Rawpixel: Illustrationen 6 Wunschzettel, 7 Bäume, 33 Schriftzug; Shutterstock / Becca Eley: 29 Trinkidee / dave\_liza: 50 / GoodStudio: 34 Familie, Mutter und Kind / LightField Studios: 18/19 / Mariia Korneeva: 5 + 36/37 Weihnachtsbaum / Nadia Grapes: 32–33 Illustration Tagebuch / Rasa Arlauskienė: 22/23 / SofiaV: 37 Illustration Lagerfeuer / Tatiana Vorona: 1 Plätzchen / Trendsetter Images: 5 + 30/31 Dossier / Yulia Grigoryeva: 26 Hintergrund Favorit, 27 Aperitif; Ina Speck: 16; Unsplash / annie spratt: 6/7 Opener / toa heftiba: 38 Frau

**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertype, Darmstadt

**Druck:** Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäß 9, 75181 Pforzheim

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.



**MASTERPIECE**<sup>TM</sup>  
ONE-OF-A-KIND LUXE MANI

NEW  
NOUVEAU  
NEU

76621  
KMN02

Bring the Salon Home  
**KISS**<sup>®</sup>



**MASTERPIECE**<sup>TM</sup>

ONE-OF-A-KIND LUXE MANICURE  
MANUCURE DE LUXE INCOMPARABLE  
EINZIGARTIGE LUXUS-MANIKÜRE



30 NAILS INCLUDING 12 ACCENT NAILS  
30 ONGLES DONT 12 ACCENTS ONGLES  
30 NÄGEL INKLUSIVE 12 AKZENT NÄGEL  
GLUE INCLUDED | COLLE INCLUSES  
KLEBER INBEGRIFFEN

NEW  
NOUVEAU  
NEU

76619  
KMN01

Bring the Salon Home  
**KISS**<sup>®</sup>



**MASTERPIECE**<sup>TM</sup>

ONE-OF-A-KIND LUXE MANICURE  
MANUCURE DE LUXE INCOMPARABLE  
EINZIGARTIGE LUXUS-MANIKÜRE



30 NAILS INCLUDING 12 ACCENT NAILS  
30 ONGLES DONT 12 ACCENTS ONGLES  
30 NÄGEL INKLUSIVE 12 AKZENT NÄGEL  
GLUE INCLUDED | COLLE INCLUSES  
KLEBER INBEGRIFFEN

KISS Masterpiece Nägel  
eine luxuriöse Maniküre verziert mit juwelartigen Steinen und  
Glitzer für einen individuellen Look jenseits Ihrer Vorstellungskraft!

Bring the Salon Home

**KISS**<sup>®</sup>  
MD

IG: kissproductsintl | FB: KISS Products INTL





Waschmaschinenfest:  
Auf dem Mond und zu Hause

Tempo bleibt Tempo:  
waschmaschinenfest, stark und weich –  
und ab jetzt mit mehr Inhalt in den Boxen.



**NEU – AB SOFORT MIT MEHR INHALT**