

mein **Globus-Magazin** *mio*

**Natürlich
haltbar**

*Wir zeigen Ihnen, wie
Sie richtig fermentieren*

**Unterwegs
in der Heimat**

*So schön ist Urlaub in
Deutschland*

Ab ins Körbchen

Rezepte fürs Picknick



Schweizer Tradition seit 1861



CHEESES·FROMAGES·FORMAGGI·KÄSE
SWITZERLAND

TRADITION 1861
von MÜHLENEN

Eine Marke der Cremo SA



Cremo SA, von Mühlenen
Postfach, CH-1701 Fribourg
Schweiz

T +41 (0)26 492 93 30
F +41 (0)26 492 93 39
www.cremo.ch

www.vonmuhlenen.ch



„Wichtig ist nicht, wo wir
sind, sondern was wir dort
erleben.“

MATTHIAS BRUCH

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

*Wir freuen uns
auf Ihr Feedback!*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Können Sie glauben, dass schon bald der Herbst vor der Tür steht? Der lang ersehnte Sommer verging wirklich wie im Flug. Hoffentlich verwöhnt uns der September noch mit einigen schönen Spätsommertagen, die sanft den bevorstehenden Wechsel der Jahreszeiten ankündigen. Morgens atmen wir die etwas kühlere Luft und sehen Nebel auf den Feldern, nachmittags sitzen wir vielleicht ohne Jacke im Straßencafé oder suchen bei einem Spaziergang nach den ersten Herbstboten der Natur. Für viele ist der Spätsommer die schönste Zeit, um Ausflüge in der Heimat zu unternehmen und sich mit der Natur zu verbinden. Dabei geht es weniger um das Wo, sondern um das Wie: Folgen wir einfach starr dem vorgegebenen Wanderweg oder nehmen wir uns wirklich Zeit, die Umgebung auf uns wirken zu lassen? Das ist doch eines der größten Geschenke, die wir uns selbst machen können: bewusst Pausen zu machen, uns selbst zu spüren und dabei Kraft zu tanken.

Wer viel draußen unterwegs ist, nimmt natürlich auch gern Verpflegung mit: Da kommen unsere Vesper-Rezepte mit Bulgur-Pizza oder Buchweizen-Crêperöllchen ab Seite 8 genau richtig. Die Gerichte hat wie immer unsere mio-Köchin Kathrin gemeinsam mit der mio-Redaktion entwickelt – und auch gleich ein paar Fragen zu ihrer Arbeit beantwortet. Wer Lust hat, all die saisonalen Köstlichkeiten der Natur für längere Zeit aufzubewahren, schaut am besten in unseren Beitrag rund ums Fermentieren und Einlegen.

Und was wäre diese mio-Ausgabe ohne Ausflugs-tipps? Ab Seite 32 stellen wir Ihnen herrliche Plätze in unserer Heimat vor und nehmen Sie mit auf eine Reise in den Harz, zur Mosel und in die Sächsische Schweiz.

Ich wünsche Ihnen einen herrlichen Spätsommer mit vielen neuen Entdeckungen!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "M. Bruch".

Matthias Bruch, geschäftsführender Gesellschafter Globus



MEXIKANISCH GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN MIT MANGO-CHILI-DRESSING



„mio kocht für mich.“
Vom 27. September bis 2. Oktober bei Globus.

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

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

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

28

Der Lebensmittelhersteller Frusano setzt bei seinen Produkten auf fruktosefreie und natürliche Süße.



6
Inspirationen



8



Heimatliebe

32

ESSEN & GENIESSEN

- 8 FÜR DEN PICKNICKORB
Rezepte für unterwegs
- 16 „ICH MACHE ANDERE GLÜCKLICH.“
mio-Köchin Kathrin im Interview
- 18 FOODKOLUMNE
Bánh-Mi: vietnamesisches Sandwich mit Pulled Pork
- 20 JETZT WIRD GEGÄRT
So geht Fermentieren
- 24 WEINWELT
Weinlese – mehr als nur Ernte
- 28 VOR ORT BEI FRUSANO
Fruktosefrei genießen

LEBEN & ENTDECKEN

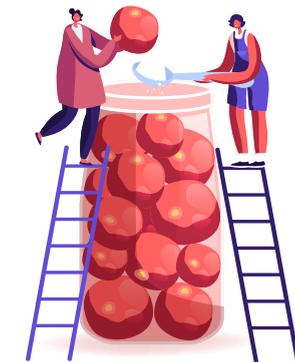
- 32 HEIMATLIEBE
So schön ist Urlaub in Deutschland
- 38 DIY
Schachtel mit Wiener Geflecht
- 40 GRÜNER LEBEN MIT KINDERN
Tipps für einen nachhaltigen Alltag

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 42 GUTES VERBINDET
Globus-Mitgliedschaft in nachhaltigen Verbänden
- 46 DIESEN MONAT BEI GLOBUS
Aktuelles im September
- 48 ELTERNKOLUMNE
Raus in die Natur
- 49 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU
Das erwartet Sie im Oktober



38



20

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Vorratsschrank füllen – mit leckeren fermentierten Lebensmitteln.

DRAUSSEN ZU HAUSE

Im Spätsommer zeigt sich die Heimat von einer besonders schönen Seite – wir müssen einfach nur rausgehen, uns umschaun und genießen. Ob direkt vor der Haustür oder unterwegs in entlegenen Ecken: September, wir sehen uns draußen!



GLÜCK IN DER NATUR

Nach dem dänischen Hygge ist die nächste nordische Lebensphilosophie zu uns herübergeschwappt: **Friluftsliv** aus Norwegen macht uns den Wert des Draußenseins bewusst. Beim Waldspaziergang, Skilaufen, Beerenpflücken oder In-der-Hängematte-Liegen – der norwegische „Lebensstil im Freien“ verspricht, das man sich mit der Natur, der Welt und mit sich selbst verbundener fühlt. Egal wie die Lebensumstände, das Stresslevel oder das Wetter gerade sind: Die Natur lädt uns ein, überall das Schöne zu finden, durchzuatmen und uns selbst dabei neu zu entdecken.

Inspiration finden Sie auf Instagram unter dem Hashtag **#friluftsliv**

“
WENN DER WEG
SCHÖN IST, LASS UNS
NICHT FRAGEN,
WOHIN ER FÜHRT.

Anatole France (1844–1924)



WORLD CLEANUP DAY

Wer in Sachen Umweltschutz wirklich was bewegen will, macht einfach mit: **Am 18. September** schnappen wir uns Handschuhe und Müllsäcke und sammeln alles auf, was garantiert nicht auf den Boden, in die Büsche und ins Wasser gehört. Im letzten Jahr beteiligten sich rund elf Millionen Menschen aus über 160 Ländern an lokalen Müllsammel-einsätzen.

Wollen Sie auch mithelfen?
Unter www.worldcleanupday.de finden Sie alle Informationen und Aktionen in Ihrer Nähe.

APP INS FREIE



Lust auf neue Entdeckungen?
Mit der App **World Around Me (WAM)** können wir unbekanntes Terrain erkunden. Ist die App aktiv, zeigt sie über die Kamerafunktion per Augmented Reality, welche interessanten und nützlichen Orte in der Nähe sind – und lotst bei Bedarf direkt zum nächsten Café, Museum oder zur Bushaltestelle.
Erhältlich im Google Play Store oder App Store.



BLAUBEER- LAVENDEL-SIRUP FÜR LIMONADE

300 g Blaubeeren pürieren und mit 300 ml Wasser, 80 ml Zitronensaft, 100 g Rohrohrzucker, 5 g frisch geriebenem Ingwer, 2 TL getrockneten Lavendelblüten und 1 Prise Fleur de Sel in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 30 min einkochen. Das Püree anschließend durch ein feinmaschiges Sieb geben und in ein steriles Gefäß abfüllen – so bleibt der Sirup bis zu 2 Monate im Kühlschrank haltbar. Für den Limonadengenuss mischen Sie ca. 30–40 ml Sirup auf 250 ml Mineralwasser.

STARKE ZÄHNE



Wussten Sie, dass Zahnschmelz das härteste Material im menschlichen Körper ist? Trotzdem sind regelmäßige Pflege und Kontrollen wichtig. Nehmen wir doch den **Tag der Zahngesundheit am 25. September** zum Anlass, Termine zur Vorsorge und Zahnreinigung zu vereinbaren!

Ideal für starke und gesunde Zähne: die **Zahnbürsten CS 5460 ultra soft von Curaprox**. Ihre 5 460 sanften und dünnen Filamente bilden eine besonders dichte und damit effiziente Reinigungsfläche. Der kompakte, leicht abgewinkelte Bürstenkopf sorgt für ein optimales Zahnputzerlebnis.

Bei Globus erhältlich.

FRAGEN AUS DEM LEBEN



WARUM KNURRT UNSER MAGEN, WENN WIR HUNGRIG SIND?

Ups, ganz schön laut! Auch wenn gerade kein Essen im Magen ist, zieht sich der schlauchförmige Muskel immer wieder unbemerkt zusammen und dehnt sich wieder aus. Dadurch geraten Magensäure und Luft in Schwingung, wodurch manchmal das bekannte Knurren im leeren Magen entsteht. Gedanken ans Essen können übrigens das Geräusch verstärken – weil sich der Körper so auf neue Nahrung freut, dass der Magen vor Vorfreude noch stärker kontrahiert.



INSPIRATIONEN

Gibt es etwas Schöneres als ein Picknick an der frischen Luft, während Sie die letzten wärmenden Sonnenstrahlen des Spätsommers auf Ihrer Haut spüren? Wir finden ja, nämlich das dazugehörige leckere Essen! Wir haben da mal ein paar Häppchen für Sie vorbereitet ...



KARTOFFELSCHNITTEN mit Oliven und Tomaten

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

250 g mehligkochende Kartoffeln	60 g Globus schwarze Oliven
250 g kalte Alnatura Süßrahmbutter (in Stücken)	2 frische Rosmarinzweige
250 g Globus Weizenmehl Type 405	1 TL Alnatura Meersalz
100 g getrocknete Tomaten in Öl	1 Prise Muskat
60 g Globus grüne Oliven	1 Globus Bio-Ei
	2 EL Alnatura saure Sahne

Zubereitung: 40 min + 25 min Backzeit + Kühlzeit über Nacht
Pro Person ca. 430 kcal, 32 g F, 30 g KH, 6 g E

1. Kartoffeln am Vortag garen und pellen; am nächsten Tag mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen und mit den Knethaken des Rührgeräts Butterstücke und Mehl einkneten. Bei Bedarf mit den Händen etwas nacharbeiten.
2. Tomaten und Oliven abtropfen und grob hacken. Rosmarin fein hacken. Die Hälfte von Tomaten, Oliven und Rosmarin sowie Salz und Muskat unter den Teig kneten. Sollte der Teig zu sehr kleben, noch etwas Mehl unterarbeiten.
3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig mithilfe eines Nudelholzes ca. 1 cm dünn viereckig ausrollen und je 1/3 übereinanderfalten. Teig wieder ausrollen und den Vorgang 2 weitere Male wiederholen. Zum Schluss den Teig 1 1/2–2 cm dick ausrollen, in kleine Quadrate schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
4. Ei und Sahne vermischen, Teigquadrate damit bepinseln, die zweite Hälfte von Tomaten, Oliven und Rosmarin auf die Quadrate legen und anschließend ca. 20–25 min goldbraun backen. Sollten die Tomaten und Oliven sich zu dunkel verfärben, bedecken Sie nach etwa der Hälfte der Backzeit die Schnitten mit Backpapier.



GEFLÜGELPASTETEN mit Pistazien und Cranberrys

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

Für den Teig:

500 g Globus Weizenmehl
Type 405
300 g Alnatura Süßrahmbutter
1/2 TL Alnatura Meersalz
80 g Wasser

Für die Füllung:

300 g Globus Bio-Hähnchen-
brustfilets
80 ml Alnatura saure Sahne
(+2 EL zum Einpinseln)
1 Globus Bio-Ei
Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer
Pfeffer gemahlen
Muskat
1/2 Bund Petersilie
25 g Pistazien
60 g Cranberrys

Für das Gelee:

4 Blatt Gelatine
1/2 TL Hühnerbouillon
120 ml Wasser
120 ml Weißwein
1 Prise Alnatura Meersalz
1 Prise Alnatura schwarzer
Pfeffer gemahlen

**Globus Bio
Hähnchen-
brustfilet,**
Geflügelfleisch
aus artgerechter
Haltung, von
Naturland-
zertifizierten Höfen.



Bei Globus erhältlich.

1. Mehl, Butter, Salz und Wasser zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1h kalt stellen.
2. Für die Füllung Hähnchenbrust trocken tupfen, Sehnen entfernen und ca. 1x1 cm groß würfeln. Mit Sahne und Eiweiß zu einer Farce mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocknen, mit Pistazien und Cranberrys grob hacken und unterheben. Füllung kalt stellen.
3. Teig in 8 Portionen teilen. Immer nur 1 Portion aus dem Kühlschrank nehmen. Diese unter Frischhaltefolie oval (ca. 12x16 cm) ausrollen. In der Mitte eine ca. 1 cm große Öffnung ausstechen, die später als „Kamin“ dient. Ca. 80 g der Füllung zu einer Rolle (ca. 11–12 cm lang) formen und mittig auf den Teig legen. Eigelb und Sahne vermischen, Ränder bepinseln und

- Enden verschließen, sodass eine kleine Pastete entsteht. Vorgang mit allen Teigportionen wiederholen.
4. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pasteten mit dem Kaminloch nach oben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit restlicher Ei-Sahne-Mischung bestreichen und 10 min backen. Temperatur auf 190 °C reduzieren, Pasteten nochmals mit Ei-Sahne-Mischung einstreichen und 25–30 min fertig backen. Danach auskühlen lassen.
5. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Aus Bouillonpulver und Wasser eine Brühe anrühren, mit Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und leicht erhitzen. Eingeweichte Gelatine einrühren. Abgekühlte Pasteten durch die obere Öffnung langsam mit Weingelee befüllen. Pasteten mindestens 2h erkalten lassen und servieren.



TIPP:
Setzen Sie in die Öffnung der Pasteten einen kleinen Trichter aus Alufolie. So kann der Dampf besser entweichen und Sie können das Gelee anschließend leichter eingießen.

ANZEIGE

JACOBS

Genießt die **Vielfalt**,
die verbindet

Mehr entdecken unter:
www.jacobskaffee.de

BULGUR-PIZZA-SNACK



Das dreiteilige **OHIO Holz-Schneidebrett-Set** aus Birkenholz mit den Maßen 22 x 14 x 1 cm eignet sich ideal zum Schneiden oder als Untersetzer für heiße Töpfe oder Pfannen. Regelmäßiges dünnes Einreiben mit Speiseöl versiegelt die Bretter und erhöht die Langlebigkeit des Holzes.

Bei Globus erhältlich.

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1/2 Zwiebel | 1 kleine rote Paprika |
| 2 EL Globus natives Olivenöl extra | 1 kleine grüne Paprika |
| 200g Bulgur | 180g Emmentaler |
| 1 1/2 TL Alnatura Gemüsebouillon | 1/2 TL Oregano getrocknet |
| 300 ml Wasser | 80g Alnatura Tomatenmark |
| 230g weiße Bohnen (aus der Dose) | 4–6 EL Paniermehl |
| 150g getrocknete Tomaten in Öl | Alnatura Meersalz |
| 100g Globus grüne Oliven | Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | |
| 1/2 Bund Basilikum | |

Zubereitung: 30 min + 30–40 min Garzeit
Pro Stück ca. 90 kcal, 4 g F, 9 g KH, 4 g E

1



Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Bulgur hinzugeben und leicht anrösten. Aus Bouillonpulver und Wasser eine Gemüsebrühe zubereiten. Bulgur damit ablöschen und auf kleiner Hitze ca. 10 min köcheln lassen, bis der Bulgur fertig gequollen und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.

2



Backofen auf ca. 160 °C Umluft vorheizen. Bohnen abtropfen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Tomaten und Oliven ebenfalls abtropfen und fein hacken. Petersilie und Basilikum waschen, trocknen und hacken.

3



Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Vorbereitete Zutaten zum Bulgur in die Schüssel geben.

4



Emmentaler reiben und mit Oregano, Tomatenmark und Paniermehl in die Schüssel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse gut durchkneten. Sollte sie zu flüssig sein, noch etwas Paniermehl einarbeiten. Mit feuchten Händen kleine Happen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ca. 30–40 min backen.

mio-online

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



CRÊPERÖLLCHEN AUS BUCHWEIZEN



Alnatura Buchweizenmehl, glutenfreies Vollkornmehl mit nussigem Geschmack, das sich ideal für die Zubereitung von pikanten und süßen Speisen eignet, 500 g

Bei Globus erhältlich.

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

Für die Crêpes:
150 g Buchweizenmehl
200 ml Wasser
80 ml Alnatura saure Sahne
1 TL Alnatura Meersalz
3 Globus Bio-Eier
etwas Öl zum Ausbacken

Für die Füllungen:
300 g Frischkäse
60 ml Alnatura saure Sahne
Alnatura Meersalz

Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen
150 g Globus Ananas (aus der Dose)
6 Scheiben gekochter Schinken
150 g Globus Spargel (aus dem Glas)
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: 40 min + 1 h Ruhezeit
Pro Person ca. 288 kcal,
13 g F, 25 g KH, 16 g E

1. Für die Crêpes alle Zutaten bis auf das Öl vermischen und mindestens 1 h im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllungen Frischkäse mit Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ananas, Schinken und Spargel in schmale Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden.
3. Aus dem Teig 6 dünne Crêpes mit etwas Öl in einer Pfanne ausbacken und abkühlen lassen.
4. Die abgekühlten Crêpes mit Frischkäse bestreichen. 3 davon mit Schinken und Spargel, die restlichen 3 mit Schinken und Ananas belegen und zusammenrollen. Rollen in Scheiben schneiden und je 3 auf einen Holzstab spießen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch garnieren.

ORIENTALISCHE GEMÜSECHIPS



Alnatura Tahin, feines Sesamöl zum Verfeinern von Dips, Soßen oder als Brotaufstrich, ohne Stabilisatoren, 250 g

Bei Globus erhältlich.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 Blumenkohl	2 TL mildes Paprikapulver
1/2 Romanesco	2 EL Tahin
2 TL Kreuzkümmel gemahlen	2 EL Globus natives Olivenöl extra
2 TL Koriander gemahlen	2 EL Agavendicksaft
2 TL Kurkuma gemahlen	2 TL Alnatura Meersalz
Abrieb von 1 Bio-Zitrone	

Zubereitung: 30 min + 2–3 h Garzeit
Pro Person ca. 209 kcal, 13 g F, 13 g KH, 6 g E

1. Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl und Romanesco waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden.
2. Restliche Zutaten zu einer Marinade vermischen und das Gemüse damit dünn von beiden Seiten einpinseln.
3. Mariniertes Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 2–3 h backen. Das Gemüse nach der Hälfte der Zeit wenden. Ab und zu den Backofen kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. So können Sie auch nachsehen, wie lange die Chips noch brauchen.
4. Chips abkühlen lassen und luftdicht, trocken und kühl lagern, zum Beispiel in einem Schraubglas.

ANZEIGE

GENIESSE ARLA KÆRGÅRDEN® – ENDLICH AUCH IN BIO QUALITÄT!



ARLA® GEHÖRT UNS LANDWIRTEN

„Wir sind stolz darauf, dass Arla® als Genossenschaft zu 100% uns Milchbauern gehört.“

Dr. Frank Paaß, Arla® Landwirt und Mitigentümer der Genossenschaft Arla®



mit
**WEIDEMILCH-
BUTTER***
und Rapsöl

*Weidemilch-Butter: Die Kühe, deren Weidemilch wir verwenden, stehen an mindestens 120 Tagen im Jahr für mindestens 6 Stunden auf der Weide.

JETZT PROBIEREN!



„LANGWEILIG WIRD ES NIE.“

Seit einigen Jahren sind unsere Köchin Kathrin Fuchs und wir von der mio-Redaktion ein eingespieltes Team. Doch wie läuft die Arbeit als mio-Köchin eigentlich ab und wie ist Kathrin zum Kochen gekommen? Wir haben mit ihr darüber gesprochen.

KATHRIN, DU BIST SCHON EINE WEILE FÜR UNS IM EINSATZ. ERZÄHL MAL: WIE BIST DU ÜBERHAUPT ZUM KOCHEN GEKOMMEN?

Ich bin in der Gastro groß geworden. Meine Mutter ist auch Köchin und hat damals den Familienbetrieb übernommen, der schon fast 200 Jahre in unserem Besitz ist. Ich sollte ihr zwar meistens beim Spülen helfen, aber trotzdem war dadurch das Kochen schon sehr früh präsent in meinem Leben. Als Jugendliche habe ich immer gesagt, dass ich das auf gar keinen Fall machen will; wegen der Arbeitszeiten und da mir diese nicht unbedingt familienfreundlich schienen. Als es dann so weit war, stand jedoch ziemlich schnell fest: Ich werde Köchin.

WAS SOLLTE MAN DENN ALLES MITBRINGEN, UM KÖCHIN ZU WERDEN?

An erster Stelle steht natürlich die Liebe zum Kochen und zu Lebensmitteln. Dann kommen noch Durchhaltevermögen und ein gewisser Ehrgeiz dazu, denn gerade die ersten Jahre in der Ausbildung sind nicht einfach. Generell glaube ich, dass der Beruf des Kochs viel abverlangt; angefangen bei den Arbeitszeiten, die, je nachdem wo man arbeitet, recht anstrengend sein können, und den doch recht simplen Aufgaben am Anfang der Ausbildung. Gerade da ist es wichtig, viel Freude an der Tätigkeit zu haben, denn erst mit der Zeit bekommt man mehr eigenständige Aufgaben zugewiesen. Was auch nicht fehlen sollte, ist eine gewisse Neugierde. Also offen für neue Produkte, Rezepte und Kombinationen zu sein und sie auszuprobieren.

UND WIE SIEHT ES MIT BESTIMMTEN FINGERFERTIGKEITEN AUS? SOLLTE MAN SCHON EIN GEWISSES TALENT ZUM SCHNEIDEN MITBRINGEN?

Nein, das muss man nicht unbedingt mitbringen. Den Umgang mit dem Messer lernt man zwangsläufig in der Ausbildung beim Gemüseschneiden. Je öfter und je länger man das übt, umso leichter wird es mit der Zeit. Da kommt eben wieder das Durchhaltevermögen ins Spiel.

DU BIST NICHT NUR MIO-KÖCHIN: WIE LÄUFT EIN ARBEITSTAG BEI DIR AB?

Mein Mann Marco und ich haben einen Catering-Betrieb; unser Arbeitsalltag ist also sehr abwechslungsreich. Es gibt kein Schema F mit striktem Tagesablauf, nach dem wir gehen, denn bei uns ist kein Tag wie der andere. Wie unsere Arbeit aussieht, hängt ganz vom Auftrag und jeweiligen Kunden ab. Beispielsweise führen wir viele Vorabgespräche zur individuellen Planung und fahren zur Location. Wenn der Termin ansteht, müssen wir zeitnah einkaufen und dann wird eben produziert. Gekocht und fertiggestellt werden die Speisen erst vor Ort, so dass alles frisch zubereitet ist. Und wenn gerade nicht so viel los ist, schiebe ich die Büroarbeit ein, schreibe die Rezepte oder schicke den Kunden Menüvorschläge.

DAS KLINGT SEHR ABWECHSLUNGSREICH. WAS GEFÄLLT DIR AN DEINEM BERUF BESONDERS GUT?

Ich freue mich, wenn ich mit meinem Essen andere Menschen glücklich machen kann, beispielsweise bei einer Hochzeit. Und da wir mit dem Catering in gewisser Weise Eventveranstalter sind, gefällt mir die Abwechslung. Ich mag es, dass wir uns dabei ständig ein wenig neu erfinden und anpassen. Es wird also auf keinen Fall langweilig. Klar kann es auch mal anstrengend werden, aber wenn auf einem Event dann alles wie geplant geklappt hat und unsere Kunden zufrieden sind, gibt mir das einfach ein tolles Gefühl. Und langweilig wird es natürlich auch nicht, wenn ich als mio-Köchin tätig bin. Mein Mann hat 2015 angefangen, das mio-Gericht in Zusammenarbeit mit den Globus-Köchen zu erstellen, und bald darauf wurden wir gefragt, ob wir auch die Rezeptstrecke entwickeln möchten. Auch da ist kein Shooting, keine monatliche Rezeptstrecke wie die andere.

WAS PASSIERT EIGENTLICH, BEVOR WIR GEMEINSAM AUF DAS SHOOTING FAHREN, UM DIE REZEPTE ZU FOTOGRAFIEREN?

Für mich beginnt die Arbeit, nachdem die Themen der einzelnen Ausgaben vom Redaktionsteam festgelegt wurden.



Dann überlege ich, welche Gerichte und Zutaten dazu passen, und mache Vorschläge. Das ist schon eine Herausforderung, denn wir wollen auf der einen Seite den Lesern keine 0815-Rezepte, sondern kreative und innovative Gerichte zum Nachkochen vorstellen, und zum anderen sollen sie natürlich für alle gut umsetzbar sein. Wenn ich die ausgewählten Ideen zurückbekomme, geht es an die konkrete Rezeptentwicklung: Das heißt, ich koche Probe und lege dabei die genauen Zutatenmengen, Garzeiten und so weiter fest. Das ist manchmal gar nicht so einfach, denn vieles, was ich ganz intuitiv und aus der Übung heraus mache, kann jemand, der den Beruf nicht gelernt hat, eventuell nicht. Daher lege ich großen Wert auf das Probekochen.

UND DANACH GEHT ES SCHON AUF DAS SHOOTING.

Genau – und das ist auch mein Lieblingsaspekt an meinem Job

als mio-Köchin. Es ist jedes Mal aufs Neue spannend, das fertige Gericht auf dem Foto zu sehen. Und es ist wirklich ein schönes Event für mich: Zum einen ist mir das Kochen mit frischen Zutaten und ohne künstliche Stoffe, wie Schaum oder Lebensmittelfarbe, sehr wichtig. Denn dass wir alles vor Ort kochen und das Gekochte fotografieren, ist in der Food-Fotografie keine Selbstverständlichkeit. Praktisch ist auch, dass wir immer bestens versorgt sind, was unsere Mahlzeiten angeht. Und zum anderen ist die kreative Zusammenarbeit mit dem mio-Team und dem Fotografen total spannend. Dabei sammle ich immer wieder neue Blickwinkel und bekomme neue Ideen. Das macht einfach Spaß!



Köchin Kathrin Fuchs bei der Vorbereitung zum mio-Rezeptshooting.

AUS DER FERNE IN DIE HEIMAT



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

Kennt ihr bei Facebook diese kleinen Erinnerungsanzeigen, die ab und zu in der Zeitleiste auftauchen? Solch ein Bild wurde mir neulich angezeigt: „Schau, vor acht Jahren warst du hier“ – in Südostasien! Sofort stand ich gedanklich wieder dort vor einem der vielen Straßenstände und verspeiste eines der leckeren Bánh-Mì-Sandwiches.

Ich bin immer wieder überrascht, wie schnell doch die Zeit vergeht. Acht Jahre ist es her, dass ich in Südostasien war. Dabei erinnere ich mich noch daran, als wäre es gestern gewesen. Als ich 2012 nach Asien flog, hatte ich von der asiatischen Kultur absolut keine Vorstellung und wusste gar nicht, was mich am anderen Ende der Welt erwarten würde. Grund für meine Reise war ein Auslandssemester, das ich im Norden Chinas absolvieren wollte. Natürlich reicht dieser Beitrag hier nicht aus, um all meine schönen Eindrücke zu schildern, die ich in der Zeit gesammelt habe. Sagen wir es einfach so: China hat mich fasziniert und auch meine Leidenschaft fürs Kochen geweckt. Nach meinem Studium hatte ich noch ein wenig Zeit, bis ich meine Reise in die Heimat antreten konnte. Deshalb entschied ich mich, mit ein paar Freunden eine Rundreise durch Südostasien zu machen. Mit vollem Rucksack ging es nach Thailand, Laos und Kambodscha. Doch weshalb erzähle ich euch das alles? Auf der Reise gab es einen

kulinarischen Begleiter, den wir in jedem Land wiederentdeckt haben: das Bánh-Mì-Sandwich! Ob in der Fußgängerzone, am Strand oder am Busbahnhof – überall Stände, an denen man das leckere, typisch asiatische Baguette kaufen konnte (das eigentlich in Vietnam beheimatet ist). Das musste ich einfach auch zu Hause ausprobieren! Knuspriges Fleisch, süßsauer eingelegtes Gemüse, Sojasoße und jede Menge Koriander verleihen dem Sandwich seinen unverwechselbaren Geschmack. Je nach Region unterscheiden sich die Zutaten etwas, weshalb ich einfach eine Variante gewählt habe, die ihr leicht zu Hause nachmachen könnt. Ein absoluter Gaumenschmaus, der mich sofort zurück nach Asien versetzt – und euch vielleicht auch.

Eure Ina Speck

ANZEIGE

 **mio-online**

Das Rezept für das Bánh-Mì-Sandwich finden Sie exklusiv unter

www.mio-online.de/foodblog

 **GRIESSON**

COOKIE
trifft
soft cake!



NEU
im Sortiment

Orange

soft cake
COOKIE

fruchtig gefüllt,
soft



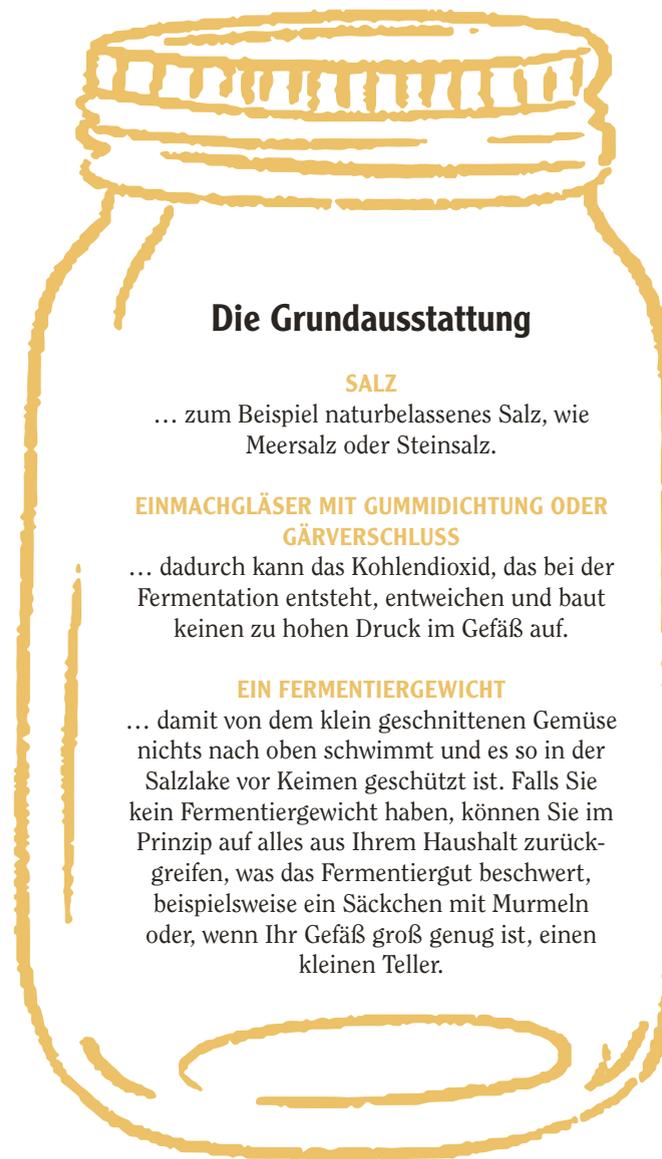
Gärt's noch?

Fermentieren liegt voll im Trend. Damit Sie Ihren Vorratsschrank ordentlich mit eingemachten Leckereien bestücken können, zeigen wir Ihnen, was Sie benötigen und wie Sie loslegen können.

Zunächst einmal: Fermentieren ist gar nicht so neu, wie es vielleicht scheint. Denn eigentlich sind fast alle Lebensmittel fermentiert, um sie so reifen oder gar entstehen zu lassen – und nicht zuletzt natürlich, um sie haltbar zu machen. So ist das beispielsweise bei Käse: Erst wenn Milch sauer wird und sich die festen Bestandteile, also Eiweiß, Fett, Milchzucker und Mineralstoffe, von der flüssigen Molke trennen, entsteht der Käse. Auch das gute alte Sauerkraut, Joghurt, Kaffee oder Wein bilden sich durch Fermentation. Das Fermentieren hat eine lange Geschichte: Schon vor Jahrhunderten haben unsere Vorfahren diesen cleveren und einfachen Weg genutzt, um Gemüse ohne Hitze haltbar zu machen, und zwar, wenn auch ohne es wahrscheinlich zu wissen, mithilfe

relativ simpler Chemie. Die Hauptzutat, die jeder zu Hause hat: Salz. Denn das Salz entzieht dem Gemüse Wasser und die daraus entstehende Lake trennt es vom Sauerstoff. So können die Bakterien des Gemüses ungestört vor sich hin reifen und aus Kohlenhydraten wird schließlich Milchsäure. Großer Vorteil: Durch das saure Milieu der Lake haben Keime, die die Lebensmittel verderben würden, keine Chance, sich zu vermehren.

Stellt sich nur noch die Frage, warum das Fermentieren zurzeit ein solches Revival erlebt. Die Antwort ist ebenfalls einfach: Bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit liegen voll im Trend – und da kommt das Fermentieren genau richtig, denn das eingelegte Gemüse kann so einiges: Durch die vielen darin lebenden Milchsäurebakterien und Vitamine sind fermentierte Speisen richtige Superfoods – und das auch noch nach Saison und aus der Region. Die milchsauer vergorenen Lebensmittel sind sehr bekömmlich, da unsere Darmflora weniger Arbeit mit ihnen hat und sie leichter verdauen kann. Außerdem sind in selbst gemachten fermentierten Lebensmitteln keine Zusatzstoffe oder künstliche Geschmacksverstärker enthalten. Und obwohl eben jene Konservierungstoffe fehlen, sind die Produkte dank der natürlichen chemischen Umwandlung sehr lange haltbar.



Die Grundausrüstung

SALZ

... zum Beispiel naturbelassenes Salz, wie Meersalz oder Steinsalz.

EINMACHGLÄSER MIT GUMMIDICHTUNG ODER GÄRVERSCHLUSS

... dadurch kann das Kohlendioxid, das bei der Fermentation entsteht, entweichen und baut keinen zu hohen Druck im Gefäß auf.

EIN FERMENTIERGEWICHT

... damit von dem klein geschnittenen Gemüse nichts nach oben schwimmt und es so in der Salzlake vor Keimen geschützt ist. Falls Sie kein Fermentiergewicht haben, können Sie im Prinzip auf alles aus Ihrem Haushalt zurückgreifen, was das Fermentiergut beschwert, beispielsweise ein Säckchen mit Murmeln oder, wenn Ihr Gefäß groß genug ist, einen kleinen Teller.

KOMMT ZEIT, KOMMT FERMENTATION

Nicht selten liest man im Internet, man könne seine Fermentation mit anderen Milchsäurebakterien aus Molke oder Sauerkrautsaft „animpfen“, um so den Fermentationsprozess zu beschleunigen. Das ist aber nicht nötig und kann sogar schädlich für Ihre Fermentation sein, denn die Arten der Milchsäurebakterien unterscheiden sich von denen, die sich in Ihrem Einmachglas bilden. Außerdem hat Sauerkrautsaft einen hohen Säuregehalt, auf den die Bakterien, die Sie züchten wollen, empfindlich reagieren. Die Art der Fermentation, die wir Ihnen hier vorstellen, und die Rezepte nennt man wilde Fermentation.

Das Grundprinzip

SCHRITT 1: Zerkleinern

Egal, welches Gemüse Sie fermentieren wollen – und Sie können so ziemlich jedes fermentieren –, Sie müssen es zerkleinern. Hier können Sie ganz nach Belieben vorgehen. Wer lieber größere Stücke Karotte will, schneidet sie größer; wer es kleiner mag, kann beispielsweise auch raspeln.

SCHRITT 2: Befüllen

Ist das Gemüse klein, kommt alles in ein Glas. Besonders wichtig: Das Fermentiergut muss beschwert werden, damit nichts an die Oberfläche und somit an Sauerstoff gelangt. Also kommt jetzt Ihr Fermentiergewicht zum Einsatz.

SCHRITT 3: Salzen

Jetzt geht es mit der Salzlake weiter. In der Regel verwendet man Wasser mit etwa zwei Prozent Salzanteil. Bei weicherem oder wässrigerem Gemüse wie Gurken, Paprika oder Zucchini dürfen es auch bis zu fünf Prozent sein. Vermischen Sie als zum Beispiel für ein 750-Milliliter-Gefäß 10 bis 25 Gramm Salz in 500 Milliliter Wasser, bis sich das Salz auflöst, und dann ab über das Gemüse damit.

SCHRITT 4: Verschließen

Damit das Fermentieren gelingt, ist es sehr wichtig, das Glas wirklich gut zu verschließen, sodass ein anaerobes Milieu, also eines ohne Luft, entsteht. Durch die Gummidichtung oder den Gärverschluss sollen nur die entstehenden Gase austreten, jedoch kein Sauerstoff eintreten.

SCHRITT 5: Warten

Jetzt ist Ihre Geduld gefragt, denn Fermentieren ist keine schnelle Nummer. Damit es gelingt, braucht es viel Ruhe und, je nachdem um welches Gemüse es sich handelt, auch einiges an Zeit. Aufbewahren sollten Sie das Fermentiergut die ersten fünf bis sieben Tage bei Zimmertemperatur; danach sollte es, damit es nicht sauer wird, an einen kühleren Ort wandern, beispielsweise in den Kühlschrank oder in den Keller.

Pilze, Gurken oder Zucchini beispielsweise benötigen nur eine Woche, Sauerkraut dagegen fast vier Wochen. Eine grobe Faustregel lautet, das Fermentiergut mindestens zwei Wochen stehen zu lassen, bevor Sie es zum ersten Mal öffnen und probieren. Länger ist in der Regel kein Problem, schließlich kann bei richtigem und vor allem sauberem Vorgehen nichts schlecht werden. Aber denken Sie daran: Je länger das Gemüse fermentiert wird, desto saurer wird es auch. Im Kühlschrank aufbewahrt halten sich fermentierte Lebensmittel mehrere Monate. ▶



BIRNE SÜSS-SAUER

Auch wenn Sie beim Thema Fermentation nicht direkt an Obst und Süßes denken: Das geht auch – oder besser gesagt: Das gärt auch. Und zwar ganz schön lecker.

ZUTATEN FÜR EIN 750-ML-EINMACHGLAS:

500 g Birnen	15 g Ingwer
15 g Salz	500 ml Wasser
35 g Frühlingszwiebeln	1 EL Sojasoße

1. Birnen schälen, entkernen und vierteln. Mit 1 EL Salz bestreuen und ca. 30 min ziehen lassen. Danach die Birnen gut abwaschen.
2. Frühlingszwiebeln und Ingwer klein schneiden und unter die Birnen mischen. Mischung ins Einmachglas geben. 15 g Salz im Wasser auflösen und das Salzwasser ins Einmachglas füllen. Sojasoße ebenfalls hinzugeben.
3. Achten Sie darauf, dass alles von der Salzlake bedeckt ist, und beschweren Sie die Birnen. Danach das Glas verschließen.
4. Einmachglas an einem kühlen und dunklen Ort ca. 5–7 Tage ruhen lassen.

BUCHTIPP

„Fermentieren – Von Kefir bis Sauerkraut“

von Adam Elabd

Die altbewährte Gärmethode aus Omas Küche feiert ihr Comeback – und das völlig zu Recht! Fermentiertes Gemüse oder Obst schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch echte Energiepakete und können für eine gesunde Darmflora sorgen. In diesem Buch finden Sie neben fundiertem Grundwissen zur Fermentation auch vielfältige Rezeptideen für eigenes fermentiertes Superfood – von Klassikern wie eingelegtes Gemüse und Essig bis hin zu Kokosmilch-Kefir, Ziegenkäse oder Sauerteig-Pizza.



Dorling Kindersley Verlag, 16,95€
ISBN: 978-3-831-04178-7

Bei **Globus** und unter www.globus-buchshop.de erhältlich. Einfach im Markt abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

Die sauren Regeln

EASY PEASY

Sie wollen zum ersten Mal fermentieren? Dann fangen Sie doch einfach und unkompliziert an, beispielsweise mit Kimchi, Sauerkraut, Chutneys oder Kombucha. Läuft das Gären erst mal rund, können Sie zum Beispiel saisonales Obst oder Gemüse ausprobieren.

BLITZEBLANK

Damit keine ungewollten Bakterien in das Fermentiergut und das Einmachgefäß gelangen, sollte alles sehr sauber sein – von Händen, Messer und Gabel bis zum Gemüse. Das Einmachglas muss sogar abgekocht sein, damit es keimfrei ist. Auch wenn Sie etwas von Ihrem fertig fermentierten aus dem Einmachglas herausnehmen, sollten Sie auf sauberes Besteck achten.

ALLES GUTE BRAUCHT ZEIT

Nehmen Sie sich für alles Zeit: Lesen Sie die Rezepte sorgfältig durch und planen Sie das Fermentieren nicht für zwischendurch. Das sorgfältige und stressfreie Arbeiten kann besonders beim Schneiden von Gemüse und Kneten von Kraut eine entspannende Wirkung haben – die sollten Sie ausnutzen.

NICHT ZU VIEL AUF EINMAL

Auch wenn fermentierte Speisen sehr bekömmlich sind, sind sie lediglich ein Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Genießen Sie Ihr Kimchi oder andere fermentierte Lebensmittel also am besten als Beilage.

Wenn's mal nicht so gut aussieht

Im Grunde ist das Fermentieren ziemlich einfach, doch Ausnahmen bestätigen nun mal die Regel. Damit Sie direkt sehen, wenn etwas mit Ihrem Fermentiergut nicht stimmt, geben wir Ihnen auch hierfür Tipps mit auf den Weg:

- **Weißer Ablagerung:** Wahrscheinlich sind Hefebakterien aus der Luft ins Fermentiergut geraten. Beim nächsten Mal sollten Sie noch mehr auf ein gut verschlossenes Glas achten.
- **Schimmel oder Fäulnis:** Hierfür kann es mehrere Gründe geben. Entweder haben Sie nicht hygienisch genug gearbeitet, das Gemüse war nicht völlig mit Flüssigkeit bedeckt oder die Umgebungstemperatur war zu hoch (über 30 °C).
- **Gewölbter Deckel:** Sie haben wohl den Deckel etwas zu fest zugedreht – ja, auch das kann vorkommen. So können die Fermentationsgase nicht austreten. Einmal sehr vorsichtig ein kleines Stück aufmachen, damit sie entweichen können, und wieder verschließen. Sollte das Gemüse bereits verdorben sein, würden Sie das direkt riechen.



*Kleine Portion,
großer
Geschmack!*



VIEL MEHR ALS NUR ERNTE

Im September beginnt die Lese und damit die spannendste und anstrengendste Zeit im Weinberg. Unser mio-Redakteur war zwei Tage beim Weingut Hammel in der Pfalz. Er durfte den Profis über die Schulter schauen – und musste natürlich auch selbst ran an die Trauben.



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

www.globus.de/weinliebhaber

MEIN FAVORIT



Graciela Bruch

WEINGUT KLAUS UND MATHIAS WOLF

Spätburgunder Mandelberg trocken

Der Mandelberg in Birkweiler zählt zu den besonderen Lagen der Pfalz. Nicht umsonst hat ihn der VDP zu einer Herkunft für Große Gewächse deklariert. Das Besondere ist die Süd-Südost-Neigung, die maximale Sonneneinstrahlung gewährleistet – in Symbiose mit dem kalkhaltigen Boden ideale Voraussetzungen für große Weine. Der junge Winzer Mathias Wolf erzeugt hier gemeinsam mit seinem Vater Klaus unter anderem auch seinen Lagenwein Spätburgunder Mandelberg, der 18 Monate im Eichenfass reift und mit seiner Dichte und Harmonie überzeugt.

Die Balance aus Mineralität und gut eingebundener Tanninstruktur passt perfekt zu den Spätburgunder-typischen Fruchtaromen, die an Waldfrüchte und Sauerkirschen erinnern.

Ein eleganter vielschichtiger Rotwein zum Einstieg in den nahenden Herbst.



0,75 l
9,99 €
VDP-Weingut Wolf
Spätburgunder trocken
1 l = 13,32 €

Mittagspause im Weinberg: Saumagen, das große Schoppeglas und Brezeln – einfach, deftig und genau das, was man bei körperlicher Arbeit in der Sonne braucht.



„Immer in die Knie gehen!“, ruft mir Christoph nicht das erste Mal an diesem Tag zu. Langsam sollte ich seinen Ratschlag wirklich beherzigen – mein Rücken macht sich schon deutlich bemerkbar und der Tag im Weinberg ist noch lange nicht zu Ende. Während die Septembersonne noch nicht einmal ihren höchsten Stand erreicht hat, bin ich schon ganz schön am Schwitzen und frage mich, was ich mir wohl dabei gedacht habe, die Lese im Weinberg aktiv zu begleiten. „Mitgehen, mitgefangen“, grinst Christoph Hammel gut gelaunt in meine Richtung und versichert mir, dass auch bald schon die Zeit für die Vesper ist.

Mein Schicksal nahm seinen Lauf, als ich den kernigen Winzer mit dem eindrucksvollen Bart, der auch Kapitän auf einem Piratenschiff sein könnte, auf der Fachmesse ProWein in Düsseldorf getroffen habe. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden, und da ich fahrlässigerweise fallen ließ, dass ich gerne mal bei der Lese dabei wäre, lud er mich prompt ein, einmal bei der Lese dabei zu sein. Und hier stehe ich nun, bewaffnet mit einer

kleinen Gartenzange, und habe jetzt schon enormen Respekt vor der schweißtreibenden Arbeit.

REBEN ZUM NIEDERKNIEEN

Zwar werden auch im Weingut Hammel die meisten Flächen mittlerweile mit hochmodernen Vollerntern gelesen, aber in ausgewählten Lagen kommt es immer noch auf die Handarbeit an. Dann heißt es, bei jeder Pflanze genau hinschauen, ob die Qualität stimmt, keine Früchte aufgeplatzt sind oder ob die Trauben nicht sogar noch ein bis zwei Tage reifen können. Der wichtigste Vorteil der händischen Weinlese ist nämlich die bereits beim Schneiden vorgenommene Auswahl. Nach einer kurzen Einweisung zur Morgendämmerung um 6.30 Uhr komme ich inzwischen ganz gut zurecht: Ich lasse die unreifen Beeren hängen und entsorge die fehlerhaften in dafür vorgesehenen Eimern. Die vollreifen Beeren erkennt man, wie ich schnell gelernt habe, daran, dass die Fruchtstiele schon holzig und die Weintrauben vollständig durchgefärbt sind, während sie beim Probieren leicht süßlich schmecken.



EINE ORDENTLICHE STÄRKUNG FÜR EIN ORDENTLICHES STÜCK ARBEIT

Aber es ist wirklich anstrengend, und kurz bevor ich um 12 Uhr bei mittlerweile 26 Grad ernsthaft darüber nachdenke hinzuschmeißen, kommt Markus, einer der jungen Winzer vom Gut, mit dem Traktor und bringt die rettende Stärkung für Seele und Körper: Ganz typisch für die Region gibt es Saumagen, Brezeln und dazu gut gekühlten Riesling und Rosé – selbstverständlich im stilechten „Pälzer Schoppe“ mit beeindruckenden 500 Milliliter Fassungsvermögen. Schon nach ein paar Schlückchen und Bissen kehren meine Lebensgeister zurück. Bei der Gelegenheit erklärt mir Christoph das Geheimnis des optimalen Lesezeitpunkts. Da die Qualität eines Weines hauptsächlich von der Qualität der Trauben zum Zeitpunkt der Ernte abhängt, messen er und sein Team ab dem Spätsommer regelmäßig – kurz vor der Lese teilweise sogar mehrmals täglich – die Zucker- und Säurewerte der Trauben und probieren die Beeren auch, um die aromatische Entwicklung beurteilen zu können. Irgendwann ist dann der Zeitpunkt erreicht, da die Trauben so reif sind, dass eine Lese grundsätzlich möglich beziehungsweise sinnvoll ist. „Und ab jetzt wird es spannend“, erklärt mir der erfahrene Winzer leidenschaftlich. „Ab jetzt spielen wir praktisch Poker mit dem Wetter. Wenn wir die Lese noch etwas verschieben, können wir den Reben noch mehr Sonne gönnen, aber wir riskieren damit eben auch, dass plötzlicher Regen oder Hagel die Ernte beschädigen und wir hohe Verluste haben.“ Manchmal muss das Team auch schnell handeln, wenn es plötzlich doch noch einmal sehr heiß wird. Denn noch mehr Sonne führt zu noch mehr Zucker und wiederum zu mehr Alkohol, während die Säure schnell verschwindet. Die richtige Balance zwischen Zucker und Säure ist dabei die große Kunst. „Morgen soll es auch noch mal richtig warm werden. Daher legen wir morgen auch wieder früh los“, sagt er mir und grinst mich dabei breit an. ▶



 **Globus-Partner seit 1974**

 **In neunter Generation Familienbetrieb**

 **Die Weinberge mit klassischem Buntsandsteinkeller liegen in und um den Dorfkern der 1200 Jahre alten Weinbaugemeinde Kirchheim.**

TIPP: Sie wollen auch einmal hautnah bei der Lese dabei sein? Fragen Sie am besten einfach persönlich bei einem Weingut in Ihrer Nähe, ob es Bedarf an helfenden Händen gibt. Bei manchen Weingütern kann man die Teilnahme an der Lese auch als Erlebnis inklusive Weingutsführung und Verkostung buchen.

MIT SAMTHANDSCHUHEN IN DEN KELLER

Zuerst müssen wir aber noch die letzten Reihen lesen und anschließend das Lesegut von heute in den Keller bringen. Damit die Trauben dort unversehrt ankommen, sind die Transportbehälter im Weingut Hammel besonders flach und nicht zu groß, sodass die Ernte nicht durch das eigene Gewicht zerdrückt wird. Behutsam lege ich die Beeren in die Körbe und Markus, der junge Winzer, scherzt schon, dass wir bei meinem Tempo nicht rechtzeitig zum Abendessen zurück sind. Aber ich möchte natürlich nicht, dass ich am Ende verantwortlich gemacht werde, wenn der nächste Jahrgang nicht ganz so perfekt wird. Daher bin ich heilfroh, als wir unsere Lese unversehrt beim Kellermeister abliefern können und unsere Arbeit für heute getan ist. Dass die Weinlese keine Arbeit wie jede andere ist, merkt man auch daran, dass abends für das ganze Team groß aufgetischt wird. Bei gutem Essen und gutem Wein lassen wir den Tag ausklingen; und nachdem ich viel über die Weinherstellung lernen durfte, schmeckt mir der Wein noch viel besser als sonst. Denn jede Flasche Wein hat ihre ganz eigene Geschichte. Und ein kleiner Teil davon sein zu dürfen, macht das Geschmackserlebnis noch intensiver und schöner.



TRINKIDEE

Birnen-Vanille-Cocktail

Birne und Vanille – das klingt für Sie mehr nach einem Dessert oder Kuchen? Wir zeigen Ihnen, warum diese fruchtig-süße Kombination gerade im Cocktailglas eine spritzige Figur macht.

ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

20 cl Birnensaft	1 Vanilleschote (alternativ:
3 cl Zitronensaft	1 TL Vanillezucker)
6 cl Wodka	brauner Zucker
Eiswürfel	

ZUBEREITUNG

Birnen- und 1cl Zitronensaft zusammen mit Wodka und Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig schütteln. Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Mit braunem Zucker und restlichem Zitronensaft das Glas mit einem Zuckerrand dekorieren und Shakerinhalt darin abseihen. Vanillemark (oder Vanillezucker) unterrühren und servieren.

Für den perfekten Zuckerrand tunken Sie den Glasrand auf einem Teller zunächst in Zitronensaft und anschließend in braunem Zucker.



Weingut Lergenmüller

LEIDENSCHAFT, LUST & LEBENSART

Die Familie Lergenmüller ist der Spezialist für kräftige, international konkurrenzfähige Rotweine und elegante Burgunderweine. Die optimalen klimatischen Bedingungen, das abwechslungsreiche Terroir und das fachkundige Tun des Winzers machen diese Weine zu besonderen Spezialitäten. Durch diese Symbiose entstehen persönliche, individuelle und charakterstarke Weine, mit einer unverwechselbaren Handschrift. Die Weinfamilie Lergenmüller trägt Pfälzer Lebenskultur in sich und pflegt zugleich den urbanen Weitblick. Internationale Weinstile treffen auf regionales Terroir.

Genießen Sie die vinophilen Geheimnisse, die eine kompromisslose Umsetzung der romanischen Qualitätsphilosophie darstellen. Das garantieren wir, die Familie Lergenmüller, Schluck für Schluck.

Ihre Winzerfamilie Lergenmüller



Voller Leidenschaft steht Gründer Ulf Herrmann hinter seiner Mission: die Lebensfreude von fruktoseintoleranten Menschen zu erhöhen.



KURZ & KNAPP:

Gegründet: 2006
Gründer: Ulf Herrmann
Sitz: Deutschland und Spanien
Mitarbeiter: 15

www.frusano.com

VIEL GENUSS, WENIG FRUKTOSE

Um das zu ermöglichen, tüfelt das Team von Frusano stets an neuen fruktosefreien Produkten. Wir haben den Lebensmittelhersteller besucht und uns persönlich davon überzeugt, dass neben dem Verzicht auf Fruchtzucker natürlich der Genuss an erster Stelle steht.

Während von draußen die Sonne hereinscheint, ist es angenehm kühl im gläsernen Großraumbüro. Umso wärmer und herzlicher ist die Atmosphäre. Als wir Julia Kitsch und Ulf Herrmann im beschaulichen Gräfelfing, einer Gemeinde am Stadtrand von München, besuchen, blicken wir zuerst in zwei freundliche Gesichter, bevor wir direkt dahinter eine große Regalwand voller Frusano-Produkte entdecken. Nur wenig später dürfen wir uns durchprobieren. Besser hätte der Tag kaum starten können! Die Auswahl ist riesig. „Wir wollen unseren Kunden so viele fruktosefreie Alternativen wie möglich anbieten“, sagt uns Gründer und Geschäftsführer Ulf Herrmann. „Doch das ist gar nicht so einfach“, ergänzt Julia Kitsch – sie ist für Produktentwicklung und Qualitätsmanagement zuständig. „Nicht nur der Geschmack muss stimmen, auch Geruch, Optik und Textur sind entscheidend.“ Dabei steht alles unter dem Motto: viel Genuss, wenig Fruktose. Bei einer gemeinsamen Verkostung nehmen wir die Produkte genauer unter die Lupe. Währenddessen

erzählen uns die beiden, warum sie sich auf die Entwicklung von fruktosefreien Lebensmitteln spezialisiert haben und wie sie es schaffen, den Fruktoseanteil in ihren Produkten gering zu halten.

VOM HOBBYKOCH ZUM UNTERNEHMER

Wenn ein Hobby zum Beruf wird, dann steckt viel Leidenschaft dahinter. So auch bei Frusano – das merken wir sofort, als Ulf Herrmann uns von seiner Gründung erzählt: „Alles begann mit der Diagnose Fruktoseintoleranz. Plötzlich war es für mich wichtig, welche Lebensmittel wie viel Fruktose enthalten.“ Damals, vor rund 20 Jahren, war das Thema noch weniger bekannt als heute und erstaunt stellte er fest, dass es vor allem im Bereich süßer Lebensmittel kaum Produkte auf dem Markt gab, die frei von Fruktose sind. In den meisten Fällen enthalten sie Fruchtzucker in Form von Kristallzucker, welcher zur Hälfte aus Fruktose besteht. „Irgendwann habe ich die Sache selbst in die Hand genommen: Ich habe angefangen, fruktosefrei zu kochen, zu backen und versucht, Lebensmittel herzustellen, die man sonst einfach fertig kaufen würde.

Mein Ehrgeiz war geweckt! So entstand Frusano“, berichtet Ulf Herrmann von den Anfängen des Unternehmens. Die Mission: Produkte zu entwickeln, die für Menschen mit Fruktoseintoleranz geeignet sind. Lief zunächst alles noch nebenher, musste sich der damals selbstständige IT-Berater irgendwann entscheiden, ob er seinen gut bezahlten Job an den Nagel hängt und sein einstiges Hobby zum Hauptgeschäft macht. „Und das habe ich – für mein Baby Frusano“, sagt der Gründer stolz und deutet um sich.

ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

Was als Hobby begann, wurde Stück für Stück größer. Im März dieses Jahres hat das Unternehmen sein 15-jähriges Jubiläum gefeiert und zählt heute ebenso viele Mitarbeiter, wie es Jahre alt ist. „Wir sind nicht mehr ganz so jung, fühlen uns aber immer noch als Startup-Unternehmen. Diesen Flair haben wir uns zum Glück bewahrt. Denn agile, schnelle und kurze Wege haben wir nach wie vor“, schildert der Gründer begeistert. „Wir sind immer organisch gewachsen – aus eigener Kraft.“

Das Sortiment ist breit aufgestellt – inzwischen hat Frusano 85 Produkte im Angebot. Neben allerlei Snacks gibt es diverse Getränke, Soßen, Brotaufstriche und vieles mehr – alles fruktosefrei, versteht sich. Am stärksten nachgefragt werden klassische Süßigkeiten, die normalerweise viel Fruktose enthalten. „Hier sehen wir unsere Kernkompetenz“, sagt Ulf Herrmann und hält uns prompt eine Tüte Gummibären zum Probieren hin. Verträgliche Alternativen anzubieten, die genau so lecker sind wie vergleichbare konventionell gesüßte Produkte, ist das Ziel des Unternehmens. „Der Genuss steht für uns im Mittelpunkt“, äußert der Gründer und betont, wie wichtig ihnen Transparenz ist: „Wir sagen unseren Kunden genau, was drin ist.“ Der Großteil des Sortiments ist nicht nur frei von Fruktose, sondern bio, glutenfrei, laktosefrei und oft vegan. „Es gibt viele Kunden, die verschiedene Unverträglichkeiten haben, deshalb stellen wir uns breiter auf“, erklärt Ulf Herrmann. „Daher liegt uns auch das Thema Low-FODMAP am Herzen. Das ist ein spezielles Ernährungskonzept für Menschen mit Reizdarm-Syndrom. Und alle Frusano-Produkte sind dafür geeignet.“



Jedes Produkt wird mehrfach auf Geschmack, Geruch, Optik und Textur getestet: Hier verkosten Ulf Herrmann und Julia Kitsch Eistee.

nicht viele Alternativen für normalen Haushaltszucker, wenn man keine Geschmackseinbußen hinnehmen will. „Künstliche Süßstoffe wollen wir vermeiden“, so Julia Kitsch. „Wir setzen auf natürliche Süße und verwenden einen Glukosesirup, der sich aus Traubenzucker und Maltose zusammensetzt.“ Damit schmecken die Produkte genau so, wie wenn sie mit Saccharose, also herkömmlichem Kristallzucker, gesüßt wären. Lediglich die Getränke von Frusano sind zuckerfrei. Sie sind mit Stevia gesüßt und somit kalorienarm.

hältnis beider Zucker an. „Jedes Produkt ist unterschiedlich. Manche sind nach drei bis vier Monaten marktreif, andere nach mehreren Jahren“, erzählt Julia Kitsch. „Manchmal braucht man einen langen Atem. Aber wir geben nie auf. Und am Ende ist die Freude umso größer!“

ÜBER SPANIEN IN DIE WEITE WELT

Neben dem Hauptsitz in Gräfelng und einem zweiten Standort in Berlin ist das Team von Frusano seit zwei Jahren in der Nähe von Barcelona vertreten und betreut von dort den internationalen Markt. Dazu zählen primär Spanien, aber auch Portugal, Süd- und Lateinamerika sowie die USA. Gerade im außereuropäischen Raum sieht die Firma viel Potenzial. „Wenn in einem Land Bedarf nach fruktosefreien Produkten entsteht, weil die Diagnose Fruktoseintoleranz öfter gestellt wird, dann gehen wir dorthin“, erläutert Ulf Herrmann die Unternehmensstrategie. „Wir generieren den Bedarf nicht selbst. Wir folgen ihm. Und das weltweit.“ Der Input, den die Firma aus anderen Ländern bekommt, fließt direkt in die Entwicklung. „Wir bringen permanent Neues auf den Markt. Aktuell arbeiten wir an weiteren Frühstücks-Cerealien und Pudding“, so Produktentwicklerin Julia Kitsch. Was uns auffällt, ist die Euphorie, mit der das Team von Frusano in die Zukunft blickt: „Wir freuen uns auf alles, was kommt, und sind voller Tatendrang!“

AUF DEN ZUCKER KOMMT ES AN

Sind die fruktosefreien Lebensmittel von Frusano gleichzeitig auch zuckerfrei? Sind sie nicht. „Das wollen wir auch gar nicht“, erklärt Julia Kitsch, die seit zwei Jahren Teil des Frusano-Teams ist. Es geht schließlich nicht darum, Zucker zu streichen, sondern darum, besser verträgliche Zucker zu verwenden. Es gibt

”
WIR SETZEN AUF NATÜRLICHE SÜSSE.

Unternehmensstrategie. „Wir generieren den Bedarf nicht selbst. Wir folgen ihm. Und das weltweit.“ Der Input, den die Firma aus anderen Ländern bekommt, fließt direkt in die Entwicklung. „Wir bringen permanent Neues auf den Markt. Aktuell arbeiten wir an weiteren Frühstücks-Cerealien und Pudding“, so Produktentwicklerin Julia Kitsch. Was uns auffällt, ist die Euphorie, mit der das Team von Frusano in die Zukunft blickt: „Wir freuen uns auf alles, was kommt, und sind voller Tatendrang!“



FRUKTOSE IM ÜBERBLICK

Als sogenannter Einfachzucker kommt Fruktose (Fruchtzucker) in zahlreichen Früchten vor, findet sich aber vor allem in gebundener Form im Haushaltszucker (Saccharose) und demnach in fast allen industriell hergestellten Lebensmitteln. Fruktose ist doppelt so süß wie reine Glukose (Traubenzucker), preisgünstiger als Saccharose und wirkt geschmacksverstärkend. Für Menschen ohne Intoleranz ist Fruchtzucker grundsätzlich unbedenklich, zu große Mengen sollte man jedoch nicht verzehren. Sie können den Stoffwechsel beeinflussen und die Leber belasten. Wie viel Fruktose problemlos vom Körper verarbeitet werden kann, ist sehr verschieden. Allgemein spricht man von 30 bis 70 Gramm pro Tag. Bei Menschen mit Fruktoseintoleranz können deutlich kleinere Mengen bereits zu Beschwerden führen.



Demnächst im neuen Design.

Der **Bio-Fili-Müsliriegel** von frusano überzeugt mit seiner dezenten Süße, die ausschließlich aus Trauben- und Malzzucker stammt. Die Getreidesorten Buchweizen, Amaranth, Hirse und Quinoa machen ihn zu einem glutenfreien Genuss. Ideal beim Sport oder als Snack, 40 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

ZAHNFLEISCHBLUTEN? WECHSELN AUCH SIE ZUR NR. 1*

95% empfehlen das **meridol® System****



* Nr. 1 in der Mundpflege bei Zahnfleischproblemen: meridol® ist die meistverkaufte Zahnpastamarke im Zahnfleischsegment. Quelle: Nielsen, Zahnpasten im Zahnfleischsegment, Absatz in Pack, LEH+DM+C&C+A, Deutschland, Jahre 2006-2020; Das Produkt meridol Zahnbürste Sanft ist die meistverkaufte Handzahnbürste im Zahnfleischsegment. Quelle: Nielsen, Handzahnbürsten, LEH+DM+C&C+A, Umsatz, Deutschland, 2020; Das Produkt meridol Mundspülung ist die meistverkaufte kosmetische Mundspülung im Zahnfleischsegment. Quelle: Nielsen, Mundspülung, LEH+DM+C&C+A, Umsatz, Deutschland, MAT Oktober 2020.
** Verbraucherbefragung nach Anwendung kostenlos zur Verfügung gestellter „meridol“ Zahnpasta, „meridol“ Mundspülung und „meridol“ Zahnbürste SANFT über 2 Wochen, Deutschland, April 2020, von 1197 Teilnehmern haben 95 % die Frage [Würdest Du das meridol® System, bestehend aus Zahnpasta, Mundspülung und Zahnbürste, Deiner Familie und Deinen Freunden empfehlen?] bejaht.

So schön ist Deutschland

Bahamas, Hawaii, Malediven – wenn es um den Traumurlaub geht, stellen sich sofort Bilder von Inselparadiesen mit Sandstrand und kristallklarem Meer ein. Doch für Erholung müssen Sie gar nicht unbedingt ans andere Ende der Welt reisen. Wir stellen Ihnen schöne Orte ganz in Ihrer Nähe vor und zeigen Ihnen, dass eine Auszeit nicht nur unter exotischen Palmen, sondern auch unter deutschen Laubbäumen möglich ist.

Kurz abschalten, Neues entdecken oder einfach mal etwas anderes sehen als im Alltag – manchmal helfen schon kleine Ausflüge in die Umgebung, um wieder Kraft zu tanken und den Kopf frei zubekommen. Es braucht also nicht unbedingt eine mehrwöchige Reise in die Karibik oder nach Fernost – schon ein Ausflug an einen nahe gelegenen Ort kann Wunder bewirken. Das lässt uns erkennen, wie wunderschön die Heimat ist, und spart zudem Reisekosten und Abgase.

Insgesamt scheint der Trend ohnehin wieder mehr beim Urlaub im eigenen Land zu liegen: In den Top Ten der beliebtesten Reiseziele der Deutschen lag 2019 die Hälfte im Inland – Fernreisen landeten sogar erst auf Platz 8 (Quelle: Statista). Eigentlich kein Wunder, denn Deutschland hat viel zu bieten: Zahlreiche Bergregionen, Flusslandschaften und Meeresküsten laden dazu ein, entdeckt zu werden. Dem hektischen Trubel können Sie oft schon unweit der (Groß-)Stadtgrenze entfliehen, was sich für spontane Tagesausflüge geradezu anbietet.

Warum also nicht einmal kurz entschlossen losfahren? Denn wer sich keine Gedanken um Übernachtung oder lange Anreise machen muss, startet den Trip gleich viel gelassener. Wem das zu abenteuerlich ist, der sollte sich für Aufenthalte übers Wochenende oder länger zumindest seinen Schlafplatz im Vorhinein sichern. Auch dann bleibt immer noch viel Neues zu entdecken. Alles in allem ist eine Reise, auf der Sie die Sprache und Gewohnheiten kennen, doch immer etwas entspannter als die Verständigung in der Fremde.

Sie sehen: Es gibt mehr als genug Gründe, auch einmal daheimzubleiben und die eigene Kultur zu entdecken. Sie werden staunen, wie unterschiedlich selbst in Deutschland die verschiedenen Regionen sind! Mit unseren Ausflugstipps Harz, Mosel und Sächsische Schweiz möchten wir Sie inspirieren und Ihnen den Gedanken einer heimischen Entdeckungsreise näherbringen. Wir laden Sie ein, sich in Ihrer Umgebung einmal genauer umzuschauen. Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe noch unbekannte Orte, die zu Ihrem neuen Lieblingsplatz werden können! ▶

Fabelhafter Harz

Verwunschene Wälder, tiefe Täler, wilde Flussläufe und versteckte Wasserfälle. Nein, das ist kein grimmsches Märchen, sondern Norddeutschlands höchstes Mittelgebirge – der Harz.



Rappbode-Talsperre

WIE TARZAN UND JANE

Wer mutig und schwindelfrei ist, kann beim Pendelsprung des Gigaswing alleine oder im Duo einen wahren Adrenalin-kick erleben – und zusätzlich die außergewöhnliche Sicht auf die **Rappbode-Talsperre** genießen. Eine ruhigere Sicht auf die Talsperre bietet die nahe gelegene, 100 Meter hohe Hängeseilbrücke.

EIN BESUCH WIE IN HOBBINGEN

Ein echter Hingucker sind die **Höhlenwohnungen** bei Langenstein, die den Hobbit-Häusern aus der Herr-der-Ringe-Saga zum Verwechseln ähnlich sehen. Die erste Wohnstätte entstand bereits 1787. Aufgrund starker Wohnungsnot errichteten arme Leute Mitte des 19. Jahrhunderts zehn weitere Behausungen im weichen Sandstein.



Höhlenwohnungen bei Langenstein



Brockenbahn

WO DIE HEXEN TANZEN

Highlight jeder Harzreise ist der 1141 Meter hohe Brocken. Er bietet eine eindrucksvolle Aussicht über das Gebirge und die norddeutsche Tiefebene. Erreichbar ist er über Wanderwege, mit dem Fahrrad oder der historischen Dampflok **Brockenbahn**. Auf ihren Fahrten erscheint der häufig mit Nebelschwaden belegte Wald in mystischem Glanz, sodass manch ein Besucher behauptet, darin Hexen oder gar den Teufel gesehen zu haben. Vielleicht glaubte das auch Goethe, als er seine Eindrücke vom Blocksberg in der Walpurgisnacht-Szene des „Faust“ verarbeitete. Oben angekommen verfliegt der Nebel, sodass sich die

STADTZAUBER

Der Harz bietet eine Vielzahl an UNESCO-Weltkulturerbestätten. Eine davon ist das Städtchen Quedlinburg, das mit verwinkelten Gassen, kopfsteingepflasterten Straßen und romantischen Plätzen zum gemütlichen Schlendern und auch zum Verweilen einlädt. Aushängeschild der Kleinstadt sind die rund 2 000 Fachwerkhäuser aus acht Jahrhunderten. Einige davon sammeln sich um den Schlossberg, auf dem sich die Stiftskirche befindet. Geschichtsinteressierte können an einer Stadtführung teilnehmen.



Quedlinburg

Aussicht und der Brockengarten, mit seinen 1 500 Pflanzenarten aus aller Welt, offenbaren.

Wer auf dem Brocken noch nicht genug Hexen gesehen hat, kann hoch über der Stadt **Thale** mit ihnen tanzen – auf dem Hexentanzplatz. Einst soll er ein altsächsischer Kultort zur Verehrung der Wald- und Berggöttinnen in der Nacht zum 1. Mai gewesen sein. Heute fährt man mit der Seilbahn auf den Platz, um die 400 Meter tiefe **Bodeschlucht** und die Aussicht zu bewundern. Oder wie wäre ein Besuch im Tierpark, dem Harzer Bergtheater und dem auf dem Kopf stehenden Hexenhaus?

Entlang der Mosel

Um eine der schönsten Weinregionen der Welt zu besuchen, muss man nicht lange in die Ferne reisen: Die Uferseiten der Mosel bieten optimale Bedingungen für den schmackhaften Rebsaft. Doch nicht nur den Trauben gefällt es an den sonnenverwöhnten Talhängen. Auch für Wanderer, Radfahrer und Erkunder historischer Bauwerke hat der zweitlängste Nebenfluss des Rheins einiges in petto.

ZU FUSS ODER AUF ZWEI RÄDERN

Unzählige Wanderrouten, spannende Sehenswürdigkeiten und malerische Altstädte: Egal, an welchem Ufer, auf welchem Weinberg oder in welchem Ort Sie gerade stehen – die Mosel überrascht immer wieder mit beeindruckenden Bauwerken und Ausblicken. Ein besonders lohnender ist der Blick auf die **Moselschleife** bei Bremm. Der kleine Ort ist umgeben von den Weinhängen des Calmont – dem mit 378 Meter Höhe und 65 Grad Neigung steilsten Weinberg Europas. Ob über Wanderwege durch die Weinreben oder über den Calmont-Klettersteig, der über gesicherte Felsen und Leitern führt: Der Aufstieg lohnt sich allemal und lässt sich, oben angekommen, mit einem leckeren Riesling belohnen.

Lieber auf zwei Rädern unterwegs? Mit mehr als 1 000 Kilometern Radwegenetz können Aktivurlauber durch die idyllischen Mosel-Landschaften von Trier bis nach Koblenz kurven und die Gegend zwischen Relikten römischer Geschichte und traditionsreicher Weinkultur in sich aufsaugen. Die geringen Steigungen am Ufer der Mosel machen das Radfahren vor allem für Familien attraktiv. Der beliebte **Mosel-Radweg** ermöglicht sogar eine kostenlose Audiotour mithilfe zahlreicher Hörstationen am Wegesrand. Aber auch Mountainbiker und Rennradfahrer finden auf wenig befahrenen Serpentinstraßen und schmalen Strecken durch die Wälder und steilen Weinberge sportliche Herausforderungen.



Mosel-Radweg

Auch Kinderherzen schlagen bei einem Moseltrip höher. Spaß bieten zum Beispiel eine Fahrt mit der Sesselbahn in Cochem und der Wild- und Freizeitpark in Klotten mitsamt seinen Wasserrutschen und Achterbahnen. Oder wie wäre es mit einer kleinen Schiffstour?



Moselschleife

HISTORIE UND HÖHENABENTEUER

Der Charme der kurvenreichen Mosel hat bereits die Römer vor rund 2 000 Jahren begeistert. Dank ihnen ist die Region heute so reich an kulturellen Schätzen und römischen Bauten, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Trier gilt als älteste Stadt Deutschlands und strotzt nur so vor Baudenkmalern aus der Römerzeit. Wahrzeichen der Stadt ist die eindrucksvolle Porta Nigra aus dem Jahr 170. Aber auch das Amphitheater, die Kaisertherme und die Römerbrücke sind kulturelle Highlights dieser Zeit.

Ein anderes eindrucksvolles Ziel ist die Burg Eltz – eine Höhenburg aus dem 12. Jahrhundert, die mit ihren zahlreichen Türmen und Erkern majestätisch auf einem Felsen thront. Aber auch die Grevenburg oberhalb der Jugendstil-Stadt Trarbach oder die Reichsburg Cochem sind einen Abstecher wert. Wer rund 20 Minuten von Senheim an der Mosel aus ins Landesinnere fährt, kann über die spektakuläre Gaierlay-Hängeseilbrücke bei Mörsdorf spazieren. Das 100 Meter hohe und 360 Meter lange Nervenkitzel-Bauwerk musste den Titel der längsten Hängeseilbrücke Deutschlands zwar an die Rappbode-Brücke im Harz abtreten, bietet aber ebenfalls einen atemberaubenden Blick auf die umliegenden Wälder. >

Sächsische Schweiz

Wer vor diesem Panorama steht, glaubt kaum, dass er vielleicht nur wenige Autostunden von der Heimat entfernt ist: Das Elbsandsteingebirge kann mit seiner imposanten Landschaft leicht mit internationalen Naturwundern mithalten. Bizarre Steinformationen, unberührte Wälder und klammartige Schluchten machen das Gebirge südöstlich von Dresden aus. Kein Wunder, dass sich Landschaftsmaler wie Caspar David Friedrich von der Sächsischen Schweiz inspirieren ließen. Die Region bietet sowohl kulturelle Sehenswürdigkeiten als auch für Kletterer, Wanderer und Radfahrer spannende Ausflugsziele.



Festung Königstein

BURGEN, SCHLÖSSER UND GEWÄSSER

Sagenumwobene Burgen, prunkvolle Schlösser und malerische Gärten: Im Elbsandsteingebirge treffen historische Bauwerke auf spektakuläre Natur. Ein besonders beliebtes Ziel ist die **Festung Königstein** – eine der größten Bergfestungen in Europa. Errichtet wurde sie bereits im Mittelalter und diente in ihrer wechselvollen Geschichte bereits als Staatsgefängnis, Kloster, Kriegsgefangenenlager und Lazarett.

Wer die Perspektive wechseln und das majestätische Felsenreich von unten betrachten möchte, kann das auch zu Wasser tun. Sowohl eine Schifffahrt mit der weltweit ältesten Raddampferflotte als auch eine Kanu- oder Paddeltour auf der Elbe sind perfekt für Wasserfreunde. Verträumter wird es bei einer Kahnfahrt auf der Oberen Schleuse im Kerngebiet des Nationalparks Sächsische Schweiz. Dort schipern Sie durch eine malerische Felsen-schlucht, die mit ihren skurrilen Steinformen und dicht stehenden Nadelbäumen wirkt wie ein Märchenwald.



Schrammsteine

WEGE MIT ATEMBERAUBENDER AUSSICHT

Das Gipfelglück verteilt sich in der Sächsischen Schweiz auf mehr als 1000 frei stehende Kletterfelsen sowie 21000 Kletterwege in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Ein Highlight sind die **Schrammsteine**, eine zerklüftete Felsgruppe, die über einen Waldweg und steile Eisenleitern zu erklimmen sind. Auf der rund 400 Meter hohen Aussichtsplattform können Sie einen herrlichen Blick über die umliegenden Wälder genießen. Das wohl beliebteste Ausflugsziel ist die **Bastei**: eine Felsformation, die von einer imposanten Steinbrücke durchzogen ist. Über die Brücke gelangen Sie zudem zur Ruine der **Felsenburg Neurathen**, die größte mittelalterliche Felsenburg der Region, auf der einst Raubritter ihr Unwesen trieben.

Wer fit ist, kann sich auf dem Weg zur Felsenburg der Herausforderung eines Wanderwegs durch die sogenannten Schwedenlöcher stellen. Satt 700 Stufen führen durch die gleichermaßen abenteuerlichen wie romantischen Felsengassen zwischen dem Basteimassiv und dem Amselgrund nahe dem Kurort Rathen.



BUCHTIPP

„Hiergeblieben!
55 fantastische
Reiseziele in
Deutschland“
von Jens van Rooij

„Hiergeblieben!“ ist ein spannendes Plädoyer für das Reisen vor der eigenen Haustüre und entführt die Leser zu 55 fantastischen Landschaften und Sehenswürdigkeiten, die jedes Fernweh heilen. Außerdem bietet das Buch Tipps für Wanderungen, Ausflüge und Naturerlebnisse sowie zu Hotels und Restaurants.

HOLIDAY Verlag, **24,99 €**
ISBN: 978-3-8342-3121-5

Bei **Globus** und unter www.globus-buchshop.de erhältlich. Einfach im Markt abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

Freizeitspaß für alle



TAUNUS WUNDERLAND

Achterbahnspaß mitten im Wald: Der kleine Freizeitpark Taunus Wunderland in Hessen richtet sich mit seinen Attraktionen besonders an junge Familien mit Kindern ab dem Kleinkindalter. Für Action sorgen unter anderem die Wilde Maus Taunusblitz, der Ritterburg-Simulator und eine Abenteuerlandschaft mit Röhren, Aussichtstürmen, Rutschen und mehr.
www.taunuswunderland.de



FUN FOREST ABENTEUERPARK HOMBURG

Auf einer Fläche von zwei Hektar stehen Abenteuerlustigen im Fun Forest im Saarland 14 spannende Hochseilparcours zur Auswahl. Die mit dem permanenten Sicherungssystem gesicherten Besucher können dabei in einer Höhe von zwei bis 15 Metern die Kletterstationen ablaufen und dabei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ausprobieren. Für die Kleinen gibt es den Kidsparcours – die Abenteuerinsel besteht aus vielen spannenden Stationen für Kinder ab drei Jahren.
www.funforest.de



DAS PROFESSOR GLOBUS SAMMELALBUM FÜR GROSS UND KLEIN

64 Seiten Reise durch die Zeitgeschichte & 160 Sticker zum Sammeln und Einkleben



STÜCK 1,99

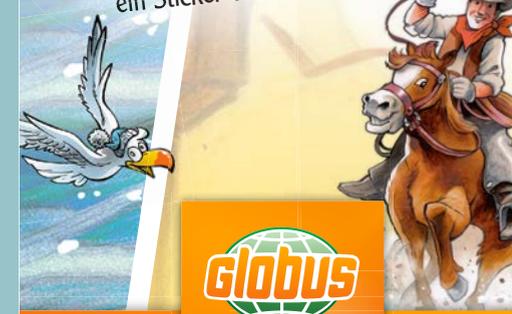
INKLUSIVE HÖRSPIEL-CD IM ALBUM



Sticker-Tütchen mit je 5 Stickern für 0,50 € erhältlich.

Pro 20 € Einkaufswert erhalten Sie im Zeitraum vom **30. August bis 02. Oktober 2021** ein Sticker-Tütchen **gratis***

*Nur solange der Vorrat reicht.





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



WAS SIE BENÖTIGEN

- runde Spanschachtel
- Maßband
- Wiener Geflecht
- Schere
- Sprühflasche mit Wasser
- Wäscheklammern
- Holzleim
- Pinsel

Zeitaufwand:
ca. 30 min

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



REVIVAL AUS WIEN

Momentan sieht man es fast überall: das Wiener Geflecht – egal ob an Schranktüren, Regalen oder Stühlen. Wir haben ein DIY für Sie, mit dem Sie sich den zeitlos eleganten Stil ins eigene Badezimmer holen.

LEBEN & ENTDECKEN

1



Umfang und Höhe der Schachtel mithilfe eines Maßbandes abmessen und das Wiener Geflecht entsprechend der Maße zuschneiden.

2



Das zugeschnittene Stück Geflecht mit etwas Wasser befeuchten, damit es sich leichter biegen lässt, und um die Schachtel legen. Am besten verwenden Sie dafür eine Sprühflasche. Geflecht mit Wäscheklammern fixieren und ca. 5min trocknen lassen.

3



Das nun gebogene Geflecht vorsichtig von der Schachtel lösen und diese mit Holzleim einpinseln.

4



Das Geflecht stramm um die Schachtel legen und festdrücken. Erneut mit Wäscheklammern fixieren, bis der Leim gut getrocknet ist.



Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern das zu tun, was möglich ist – jeder für sich und alle zusammen.

GRÜNER LEBEN ALS FAMILIE

Wie sollten wir uns heute verhalten, damit die Welt auch morgen ein wundervoller Ort bleibt? Gerade mit Kindern kann Nachhaltigkeit im Alltag zur Herausforderung werden. Doch es geht nicht um Perfektion, sondern um viele kleine Schritte, die wir gemeinsam gehen. Worauf warten wir noch? Packen wir's an!

Angesichts von Klimakrise, Debatten um Plastik und Umweltkatastrophen ist inzwischen vielen Menschen klar: Die Zukunft der Erde liegt in unseren eigenen Händen. Genau jetzt stellen wir die Weichen, damit unser blauer Planet ein so l(i)ebenswerter Ort bleibt. Die Verantwortung der Politik und der Industrie ist groß, aber auch jeder einzelne Mensch kann seinen Teil beitragen. Einiges machen wir bereits ziemlich gut, anderes können wir noch optimieren. Manche Veränderungen gehen ganz schnell, andere brauchen etwas länger Zeit. Wenn wir alle mit anpacken und den Kindern vorleben, bewusster mit der Umwelt umzugehen, machen wir die Welt gemeinsam jeden Tag ein Stückchen besser. Umso wichtiger ist es, Kinder von klein auf für bestimmte Themen zu sensibilisieren und ihnen die Herausforderungen altersgerecht und auf Augenhöhe zu erklären. Es lohnt sich, versprochen!

1. ZUSAMMEN GEHT'S LEICHTER

Kinder haben oft erstaunliche Ideen, wenn es um den Umweltschutz geht. Am besten sammeln Sie mal gemeinsam, was angegangen oder verändert werden könnte. Sind die Kids bei Planungen mit im Boot und übernehmen altersgerecht eigene Verantwortung, wird das nachhaltigere Familienleben leichter zur gemeinsamen Mission.

2. CHALLENGE STARTEN

Mögen Ihre Kids Spiele und Wettbewerbe? Vielleicht können Sie in der Familie kleine Challenges starten: Wer findet beim Einkaufen die umweltfreundlichsten Verpackungen? Wie lange schaffen wir es, nichts Neues zu kaufen, sondern bei Bedarf auszuleihen? Wie schnell machen wir beim Spaziergehen einen kleinen Müllbeutel voll? Womit können wir anderen helfen?

3. EXPERIMENTE UND ZAHLEN

Manches sollte man selbst ausprobieren und ermitteln, um die Tragweite zu begreifen: Wie schnell verrotten Gummibären, Bananenschalen oder Taschentücher in einem Blumentopf mit Erde? Wie viel Plastikmüll kommt in einem Jahr zusammen, wenn ich jede Woche Schokolade mit Plastikspielzeug kaufen würde? Welche Pros und Contras gibt es fürs Autofahren und Fliegen?

4. WOHER KOMMT EIGENTLICH UNSER ESSEN?

Gerade wenn es um die Herkunft von Lebensmitteln, Arbeitsbedingungen und die Haltungsbedingungen von Tieren geht, ist etwas Recherche auch für Erwachsene sinnvoll. Dann kann jeder für sich selbst entscheiden, zu welchen Artikeln er beim Einkaufen vorrangig greift und ob Gewohnheiten auch angepasst werden können – zum Beispiel, etwas seltener Fleisch zu essen und bestimmte Produkte in Bio-Qualität zu kaufen.

Kleine Erinnerungen für den gemeinsamen Weg

-  Den Kindern erklären, was uns selbst besonders wichtig ist und warum, worauf wir als Familie achten oder verzichten möchten.
-  Nicht alles verbieten, sondern die Kinder auch experimentieren lassen (Wasserspiele etc.).
-  Fragen der Kinder altersgerecht und möglichst ehrlich beantworten – und sich freuen, wenn sie uns plötzlich auf Verbesserungspotenzial aufmerksam machen.
-  Nicht alles perfekt machen wollen, sondern gemeinsam auf gewisse Dinge achten.
-  Über unterschiedliche Verhältnisse in ärmeren und reicheren Ländern aufklären.
-  Konsumvorbild sein – nicht ständig Neues kaufen, sondern auch leihen, tauschen, teilen und Gebrauchtes nutzen.



NOCH MEHR INSPIRATION GIBT'S UNTER ANDEREM HIER:

www.livelifegreen.de
www.wir-leben-nachhaltig.at
www.gruenesfamilienleben.de

mio-online

Wie können wir als Familie weniger Müll verursachen? Auf mio-online besprechen wir, wie Eltern und Kinder im Alltag wirklich etwas bewegen.

www.mio-online.de/muell

ANZEIGE

NEU VERBESSERTER GESCHMACK

ZAHNFLEISCH-PROBLEME?



parodontax
TÄGLICHE FLUORIDIERTER ZAHNPASTA FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH & STARKE ZÄHNE
Hilft Zahnfleischbluten zu reduzieren und vorzubeugen



ZAHNFLEISCHBLUTEN
MUNDGERUCH
ZAHNFLEISCHRÜCKGANG
ZAHNVERLUST



HELFEN SIE, DEN DOMINO-EFFEKT ZU STOPPEN!

Tägliche Pflege für gesundes Zahnfleisch und starke Zähne. Fragen Sie bei Zahnfleischproblemen Ihren Zahnarzt. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. ©2021 GSK oder Lizenzgeber



GUTES VERBINDET

Mit gutem Beispiel voran: Als langjähriges Mitglied zahlreicher Verbände und Bündnisse setzt sich Globus für Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit ein. Erfahren Sie mehr darüber, welche Projekte und Maßnahmen Globus unter anderem fördert und wie sich diese auf das Globus-Sortiment auswirken.

Der Trend geht hin zu mehr Bewusstsein – und das in allen Lebenslagen. Bewusst leben heißt dabei vor allem, bewusste Entscheidungen zu treffen, die uns selbst sowie der Umwelt guttun, und dementsprechend zu handeln. Auch beim Einkaufen lohnt es sich, genauer hinzuschauen und auszuwählen. Ob in großen oder kleinen Schritten – ein schonender Umgang mit natürlichen Ressourcen ist heute wichtiger denn je. Seit Jahren und Jahrzehnten arbeitet Globus bereits mit unterschiedlichen Verbänden zusammen, um sich gemeinsam für ökologische und ökonomische Ziele sowie für eine nachhaltige Landwirtschaft und mehr Tierwohl einzusetzen. Nicht nur das Engagement für dieselben Werte, auch ein regelmäßiger Austausch bilden dabei die Basis für diese partnerschaftlichen Beziehungen.



EUROPÄISCHE MASTHUHN-INITIATIVE
Von 30 europäischen Tierschutzorganisationen gegründet, zielt die Europäische Masthuhn-Initiative darauf ab, die größten Tierschutzprobleme in der Hühnermast zu entschärfen. Als Kriterien gelten: keine Käfighaltung, mehr Platz und Tageslicht sowie eine gute Luftqualität. Die Initiative richtet sich an Unternehmen aus der Lebensmittelwirtschaft und wird seit 2021 auch von Globus unterstützt. Bereits seit vielen Jahren setzt sich Globus für die Erhöhung der Tierschutzstandards bei der Geflügelzucht ein und bietet ein breites Sortiment an Geflügelfleisch und -produkten aus nachhaltiger Aufzucht und Haltung.

www.globus.de/gefluegel



DEMETER E. V.
Als ältester Bioverband Deutschlands steht Demeter e.V. seit bald 100 Jahren schon für eine vollständig biologisch-dynamische Landwirtschaft. Diese gilt aufgrund der lebendigen Kreislaufwirtschaft als nachhaltigste Form der Landwirtschaft. In Deutschland werden derzeit 99 000 Hektar Fläche biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Seit dem Jahr 2018 arbeitet Globus mit dem Bio-Pionier zusammen und führt inzwischen warengruppenübergreifend über 450 Demeter-Artikel im Sortiment.

www.globus.de/demeter

BUNDESDEUTSCHER ARBEITSKREIS FÜR UMWELTBEWUSSTES MANAGEMENT E. V.
Unter dem Kürzel B.A.U.M. verbindet der Bundesdeutsche Arbeitskreis für Umweltbewusstes Management e.V. seit 1984 ökonomische, ökologische sowie soziale Fragen und beschäftigt sich zukunftsorientiert mit den Prinzipien der Nachhaltigkeit. Ziel der Gemeinschaft ist, möglichst viele Unternehmen, Kommunen und Organisationen für die Belange des vorsorgenden Umweltschutzes und die Vision des nachhaltigen Wirtschaftens zu sensibilisieren. Globus ist bereits seit 1998 Teil dieser Gemeinschaft.

www.baumev.de



BUND ÖKOLOGISCHER LEBENSMITTELWIRTSCHAFT E.V.

Als Spitzenverband deutscher Erzeuger, Verbraucher und Händler von Bio-Lebensmitteln unterstützt der Bund Ökologischer Lebensmittelwirtschaft e. V. (BÖLW) eine zukunftsfähige Gestaltung und Entwicklung von ökologisch erzeugten Produkten. Der Bund setzt sich dafür ein, dass die Leistungen der ökologischen Lebensmittelwirtschaft in Politik und Gesellschaft angemessen wahrgenommen werden und deren Weiterentwicklung gefördert wird. Seit 2017 ist Globus Mitglied des BÖLW, um einen ressourcenschonenden Anbau sowie einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu fördern und aktiv mitzugestalten.

www.boelw.de

ARBEITSKREIS ÖKOLOGISCH ENGAGIERTER LEBENSMITTELHÄNDLER UND DROGISTEN

Als Arbeitsgemeinschaft des BÖLW wurde im Jahr 2016 der Arbeitskreis Ökologisch engagierter Lebensmittelhändler und Drogisten (ÖLD) von Globus und weiteren Händlern aus der Lebensmittelbranche gegründet. Dabei handelt es sich um einen Zusammenschluss von Firmen im Lebensmittelhandel sowie Drogerien, die in ihrem Sortiment ein umfangreiches Angebot an ökologischen Produkten anbieten. Gemeinsames Ziel ist, neben der Weiterentwicklung dieses Segments, vor allem die Unterstützung des biologischen Landbaus. Auch in Fragen der Ernährung will sich der ÖLD öffentlich einbringen. Als Gründungsmitglied steht Globus voll und ganz hinter diesen Grundsätzen.

ROUNDTABLE ON SUSTAINABLE PALM OIL

Der im Jahr 2004 auf Initiative des WWF gegründete Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO) ist eine zentrale Organisation zur Förderung nachhaltiger Anbaumethoden für Palmöl sowie zur Begrenzung von Umweltschäden. Mitglieder sind neben Umweltschutzverbänden vor allem Unternehmen und Institutionen der Wertschöpfungskette des Palmöls. Ziel ist es, möglichst viele Palmöl-Produzenten zur Einhaltung von festgelegten Mindeststandards zu bewegen. Seit rund drei Jahren ist Globus Teil des RSPO und verwendet für die Herstellung der Globus-Eigenmarken überwiegend Palmöl aus zertifizierter Produktion.

www.globus.de/siegel



KONTROLLIERTE ALTERNATIVE TIERHALTUNG

Mehr als 25 Jahre nachdem er ins Leben gerufen wurde, ist der Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen e.V. (KAT) heute die Prüfinstanz für die Herkunftssicherung und Rückverfolgung von Geflügel und Eiern aus alternativen Hennenhaltungssystemen in Deutschland und den benachbarten europäischen Ländern. Ob Bio-, Freiland- oder Bodenhaltung – die Haltungsanforderungen des Vereins gehen deutlich über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Als langjähriges Mitglied des Vereins führt Globus nicht nur ausschließlich KAT-geprüfte Schäleneier im Sortiment, sondern verwendet auch in der Meisterbäckerei nur KAT-zertifizierte Eierprodukte. Auch zur Herstellung von Eigenmarken, deren wertgebende Zutat Eier sind, werden KAT-zertifizierte Eier und Eiprodukte eingesetzt.

www.globus.de/siegel



**GEMEINSAM RECYCELN.
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN.**

FORUM REZYKLAT

Das im Jahr 2018 initiierte Forum Rezyklat ist ein Bündnis von verschiedenen Partnern entlang der gesamten Wertschöpfungskette von Verpackungen. Ziel ist es, den Recyclinganteil in Verpackungen zu erhöhen und eine höhere Recyclingquote zu erreichen. So erarbeitet das Forum Strategien und Maßnahmen, um das Bewusstsein der Menschen für die Kreislaufwirtschaft und eine sortenreine Trennung von Wertstoffen zu fördern. Zudem möchte das Bündnis die Hersteller dazu motivieren, bereits im Entstehungsprozess neuer Verpackungen auf einen reduzierten Materialeinsatz und Recyclingfähigkeit zu achten. Seit vielen Jahren arbeitet Globus kontinuierlich an der Reduzierung und Optimierung von Plastikverpackungen und hat sich 2018 dem Forum Rezyklat angeschlossen.

www.globus.de/forumrezyklat

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

ANZEIGE

Frosch für aktiven Klimaschutz

Verpackungen:
Die Frosch-Verpackungen nutzen das Prinzip REDUCE-REUSE-RECYCLE. Die transparenten Flaschen* bestehen aus 100% Altplastik und sind zu 100% recycelbar. Unsere Nachfüllbeutel aus Monomaterial sparen außerdem bis zu 70% Verpackungsmaterial** und sind ebenfalls zu 100% recycelbar.

Mit Kreislaufwirtschaft aktiven Klimaschutz fördern

Rezepturen:
Frosch-Rezepturen setzen auf nachwachsende, pflanzlich basierte Inhaltsstoffe. Dazu werden zunehmend Rohstoffe aus europäischem Anbau genutzt. Das spart Transportwege und klimaschädliches CO₂.

Erneuerbare Energien & Produktion:
Die Frosch-Produkte werden nach höchsten und umfassendsten Umweltstandards in Deutschland und Österreich produziert. Dabei werden erneuerbare Energien wie Photovoltaik, Geothermie und Windenergie genutzt.

Biodiversität:
Die zunehmende Verwendung von heimischen Pflanzenölen als Wirkstoffbasis für unsere Frosch-Produkte fördert den traditionellen Pflanzenanbau mit Blick auf die heimische Artenvielfalt.

***ohne Deckel**
**** gegenüber einer Flasche gleicher Füllmenge**

Mehr Infos

DIESEN MONAT bei Globus



Veggie Day: Viel Genuss statt Verzicht

Beim Veggie Day geht es darum, an einem Tag der Woche auf Fleisch oder gar tierische Produkte zu verzichten, um damit etwas Gutes für Umwelt und Klima zu tun. Doch ist es wirklich ein Verzicht, wenn es so viele leckere Produkte gibt, die man stattdessen essen kann? Wie beispielsweise einen der Gewinner des Vegan Food Award 2020: der **Zalmon Sashimi** von **Vegan Zeastar**. Die innovative Fischalternative sieht zwar täuschend echt nach Lachs aus, besteht aber aus Tapiokastärke und Algen und ist somit zu 100 Prozent vegan. So steht dem Sushi-Abend auch am Veggie Day nichts im Weg.

Bei Globus erhältlich.



GLOBUS BEI YOUTUBE

Kennen Sie schon den YouTube-Kanal von Globus? Dort finden Sie tolle DIYs zum Nachbasteln, Rezepte zum Nachkochen und vieles mehr. Zum Beispiel die Rezepte der neuen Globus Food-Influencerin Maya, die mit ihren veganen Kreationen inspiriert.

In der nächsten mio-Ausgabe stellen wir Ihnen die neuen Food-Bloggerinnen vor, die ab sofort alle für Globus kochen. Freuen Sie sich auf Maya, Miia Susanna, Fabienne und Evelin.

www.youtube.com/globus

MIGRÄNE – TUT WIRKLICH RICHTIG WEH!

Lange Zeit wurde Migräne nicht ernst genommen und als Ausrede verharmlost. Inzwischen ist klar, dass es sich bei den anfallsartig auftretenden Kopfschmerzen um eine ernsthafte neurologische Erkrankung handelt. Dr. Hans-Thomas Eder klärt auf.

www.mio-online.de/migraene

In Kooperation mit **KV SAARLAND**
KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG

ANZEIGE



lavera
NATURKOSMETIK



Klimaneutral
Produkt
ClimatePartner.com/12310-1610-1001



Körperpflege, so natürlich wie du.

Die Körperpflege von lavera Naturkosmetik:

- gut verträgliche Feuchtigkeitspflege für unterschiedliche Hauttypen und Pflegebedürfnisse
- milde Pflege für jeden Tag
- vegane Rezepturen mit natürlichen Inhaltsstoffen

Hier mehr erfahren



- ← Ohne Mineralöle
- ← Biologisch abbaubare Rezepturen
- ← Hergestellt in Deutschland



lavera. Natur, die du fühlst.



AB INS GRÜNE



Vielleicht liegt es daran, dass ich im Sommer geboren bin: Ich LIEBE den Sommer. Von mir aus könnte es – bis auf eine Woche mit Schnee zu Weihnachten – das ganze Jahr 25 Grad haben. Im Sommer ist alles leichter. Schon allein das Anziehen der Kinder: Mütze, Handschuhe, Schal, Strumpfhose, dicke Jacke – all das entfällt. Shorts, T-Shirt, Sandalen reichen, jetzt im Spätsommer für abends noch ein Pulli. Und das Beste ist natürlich, dass wir den ganzen Tag draußen sein können.

Draußen sein, die Natur spüren, die Ruhe im Wald genießen – das hat uns geholfen, gut durch das letzte, harte Jahr zu kommen. Spaziergänge mit Freunden waren die einzigen sozialen Highlights, die Radtour am Wochenende eine willkommene Abwechslung im immer gleichen Trott zwischen Home-schooling und Homeoffice. Ich glaube, noch nie waren wir alle in unserer Freizeit so viel an der frischen Luft wie zu Pandemie-Zeiten ...

Auch hier ziehe ich die warmen Monate deutlich vor. Endlich wieder Picknicken auf einer Decke, Obst in der kleinen Schüssel, die nackten Füße spielen mit Grashalmen, die Sonnenbrille auf der Nase. Kreidemalen auf der Straße und danach zum Abendessen ein paar Würstchen vom Grill. Abends sind die Füße dreckig und die Haare wieder ein Stückchen heller ... Ich glaube, dieser



Ich bin **Katharina**, wohne mit Mann und drei Kindern in Berlin und betreibe zusammen mit Lisa das Blog-Magazin StadtLandMama. Wir lieben den Austausch und unser Leben als Enddreißiger – meistens. Außerdem möchten wir mit unserem Buch „WOW MOM: Der Mama-Mutmacher für mehr Ich in all dem Wir“ Mütter ermutigen, wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.

www.stadtlandmama.de

Sommer war so, so, so wichtig, weil er uns endlich Leichtigkeit gegeben hat. Ein Gefühl, das wir alle so vermisst und uns so lange herbeigesehnt haben. Umso mehr genießen wir nun auch all die Kleinigkeiten, die die letzten Sommertage mit sich bringen. Zum Beispiel diese laue Abendbrise im Spätsommer, die große Hitze des Hochsommers hat sich schon verzogen, jetzt ist es einfach nur Wohlfühlwetter.

Es ist nicht nur das gute Gefühl, das die Natur uns bringt: Studien beweisen auch körperliche Veränderungen. Bereits ein paar Minuten Aufenthalt im Grünen lassen anscheinend Blutdruck und Puls sinken, der Herzrhythmus reagiert flexibler auf Belastung. Außerdem wird wohl die Konzentrationsfähigkeit verbessert, Naturerlebnisse machen uns auch sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz. Also wenn das nicht genügend gute Gründe sind, um mit unseren Kindern draußen unterwegs zu sein ... Und der allerbeste Grund: Beim Toben auf der Wiese, beim Besuch der Eisdielen, beim Spaziergang mit Freunden entstehen Erinnerungen, dort sind die Momente, die das Glück in unsere Kinder bringen. Also: Raus in die Natur und los geht's!

unklar, diesig	Bericht, Mitteilung	Wahlzettelbehältnis	Nebenfluss der Fulda	Zeit der Paarung beim Wild	Bewohner des Baltikums	↙	Rennplatz in England	mit ... und Krach	schweiz.-franz. Strom
↔	↙	↙	↙	1	Moselzufluss	↔	↙	↙	↙
abgleiten von Erdmassen	↔	↙	↙	↙	↙	4	↙	↙	↙
Luftreifen	↔	↙	↙	↙	Widerhall	↔	↙	↙	↙
↔	3	↙	↙	↙	Empfindungsursache	Abk.: Annahme	↙	großer Tiergarten	↙
Fahrt mit einem Segelboot	↔	Ausstrahlung	Grimasse, Gesichtsverzerrung	↙	↙	↙	↙	↙	5
↔	↙	↙	↙	↙	↙	↙	Nordseebewohner	↙	Zustand, Stand der Dinge, Situation
einen Motor in Gang setzen	Taufzeugen	↙	Vorname der US-Sängerin Cara	Kurzw. für: Informationen	↙	↙	↙	↙	↙
nicht regierender Fürst	↔	↙	7	↙	↙	↙	kleines vorlautes Mädchen	Rasenpflanze	↙
↔	↙	↙	↙	Gemisch	Milliardenfaches einer Einheit	↙	↙	↙	↙
zwei zusammengehörige Dinge	↔	entrüftet	↙	↙	↙	↙	↙	↙	8
↔	6	↙	↙	↙	Sohn Isaaks im A.T.	↙	↙	↙	↙
ehem. finn. Pfennig	↔	Schnellzug	↙	↙	↙	2	↙	↙	↙

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 10/2021 veröffentlicht. Das Lösungswort im August lautete „POMODORO“.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen OptiGrill von Tefal, der mit seinen antihafbeschichteten, gerillten Grillplatten eine circa 600 Quadratzentimeter große Grillfläche für zwei bis vier Personen bietet. Dank der Automatic-sensor-cooking-Technologie und den vielfältigen Programmen passt der OptiGrill Grilltemperatur und -zyklen der Dicke und Art Ihres Grillguts an, egal ob Burger, Geflügel, Steaks oder Fisch. Per Lichtindikator wird der Garzustand Ihres Grillguts angezeigt – von blutig über medium bis durchgebraten für das perfekte Grillerlebnis.



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

Teilnahmeschluss ist der 30.09.2021.

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 09/21“.

mio-online

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



TEILNAHME-COUPON

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



Lösungswort	09/21
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	Globus-Markt
Unterschrift	<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*



VORSCHAU

Jetzt gibt's was auf die Nuss: Wir präsentieren Ihnen nussige Rezepte wie Nussstriezel oder Steinpilzrisotto mit Maronen.

Ich glaub, ich steh im Wald!“ Gut so, sagen wir, denn der Wald ist immer einen Besuch wert. In unserem Dossier betrachten wir das Ökosystem einmal ganz genau – von der Wurzel bis zur Baumspitze. Dafür sprechen wir zum Beispiel mit einem Förster und geben Ihnen Tipps für einen erlebnisreichen Tag im Wald. Dort können Sie auch gleich ein paar Nüsse sammeln, denn in unserer Rezeptstrecke wird es nussig – mit Gerichten wie Kalbssteak in Walnuss-Honig-Kruste, Nussstriezel oder Maronencremesuppe mit Ravioli. Außerdem durften wir wieder einmal einen Blick hinter die Kulissen von Globus werfen, und das gleich zwei Mal: Wir stellen Ihnen die Eigenproduktion der Suppen im Globus-Restaurant und die Fischtheke vor.

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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!

Impressum

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

Koordination/Anzeigen (Globus): Michaela Peter-Kutscher

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

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

Schlusslektorat: Monika Klingemann

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

Fotos: flaticon: 25+26 Illustrationen Traube; Globus: 22+36 Buch, 46 Entdeckermagazin; Bine Güllich: 5 DIY, 38–39; Claudia Guse: Illustrationen 7 App Icon, Lavendel, Heidelbeeren, 21 Schraubglas, 41 Blatt, Laptop, 48 Familie; mfk: 3, 4, 5 Rezept, Frusano, 8–15 Rezepte, 16–17, 24 Porträt, 25–26 Weingut, 28–31, 50; Katharina Nachtsheim: 48 Porträt; Rawpixel: Illustrationen 6 Blätterzweig, 7 Mund; RSPO: 44 Palmen; Shutterstock / casanisa: 1 / CroMary: 37 Funforest / Elenglush: 22 Birne / FootToo: 36 Schrammsteine / geogif: 34 Rappbode-Talsperre / Gestur Gislason: 34 Brockenbahn / gpointstudio/Westend61 on Offset: 44 Mann / Halfpoint: 40 / Irina Rostokina: 26 Trinkidee / Ivector: 5 Illustration Fermentieren / JaySi: 35 Moselradweg / Le Panda: 11 Illustration Cranberrys / MadisonRae: 43 Huhn / NP27: 45 Eier / Plam Petrov: 34 Quedlinburg / StockMediaSeller: 42/43 / Stokkete: 24 Hintergrund Favorit / Travelview: 35 Moselschleife / Ugis Riba: 5+32/33 Dossier / WAYHOME studio: 7 Frau / Wirestock Creators: 36 Festung Königstein; Ina Speck: 18; Taunus Wunderland: 37 Achterbahn; Unsplash / holly mandarich: 6 Opener; Wikipedia: 34 Höhlenwohnungen; YouTube: 46 Logo

Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus
Litho/Druckvorstufe: Lasertyp, Darmstadt
Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefall 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.

NEU

WC FRISCH

BRILLIANT GEL

All in 1

Einfach brillant.

NEU Spring Rain

NEU Arctic Ocean

NEU Magic Breeze

PREMIUM All in 1: einfach brillant*

Kraft-Schaum

Schmutz-Protector

Extra Frische

Strahlender Glanz

Kraft-Schaum

Schmutz-Protector

Extra Frische

Strahlender Glanz

*All in 1 Formel unter Berücksichtigung der vier Funktionen

P!CKERS

NEU

P!CK YOUR
FINGERFOOD FUN



cheesy
ITALIAN
POPS



crispy
ONION
RINGS



nacho
CHEESE
TRIANGLES

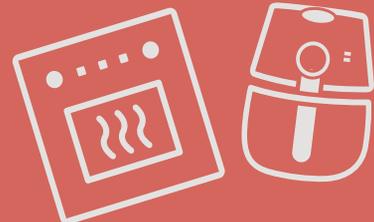


mini
MOZZARELLA
STICKS



JETZT NEU BEI 

- ! Fingerfood für den Spaß am gemeinsamen Snacken
- ! 4 leckere Sorten in 4 abwechslungsreichen Formen
- ! Schnelle, unkomplizierte Zubereitung in Ofen und Heißluftfritteuse



ERHÄLTlich IM TIEFKÜHLREGAL