

mein Globus-Magazin *mio*

Auf ein Neues

*Wir zaubern Köstliches
aus Übriggebliebenem*

**Teilen kann
so einfach sein**

Vor Ort bei share

**Einfach
mal machen**

*Warum Spontaneität
das Leben bereichert*



FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG



MACH DEN SCHRITT!



„Wir können vielleicht nicht jeden Tag entscheiden, was wir tun – wohl aber, wie wir es tun.“

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!

Gerade haben wir noch gemeinsam geschlemmt und gefeiert, da hat das neue Jahr auch schon begonnen. Und damit kommt die Frage auf: Was tun mit den leckeren Resten der Feiertage, mit angebrochenen Packungen und Co.? In der Rezeptstrecke finden Sie die passenden Ideen: Aus übrig gebliebenem Brot wird Paniermehl für den gebackenen Blumenkohl mit Honig-Sesam-Soße; Reis und Kohl verarbeiten wir zu vegetarischen Bratlingen und aus Kuchenresten zaubern wir leckere Pralinen. Zudem widmen wir uns dem aktuellen Upcycling-Trend und zeigen Ihnen, wie Sie alte Gegenstände reparieren, verschönern und dann sinnvoll wiederverwenden – ganz im Sinne eines nachhaltigen Lebensstils.

Im Januar geht es aber nicht nur darum, Altes neu zu entdecken, sondern auch darum, nach vorne zu blicken. Ein guter Vorsatz für 2022 könnte sein: Mehr von dem machen, was guttut, und weniger, was schadet. Und wer weiß, was das bevorstehende Jahr an Überraschungen bereithält? Wichtig ist, dass wir offen bleiben für alles, was passiert. Viele Ereignisse können wir nicht lenken, aber wir können wählen, wie wir mit ihnen umgehen: Mit Zuversicht, Ruhe und Vertrauen in uns und in das Leben selbst werden wir Entscheidungen treffen, Herausforderungen anpacken und Hindernisse meistern. Vielleicht gelingt es uns sogar, etwas mehr Gelassenheit und Spontaneität walten zu lassen – das bringt ein gutes Gefühl von Leichtigkeit in den Alltag. In unserem Dossier ab Seite 34 erfahren Sie mehr über die Vorteile des Spontanseins und wir geraten ein paar praktische Tipps zum Ausprobieren. Wer dazu noch alte Gewohnheiten verabschieden oder Gewicht verlieren möchte, kann sich in dieser Ausgabe über moderne Varianten des Fastens informieren – denn der freiwillige Verzicht birgt gleichzeitig einen großen Gewinn für Körper und Geist.

Welche Themen auch immer Sie inspirieren: Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und einen wunderbaren Start ins neue Jahr.

Ihr

Matthias Bruch, geschäftsführender Gesellschafter Globus



**ORANGENHÄHNCHEN
MIT GEMÜSECOUSCOUS**



„mio kocht für mich.“

Vom 24. bis 29. Januar bei Globus.

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

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

30

Teilen als Grundprinzip:
Wie share das Einkaufen verändern will.



6
Inspirationen



8



Einfach mal machen

34

ESSEN & GENIESSEN

- 8 AUF EIN NEUES**
Leckere Rezepte aus der Resteküche
- 16 FOODKOLUMNE**
Semmelaufwurf mit Speck und Pilzen
- 18 KITCHEN SKILLS**
So schneiden und hacken Sie richtig
- 22 FREI UND LEICHT**
Moderne Fastenvarianten
- 26 NEUE GAUMENFREUDEN**
Unbekannte, aber feine Rebsorten
- 30 EINS FÜR MICH, EINS FÜR DICH**
Vor Ort bei share

18



Mit unseren Kochtipps fürs richtige Schneiden bleiben alle Finger dran.

LEBEN & ENTDECKEN

- 34 GANZ SPONTAN GEMACHT**
So wird aus Spontaneität Positivität
- 40 DIY**
Bubble-Vase
- 42 AUS WERTLOS WIRD WERTVOLL**
So geht Upcycling

40



NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 46 DIESEN MONAT BEI GLOBUS**
Aktuelles im Januar
- 48 ELTERNKOLUMNE**
Das Leben ist wie eine Pralinschachtel
- 49 RÄTSEL**
Gewinnen Sie mit mio!
- 50 VORSCHAU**
Das erwartet Sie im Februar

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

Wer kennt es nicht? Allerlei Wünsche und Hoffnungen hegen wir zum Jahresbeginn. Unser Vorsatz für die kommenden Monate: Nicht zu viel vornehmen, nicht zu viel planen, sondern einfach mal machen und ab und an etwas Neues wagen!



DAS GLÜCK IN DER HAND

Warum darauf warten, dass das neue Jahr es gut mit einem meint? Seien Sie selbst Ihres Glückes Schmied! Unser Tipp: Notieren Sie all das, was Sie fröhlich stimmt. Tragen Sie die Liste bei sich und erfüllen sich ab und an einen persönlichen Glücksmoment! Das können auch Kleinigkeiten sein, wie ein Gang in die Sauna, ein Besuch im Lieblingsrestaurant oder ein spontanes Treffen mit Freunden. Manchmal braucht es gar nicht viel, um glücklich zu sein.



↳ mio-online

Neues Jahr, neue Trends? Was demnächst alles auf unseren Tellern landet und welche Lebensmittel angesagt sind, erfahren Sie auf mio-online. Wir geben Ihnen einen kulinarischen Ausblick auf 2022 – unter www.mio-online.de/foodtrends

FRAGEN AUS DEM LEBEN

WIE FUNKTIONIERT DER WINTERSCHLAF?

Winterschläfer wie Igel oder Fledermäuse senken ihre Körpertemperatur während der kalten Jahreszeit ab, verringern Atmung und Herzschlag und fahren alle Körperfunktionen herunter. Der Sinn dahinter: möglichst viel Energie sparen, um ohne Nahrung durch den Winter zu kommen. Vorher angefressene Fettreserven nähren die Tiere in dieser Zeit. Sie wachen zwar gelegentlich auf, aber da jede Wachphase Energie kostet, gilt: Winterschläfer niemals wecken!



FEUER UND FLAMME FÜR SÜSSES



Lassen Sie Altbekanntes hinter sich und entdecken Sie Neues: Wie wäre es mit einem kulinarischen Kurztrip nach Nordamerika? Unsere Empfehlung: S'Mores – ein süßer Snack aus den USA und Kanada. Ideal für alle Naschkatzen und Freunde des Wintergrillens. So einfach geht's: Marshmallows über offenem Feuer rösten und anschließend mit Schokolade zwischen zwei Butterkekse legen. Fertig ist die süße Sünde!



Lust auf geröstete Marshmallows am kuschligen Lagerfeuer? Die **Marshmallows Classic** von **Rocky Mountain** werden nach alter amerikanischer Tradition hergestellt. Ideal für ein Lagerfeuer oder im heißen Kakao, 300 g

Bei Globus erhältlich.

KURZ ENTSCLOSSEN GUTES TUN

Neues Haar, neues Glück: Wer sich zum Jahresbeginn für einen Kurzhaarschnitt entscheidet, kann damit Doppeltes bewirken. Bescheren Sie nicht nur sich, sondern auch jemand anders einen Neuanfang, indem Sie Ihre Haare spenden. Es gibt an vielen Orten Friseursalons, die die Vermittlung von Haarspenden anbieten. Fragen Sie einfach mal nach. Ab einer Länge von rund 25 Zentimetern können die Haare zu Perücken weiterverarbeitet werden.

WINTERFREUDEN BEI NACHT

Schnee unter den Füßen, die Piste vor Augen und ab geht die Fahrt: Für die meisten gehört Rodeln zu einem gelungenen Winterausflug dazu. Doch haben Sie sich auch schon nach Sonnenuntergang auf die Piste gewagt? Viele Rodelbahnen laden, ausgestattet mit Flutlicht oder Lichterketten, zum Nachtrodeln ein. Mond und Sterne sorgen bei klarer Nacht für natürliche Romantik. Also auf den Schlitten, fertig, los und rein ins nächtliche Abenteuer!



AUF EIN NEUES

Resteküche ist langweilig und einfach irgendwie zusammengewürfelt? Unsere nicht! Wir haben ein paar Rezepte für Sie, mit denen Sie köstliche Gerichte zaubern. Da glaubt Ihnen keiner, dass das mal „nur“ Reste waren.

PRALINEN AUS KUCHENRESTEN

ZUTATEN FÜR CA. 40 PRALINEN

300 g Kuchen- und/oder Gebäckreste
50 g Kakaonibs
100 g Zartbitterschokolade
40 g gefriergetrocknete Erdbeeren
200 g Globus Mascarpone
1 Pck. Vanillezucker

Für die Deko:

Kokosflocken
Pistazien
gefriergetrocknete Erdbeeren

Zubereitung: 40 min

Pro Kugel ca. 72 kcal, 5 g F, 6 g KH, 1 g E

1. Gebäckreste, Kakaonibs, Zartbitterschokolade und Erdbeeren in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Mit Mascarpone und Vanillezucker zu einer Masse verrühren.
3. Den Teig in den Händen zu runden Pralinen formen.
4. Für die Deko Pistazien und gefriergetrocknete Erdbeeren hacken und je in eine Schüssel geben. Kokosflocken in eine dritte Schüssel geben und die Pralinen nach Belieben in der Deko wälzen. Und schon sind die Leckereien fertig. In einer Dose im Kühlschrank sind sie übrigens bis zu 4 Tage haltbar.



Globus Mascarpone, besonders milder und sahniger Doppelrahm-Frischkäse, ideal für Desserts wie Tiramisu oder in herzhaften Dips und Snacks, 250 g

Bei Globus erhältlich.



REIS-KOHL-BRATLINGE

mit Kräuterquark, Radicchio-Feldsalat und Walnusskrokant

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Bratlinge:
 400 g Weißkohl
 2 rote Paprika
 2 Globus Bio-Eier
 200 g Globus Weizenmehl Type 405
 500 g gekochter Reis
 80 g geriebener Gouda
 Alnatura Meersalz
 Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen
 Globus reines Rapsöl zum Ausbacken

Für den Quark:
 250 g Quark
 25 g Globus saure Sahne
 1/2 Bund Petersilie
 1/2 Bund Schnittlauch
 1 Schale Kresse
 1 Knoblauchzehe
 Alnatura Meersalz
 Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen

Für den Salat:
 150 g Globus Walnusskerne
 40 g Alnatura Rohrohrzucker
 40 g Alnatura Süßrahmbutter

80 ml Globus Schlagsahne
 300 g Feldsalat
 1/2 Radicchio
 60 ml Wasser
 1/2 TL Alnatura Gemüsebouillon
 1 TL Senf
 30 ml Kräuteressig
 20 ml Globus natives Olivenöl extra
 Alnatura Meersalz
 Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen
 Muskat

Zubereitung: 45 min
 Pro Person ca. 979 kcal, 60 g F, 92 g KH, 29 g E

1. Weißkohl in Streifen schneiden. Paprika würfeln und mit Weißkohl anschwitzen. Mit Eiern, Mehl, Reis und Gouda vermischen. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Mehl einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Bratlingen formen und in Öl anbraten. Zum Warmhalten bei 100 °C Umluft in den Backofen stellen.
2. Quark und Sahne glatt rühren. Petersilie, Schnittlauch und Kresse waschen, trocknen, hacken und unter die Quarkmischung heben. Knoblauch ebenfalls hacken, untermischen und den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Krokant Walnusskerne grob hacken. Zucker und Butter karamellisieren. Mit Sahne ablöschen und kurz einkochen. Walnusskerne hinzufügen und rühren, bis sie karamellisieren. Auf Backpapier verteilen und trocknen lassen.
4. Feldsalat putzen, Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Wasser und Gemüsebouillon mit Senf und Essig vermischen. Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Salat mit Dressing beträufeln, mit Krokant bestreuen und zu Bratlingen und Quark servieren.



Globus Bio Schnittlauch im Topf, bei halbschattigem Standort und mäßigem Wässern können Sie besonders lange vom Schnittlauch genießen.

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



Eine Marke von **globus**



Aus Tierhaltung, die über die gesetzlichen Standards hinaus geht.

Mehr Platz & Beschäftigungsmaterial.



Erweiterte Stallhaltung
HALTUNGSFORM
 www.globus.de/gefluegel

ENTENBRUST mit selbst gemachten Gnocchi und Rahmwirsing



mio-online

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



Sie können die Gnocchi auch auf Vorrat zubereiten. Dafür müssen Sie diese nach dem Formen 20 min auf einem Teller trocknen lassen und anschließend ins Gefrierfach geben. Hier halten sich die Gnocchi bis zu sechs Monate.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Gnocchi:

800 g gekochte Kartoffeln
2 Globus Bio-Eier
200 g Globus Weizenmehl Type 405
1 Prise Alnatura Meersalz
1 Prise Muskat

Zubereitung: 60 min

Pro Person ca. 835 kcal, 46 g F, 68 g KH, 65 g E

Öl zum Beträufeln

Alnatura Süßrahmbutter zum Anbraten

Für den Wirsing:

1/2 Wirsing
1 Zwiebel
Alnatura Süßrahmbutter zum Anbraten
300 ml Wasser
1 TL Alnatura Gemüsebouillon

200 ml Globus Schlagsahne

Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen
Muskat
2 EL Alnatura Speisestärke

3 Entenbrüste

Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen

1



Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen und Eigelbe zusammen mit Mehl, Salz, Muskat und den Kartoffeln zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig zu einer Schlange (Durchmesser ca. 1,5 cm) formen, in ca. 1 cm Stücke schneiden und diese kurz in der Hand rollen.

2



Teigkugeln an einer Gabel entlang nach unten rollen, sodass Gnocchi entstehen. Gnocchi ins kochende Wasser geben und auf kleiner Hitze ca. 6 min ziehen lassen – dabei darf das Wasser nicht mehr kochen, sonst zerfallen sie. Gnocchi in kaltem Wasser abschrecken und danach abtropfen lassen. Mit Öl beträufeln und im Kühlschrank lagern. Dort werden sie etwas fester und lassen sich gut aufbewahren.

3



Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und in Butter anschwitzen. Wirsing dazugeben. Gemüsebrühe anrühren, Wirsing damit ablöschen und ca. 5 min köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Speisestärke mit Wasser anrühren und den kochenden Wirsing damit abbinden.

4



Entenbrust abtupfen und an der Hautseite einschneiden – achten Sie darauf, dass Sie nicht das Fleisch einschneiden. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten anbraten. Anschließend ca. 12 min bei 140 °C im Backofen fertig garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 63–65 °C erreichen. Vor dem Servieren die Gnocchi kurz in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.



PANIERTER BLUMENKOHL mit Honig-Sesam-Soße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Blumenkohl:

300 g trockenes Brot
1 Blumenkohl
3 Globus Bio-Eier
Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen
Muskat
Globus reines Rapsöl zum Ausbacken

Für die Soße:

2 Bio-Limetten
4 EL Honig
40 ml Alnatura Sojasoße
30 ml Sesamöl
1 Chili
1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam
gemahlener Kreuzkümmel
gemahlener Koriander
gemahlener Kardamom
1/2 Bund Globus Bio Koriander (im Topf)

Zubereitung: 25 min + 20 min Backzeit
Pro Person ca. 442 kcal, 15 g F, 57 g KH, 15 g E

1. Trockenes Brot grob würfeln und mithilfe einer Küchenmaschine zu Paniermehl verarbeiten. Blumenkohl in Röschen schneiden.
2. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Blumenkohlröschen zuerst in Ei, dann im Paniermehl wenden und anschließend kurz in Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei ca. 140 °C Umluft ca. 20 min fertig backen.
3. In der Zwischenzeit Limetten abreiben und auspressen. Honig, Sojasoße, Sesamöl, Limettensaft und -abrieb verrühren. Chili entkernen, in Streifen schneiden, einen kleinen Teil als spätere Garnitur zur Seite stellen und den Rest hinzufügen. Sesam, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander und Kardamom zur Soße hinzugeben. Frischen Koriander waschen und hacken. Die fertigen Blumenkohlröschen mit etwas Soße beträufeln und mit Chili und frischem Koriander garnieren.



Bamboo Garden Sesam schwarz, reich an Eisen, Calcium, Selen und vielen weiteren wichtigen Nährstoffen, 200 g

Bei Globus erhältlich.

SCHWARZWURZEL- SUPPE aus Gewürzpaste

ZUTATEN FÜR CA. 2 LITER

Für die Gewürzpaste:

200 g Karotten
150 g Pastinaken
2 Lauchzwiebeln
100 g Zwiebeln
200 g Knollensellerie mit Blättern
2 Knoblauchzehen
4 frische Petersilienstängel
100 g Tomaten
100 g Champignons
100 ml Wasser
1 TL getrockneter Liebstöckel
120 g grobes Meersalz
3 EL Globus natives Olivenöl extra

Für die Suppe:

1 Bio-Zitrone
2 l Wasser
800 g Schwarzwurzel
2 kleine Zwiebeln
2 TL Gewürzpaste
250 ml Globus Schlagsahne
Alnatura Meersalz
Alnatura schwarzer Pfeffer gemahlen

Zubereitung: 30 min (Gewürzpaste)
+ 30 min (Suppe)

Pro Person ca. 226 kcal, 13 g F, 9 g KH, 4 g E

Für die Gewürzpaste können Sie auch andere Gemüsereste und Mengen verwenden.



1. Für die Gewürzpaste Gemüse waschen bzw. schälen und grob würfeln. Alles in einem Topf anschwitzen und mit Wasser, Liebstöckel, Salz und Öl bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren sehr weich kochen. Gegebenenfalls etwas mehr Wasser hinzugeben. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und die fertige Paste heiß in Schraubgläser abfüllen.
2. Für die Suppe Zitrone auspressen. Saft mit 1 l Wasser mischen. Schwarzwurzeln abwaschen, schälen und in das Zitronenwasser legen, damit sie

- sich nicht verfärben. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Schwarzwurzel grob würfeln und mit Zwiebeln in einem Topf anschwitzen. 1 l Wasser mit Gewürzpaste vermischen, Schwarzwurzel damit ablöschen und auf mittlerer Hitze 20 min kochen.
4. Sahne hinzugeben, kurz aufkochen und alles mithilfe eines Stabmixers pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit ein paar Sellerieblättern und Pfeffer garnieren.

ANZEIGE



Für jeden Moment.



Nachhaltig verpackt!
Papierbeutel aus nachwachsenden Rohstoffen und einer Innenfolie aus PLA.

Für jeden Geschmack.

 **mio-online**

Das Rezept für den Semmelauf
finden Sie exklusiv unter

www.mio-online.de/foodblog



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

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

www.inaisst.de

Wenn ich mit leerem Magen einkaufen gehe, landet einfach immer mehr im Einkaufswagen als geplant. Kennt ihr auch, oder? Dann ist es gut, leckere Rezepte zur Resteverwertung parat zu haben. Mein deftiger Semmelauf läuft sich dabei gerne in diese Kategorie ein!

Ich selbst bin eine gute Kandidatin für den Einkauf nach dem Motto: „Da waren die Augen wieder größer als der Magen.“ Besonders Konserven sind bei mir in der Speisekammer schnell aus den Augen, aus dem Sinn! Dann vergesse ich, dass ich noch drei Dosen Mais zu Hause habe, und die vierte landet bei Globus im Einkaufswagen. Auch frische Lebensmittel schlummern manchmal etwas zu lange in meinem Kühlschrank. Doch trotzdem wandert bei uns nur selten Essen in die Biotonne, weil ich immer versuche, alle Lebensmittel in meinen Speiseplan zu integrieren. Dabei kommen sicherlich auch mal wilde Kombinationen auf den Tisch, aber meistens sind die neuen Gerichte doch erstaunlich lecker. Öfters bleiben bei uns Brötchen übrig, wenn

wir Familie oder Freunde zum Frühstück eingeladen hatten. Lieber mal eins zu viel kaufen, damit auch keiner am Hungertuch nagen muss. Wer kennt das nicht? Die gute Nachricht: Für diesen leckeren Semmelauf könnt ihr gar nicht genug übrig gebliebene Brötchen haben. Sie müssen nur richtig trocken sein – dann gelingt das deftige Gericht mit Speck, Pilzen und Sahne ruckzuck und ihr werdet im Handumdrehen zum Lebensmittelretter. Lasst es euch schmecken!

Eure Ina Speck

ANZEIGE



Cereola

Genuss – der gut tut. 



ALTBACKEN? VON WEGEN!

MIT LINKS GEKOCHT

Komplizierte Rezepte bringen manchen Hobbykoch dazu, das Handtuch beziehungsweise den Kochlöffel zu werfen – und das nur, weil ein paar Handgriffe noch nicht richtig sitzen. Mit unseren Basic-Tipps fürs Kochen schwingen Sie den Kochlöffel bald mit links.

Beschäftigt man sich mit dem Kochen etwas länger, lernt man schnell: Ein guter Koch wird man mit ganz viel Übung. Er ist sozusagen der Inbegriff der Redewendung „Übung macht den Meister“. Aber all das viele Schneiden und Hacken bringt nichts, wenn nicht auch das richtige Werkzeug vorhanden ist. Wir haben bei unserer mio-Köchin nach ein paar Basic-Fähigkeiten, den wichtigsten Kochutensilien und dem ein oder anderen Trick 17 gefragt – für Hobbyköche und all jene, die es noch werden wollen.

IN MEINE KÜCHE RÄUME ICH ...

Das wichtigste aller Küchenutensilien ist ein scharfes und gutes Messer. Ersteres ist selbsterklärend, doch was heißt eigentlich gut? Das Messer sollte gut in Ihrer Hand liegen, das heißt, das Schneiden sollte sich leicht und bequem anfühlen, sonst wird der ganze Arbeitsschritt zur Qual. Das A und O eines scharfen Messers ist natürlich das Schärfen. Sie sollten Ihr Lieblingsmesser regelmäßig mit einem Wetzstahl oder einem Schleifstein abziehen. Durchziehschleifer eignen sich ebenfalls, da das Messer darin schon im richtigen Winkel liegt, und das ist wichtig, damit das Schärfen auch effektiv funktioniert. Wer auf die Schärfe des Messers besonders großen Wert legt, kann es einmal im Jahr zum Schleifer bringen. Das Schleifen zu Hause sollte wesentlich regelmäßiger je nach Abnutzung erfolgen. Und noch ein kleiner Tipp: In der Spülmaschine werden Ihre Küchenmesser schneller stumpf. Also lieber von Hand waschen. Außerdem sollte in einer gut ausgestatteten Küche nicht fehlen: eine mit PTFE oder mit Keramik beschichtete Pfanne, ein Topf, ein Mörser und ein Holzschneidebrett. So viel zu dem Werkzeug des guten Kochs.

ÜBUNGSMEISTER

Widmen wir uns wieder der Sache mit dem Üben. Die drei Basic-Fähigkeiten, die jeder gute Hobbykoch beherrschen sollte, sind: schneiden, schlagen und „mise en place“:

Das **Schneiden** ist eine Sache der Übung – und dabei hilft vor allem die richtige Technik. Wichtig ist, immer eine Kralle beim Schneiden zu machen: Daumen und kleiner Finger halten das Gemüse, das geschnitten werden soll, fest. Die restlichen drei Finger sitzen davor und formen die Kralle. Dabei wird das Messer in einer wippenden Bewegung an den drei Fingern entlanggeführt. So ist es quasi unmöglich, sich in die Finger zu schneiden, und mit etwas Übung werden Sie richtig schnell.

„**Eine gute Acht schlagen**“ können, das kann besonders bei Desserts, Eischnee oder dem Aufschlagen von Hollandaise-Soße hilfreich sein. Dabei wird in der aufzuschlagenden Masse einfach eine Acht geschlagen – wie der Name schon sagt. Doch wozu das Ganze? Durch die Technik kommt Luft unter die Masse, sie setzt nicht an und wird schön luftig-leicht. Außerdem bekommt die Masse, beispielsweise im Wasserbad, gleichmäßig Wärme.

Das „**mise en place**“ klingt komplizierter, als es tatsächlich ist. Dabei geht es eigentlich nur darum, dass Sie sich gut auf das Kochen vorbereiten. Das tun Sie, indem Sie sich alle Utensilien und Zutaten herauslegen, bevor Sie loslegen – die Zutaten am besten schon abwiegen. So können Sie sich direkt auf das Kochen konzentrieren und müssen nicht zwischendurch suchen.



17-MAL TRICK 17

1 Befestigen Sie Ihr Schneidebrett mit einer rutschfesten Unterlage, beispielsweise einer spülfesten Matte, einem feuchten Küchenpapier oder den Gummis von Einmachgläsern – so kann es nicht wegrutschen.

2 Für mehr Saft können Sie Zitronen vor dem Auspressen rollen oder bei hoher Wattstufe für ein paar Sekunden in die Mikrowelle legen.

3 Wenn Sie nur ein paar wenige Tropfen Zitronensaft benötigen, stechen Sie kurz mit einem Zahnstocher hinein und pressen den Saft heraus. So bleibt die Zitrone dennoch frisch.

4 Ausgekratzte Vanilleschoten können Sie in Zucker einlegen, um so selbst gemachten Vanillezucker zu bekommen.

5 Oder Sie trocknen die Vanilleschoten, mörsern sie und mischen sie unter Vanillezucker. Dann haben Sie besonders viel davon.

6 Pilze sollten Sie immer mit einem Pinsel oder einer Bürste putzen. Im Wasser würden sie sich vollsaugen.

7 Wenn auf Ihrer Soße oder Brühe zu viel Fett liegt, können Sie diese kalt werden lassen. Anschließend das Fett einfach mit einem Löffel abnehmen.

8 Wenn Ihre Brühe besonders viel Geschmack bekommen soll, dann setzen Sie eine Gemüsebrühe immer kalt an und lassen alles darin langsam warm werden.

9 Bei gekochtem Fleisch funktioniert es genau andersherum. Fleisch in kochende Brühe geben, damit sich die Poren direkt schließen.

10 Für eine kraftvolle Gemüsebrühe können Sie die Zwiebeln halbieren und mit der Schale auf der Schnittfläche schön dunkelbraun, fast schwarz anbraten. Dann samt Schale in die Brühe geben. Das klärt außerdem die Brühe.

11 Wenn Sie Fleisch anbraten wollen, sollte dieses immer Zimmertemperatur haben – so vermeiden Sie überschüssigen Fleischsaft. Also je nach Größe des Fleischstücks am besten ein bis zwei Stunden vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

12 Fisch und Fleisch immer trocken tupfen, bevor Sie es anbraten, damit es in der Pfanne nicht so spritzt.

13 Brühe- und Soßenreste können Sie in kleinen Eiswürfelformen einfrieren und als Basis für das nächste Mal verwenden.

14 Kräuter schneiden statt hacken, beispielsweise bei Basilikum. Dafür einfach die Blätter übereinanderlegen, leicht zusammenrollen und in schmale Streifen schneiden. So drücken Sie die leckeren Kräutersäfte und -aromen nicht heraus.

15 Wenn Sie eine leckere Soße zu Pasta kochen, verwenden Sie das Nudelwasser, um die Soße sämiger zu machen.

16 Damit Sie die Haut besser von der Knoblauchzehe abschälen können, drücken Sie diese mit der flachen Messerseite und etwas Druck platt.

17 Verwenden Sie zum Schälen einen Sparschäler. Der hält wirklich, was sein Name verspricht.



WEGWERFEN IST OUT

Eine Königsdisziplin des Kochens ist es, möglichst alle Teile einer Zutat zu verwerten. Von der Idee des „nose to tail“ haben Sie in diesem Zusammenhang bestimmt schon gehört: Das Tier, das geschlachtet wurde, wird von Kopf bis Fuß verwertet. Schließlich sind nicht nur die Filets lecker und nahrhaft, auch andere Teile des Tieres können gegessen oder anderweitig nutzbar gemacht werden. Aber was Sie vielleicht noch nicht wussten, ist, dass es ein veganes, noch recht neues Pendant gibt: das „leaf to root“, also vom Blatt bis zur Wurzel. Denn auch Wurzeln, Schalen, Stiele und Blätter können bei vielen Gemüse- und Obstsorten verwertet werden, da sie einige Nährstoffe enthalten und teilweise besonders gesund und aromatisch sind.

Wir verschaffen Ihnen mal einen kleinen Überblick:

- Achten Sie beim Kauf auf Bio-Qualität, dann können Sie bedenkenlos alles vom Gemüse verarbeiten.
- Schalen von Wurzelgemüse wie Karotten, Knollensellerie oder Pastinaken können Sie im Kühlschrank aufbewahren und anschließend eine klare Gemüsesuppe daraus kochen.
- Auch Karottengrün ist essbar und vielseitig einsetzbar, beispielsweise in Smoothies, als Garnitur, Pesto oder auch als zusätzliches Grün im Salat.
- Lust auf selbst gemachte Chips? Mit etwas Öl und Salz wird aus Kartoffelschalen ein leckerer Snack gezaubert.
- Orangenschalen können Sie kandieren und als süßen Snack genießen.
- Aus Radieschenblättern lässt sich eine grüne Salsa zubereiten, die sich über mehrere Tage im Kühlschrank hält.

DAS KÖNNEN SIE ENTSORGEN:

Auch wenn die Idee des „leaf to root“ gut und nachhaltig ist: Nicht alles ist essbar. Tomatengrün oder auch die grünen Stellen an Kartoffeln beispielsweise. Diese enthalten Solanin, das zu Vergiftungen führen kann. Und Rhabarberblätter enthalten eine hohe Menge Oxalsäure, die den Körper darin hindern kann, Kalzium, Magnesium und Eisen richtig aufzunehmen. Wenn Sie also möglichst viel von Ihrem Gemüse und Obst haben wollen, sollten Sie sich ein gutes Kochbuch kaufen, in dem beschrieben wird, was essbar ist und was nicht.

TIPP

Sie brauchen ein wenig Inspiration, um Ihre Schalen und Blattgrün zu verwerten? Schauen Sie mal bei www.leaf-to-root.com vorbei. Hier gibt es tolle und ausgefallene Rezepte zum Nachkochen.



BUCHTIPP

„Flavour: Mehr Gemüse, mehr Geschmack“ von Yotam Ottolenghi

Innovative, geschmacklich exzellente Rezepte auf Gemüsebasis sind das Herzstück von Yotam Ottolenghis Küche. In

diesem Kochbuch teilt der Koch gemeinsam mit Co-Autorin Ixta Belfrage in mehr als 100 unkomplizierten vegetarischen, veganen und flexitarischen Rezepten sein Wissen und liefert Alltagsrezepte mit Wow-Effekt sowie grandiose Menüs, die sich dennoch entspannt nachkochen lassen.

Dorling Kindersley Verlag, 29,95 €
ISBN: 978-3-831-04086-5

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

ANZEIGE

#VISION PLASTICFREE

Dash

Klimaneutral
Produkt
ClimatePartner.com/15527-2104-1001
durch Kompensationszahlungen

DASH VERZICHTET SCHRITTWEISE AUF PLASTIK



Weniger ist mehr



Wünschen Sie sich manchmal mehr Leichtigkeit im Leben? Dann könnte Fasten ein guter Einstieg sein. Es müssen ja nicht gleich 40 Tage oder nur noch Gemüsebrühe sein. Von Digital Detox über Intervallfasten bis zum Heilfasten nach Buchinger – wir verraten, was wir durch den freiwilligen Verzicht gewinnen.

Aus all den Möglichkeiten heutzutage wählen zu können, bringt nicht nur eine große Freiheit mit sich, sondern auch Abhängigkeit. Es kann sogar so weit gehen, dass wir krampfhaft alles Erdenkliche ausprobieren und konsumieren, aus Angst, etwas zu verpassen. Entscheiden wir uns deshalb ganz bewusst, für eine gewisse Zeit zu verzichten sowie unsere Ess- und/oder Lebensgewohnheiten zu hinterfragen, können wir einiges gewinnen. Die Beweggründe fürs Fasten sind vielfältig, die Gestaltung ebenso: Alkohol oder Social Media weglassen, keine Süßigkeiten oder gar nichts essen. Interessant ist, dass bei aller Unterschiedlichkeit viele positive Effekte ähnlich verlaufen.

Freiwilliger Verzicht führt in der Regel zu spürbar mehr Leichtigkeit, weniger Stress und einem Anstieg des allgemeinen Wohlbefindens.

Was kann Fasten bewirken?

- innere Ruhe und Frieden
- Leichtigkeit
- Gewichtsabnahme
- Stressabbau
- Zufriedenheit
- gesundheitlicher Neustart
- weniger körperliche Beschwerden
- mehr Energie
- Unterstützung eines gesunden Blutdrucks
- besseres Hautbild
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- allgemeines Wohlbefinden
- mehr Fokus und Klarheit
- positives Körpergefühl

FASTEN IN TEILZEIT

Im Gegensatz zu vielen anderen Varianten kann sich Intervallfasten oder intermittierendes Fasten als dauerhafte Ernährungsmethode eignen. Ziel ist nicht der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, sondern längere Pausen zwischen den Mahlzeiten und eine insgesamt geringere Kalorienzufuhr. Dabei gibt es zahlreiche verschiedene Formen: 16:8 bedeutet zum Beispiel, 16 Stunden täglich zu fasten (inklusive Schlafzeiten) und sich in den anderen acht Stunden satt zu essen. Üblich dabei ist, Frühstück oder Abendessen wegzulassen. Bei 5:2 wird an fünf Tagen normal gegessen und an zwei Tagen maximal 500 bis 1000 kcal täglich, hauptsächlich Gemüse und Proteine.

FÜR EINEN BESSEREN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Lebensmittel werden entweder sauer oder basisch verstoffwechselt – Ziel beim Basenfasten ist eine vorrangig basische Ernährung. Als Basenbildner gelten vor allem Gemüse, Obst, Sprossen und Kräuter. Werden zu viele Säurebildner wie Fleisch, Milchprodukte, Zucker und Getreide verzehrt, kann das in Kombination mit viel Stress und wenig Bewegung zu einer Übersäuerung im Körper führen, die uns müde, antriebslos und schwerfällig machen kann. Schon eine Woche Basenfasten mit viel Ruhe und Bewegung kann also einige positive Effekte erzielen.

GESUND DURCH VERZICHT

Das klassische Heilfasten geht auf den Arzt Otto Buchinger zurück und wird sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von bestimmten Krankheitsbildern angewendet. Für ein bis zwei Wochen (oder mehr) wird auf feste Nahrung ganz verzichtet, Brühen, Tees und (Gemüse-)Säfte sind in Maßen erlaubt. ➤

Gleichzeitig sollen sich die Fastenden mit schönen Dingen wie Musik, Meditation oder Lesen bewusst Gutes tun, denn die Zeit bietet eine wunderbare Gelegenheit zur inneren Einkehr. Die Begleitung durch eine Gruppe oder einen zertifizierten Fastenarzt ist sinnvoll.

SAFTIGE ERLEICHTERUNG

In Anlehnung an das Heilfasten werden beim Saftfasten mehrmals täglich Obst- und Gemüsesäfte getrunken, teilweise bis zu ein Liter. Hinzu kommen Wasser und ungesüßte Tees. Dafür werden Früchte und Gemüse zu Hause frisch entsaftet; es gibt aber auch zusammengestellte Kuren mit fertigen Säften. Im Idealfall bestehen die Getränke zum größten Teil aus Gemüse, um den Blutzucker nicht zu sehr in die Höhe zu treiben. Saftfasten ist vor allem bei jüngeren Menschen populär.

DIGITAL DETOX

Richtig gelesen: Fasten muss nicht immer etwas mit Ernährung zu tun haben. Social Media, Smartphone und Streaming wurden über die Jahre zum ganz selbstverständlichen Bestandteil unseres Alltags. Dabei hinterfragen wir manchmal gar nicht mehr, was uns davon wirklich guttut oder was uns sogar schadet. Beim Digital Detox geht es darum, bewusster mit dem Medienkonsum umzugehen oder so gut es geht gänzlich darauf zu verzichten.

MIT INDISCHEN WURZELN

Grundlage des ayurvedischen Fastens sind viel Flüssigkeit und geringe Mengen an veganem Essen. Die Ernährungsempfehlungen sind angepasst an die drei verschiedenen Konstitutionstypen Vata, Pitta oder Kapha. Ziel sollen Entschlackung und Entgiftung sein. Medizinisch werden die Begriffe jedoch kritisch gesehen, da sich aus wissenschaftlicher Sicht gar keine Schlacken im Körper absetzen können. Dennoch kann die Fastenform positive Effekte auf das Wohlbefinden haben – gerade wenn man sich für eine professionelle Ayurveda-Kur mit Wellnessanwendungen entscheidet.



BUCHTIPP

„Das große Buch vom Fasten“
von Ruediger Dahlke

Fasten ist eine natürliche Präventivmedizin. Es kann aber auch helfen, Symptome wie Rheuma, Gicht, Diabetes, Haut- und Darmerkrankungen zu lindern oder ganz zu heilen. Wer neben einer medizinisch fundierten Beschreibung der Abläufe auch den spirituellen und seelischen Prozess des Fastens begreifen will, findet mit Ruediger Dahlkes Buch den richtigen Wegbegleiter.

Goldmann Verlag, **10,00€**
ISBN: 978-3-442-22287-2

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

Mein Fasten, meine Regeln

WAS WILL ICH FASTEN UND WARUM?

Fasten können wir im Grunde alles: Smartphone, Shopping, Medien, Fast Food, Zucker, Alkohol, feste Nahrung ... Deshalb sollten wir uns fragen: Was in meinem Leben hätte ich gern mal anders? Wünsche ich mir mehr Leichtigkeit, Ruhe, Zeit für mich, weniger Gewicht, eine körperliche und mentale Herausforderung? Was ist mein vorrangiges Ziel? Fasten bedeutet den freiwilligen Verzicht auf Dinge, die uns stressen, die zu selbstverständlich sind, die uns schaden oder zu sehr vereinnahmen. Manchmal heißt Fasten dabei auch, lieb gewonnene Dinge loszulassen oder auf etwas zu verzichten, was einfach so gut schmeckt ... Machen Sie sich bewusst, was Sie gewinnen, wenn Sie beispielsweise auf Süßigkeiten verzichten – und überlegen Sie auch, ob es einen besseren Ersatz geben kann. Egal, was Sie fasten – es erfordert einen festen Willen, Selbstdisziplin und die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen. Entscheidend sind auch das Warum und das Wie.

WIE LANGE WILL ICH FASTEN?

Überfordern Sie sich nicht, sondern legen Sie einen überschaubaren Zeitraum fest. Wenn es dann gut läuft, können Sie verlängern oder das Experiment schon bald wiederholen. Klassisches Fasten ohne feste Nahrung wird meist über einen Zeitraum von 7 bis 14 Tagen praktiziert. Intervallfasten hingegen ist keine Kur oder Diät, sondern auf Langfristigkeit ausgelegt – deshalb ist es dabei besonders wichtig, dass es sich gut in den eigenen Alltag integrieren lässt. Je öfter wir neue Gewohnheiten anwenden, desto leichter gehen sie uns von der Hand.

WIE KANN ICH MICH VORBEREITEN?

Nicht den Fokus auf den Verzicht legen, sondern auf den Gewinn: Was bekomme ich, indem ich auf x verzichte? Was kann ich statt x Schöneres machen? Womit kann ich mir gezielt

Gutes tun? Was wünsche ich mir und wie kann ich es am besten erreichen? Welche alten Gewohnheiten möchte ich hinter mir lassen und welche neuen möchte ich etablieren? Welche Ausnahmen erlaube ich mir? Notieren Sie Ihre Überlegungen dazu und planen Sie zur Motivation kleine Belohnungen und Highlights ein. Denn die richtigen Strategien sind wichtiger als reine Willenskraft.

WIE BLEIBE ICH DRAN?

Zusammen geht es leichter: Gemeinsam mit anderen und vielleicht sogar unter Anleitung macht das Fasten vielen mehr Freude als allein. Egal ob Sie den Partner zum Mitmachen animieren, Freunde zusammentrommeln, einen Kurs besuchen oder an einer Onlinekur teilnehmen: Der Austausch mit anderen und das Wir-Gefühl helfen bei Unsicherheiten und stärken in schwierigen Phasen. Integrieren Sie viel Bewegung, frische Luft und Wohltuendes in den Alltag. Achtsamkeit und Meditation sind wunderbare Begleiter. Zudem bereitet die Zeit des Verzichts den idealen Nährboden, um sich mit den eigenen Gewohnheiten und Prioritäten auseinanderzusetzen und sie eventuell neu auszurichten.

Welche Vor- und Nachteile bieten klassisches Heilfasten und modernes Intervallfasten aus ärztlicher Sicht? Mediziner Dr. Marcus Pennekamp erklärt, wie das Fasten im Körper funktioniert und worauf Sie achten sollten.

www.mio-online.de/fasten

In Kooperation mit



Der faire Saft von Demeter ist eine Ode an den einzigartigen Geschmack und die Vielfalt von frischem Obst und Gemüse, aus besten Zutaten zubereitet, je 0,5 l

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

100% Pflanzliche Streu

KATZENHYGIENE FÜR EINE NEUE ZEIT

Die innovative Katzenstreu, die Natur und Hi-Tech verbindet.

Jetzt testen

www.catbest.de

Neue Gaumenfreuden

Wer an Wein denkt, hat meist die bekannten Rebsorten im Kopf. Dabei gibt es immer wieder neue edle Tropfen zu entdecken. Wir schauen über den Weinglasrand hinaus und haben diesmal ein paar ganz besondere Empfehlungen für Sie.



0,75l
9,99 €
 Weingut van Volxem
 2020 Riesling Qualitätswein trocken
 1l = 13,32 €

MEIN FAVORIT



Graciela Bruch

WEINGUT VAN VOLXEM

2020 Riesling Qualitätswein

Roman Niewodniczanski, der 2018 zum Winzer des Jahres gewählt wurde, hat in den letzten Jahren bewundernswerte Arbeit geleistet.

Die Reben für seine Weine wachsen an der Saar auf alten Steillagen mit devonischen Grauschieferböden, werden sorgfältig kultiviert und in mühsamer Arbeit per Hand gelesen. Im Keller werden die Weine traditionell, aber mit Unterstützung modernster Techniken hergestellt. Dieser Riesling ist angenehm leicht und gradlinig. Seine zarte Mineralik verdankt er den kargen Schieferböden. In der Nase ein feiner Duft von Quitte, im Geschmack abgerundet durch einen Hauch Mirabelle.

Ein Wein, der mit seiner Leichtigkeit das neue Jahr unbeschwert begrüßen kann.

Weltweit gibt es schätzungsweise etwa 10 000 verschiedene Rebsorten. Die genaue Zahl ist immer noch nicht eindeutig bestimmt. Und obwohl davon nur circa ein Viertel für den klassischen Weinausbau geeignet ist, bleiben immer noch weit mehr als 2 000 Rebsorten, aus denen sich Wein herstellen lässt. International weit verbreitet sind davon wiederum nur rund 50 Sorten, aber in jeder Weinregion der Welt gibt es regionale Besonderheiten und ganz typische Vertreter, die teilweise sogar nur in ihrer jeweiligen Heimat angebaut werden. In diesem Zusammenhang wird häufig auch der Begriff autochthone Rebsorten verwendet. Damit bezeichnet man alteingesessene Rebsorten, die in einem bestimmten Anbaugebiet traditionell schon sehr lange beheimatet sind und die perfekt an die jeweiligen klimatischen Bedingungen und die Bodenbeschaffenheit angepasst sind.

Ein kleiner Exkurs zur Wortherkunft: Der Begriff autochthon stammt aus dem Altgriechischen und bildet sich aus den Wörtern autós („selbst“) und chthōn („Erde“). Autochthon bedeutet also so viel wie „einheimisch“, „eingeboren“ oder „bodenständig“.



Als autochthon bezeichnet man Rebsorten, die in ihrem jeweiligen Anbaugebiet lange Tradition haben und perfekt an die klimatischen Bedingungen angepasst sind.

EINE VISITENKARTE IHRER HEIMAT

Beispielsweise in Italien spielen autochthone Rebsorten eine herausragende Rolle. Dort werden sie auf mehr als 80 Prozent der gesamten Anbaufläche kultiviert. Neben den großen bekannten Sorten wie Sangiovese gibt es dabei aber noch viele weitere Sorten, die besonders in einer bestimmten Region angebaut werden, zum Beispiel Prié Blanc im Aostatal, Bosco in Ligurien oder Ruchè im Piemont. Deutsche autochthone Rebsorten sind zum Beispiel der Elbling, der an der Mosel beheimatet ist, oder der Trollinger im Weinbaugebiet Württemberg.

Drei feine Empfehlungen zum Entdecken

ELBLING – GEHEIMTIPP VON DER MOSEL

Der erfrischende Elbling gehört zu den ältesten kultivierten Weißweinreben Europas. Die Winzer an der Obermosel weisen auf eine 2000-jährige Anbautradition. Bereits die Römer bauten diese Traube in der Gegend um Trier an. Wegen ihrer hellen Farbe nannten sie die Traube „Vitis alba“, „weiße Rebe“. Mit nur 0,5 Prozent Anteil an der deutschen Rebfläche ist der Elbling hauptsächlich eine regionale Moselspezialität. Dort wird die filigrane und doch komplexe Sorte mit deutlich weniger Säure als der Riesling sogar sehr gerne versetzt.



Moselland – Elbling trocken, Mosel DQW
Geschmack: trocken
Passt zu: Fisch und Gerichten mit Huhn



Lauffener Weingärtner – Katzenbeißer Trollinger, Württemberg DQW
Geschmack: trocken
Passt zu: Käse, hellem Fleisch und Vesper



Winzer Krems Sandgrube 13
ideal zu typischen Heurigengerichten wie Brettljause, Aufschnitt, diversen Streich- und Frischkäsen sowie Gemüseterrinen, Salaten und Fleischsülzen.

GRÜNER VELTLINER – ORIGINAL ÖSTERREICH

Der Grüne Veltliner ist die wichtigste autochthone Rebsorte in Österreich. Die größten Anbauflächen befinden sich in Niederösterreich und dem nördlichen Burgenland. Je nach Terroir und Klima, Erntezeitpunkt und Ausbau entsteht aus Grünem Veltliner eine große Vielfalt an unterschiedlichen trockenen Weißweinen. Für Österreich-Liebhaber ist der Grüne Veltliner natürlich längst kein Geheimtipp mehr – umso dringender sollten Sie ihn probieren, wenn Sie ihn noch nicht kennen.

TRINKIDEE

Winter Sun

Dieser Cocktail sieht nicht nur aus wie die untergehende Sonne an einem schönen, klaren Wintertag, er schmeckt auch so. Denn die Kombination aus winterlicher Orange und Mandel bringt Licht in die dunkle Jahreszeit.

ZUTATEN (FÜR 1 COCKTAIL)

2 cl Wodka	2 cl Mandelsirup
1 cl Cointreau	2 cl Lime Juice
6 cl Orangensaft	

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Shaker auf Eiswürfeln schütteln, dann in ein Longdrinkglas auf Eis abseihen. Mit einer Orangenzeste dekorieren.



ANZEIGE



Mehr Rezepte auf www.leimer.de

Zwetschgen Crumble

Zutaten (6 Portionen):

600-700 g Zwetschgen
30 g Zucker
1 gestr. TL Zimt
2 EL Amaretto
40 g Walnüsse

80 g LEIMER Dinkelbrösel
50 g Zucker
65 g zimmerwarme Butter

Zubereitung:

6 feuerfeste Förmchen (Ø ca. 8cm) ausfetten. Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Zucker, Zimt und Amaretto zu den Zwetschgen geben, gut mischen und durchziehen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten (nicht zu dunkel werden lassen). Dinkelbrösel und Zucker mischen, Butter zugeben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Zwetschgen gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und Walnüsse darüber streuen. Die Förmchen auf der mittleren Schiene des Backofens 20-25 Min. backen. Zwetschgen-Crumbles aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit je einer Kugel Speiseeis oder Sahne servieren.

LEIMER

LEIMER Dinkelbrösel
Das Trendprodukt, perfekt für:

- Süße Marillenknödel
- Zwetschgen Crumble
- Klassisches Schnitzel uvm.



Ja, bei Leimer da bleim'ner.

[f](https://www.facebook.com/leimer.de) [i](https://www.instagram.com/leimer.de) [p](https://www.pinterest.com/leimer.de)
www.leimer.de



KURZ & KNAPP:

Gegründet: 2017
 Geschäftsführer: Sebastian Stricker und Antonia Hammer
 Sitz: Berlin
 Mitarbeiter: ca. 90
 Sortiment: Lebensmittel, Getränke, Drogerieartikel, Schreibwaren, Kleidung, Brillen

www.share.eu

Die share-Gründer Ben Unterkofler, Sebastian Stricker, Iris Braun und Tobias Reiner. Tobias stand uns Rede und Antwort.

EINS FÜR MICH, EINS FÜR DICH

Sozialer Konsum – das ist es, was sich share zum Ziel gesetzt hat. Mit einem stetig wachsenden Sortiment sorgt das Unternehmen dafür, dass Sie mit Ihrem Einkauf ohne Mehraufwand direkt etwas Gutes tun. Doch was heißt das genau? Wir haben Gründer Tobias Reiner gefragt, was dahintersteckt.

Wie wichtig Teilen ist, haben wir schon von klein auf gelernt: Wer seine Süßigkeiten und Spielsachen nicht nur für sich allein behält, hat schnell mehr Freunde und fühlt sich besser. Doch was sich schon im Kindergarten gut angefühlt hat, lässt sich auch auf einen größeren Rahmen übertragen: Wer würde nicht gerne einen Teil dazu beitragen, Menschen zu helfen, denen es an Nahrung, Zugang zu Bildung oder Hygiene fehlt? Genau hier setzt share an: „Menschen wollen Gutes tun und es ist die Aufgabe von modernen Unternehmen, ihnen das so einfach wie möglich zu machen“, lautet eine der zentralen Thesen des Unternehmens. Und auch im Gespräch mit Tobias Reiner, einem der vier Gründer, bekommen wir dies bestätigt: „Stell dir vor, du isst gerade zu Mittag und es kommt ein Kind zur dir, das fragt, ob es etwas abhaben kann, weil es lange nichts gegessen hat. Wer würde nein sagen?“ So entwickelten die Gründer Sebastian Stricker und Ben Unterkofler 2015 zunächst „ShareTheMeal“, eine App, mit der man bei jeder Mahlzeit, die man zu sich nimmt, einen Kleinstbetrag an Hilfsprojekte spendet und so einem anderen Menschen ein Essen sichert. Die Idee kam gut an, war jedoch immer noch mit einer Handlung verbunden, die eigene Initiative und Zeit erfordert. Damit waren sie noch nicht

zufrieden, sondern fragten sich: Wie kann es gelingen, Gutes zu tun, ohne Mehraufwand betreiben zu müssen? Hilfe nebenbei sozusagen, beim ganz normalen Einkauf, den man ohnehin tätigt. Für diese Idee konnten mit Iris Braun und Tobias Reiner schnell noch zwei weitere Mitstreiter gefunden werden und das share-Gründerteam war 2017 komplett. „Was wir alle gemeinsam haben, ist der Wunsch, das Soziale mit dem Wirtschaftlichen zu verbinden“, berichtet unser Gesprächspartner. Alle vier kennen sich nämlich nicht nur in der Betriebsführung aus, sondern waren schon immer sozial engagiert und können daher sehr gut Verknüpfungen herstellen.

ES KANN SO EINFACH SEIN

„Wir sind natürlich nicht das einzige Unternehmen, das einen sozialen Anspruch verfolgt, aber wir sind diejenigen, bei denen der Kunde es am einfachsten nachvollziehen kann“, stellt Tobias Reiner klar. Und das stimmt tatsächlich: Denn jedes Produkt steht unmittelbar für ein vergleichbares zweites. Das heißt zum Beispiel, ein Riegel für mich spendet eine Mahlzeit für einen anderen Menschen – mit sieben Riegeln habe ich ihm also das Mittagessen für eine ganze Woche gesichert. Den großen Vorteil sieht Tobias Reiner in genau dieser Niederschwelligkeit: „Dass man mit Minimalbeträgen Menschenleben retten kann, wissen die



MENSCHEN WOLLEN GUTES TUN UND ES IST DIE AUFGABE VON MODERNEN UNTERNEHMEN, IHNEN DAS SO EINFACH WIE MÖGLICH ZU MACHEN.

Sebastian Stricker, Geschäftsführer share



WIR SIND NATÜRLICH NICHT DAS EINZIGE UNTERNEHMEN, DAS EINEN SOZIALEN ANSPRUCH VERFOLGT, ABER WIR SIND DIEJENIGEN, BEI DENEN DER KUNDE ES AM EINFACHSTEN NACHVOLLZIEHEN KANN.

Tobias Reiner, share-Gründer

der Knotenpunkt zwischen Produktion, Handel und Hilfsorganisationen – das ist unsere Kernkompetenz“, sagt Tobias Reiner. Um die Projekte umzusetzen, wird vorab festgelegt, wie viele Artikel eines Produkts verkauft werden müssen,



meisten, es dann aber auch wirklich durch Spenden umsetzen, das tun die wenigsten. Diese Kluft schließen wir mit unseren Produkten.“ Bei der Entwicklung der Produkte hat sich share zunächst auf die Grundbedürfnisse Nahrung, Wasser und Hygiene fokussiert. Daher standen als Erstes Riegel, Wasser und Seife in den Regalen. Für ein neues Unternehmen ist es ungewöhnlich, direkt mit so unterschiedlichen Artikeln an den Start zu gehen, doch bei share stand und steht immer die Idee im Vordergrund: Ziel ist nicht ausschließlich die Perfektion eines Produkts, das für sich allein besser als alle vergleichbaren ist, sondern vor allem der Effekt, den der Kauf auslöst. Das Konzept kam schnell so gut an, dass sich das Sortiment zügig erweiterte. Neben Ergänzungen wie Schokolade, Nudeln, Reis und Müsli wurde auch ein weiteres wichtiges Segment der Entwicklungsarbeit angegangen: share-Schreibwaren unterstützen Bildungsprojekte und spenden aktuell Schulmaterialien in Uganda, sodass Kinder am Unterricht teilnehmen können.

SOZIALE UND ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT

Auch wenn der soziale Aspekt für share oberste Priorität hat, ist es dem Unternehmen wichtig, für ökologische Nachhaltigkeit zu sorgen. share produziert fast ausschließlich klimaneutral und in Europa, nutzt weitestgehend plastikfreie oder recycelte Verpackungen und setzt zu neunzig Prozent auf biologische oder vegane Inhaltsstoffe. Auch hier übernimmt das Unternehmen eine Vorreiterrolle: Das share-Wasser war das erste in

Deutschland, das in Plastikflaschen aus hundert Prozent recyceltem Material abgefüllt wurde. Außerdem sind immer mehr Hygieneartikel Naturkosmetik-zertifiziert und fest statt flüssig. Dazu kommen Milchalternativen aus Hafer und fair gehandelte Schokolade. „Was das angeht, ist Globus für uns der ideale Partner“, sagt Tobias Reiner. „Denn dort trifft man auf verantwortungsvolles Unternehmertum: Gewinn wird hier nicht nur rein finanziell verstanden, sondern auch als Einfluss auf eine bewusste Lebensweise.“ So arbeiten Globus und share unter anderem auch im Forum Rezyklat zusammen, wo mit anderen Industriepartnern an nachhaltigen Verpackungslösungen gearbeitet wird. Trotz des Schwerpunktes auf sozialem Konsum möchte share jedoch nicht zum Kauf aus schlechtem Gewissen verleiten, sondern dies vielmehr als Bonus vermitteln: mit qualitativ hochwertigen Produkten, die noch dazu Gutes tun.

SICHER UND TRANSPARENT: WIE DIE HILFE ANKOMMT

Wohin genau die Spende des Einkaufs fließt, ist durch einen QR-Code an der Ware ersichtlich und somit direkt nachvollziehbar. Dabei arbeitet share mit Experten vor Ort wie der Welthungerhilfe, Save the Children, aber auch der Caritas oder den Tafeln in Deutschland zusammen. „Wir verstehen uns hier also als

um dies zu finanzieren. Diese Vorabplanung hat den Vorteil, dass nicht erst anhand des Gewinns entschieden wird, wie viel gespendet werden kann, sondern dies direkt mit dem Umsatz geschieht. Das heißt, sobald ein Artikel verkauft ist, geht dessen Erlös direkt für den guten Zweck ein. Somit ist der soziale Aspekt immer und in jedem Fall gewährleistet und unabhängig von der internen Geschäftsführung.

Und davon überzeugt sich das Unternehmen auch immer wieder selbst vor Ort, bei den Hilfsorganisationen weltweit, aber auch in Deutschland und Österreich, beispielsweise bei den Tafeln. Jeder share-Mitarbeiter kann sich bei Volunteer Days selbst ein Bild machen und so persönliche Geschichten erleben, die den Wert der täglichen Arbeit unterstreichen. „Das bringt eine große Identifikation mit sich, statt nur abstrakte Projekte zu unterstützen. Und ist am Ende auch die Idee, die dem Kunden beim Einkauf vermittelt werden soll“, sagt Tobias Reiner.

NOCH VIEL VOR

Aktuell sind share-Produkte im Einzelhandel hauptsächlich in Deutschland und Österreich erhältlich, doch die Idee geht viel weiter. Mit Kleidung hat das Unternehmen bereits angefangen, bald sollen Brillen hinzukommen und auch share-Konzepte in den Bereichen Mobilität oder Medikamente sind denkbar. „Unser Ziel ist es, dass es irgendwann zu jedem Produkt eine share-Alternative gibt, und das möglichst weltweit“, sagt der Gründer. Und dabei ist das Unternehmen noch nicht einmal auf den Einzelhandel festgelegt, sondern kann sein breites Sortiment überall platzieren – bei der Deutschen Bahn oder Lufthansa etwa. „Und wenn wir mit unserem sozialen Ansatz möglichst viele andere Hersteller inspirieren können, es uns nachzutun, ist das umso besser.“ Beim Thema Teilen gibt es offenbar keine Grenzen.



share Pflanzendrink Barista mit Hafer oder Hafer, Milchalternative in Bio-Qualität, vegan und laktosefrei, spendet einen Tag Trinkwasser an einen anderen Menschen, 1 l.

share Nuss-Riegel Schoko & Meersalz, in 100 % Bio-Qualität, spendet eine Mahlzeit an einen anderen Menschen, 35 g.

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

suchard express

DIE SÜSSE AUSZEIT EINFACH GEMACHT

♥ IN INDIVIDUELLEN PORTIONEN ERHÄLTICH ♥

IM KAKAO-REGAL:

- ♥ Suchard Express auch im praktischen Portionsstick
- ♥ Individuelle Verwendung
- ♥ Ideal zum Mitnehmen



IM KAFFEE-REGAL:

- ♥ Suchard Express in beliebter Kapselform erhältlich
- ♥ Kompatibel mit dem Dolce Gusto® System*

EINFACH MAL MACHEN

Wissen Sie noch, wann Sie sich das letzte Mal mit jemandem getroffen haben, ohne das Treffen Tage im Voraus bereits geplant zu haben? Meist ist unser Alltag so durchstrukturiert, dass wir kaum Zeit finden, spontanen Einfällen nachzugehen. Dabei sind es oft die ungeplanten Momente, in denen wir uns besonders lebendig fühlen.

”

WIE SPONTAN WÄREN WIR, WENN WIR SPONTANHEIT PLANEN KÖNNTEN?

Walter Ludin (* 1945)



Mindestens genauso schön, wie etwas Langersehntem entgegenzufiebern, ist es, überrascht zu werden – auch von sich selbst. Aber wie häufig machen wir das eigentlich? Definitiv zu selten! Wir behaupten zwar gerne, spontan zu sein. Die Realität sieht oft jedoch anders aus: Bei vielen jagt in Wirklichkeit ein Punkt auf der To-do-Liste den nächsten. Und damit die Freizeit zwischen all den Erledigungen nicht zu kurz kommt, planen wir Ausflüge mit der Familie, Treffen mit Freunden oder Filmabende mit dem Partner rechtzeitig im Vorfeld. So unerlässlich es auch ist, sich an Strukturen festzuhalten und organisiert durchs Leben zu gehen, so wichtig ist es, sich ab und zu ein wenig Platz für Spontaneität einzuräumen. Zufriedenheit lässt sich schlecht planen und Glücklichein noch weniger. Warum also nicht mal alle Pläne über Bord werfen und nur das machen, was uns just in dem Moment eine Freude bereitet? Sonntagmittag ins Kino gehen, weil man plötzlich Lust auf Popcorn verspürt, die Arbeit für einen kurzen Spaziergang unterbrechen, weil gerade die Sonne scheint, oder unangekündigt bei den Eltern vor der Tür stehen, weil man zufällig in der Nähe ist – wie gut es tut, hin und wieder mal spontan zu sein, merken wir immer dann, wenn wir es sind. Warum also nicht mehr davon?

Während es manchen im Blut liegt, spontan zu sein, kann es manch anderen richtig Überwindung kosten, seine Komfortzone zu verlassen und sich in große oder kleine Abenteuer zu stürzen. Doch es lohnt sich! Unser Tipp: Haben Sie keine Angst vor Fehlern oder falschen Entscheidungen und begegnen Sie Planänderungen grundsätzlich positiv. Wenn es sich für Sie gut anfühlt, kann es nicht falsch sein, vom ursprünglichen Plan abzukommen. Trauen Sie sich, öfter mal Ja zu sagen, und lassen Sie die Dinge einfach auf sich zukommen. Was haben Sie schon zu verlieren? Gewinnen können Sie umso mehr: Spannung, Spaß, Gelassenheit, neue Eindrücke, Entdeckungen und mitunter auch überraschende Begegnungen. Und wie sagt man so schön? Spontane Einfälle sind die besten!

Wir möchten Sie dazu inspirieren, mehr Spontaneität in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie sich trotz fester Rahmen spontaner bewegen können. Sich öfter mal treiben lassen ist dabei unsere Devise. Also handeln Sie intuitiv, folgen Sie Ihren Impulsen und tun Sie das, was Ihnen guttut. ▶

WIE SPONTAN SIND SIE?

Gerade alltägliche Situationen verraten viel über unsere Persönlichkeit. Wir stellen drei Charaktere vor, die jedem von uns schon einmal begegnet sind. Oder vielleicht finden Sie sich selbst auch teilweise wieder?

DIE FREIGEISTER

Auf der Spontanitätsskala stehen sie ganz weit oben. Essenziell für ihr Dasein: sich frei und ungebunden fühlen. Allzeit bereit, sind sie für (fast) jeden Spaß zu haben und lassen sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Sich an konkrete Pläne zu halten, fällt ihnen dafür schwer. Es lässt sich doch montagmittags noch nicht sagen, ob man am Freitagabend Lust hat, ins Kino zu gehen! Und überhaupt: Wer weiß denn schon, was morgen ist? Wo immer es geht, wird deshalb spontan entschieden. Freigeister leben in den Tag hinein und lassen sich treiben. Maßgebend ist das Bauchgefühl.



DIE PLANER

Ohne Terminkalender das Haus verlassen? Für Planer undenkbar! Sie brauchen feste Strukturen, Routinen und konkrete Pläne, um sich wohlfühlen, und überlassen nichts dem Zufall – weder den Einkauf im Supermarkt noch das Abendessen beim Italiener. Für alle Eventualitäten wird der Weg zum Restaurant und natürlich auch das Wetter gecheckt. Die Speisekarte ist schon seit der Reservierung vor ein paar Tagen bekannt und das Essen gedanklich bereits ausgewählt: Bruschetta zur Vorspeise, Spaghetti Vongole als Hauptgang und, wenn nichts dazwischenkommt, ein Stück Tiramisu zum Teilen als Nachtisch. Eins ist klar: Vorbereitung ist für Planer das A und O.

DIE FLEXIBLEN

Ab und an spontan, aber meistens doch gut organisiert: Die Flexiblen bereiten sich zwar gerne vor und schmieden Pläne, werfen diese aber auch schnell über Bord, wenn die Situation es erfordert. Wie so oft im Leben kommt es auch hier auf die richtige Mischung an. Anpassungsfähigkeit ist dabei der entscheidende Faktor. Ist die Eislaufbahn heute unerwartet geschlossen, der Bus zurück in die Stadt gerade weg und obendrein noch der Akku vom Handy leer? Kein Problem. Flexible wissen damit umzugehen und finden eine Lösung. Improvisation liegt ihnen im Blut.



INTERVIEW



Wir haben mit Professor Dr. Ulrich Reinhardt über Spontanität gesprochen. Er ist Psychologe und Zukunftsforscher und hält eine Professur für Empirische Zukunftsforschung am Fachbereich Wirtschaft der FH Westküste in Heide.

WAS HEISST ES EIGENTLICH, SPONTAN ZU SEIN?

Wenn man etwas ungeplant aus sich heraus macht. Spontan also das zu tun, wozu man gerade Lust hat. Hierfür benötigt es Freiheit und natürlich freie Zeit, die nicht verplant und strukturiert ist. Spontanität braucht demnach immer beides: die innere Offenheit ebenso wie den äußeren Freiraum. Spontan beinhaltet aber auch die Möglichkeit, passiv zu sein und etwas nicht zu tun, weil man eben keine Lust und Muße dazu hat. Also statt Sport zu treiben oder den Haushalt zu erledigen, einfach zu faulenz und die Seele baumeln zu lassen.

WELCHE POSITIVEN EFFEKTE HAT SPONTANITÄT?

Spontanität kann Ehrlichkeit und Authentizität fördern. Wenn man spontan agiert, bleibt keine Zeit für Taktik oder das Bemühen, anderen zu gefallen. Man kommt mit sich ins Reine, hört auf zu grübeln, was wohl andere tun würden, und hört viel mehr auf das eigene Bauchgefühl. Spontane Aktivitäten sind oftmals auch mit mehr Glücksgefühl verbunden und bleiben länger in Erinnerung, getreu dem Motto: „Weißt du noch, als wir damals ganz spontan losgefahren sind und ...“ In der Forschung stellen wir zudem fest, dass spontane Unternehmungen der größte Freizeitwunsch überhaupt sind, nur zu gerne würden wir (wieder) mehr spontan agieren, schaffen es aber eben kaum.

WAS BRAUCHEN WIR, UM SPONTANER ZU SEIN, ZU HANDELN UND ZU LEBEN?

Man braucht die Fähigkeit, dem Hamsterrad des Alltags zu entfliehen. Denn ein Hauptgrund für die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit bildet der zunehmende Stress in der Freizeitgestaltung. Viele Menschen springen von einer in die nächste Aktivität, üben zahlreiche Unternehmungen parallel aus und wollen überall dabei sein, aus lauter Angst, etwas zu verpassen. Entsprechend nehmen sie sich in ihrer Freizeit oftmals zu viel vor und versuchen, jede freie Minute zu optimieren und zu nutzen. Da bleibt dann schlichtweg kaum Raum für Spontanität. Fragen Sie sich einfach einmal selbst: Wann habe ich zuletzt etwas wirklich spontan gemacht? Kinder können diese Frage übrigens viel eher beantworten als Erwachsene.

HAT SPONTANITÄT AUCH SCHATTENSEITEN?

Es bedarf immer beider Seiten einer Medaille. Strukturen und Pläne sind ebenso wichtig wie Impulsen nachzugehen und Raum für Spontanität zu schaffen. Viele Menschen sehnen sich nach Kontinuität und Beständigkeit, gerade in so unruhigen und schnelllebigen Zeiten wie jetzt. Nur spontan sein, das wäre es also auch nicht. Eine gute Balance zwischen allen Gegensätzen ist für mich der Schlüssel: Anspannung und Entspannung, Pläne und Spontanität, Ruhe und Aufregung und so weiter.

EINE PERSÖNLICHE FRAGE NOCH: WANN HABEN SIE ZULETZT ETWAS SPONTAN GEMACHT?

Gestern Abend wollten meine Frau und ich eigentlich eine Fernsehserie weiterschauen, unsere Tochter wollte aber unbedingt noch ein Brettspiel spielen. Das haben wir dann auch gemacht. Und auch wenn der Anfang schwer war und das Sofa gelockt hat, war es am Ende besser so und ich bin glücklicher ins Bett gegangen.

Mehr über die Arbeit von Professor Dr. Ulrich Reinhardt erfahren Sie unter www.ulrichreinhardt.de

MEHR SPONTANEITÄT IM ALLTAG

Sie haben beschlossen, künftig etwas spontaner durchs Leben zu gehen? Dann haben wir hier noch ein paar praktische Tipps für Sie.



WAS SAGT DER BAUCH?

Wir alle können Spontaneität trainieren, indem wir öfter unserer Intuition vertrauen und auf unser Bauchgefühl hören. Wie sagt man so schön – der erste Gedanke ist ja meist der richtige. Je länger wir überlegen, desto weniger spontan sind wir.

KOMFORTZONE VERLASSEN

Es ist ruhig und gemütlich – in unserer Komfortzone. Bitte einmal austreten! Nur dann, also wenn wir uns auch außerhalb unseres bekannten Raumes bewegen, können wir uns weiterentwickeln.

ENTSPANNT BLEIBEN

Sehen Sie Fehler als Chance, zu lernen und weiter zu wachsen. Denn haben wir Angst, uns zu blamieren, oder Sorge, etwas falsch zu machen, hemmt uns das unnötig – es schränkt unsere Kreativität ein und begrenzt uns in unserem Handeln. Bleiben wir entspannt, können wir klarer denken und auch spontanen Planänderungen positiv begegnen. Versuchen Sie es doch mal so: Lassen Sie die Dinge öfter auf sich zukommen!

EINFACH MACHEN – ODER AUCH NICHT

Neben dem Ja zu kurzfristigen Vereinbarungen, spontan vereinbarten Auszeiten für sich selbst oder einem gestern schnell eingeplanten Kurztrip mit der ganzen Familie sollten wir uns auch nicht scheuen, ein Nein auszusprechen. Nämlich genau dann, wenn uns danach ist!

Yes!
no



WENIGER PLAN

In einer durchgeplanten Woche haben wir wenig Möglichkeiten, uns nach Lust und Laune auch mal treiben zu lassen. Daher ist es sinnvoll, sich einige Abende in der Woche oder auch ganze Wochenenden komplett frei zu halten, um spontan entscheiden zu können, wonach uns der Sinn steht. So bleibt mehr Freiraum für kurzfristige Vereinbarungen, einen gemeinsamen Familienabend oder ein Date mit uns selbst. Auch für Ausflüge oder Reisen lässt sich das gut umsetzen: Planen Sie doch einfach mal nur das Nötigste und lassen Sie ausreichend Freiraum, um Ihren Impulsen folgen zu können.

HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

Am Wochenende ist ein Wellnessstag zu zweit geplant, doch der Babysitter sagt ab und die beste Freundin ist krank und somit gibt es keine Betreuung für die Kinder. Was tun? Absagen! Kennen Sie das? Sie würden gern etwas machen, finden die Umsetzung am Ende aber zu kompliziert und lassen es dann sein. Der Weg des geringsten Widerstands geht sich halt leichter. Dabei könnten wir ja erstmal nach weiteren Lösungen suchen. Vielleicht freuen sich zum Beispiel die Großeltern, wenn man die Kinder auf dem Weg zum Spa für ein paar Stunden vorbeibringt. So kann es ein gutes, erleichterndes Gefühl sein, Hürden zu überwinden, und manchmal sind die Hindernisse ja dann gar nicht so hoch wie gedacht. Wie wäre das? Wir sehen es einfach so: Das Leben ist nicht voller Hindernisse, sondern voller Überraschungen!

ANZEIGE

Attends®
Inkontinenz-Schutz für Sie

VERBESSERT
IN NEUER
VERPACKUNG

Attends®
PULL-ONS
Disposable Pull-Ons for Incontinence
Einmal-Unterwäsche für Inkontinenz

6 L 18 Pieces Pack

FEEL
PROTECTION • CONFIDENCE • COMFORT

**Fühlen Sie sich
sicher – Tag für Tag**

Die verbesserten Attends Pull-Ons Einmalhosen:
100% atmungsaktiv und mit dem angenehmen
Tragegefühl von echter Unterwäsche – jetzt im
neuen Design!

Markenqualität vom Spezialisten
für Inkontinenz.

Judith –
unsere neue
DIY-Bloggerin!



ICH BIN JUDITH UND ZEIGE
AUF MEINEM BLOG KREATIVE
DIY-IDEEN.

Unter meinen DIYs gibt es auch viele,
zu denen mich Globus inspiriert hat,
wo ich seit meiner Kindheit regel-
mäßig einkaufe.

www.alvaundida.de



**WAS SIE BENÖTIGEN
(FÜR EINE MITTELGROSSE VASE)**

- 36 Halbkugeln aus Holz (2,5 mm Durchmesser)
- leere und gereinigte Konservendose (400 g)
- Heißklebepistole
- Acrylfarbe
- Backpulver
- Pinsel

Zeitaufwand:
ca. 30 min + Zeit
zum Trocknen

Tipp: Alternativ zur Acrylfarbe können Sie die Dosen auch mit Acrylspray in der gewünschten Farbe einsprühen.

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



BUBBLE-DESIGN SELBST GEMACHT

Sie wollen Ihr Zuhause mit toller Designer-Deko ausstatten, ohne dabei viel Geld auszugeben? Das kennen wir, deswegen haben wir für Sie ein DIY, mit dem Sie sich den trendigen Bubble-Look selbst basteln können.

 **mio-online**

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

LEBEN & ENTDECKEN

1



Die Halbkugeln in gleichmäßigem Abstand mit Heißkleber um den oberen Rand der Dose aufkleben und leicht andrücken.

2



Anschließend die übrigen Halbkugeln möglichst parallel zur oberen Reihe aufkleben, bis die ganze Dose bedeckt ist.

3



Acrylfarbe im Verhältnis 2:1 mit Backpulver verrühren und kurz aufquellen lassen. Die Konsistenz der fertigen Farbe sollte ähnlich der ursprünglichen Acrylfarbe sein. Ist sie zu dickflüssig, können Sie vorsichtig etwas Wasser unterrühren.

4



Zum Schluss die Konservendose mit der Acrylfarbe bemalen – sie erhält durch das Backpulver eine kreideartige Textur. Die Farbe sollte möglichst dünn aufgetragen werden, damit sie im Anschluss gut trocknen kann.



Es muss nicht immer der neue Keramikübertopf sein: Auch ausgediente Kochtöpfe oder – wie hier – alte Kannen können Ihren Pflanzen ein schönes Zuhause geben.

Aus wertlos wird wertvoll

Der Trend rund ums Upcycling wird immer beliebter. Kein Wunder, denn egal ob aus Nachhaltigkeits- oder finanziellen Gründen: Aus etwas Altem etwas Neues zu machen, ist ein wunderbares Gefühl – das finden auch wir!

Sie haben sie bestimmt auch in der Abstellkammer, im Keller oder auf dem Dachboden liegen: eine Riege von selten genutzten und teilweise kaputten Gegenständen, die dort im Stillen darauf warten, endlich wieder eine Funktion zu bekommen. Monate- wenn nicht jahrelang haben wir diese nicht mehr gebraucht, weil sie sowieso nicht funktionieren, aber unser Herz hängt dennoch daran.

Doch wer sagt denn, dass man kaputte oder alte Dinge nicht zu neuem Leben erwecken kann – nur eben vielleicht mit einer anderen Funktion. Die Rede ist vom Upcycling. Eine voll und ganz nachhaltige Idee: etwas Neues herstellen, ohne dafür neue Ressourcen oder Geld zu verbrauchen. Indem wir auf das zurückgreifen, was wir schon haben, und dieses quasi zweckentfremden – aus Jeans Taschen nähen, aus Kisten ein Bücherregal bauen oder in Einmachgläsern Kräuter ziehen. Damit hat man nicht nur den Kauf von etwas Neuem gespart, was unserem Geldbeutel und der Umwelt guttut. Obendrein kann man das Selbstgemachte voller Stolz den Freunden und der Familie präsentieren. Oder noch besser: das Upcycling-Produkt verschenken – so haben gleich mehrere Menschen Freude daran.



Aus Stoffresten

SCRUNCHIE

Die 90s-Kids kennen sie noch und können sich bestimmt erinnern, dass man mit diesen Haargummis zu den Coolsten auf dem Schulhof gehörte. Jetzt erleben die Scrunchies ihr nachhaltiges Revival.

WAS SIE BENÖTIGEN

- Stoffreste
- Schere
- Lineal
- Nähnaedel oder Nähmaschine
- Nähgarn
- ca. 5 mm breites Gummiband
- Sicherheitsnaedel

UND SO FUNKTIONIERT'S

1. Für ein größeres Haargummi schneiden Sie einen 50x11 cm großen Stoffstreifen zurecht; für ein kleineres reichen 40x8 cm.
2. Zuerst nähen Sie den Streifen rechts auf rechts an der langen Seite zu, sodass ein Schlauch entsteht. Dieser wird nun auf links gewendet.
3. Dann nähen Sie die beiden Enden zusammen, sodass ein Ring entsteht, lassen dabei jedoch eine 1 cm große Öffnung.
4. Anschließend schneiden Sie das Gummiband auf 18 cm zurecht; für ein kleines Scrunchie reichen 14 cm. Nun mithilfe der Sicherheitsnaedel das Gummiband durch den Stoffschlauch fädeln.
5. Anschließend werden die beiden Enden des Gummibands zusammengenäht und dann die Öffnung vernäht. Fertig ist das Scrunchie!

Aus leeren Flaschen

Leere Saft- oder Weinflaschen haben die meisten von uns zu Hause. Statt im Altglascontainer zu landen, können diese auch für romantische Stimmung sorgen – als Kerzenständer.

WAS SIE BENÖTIGEN

- leere Glasflasche
- Stabkerze
- Feuerzeug

UND SO FUNKTIONIERT'S

1. Die Flasche insbesondere von innen reinigen, damit keine Rückstände des einstigen Inhalts mehr darin sind.
2. Wenn Sie möchten, können Sie das Etikett mithilfe von Seife und warmem Wasser entfernen oder einfach drangelassen. Wie es Ihnen am besten gefällt.
3. Ist die Flasche gut getrocknet, einfach die Stabkerze über den Flaschenhals halten und mit dem Feuerzeug das Ende der Kerze schmelzen.
4. Die Wachstropfen über den Flaschenhals Richtung Flaschenbauch laufen lassen. Das können Sie so lange machen, bis Ihnen der Look der Flasche gefällt.
5. Das weiche Kerzenende nun vorsichtig in die Öffnung der Flasche drücken, sodass sie fest und gerade sitzt.



TIPP

Kerzenreste eignen sich ideal, um daraus neue Lichter zu zaubern. Geben Sie einfach Ihre Kerzenreste in eine gereinigte Konserve und stellen diese in ein Wasserbad. Das geschmolzene Wachs können Sie beispielsweise in Einmachgläsern zu neuen Kerzen gießen. Nur den Docht müssen Sie kaufen.

Kräuter aus der Dose

Ihre Pflanzen- und Kräutersamen brauchen ein Zuhause? Dann ab in die Dose damit! Das sorgt nicht nur für leckere Kräuter, sondern auch für einen modernen Urban-Jungle-Look.



WAS SIE BENÖTIGEN

- leere Konservendose
- weißer Acryllack und ggf. bunte Farben
- Anzuchterde
- Kräutersamen
- Frischhaltefolie
- kleine Gießkanne oder Sprühflasche

UND SO FUNKTIONIERT'S

1. Waschen Sie die Konservendose gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel aus und entfernen Sie mögliche Etiketten an der Außenseite.
2. Klopfen Sie mit einem dicken Nagel und einem Hammer einige Löcher in den Dosenboden, um später Staunässe zu vermeiden. Besprühen Sie dann die Dose (im Freien) mit weißem Acryllack und lassen sie anschließend trocknen. Danach nach Lust und Laune bemalen.
3. Befüllen Sie die Konservendose zu etwa 2/3 mit Anzuchterde und drücken Sie sie fest. Nun legen Sie die ausgewählten Samen auf der Erde aus und bedecken sie anschließend mit einer weiteren, dünnen Schicht Anzuchterde.
4. Jetzt müssen Sie die Samen ordentlich gießen. Lassen Sie die Erde also richtig nass werden.
5. Zum Schluss die Dosenöffnung noch mit Frischhaltefolie abdecken und an einen hellen und warmen Ort stellen, beispielsweise auf die Fensterbank, bis die kleinen Zöglinge ans Tageslicht kommen. Anschließend die Folie abnehmen und die Pflänzchen weiterhin regelmäßig gießen oder besprühen.

Repariert wird im Café

Haben Sie schon mal einen defekten Gegenstand in ein Café gebracht, um es dort bei Kaffee oder Tee mit der Hilfe einer Fachperson oder anderer Besucher zu reparieren? Genau das können Sie in einem Repaircafé tun. Die Idee des gemeinsamen Reparierens stammt von Martine Postma. 2009 organisierte sie das erste ehrenamtliche Café in Amsterdam, das sich in kürzester Zeit als großer Erfolg erwies. Und so folgte eine Vielzahl von Repaircafés weltweit – auch hier in Deutschland. Der Grundgedanke ist so simpel wie gut: Weniger wegwerfen, mehr erhalten. Egal ob größere oder kleinere Reparatur, viele Menschen denken nicht daran, einen kaputten Gegenstand reparieren zu lassen. Zu hohe Kosten und zu viel Zeitaufwand sind da häufig die Ausreden. Die Repaircafés beweisen das Gegenteil: Sie sind kostenlos. Stattdessen erhält man im besten Fall am Ende einen reparierten Gegenstand, wertvolle Praxistipps und den ein oder anderen Trick von Menschen mit Fachwissen. Man lernt nette Leute aus der Umgebung kennen und gewinnt an Wertschätzung: gegenüber denen, die den Gegenstand gebaut haben, der Umwelt, aber auch sich selbst – schließlich haben Sie irgendwann einmal Geld dafür bezahlt, für das auch Sie gearbeitet haben.

Suchen Sie das nächste Repair Cafe in Ihrer Nähe unter www.repaircafe.org/de

Sie haben noch mehr alte Verpackungen, Flaschen und Co. zu Hause, denen Sie neues Leben einhauchen möchten? Kein Problem: Weitere kreative Upcycling-Ideen gibt's unter

 www.globus.de/upcycling

Actimél®

WINTERWETTER? UNTERSTÜTZE DEIN IMMUNSYSTEM*



MIT VITAMIN B6 UND D
zur Unterstützung deines
Immunsystems*



EXTRA VITAMIN D
33% des empfohlenen
Tagesbedarfs



MIT 20 MILLIARDEN
L. Casei Joghurtkulturen

WELCHER ACTIMEL PASST ZU DIR?



DIESEN MONAT bei Globus



Bereit für VEGANUARY?

Auch dieses Jahr ruft die weltweite Veganuary-Bewegung im Januar (vegan + January = Veganuary) wieder dazu auf, die pflanzliche Lebensweise zu entdecken und vegane Produkte zu probieren, um die Umwelt zu schützen und einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Dazu arbeitet Veganuary auch mit Unternehmen der Lebensmittel-

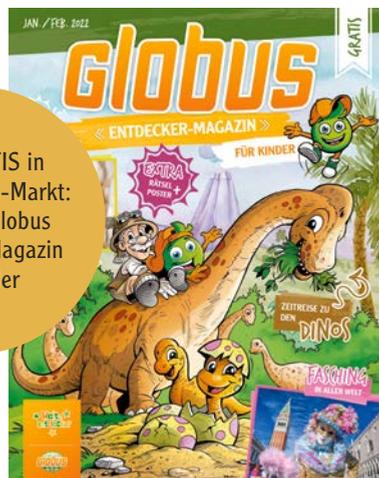
wirtschaft zusammen, um das Angebot an veganen Produkten auszuweiten. Im letzten Jahr wurden mehr als 825 neue vegane Produkte und Menüs zum Veganuary auf den Markt gebracht und über eine halbe Million Menschen haben an der Aktion teilgenommen. Auch bei Globus gibt es bereits über 450 vegane Artikel in den Regalen und das Sortiment wird stetig erweitert.

Haben Sie auch Lust, mitzumachen? Dann können Sie sich über die Veganuary-Website anmelden und als Dankeschön das Veganuary-Promi-Kochbuch kostenfrei downloaden.

www.globus.de/vegan
www.veganuary.com



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



Einen Großteil des Entdecker-Magazins finden Sie auch online unter kindermagazin.globus.de

AKNE BEI ERWACHSENEN

Unreine Haut ist leider nicht nur ein Thema für Pubertierende. Immer mehr Frauen ab circa 25 Jahren sind von der sogenannten Spätakne betroffen. Hautärztin Laurianne Huver klärt über mögliche Ursachen auf und erläutert, was Sie gegen Akne tarda tun können.

www.mio-online.de/spaetakne

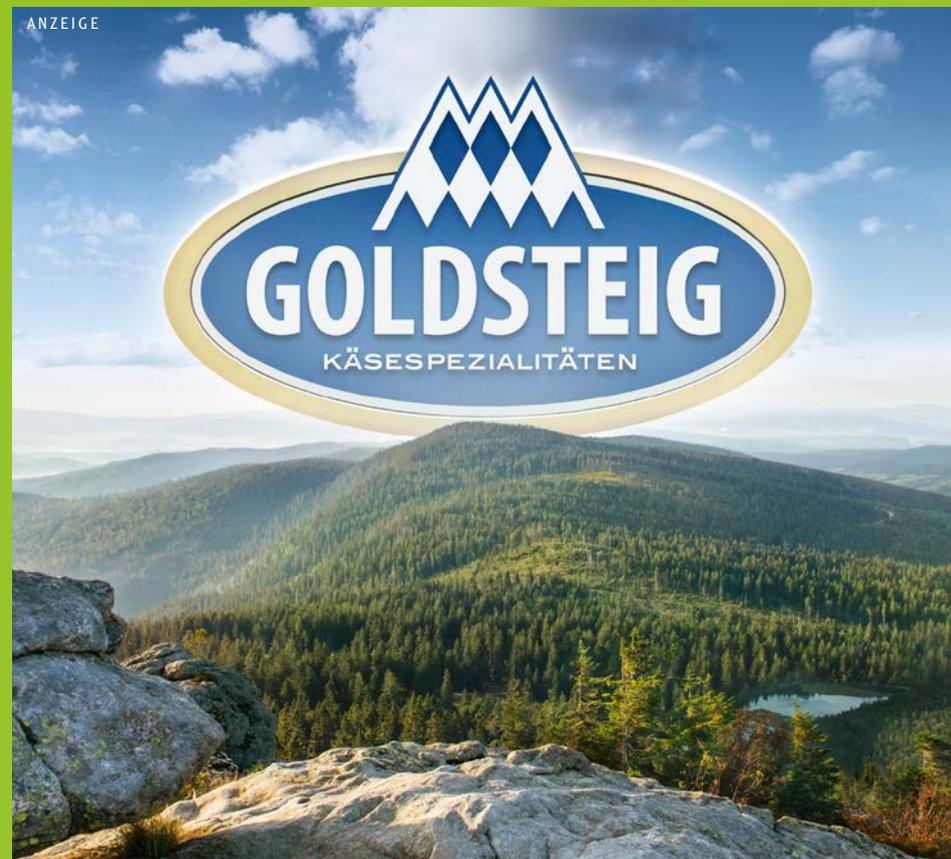
In Kooperation mit **KV SAARLAND**
KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG

Sie haben Lust, beim Veganuary mitzumachen, aber keine Erfahrung im veganen Kochen? Dann sind die veganen Produkte der Eigenmarke **Globus FRESH 'N' GO** die perfekte Alternative. Probieren Sie jetzt zum Beispiel die Filetstücke Like Chicken green curry.

Bei Globus erhältlich.



ANZEIGE



WILD UNSERE NATUR. ECHT UNSER GESCHMACK.

Probieren Sie unsere GOLDSTEIG Käsespezialitäten!

Wilde Wälder, einzigartige Pflanzenwelt und herrlich saftige Wiesen, das ist die GOLDSTEIG Wald- & Bauernregion vom Bayerwald bis zum Böhmerwald. Hier kümmern sich unsere GOLDSTEIG Landwirte fürsorglich um ihre Kühe, von denen unsere naturreine Milch kommt. Das schmeckt man in all unseren GOLDSTEIG Käsespezialitäten – im milchig-feinen Mozzarella, im nussig-feinen Emmentaler und im aromatisch-milden Almdammer. Entdecken Sie alle GOLDSTEIG Käsespezialitäten auf www.goldsteig.bayern.



Film ab!
www.goldsteig.de/film



Ohne Anwendung von Glyphosat
Ohne Gentechnik





„Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern.“ Wir gehen den wahren Worten von Aristoteles auf den Grund und zeigen, welche Arten von Freundschaften es gibt und warum sie so wichtig sind.

Wir feiern die bunten großen und kleinen Dinge des Lebens im Februar. Los geht es mit raffinierten Rezepten für den Feierabend:

Wenn Sie mal keine Lust haben, lange in der Küche zu stehen, bereiten Sie sich einfach Gerichte wie Süßkartoffelaufbau mit Kokosmilch und Hackfleisch, Rote-Bete-Birnen-Salat mit Burrata und Rote-Linsen-Dal mit Spinat zu. In unserem Dossier geht es um unsere Lieblingsmenschen: Wir gehen der besonderen Verbindung durch Freundschaft auf den Grund und zeigen, wie wichtig Herzensmenschen für unser Wohlbefinden sind. Außerdem bereiten wir uns gut vor: Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie richtig mealpreppen, also für die Woche vorkochen.

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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!

Impressum

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

Koordination/Anzeigen (Globus): Michaela Peter-Kutscher

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

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

Schlusslektorat: Monika Klingemann

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

Fotos: Judith Bohnert: 5 DIY, 40–41; Juliane Dunkel: 48 Porträt; Globus: 46 Entdecker-Magazin; Claudia Guse: Illustrationen 23 Icon Teller, 43–44, 48 Paar; mfk: 1, 3, 4, 5 Rezept, 8–15 Rezepte, 26 Porträt; Rawpixel: Illustrationen 23 Notizzettel, 38 Schriftzug; Prof. Ulrich Reinhardt: 37; share GmbH: 5 share, 30–32; Shutterstock / ARTIllustratorRu: 20 Illustration Zwiebel / Black Salmon: 36 Flexible / CapturePB: 20 Schäler / Daniela Sacalov: 26 Hintergrund Favorit / dave_liza: 42 / ESB Professional: 20 Notizblock / Flamingo Images: 36 Frauen / GoodStudio: Illustrationen 7 Schlitten, 21, 38 Frau / Halfpoint: 6 Opener / H_Ko: 6/7 Haare schneiden / Just Life: 19 / Ksenia Lokko: 39 / Matthew Dixon: 27 Italien / Milart: 18/19/20 Kräuter / Natkacheva: 24 Illustration Lesen / Oksana Mizina: 46 Obst & Gemüse / ORION PRODUCTION: 5 Dossier, 34/35 / Paulaparaula: 7 Illustrationen Marshmallows + Feuer / Pra Chid: 36 Planer / RossHelen: 22 / S3M Limited: 27 helle Trauben / Santhosh Varghese: 24 Aloe vera / Seliverstova Irina: 5 Illustration Brett / Shulevskyy Volodymyr: 27 dunkle Trauben / Smspsy: 29 Trinkidee / Valentina Antuganova: 7 Illustration Igel; Ina Speck: 16; Unsplash / omar lopez: 50; Veganuary: 46 Kochbuch

Gestaltung: Claudia Guse, Jenny Heutehaus, Esther Sternkopf

Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 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.

Wirf deinen Joghurt in Schale!



Für 5 € Landliebe Joghurt im 500 g Glas kaufen & **koziol Organic Bowl** gratis mitnehmen!*

Liebe ist, wenn es Landliebe ist.



Rotbäckchen®

Kleine Flasche, große Wirkung.

Die kleinen Kraftpakete von Rotbäckchen passen in jede Tasche!
Sie versorgen dich und deine Familie in zwei Schlucken mit
wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen – immer und überall.



Das Beste
weitergeben.