

**mío**

mein  
GLOBUS  
Magazin



**Ab ins Beet!**

Gemüse und Kräuter  
selbst anbauen

**Schmeckt nach  
zu Hause**

Klassiker neu  
interpretiert

# Charoluxe und GLOBUS

Mehr als 30 Jahre  
Partnerschaft



**GLOBUS**

# Oral-B iO™

## Hol dir Dein WOW

mit Oral-B's revolutionärer  
iO-Technologie

Erlebe  
sie  
selbst!



Mehr erfahren auf [www.oralb.de](http://www.oralb.de)



5  
Inspirationen



### ESSEN & GENIESSEN

- 6 **SCHMECKT NACH ZU HAUSE**  
Rezeptklassiker neu interpretiert
- 14 **INFLUENCER-REZEPT**  
Matjes Hausfrauenart
- 16 **SÜSSES GOLD**  
Alles rund um Honig
- 20 **WEINWELT**  
Der Weinberg der Zukunft

### LEBEN & ENTDECKEN

- 22 **AB INS BEET!**  
Säen, pflanzen und ernten

 mio online

Weitere spannende Beiträge  
finden Sie unter  
[globus.de/mio](http://globus.de/mio)

### NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

- 28 **GLOBUS-STIFTUNG**  
TalentTage Ruhr
- 30 **CHAROLUXE UND GLOBUS**  
Echte Partnerschaft
- 32 **RÄTSEL**  
Gewinnen Sie mit mio!
- 34 **AKTUELL BEI GLOBUS**  
Das erwartet Sie



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Selbst angebautes Gemüse ist sprichwörtlich in aller Munde. Wer einen eigenen Garten hat, freut sich schon auf die erste Ernte, aber auch auf einem Balkon lassen sich viele Sorten anbauen. Daher finden Sie in dieser Ausgabe viele Tipps für den Gemüseanbau zu Hause. Frisch wie aus dem eigenen Garten erleben Sie auch das GLOBUS Angebot in unserer Obst- und Gemüseabteilung. An der Auszeichnung „Gutes von hier“ erkennen Sie zudem Produkte aus Ihrer unmittelbaren Region: Die Produkte kommen von GLOBUS Partnerbetrieben aus maximal 40 Kilometer Entfernung zur jeweiligen Markthalle.

Für die Rezepte in dieser Ausgabe hat uns das Thema Heimat inspiriert. Auch wir bei GLOBUS setzen in unserer Eigenproduktion gerne auf traditionelle Rezepturen, etwa in der Fachmetzgerei. Und natürlich gibt es auch in der GLOBUS Gastronomie in jeder Markthalle regionale und lokale Spezialitäten aus der Heimat zu entdecken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen genussvollen April!

Ihr

**Matthias Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
GLOBUS

„mio kocht für mich.“



## mio-Gericht

Vom 24. bis 29. April bei GLOBUS.

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

 **mio online**

Das Rezept finden Sie unter [globus.de/mio](https://globus.de/mio)

## Ab nach draußen!

Die Temperaturen werden milder, sodass man sich auf dem Fahrrad nicht mehr ganz so dick einpacken muss. Dazu lockt der Frühling mit endlich wieder grün werdender Landschaft, die Umgebung zu erkunden.



### ERÖFFNEN SIE DIE GRILLSAISON

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen im Garten oder auf dem Balkon ist endlich der Moment zum Angrillen gekommen. Entdecken Sie die saisonalen Grillspezialitäten aus der GLOBUS Fachmetzgerei. Damit Ihr Grillgut auf den Punkt genau zubereitet auf dem Teller landet, sind hier die wichtigsten Informationen rund um die leckerste Nebensache der Welt für Sie zusammengestellt:

 [globus.de/grillen](https://globus.de/grillen)

### ZWEIRAD-FIT

Forscher der Universität Zürich haben jüngst in einer Studie herausgefunden, dass sich das Fahrradfahren positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Fahrradfahrer fühlten sich signifikant gesünder und gaben an, gleichzeitig weniger Stress zu empfinden als die Probanden, die nicht regelmäßig aufs Fahrrad steigen. Mit dieser Checkliste starten Sie pannen- und sorgenfrei in die Saison:



- Grundreinigung durchgeführt
- Reifenmantel kontrolliert und bei Bedarf ausgewechselt
- Luft in den Reifen erneuert
- Bremsbeläge kontrolliert und bei Bedarf ausgetauscht
- Bremszüge kontrolliert, nachgefettet oder ausgetauscht
- Kette gereinigt und geölt
- Scheinwerfer und Rücklicht kontrolliert
- Schrauben nachgezogen

APP-TIPP



### BIENENWACHSTÜCHER – NACHHALTIG EINGEPACKT

Falls Sie bei Ihrer nächsten Entdeckungstour keine steifen Plastik- oder Metaldosen mitnehmen möchten, aber auch keine Frischhalte- und Alufolie verwenden wollen, ist das Bienenwachstuch die ideale Alternative. Die Anleitung zum Selbstbasteln von DIY-Bloggerin Bine gibt es unter

 [globus.de/bienenwachstuecher](https://globus.de/bienenwachstuecher)

### DIE SCHÖNSTEN STRECKEN DEUTSCHLANDS

 **komoot** Für Wanderfans und Radsportbegeisterte bietet die App Komoot alles, um den nächsten Ausflug zu planen. Verbunden mit allen Wander- und Radtourkarten Deutschlands und sogar weltweit lassen sich Touren ideal vorbereiten. Dazu gibt es Kollektionen zur Inspiration, etwa „Die 20 schönsten Wanderungen in der Pfalz“. Die Grundfunktionen und das Planen von Touren in der Heimatregion sind kostenlos. Dazu kann man weitere Kartensätze hinzukaufen.

# Das schmeckt nach Heimat

Von Nord nach Süd, von West nach Ost – die deutsche Küche ist vielfältig und in jeder Region anders. Entdecken Sie echte Klassiker aus der Heimat neu interpretiert.

## FORELLENFILETS MÜLLERIN ART mit Frühlingsalat

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 EL GLOBUS Condimento Bianco	4 Forellenfilets
Salz	1 EL GLOBUS Weizenmehl Type 405
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1/2 Bund GLOBUS Bio Petersilie im Topf
2 TL Ahornsirup	1 GLOBUS Bio Zitrone
1 TL Senf	2 EL GLOBUS Mandeln gestiftelt
6 EL GLOBUS natives Olivenöl extra	70 g Butter
250 g Pflücksalat	

Zubereitung: 30 min

Pro Person ca. 557 kcal, 39 g F, 10 g KH, 49 g E

1. Für die Vinaigrette Essig, etwas Salz und Pfeffer, Ahornsirup und Senf in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen gut verrühren und 4 EL des Olivenöls langsam dazugießen. Pflücksalat waschen.
2. Forellenfilets im Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Olivenöl 10 min anbraten. Wichtig: Zuerst auf der Hautseite anbraten und erst für die letzten 2 min wenden.
3. Petersilie hacken. Zitrone auspressen und den Saft mit Petersilie und Mandeln vermischen.
4. Butter zum Fisch geben, in der Pfanne schmelzen und Forellen damit überziehen. Danach die Zitronen-Mandel-Petersilien-Mischung über dem Fisch verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit der Vinaigrette vermengen und alles zusammen auf Tellern anrichten.

# HIMMEL UND ERDE mal anders



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 frische Perlzwiebeln  
200 ml Rinderfond  
1 EL Alnatura Sojasoße  
1 EL GLOBUS Aceto Balsamico di  
Modena I.G.P.  
4 EL Rotwein  
600 g GLOBUS mehligkochende  
Kartoffeln  
Salz  
100 g Butter  
schwarzer Pfeffer  
Muskat  
1 große Zwiebel  
2 EL GLOBUS Weizenmehl Type 405  
100 ml GLOBUS reines Rapsöl  
3 Äpfel  
150 ml GLOBUS Apfelsaft  
400 g GLOBUS Blutwurst im Ring

**Zubereitung: 50 min**  
Pro Person ca. 1018 kcal, 75 g F,  
62 g KH, 33 g E

GLOBUS Blutwurst im Ring, deftig und rustikal mit ausgesuchten Naturgewürzen, wie Majoran, Piment, Pfeffer, Muskat, verfeinert. Auch auf frischem Bauernbrot ein echtes Stück Heimat.

Bei GLOBUS erhältlich.

mio April 2023

1. Perlzwiebeln schälen und längs halbieren. Rinderfond zum Kochen bringen und die Perlzwiebeln darin 5 min garen. Zwiebeln mit einem Löffel entnehmen und beiseitestellen.
2. Sojasoße, Balsamicoessig und Rotwein in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 1/5 der ursprünglichen Menge reduzieren, mit dem noch warmen Fond ablöschen und dann auf 1/4 reduzieren.
3. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 20 min weich garen. Kartoffeln abgießen, Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In 1 EL Mehl wenden und in ca. 50 ml Rapsöl ausbacken.
5. Äpfel schälen, mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel kleine Kugeln ausstechen und in der Hälfte des Apfelsafts einlegen. Die Apfelreste ohne Kerne und Gehäuse klein schneiden und mit dem restlichen Apfelsaft mit einem Handmixer zu Püree verarbeiten.
6. Blutwurst in Scheiben schneiden und in 1 EL Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne in ca. 50 ml Rapsöl anbraten. Zum Servieren zuerst das Kartoffelpüree auf die Teller geben, darüber Apfelpüree, Blutwurst, Apfelmugeln und Röstzwiebeln schichten. Um das Püree herum Perlzwiebeln mit Soße anrichten.



Neben Blutwurst gehören auch frisch zubereitete Leberwurst in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Jagdwurst oder Bockwürste zu den Spezialitäten der GLOBUS Wurstküche. Mit handwerklichem Geschick werden die Würste täglich frisch befüllt und anschließend im traditionellen Wurstkessel gekocht. Übrigens: In den GLOBUS Markthallen haben Sie die Möglichkeit, alle Produkte aus der Eigenproduktion zu probieren. Sprechen Sie die Mitarbeiter hinter der Bedientheke an.

ANZEIGE

2 NEUE SORTEN

Voll lecker.  
Voll Vegan.



VEGAN

# SCHUPFNUDELN mit Birne und Röstzwiebeln



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g GLOBUS mehligkochende  
Kartoffeln  
1 GLOBUS Bio Ei  
140 g GLOBUS Weizenmehl Type 405 +  
2 EL Mehl zum Arbeiten  
etwas Muskatblüte

Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
2 Zwiebeln  
2 Birnen  
20 g GLOBUS Bio Petersilie im Topf  
2 EL Alnatura Süßrahmbutter

**Zubereitung: 30 min + 20 min Kochzeit**  
**Pro Person ca. 740 kcal, 26 g F,**  
**81 g KH, 15 g E**



1



Kartoffeln in der Schale 20 min weich kochen, abkühlen lassen und schälen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, Ei und Mehl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

2



Einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen. Dann die Hitze reduzieren. Hände und Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig zu 2 cm dicken Rollen formen. Jeweils 1,5–2 cm lange Stücke abschneiden und zu Schupfnudeln mit spitz zulaufenden Enden rollen. Schupfnudeln ins heiße Wasser geben. Wenn sie nach oben schwimmen, abschöpfen und in einer Schüssel beiseitestellen. 50 ml Kochwasser aufheben.

3



Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Birnen ebenfalls schälen und in schmale Spalten schneiden. Petersilie fein hacken.

4



Butter in einer beschichteten Pfanne zergehen lassen und die Zwiebeln darin andünsten. Wenn diese gar sind, zuerst die Birnen und dann die Schupfnudeln dazugeben. Kochwasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.



# KÖNIGSBERGER KLOPSE

neu interpretiert



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

700 g Kalbshackfleisch  
1 EL Alnatura Sojasoße  
150 g Semmelbrösel  
1/2 Bund GLOBUS Bio Petersilie im Topf  
2 Zwiebeln  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
300 ml Kalbsfond  
20 kleine Kartoffeln  
3 EL Butter  
1 EL Speisestärke  
2 EL Wasser  
150 ml Sahne  
2 EL Alnatura Kapern

**Zubereitung: 40 min**  
Pro Person ca. 810 kcal, 34 g F,  
55 g KH, 31 g E



**Alnatura Kapern**, beliebte würzige Zutat in der mediterranen Küche. Die Bio-Kapern von Alnatura sind in Essiglake eingelegt und haben einen kräftigen, würzig-pikanten Geschmack.

Bei GLOBUS erhältlich.

## SENFEIER IM ONSEN-STYLE

mit Kartoffel-Karotten-Püree

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 GLOBUS Bio Eier  
500 g Kartoffeln  
250 g GLOBUS Bio Speisemöhren  
400 ml Geflügelbrühe  
6 EL Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 EL Senf  
140 ml Sahne  
1 EL Speisestärke  
2 EL Wasser  
1 Bund GLOBUS Bio Schnittlauch im Topf

**Zubereitung: 1 h**  
Pro Person ca. 411 kcal, 30 g F, 25 g KH,  
23 g E



Anders als üblich gekochte Eier garen Onsen-Eier bei Temperaturen zwischen 62 °C und 69 °C, wodurch sowohl Eiklar als auch Dotter nur leicht gerinnen und sie eine gleichmäßig wachsweiße Konsistenz erhalten.

1. Für die Klopse Hackfleisch mit Sojasoße und Semmelbröseln vermischen. Petersilie hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und die Hälfte der Zwiebelwürfel zum Hackfleisch geben, alles gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Aus der Masse kleine Klopse formen und diese in einen Dampfaufsatz geben. Alternativ funktioniert auch ein Metallsieb im Topf. Kalbsfond erhitzen und die Klopse darüber 15 min im Dampf garen. Den Kalbsfond aufheben.
3. Inzwischen Kartoffeln schälen und in Salzwasser 15 min kochen.

- In einer kleinen Pfanne 2 EL Butter zerlassen und die gegarten Kartoffeln darin schwenken.
4. Für die Soße die restlichen Zwiebelwürfel in einer Kasserolle in 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem heißen Kalbsfond ablöschen. Speisestärke in Wasser auflösen, unter ständigem Rühren zum Fond geben und ihn so abbinden. Dann die Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kapern hinzufügen. Kartoffeln und Klopse auf Tellern anrichten, Soße darübergeben und mit etwas Petersilie garnieren.

1. Wasser in einem Topf mithilfe eines Thermometers auf genau 68 °C erhitzen und die Temperatur so halten. Eier ins Wasser geben und circa 45 min bei 65–67 °C garen. Eier aus dem Wasser nehmen, abschrecken und sehr vorsichtig schälen.
2. Inzwischen Kartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Geflügelbrühe in einen Topf füllen und das Gemüse darin 20 min weich garen. Abgießen und Brühe auffangen. 4 EL Butter zum Gemüse geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Soße Zwiebel hacken, in einem Topf in 2 EL Butter anschwitzen und den Senf dazugeben. Mit der aufgefangenen Brühe sowie der Sahne aufgießen und aufkochen.
4. Speisestärke in Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Schnittlauch fein hacken. Püree auf die Teller geben, je 2 halbierte Eier mit Senfsoße darauf anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

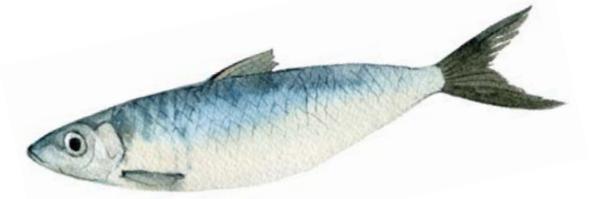


**GLOBUS Bio Karotten**, knackige Karotten in bester GLOBUS Bio Qualität aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.

Bei GLOBUS erhältlich.



# Matjes Hausfrauenart



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 rote Zwiebel	100 g Joghurt
1 säuerlicher Apfel	200 g Schmand
4 GLOBUS Bio Cornichons	1/2 GLOBUS Bio Dill im Topf
400 g Matjes (aus dem Kühlregal)	1/2 TL Zucker
Saft und Abrieb von 1 GLOBUS Bio Zitrone	Salz
100 ml Alnatura saure Sahne	schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 min

Pro Person ca. 711 kcal, 47 g F, 51 g KH, 30 g E

1. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Apfel entkernen, achtern und in dünne Scheiben schneiden. Cornichons in kleine Scheiben schneiden und Matjes in mundgerechte Stücke teilen. Alles in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft sowie -abrieb vermengen.
2. Saure Sahne, Joghurt und Schmand unterheben. Dill fein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Matjes mindestens 1 h im Kühlschrank ruhen lassen. Mit Pellkartoffeln oder Schwarzbrot servieren.

ANZEIGE



HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

„Matjes Hausfrauenart“ ist ein absoluter Klassiker der norddeutschen Küche und besonders in meiner Wahlheimat Kiel sehr beliebt.

[inaisst.de](https://inaisst.de)

**Schamel**  
MEERRETTICH

**MEERRETTICH**  
GENUSS AUS BAYERN

100% Bayerischer Meerrrettich

Kulinarische Vielfalt & Genuss

Schamel  
MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846  
Bayerischer MEERRETTICH  
ALPENSAHNE

# SÜSSES GOLD

Was macht einen guten Honig aus? Sicherlich die Vielfalt der heimischen Pflanzen, die die Bienen aufsuchen – wie Weiden, Steinobst oder Himbeeren. Honig gibt das wieder, was die Biene im Umkreis des Bienenstocks sammelt. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über Honig.

**H**onig schmeckt natürlich-süß, kann eine zart-cremige Textur, eine eher flüssige oder feste Konsistenz aufweisen. Er verführt auf dem Brot, im Tee, eignet sich zum Backen, macht die Lippen geschmeidig und soll selbst bei der Heilung von kleinen Wunden helfen sowie bei Erkrankungen der Atemwege oder des Rachens, wie Heiserkeit und Halsschmerzen, guttun. Das Naturprodukt enthält über 200 Inhaltsstoffe wie etwa Enzyme, Frucht- und Traubenzucker, Wasser, Vitamine, Pollen, Aminosäuren oder Proteine.

Aber Honig ist nicht gleich Honig: Er ist immer ein Produkt der unmittelbaren Umgebung, in der die Bienen leben und vom Bienenstock aus ausfliegen – die Vielfalt der heimischen Pflanzen und Blüten hat direkte Auswirkungen auf seinen Geschmack und sein Aroma. Raue Landschaften ergeben einen kräftigeren Honig. Die Nähe zu Obstgärten lässt einen blumigeren Honig entstehen und Wildkräuterwiesen im Umkreis können wiederum für viele Nuancen im Geschmack sorgen.

Neben dem direkten Genuss eignet sich Honig vorzüglich als Süßungsmittel und ist anders als industriell hergestellter Zucker in jedem Fall rein natürlich. Kein Wunder, dass Honig in Deutschland daher zu einem der beliebtesten Süßungsmittel zählt.

Jeder Bundesbürger konsumiert pro Jahr annähernd ein Kilo Honig. Da in Deutschland lebende Bienen im Jahr aber nur weniger als 20 000 Tonnen Honig produzieren, wird ein Großteil unseres Honigbedarfs aus anderen Ländern importiert.

## Regional und naturbelassen

Für aus Deutschland stammenden Honig schreibt der Deutsche Imkerbund e. V., der vor über 90 Jahren das Gütesiegel „Echter deutscher Honig“ eingeführt hat, klare Standards vor:



Die Verbraucher können sich darauf verlassen, dass der Honig ausschließlich aus Deutschland stammt und „naturbelassen“ ist.

Was bedeutet das? Der Honig darf nicht wärmebehandelt sein, ihm darf zudem nichts entzogen oder hinzugefügt worden sein. Die Imker müssen den Honig direkt aus den geschleuderten Bienenwaben abfüllen. Die Pollen dürfen dabei nicht herausgefiltert werden und müssen im Honig verbleiben. Ein weiteres Kriterium für das Siegel des Deutschen Imkerbundes ist der Wassergehalt des Honigs. Dieser muss unter 18 Prozent liegen.

Ohne das Siegel ist es möglich, dass der Honig aus verschiedenen Sorten gemischt ist, zudem erwärmt und gerührt wurde, um eine homogene, streichfähige Konsistenz zu erhalten, – insgesamt also unter industriellen Bedingungen entstanden ist. Dabei

verliert der Honig in der Regel wichtige Nährstoffe. Ein Hinweis auf industrielle Produktion finden Sie auf der Verpackung, wenn dort vermerkt ist: „Mischung von Honig aus EU- und Nicht-EU-Ländern“. Bei regionalen und naturbelassenen Honigen sind hingegen der Name und die Adresse der Imkerei auf dem Etikett abgedruckt.

## Von der Pflanze zum Honig

Ohne Bienen gäbe es keinen Honig; er lässt sich nicht künstlich herstellen. Die kleinen Tiere sammeln Nektar aus Blüten oder Honigtau von Bäumen und reichern ihn mit wertvollen Stoffen an. Auf dem Weg zum Bienenstock werden dem Saft so auf natürliche Weise Aminosäuren, Enzyme und andere Eiweiße hinzugefügt. Im Bienenstock geben ihn Sammelbienen weiter an Stockbienen, wobei der Saft weiter angereichert wird. Schließlich wird er in den Waben getrocknet und verliert Flüssigkeit. Wenn der Imker die Waben entnimmt, entfernt er zunächst die Wachs-schicht, mit der sie verschlossen sind. Anschließend schleudert er den Honig heraus. Nur sichtbare Verunreinigungen dürfen danach herausgefiltert werden. Honig ist somit ein unbehandeltes und nicht steriles Naturprodukt, das daher für Kinder unter einem Jahr nicht zum Verzehr geeignet ist.



## Klar, cremig oder fest?

Jeder Honig ist beim Schleudern aus der Wabe zunächst klar und dickflüssig. Fest wird er erst später. Das liegt hauptsächlich an den Zuckerbestandteilen Fruktose und Glukose. Überwiegt der Fruktosegehalt, bleibt ein Honig länger flüssig. Einige Honige, wie Akazienhonig oder Tannenhonig, enthalten viel Fruktose, sie bleiben monate- bis jahrelang flüssig. Raps- oder Kleehonig kristallisiert dagegen bereits nach wenigen Tagen und wird entsprechend fest. Für cremigen Honig nutzt man diesen natürlichen Prozess und rührt während der Kristallisation so lange, bis er die gewünschte cremige Konsistenz bekommt. Kalte Temperaturen beschleunigen das Kristallisieren. Wer festen Honig mag, stellt das Glas also am besten in den Kühlschrank.

## Ist mein Honig noch gut?

Grundsätzlich lässt sich Honig jahrelang lagern. Wichtig: Das Glas immer sehr gut verschließen, denn Honig zieht Feuchtigkeit aus der Luft an. Manchmal sieht ein Honig nach einiger Zeit im Glas seltsam aus: Oben hat sich eine flüssige Schicht gebildet, unten ist er fest. Keine Sorge, er ist nicht schlecht geworden. Wärme kann dazu führen, dass sich cremige Honige „entmischen“. Auf der Oberfläche des Honigs setzt sich dann eine flüssige Schicht ab. Das passiert beispielsweise während der Lagerung bei sommerlichen Temperaturen. Durch kräftiges Umrühren und anschließende Lagerung im Kühlschrank für einige Tage stellt sich schnell die ursprüngliche Konsistenz wieder ein.

# SORTEN



**Blütenhonig:** Er wird aus dem Nektar zahlreicher verschiedener Pflanzenarten gewonnen. Je nach Region und Erntezeitpunkt weisen die Honige zum Teil sehr unterschiedliche Aromen und Konsistenzen auf.



**Frühtrachthonig:** Dieser Honig entstammt der ersten Schleuderung des Jahres und setzt sich im Wesentlichen aus dem Nektar von beispielsweise Weiden, Obstgehölzen und Ahorn zusammen. Raps- oder Kleehonig ist einer der bekanntesten Frühtrachthonige.

**Sommertrachthonig:** Diese Sorte wird bei der Sommerschleuderung gewonnen und enthält stark wechselnde Anteile an Nektar und Honigtau. Aroma, Geschmack und Farbton ändern sich von Jahr zu Jahr.

**Wald-/Honigtauhonig:** Für diese Rarität sammeln die Bienen Honigtau – eine zuckerhaltige Substanz, die von pflanzenaugenden Insekten ausgeschieden wird. Er findet sich an Laub- und Nadelbäumen, daher der Name Waldhonig. Besondere Sorten sind Fichten- und Tannenhonig, bei denen der Honigtau nur von diesen Bäumen gewonnen wird. Waldhonige sind dunkler und flüssig; häufig haben sie ein kräftiges Aroma mit vielen Mineralstoffen.

**Akazienhonig:** Eigentlich müsste diese Sorte Rubinienhonig heißen, da in Deutschland keine Akazien wachsen, lediglich sogenannte Scheinakazien, eben die Rubinien. Charakteristisch sind seine sehr helle Farbe und seine flüssige Konsistenz.

**Heidehonig:** Dieser Honig unterscheidet sich sowohl in Geschmack als auch Konsistenz stärker von Blütenhonigsorten. Er ist karamellfarbig, in gerührter Form hat er eine dunkelbraunen Farbe. Charakteristisch sind seine malzigen, herben Noten.

**Lavendelblütenhonig:** Diese Delikatesse stammt meist aus der Provence und hat eine feine, cremige Konsistenz sowie einen würzigen Geschmack mit deutlicher Lavendelnote.

## Woher weiß der Imker, welche Sorte Honig er hat?

Bienen haben eine Eigenschaft, die man „blütenstet“ nennt. Wenn eine Biene morgens ausfliegt und beispielsweise Lindenblüten in der Nähe des Bienenstocks findet, dann fliegt sie den ganzen Tag wieder dorthin zurück. Und nicht nur sie, sondern ihr ganzes Volk. Im Gegensatz zur Hummel, die etwa vom Löwenzahn zur Rose und zum Gänseblümchen fliegt, bleiben Bienen einer Pflanze treu. Der Imker muss also nur genau beobachten, wohin seine Bienen fliegen.



## BIENENSCHUTZ UND BIENEN BEI GLOBUS

GLOBUS engagiert sich an allen Standorten für die Region und fördert eine nachhaltige Lebensmittelproduktion sowie eine nachhaltige Entwicklung der Böden und Pflanzen. Dazu gehört auch die Erhaltung des natürlichen Bienenlebensraums.

Und auch durch die bewusste Kooperation mit namhaften Bio-Partnern wie Alnatura oder Demeter so-

wie die Förderung von ökologischer Landwirtschaft investiert GLOBUS in Biodiversität, Artenvielfalt und eine pestizidfreie Umwelt, welche die Basis für einen gesunden Bienenlebensraum darstellen.

Dazu arbeitet GLOBUS vor Ort mit vielen regionalen Bio-Imkereien zusammen. Die Bioland- oder Naturland-zertifizierten Familienbetriebe setzen sich intensiv für eine nachhaltige Bienenhaltung ein und beliefern seit Jahren verschiedene GLOBUS Markthallen.

Auch in den GLOBUS Gemeinschaftsgärten, von denen es in Deutschland mittlerweile 38 gibt, schafft GLOBUS Lebensraum für Bienen und andere Insekten.

An einigen Standorten sind bereits eigene Bienenvölker platziert. Sie werden in Kooperationen mit regionalen Imkern betrieben und entweder von

den Imkern selbst oder von GLOBUS aufgestellt. Sogar einige Mitarbeiter haben ihre Leidenschaft als Hobbyimker entdeckt und klären Kinder und Interessierte rund um das Thema Bienen auf.



**Alnatura Honig Feine Blüte**, Bio-Qualität mit lieblichem Geschmack und fein-blumigem Duft. Cremig und somit perfekt als Brotaufstrich sowie zum Süßen von Gebäck und Getränken geeignet.



Bei GLOBUS erhältlich.

ANZEIGE

# IMMER MEHR ALS EINE GUTE WAHL!



MEIN FAVORIT



Graciela Bruch

WEINGUT MUSSLER

GRAUER BURGUNDER TROCKEN

Das Weingut Mussler liegt im malerischen Bissersheim in der Pfalz und wurde bis in die sechste Generation von Tobias Mussler geführt. Nach seinem frühen Tod übernahm seine Frau Sabine den Betrieb, den sie jetzt mit sehr viel Engagement und Herzblut führt. Der heutige Erfolg liegt in der ausgewogenen Balance zwischen dem traditionellen Weinbau und den modernen, ökologischen Anforderungen der heutigen Zeit. Das Resultat hiervon sind erstklassige Weine, die von Weinkennern viel Lob und Anerkennung erhalten.



0,75 l  
7,99€  
Weingut Mussler  
Grauer Burgunder trocken  
1 l = 10,65 €

DER WEINBERG DER ZUKUNFT

Im Weinberg setzen immer mehr Winzer auf neu gezüchtete Rebsorten, die Weingenuss und Klimaschutz bestmöglich verbinden. Diese eröffnen nicht nur völlig neue Geschmackswelten, sondern haben auch einen kleineren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. mio stellt die Zukunftsweine vor.

haben Sie schon einmal von den Rebsorten Cabernet Blanc, Cabertin oder Satin Noir gehört? Sehr wahrscheinlich nicht. Selbst Weinkenner sind erst einmal überfragt, was genau sich hinter diesen irgendwie vertraut und doch neuartig klingenden Weinsorten verbirgt. Der Begriff und Spitzname für die neuen Traubensorten lautet „Piwi“. Diese Abkürzung steht für „pilzwiderstandsfähige Rebsorten“. Für viele Winzer sind sie die wichtigste Stellschraube für nachhaltigen Weinbau im 21. Jahrhundert und darüber hinaus. Im Vergleich zu traditionellen Rebsorten, wie Cabernet Sauvignon oder Riesling, haben sie einen wichtigen Vorteil: Sie sind äußerst widerstandsfähig gegen Launen der Natur.

Bei Extremwetterlagen sind diese Eigenschaften genau das, was es braucht, um den Weinberg fit für die Zukunft zu machen. So benötigen die neuen Sorten beispielsweise weniger Wasser.

Ein weiteres Plus ist, dass die Winzer durch den Anbau von Piwis weniger Pflanzenschutz ausbringen müssen. Da es keine natürliche Alternative gibt, müssen Winzer, wenn es feucht und windstill ist, zum Beispiel Kupferpräparate auf den Rebstücken



verteilen. Sonst besteht nämlich die akute Gefahr, dass sich auf den feuchten Blättern Fäulnis bildet. Viele Winzer ärgert es ungemein, wenn sie in sehr feuchten Sommern deswegen teilweise mehrmals pro Woche mit dem Traktor in den Weinberg müssen, da die Arbeit mit der schweren Maschine den Boden verdichtet und so unnötig viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen wird. Mit den „Zukunftsweinen“ gelingt es den Winzern viel leichter, fruchtbare Weinberge und gesunde Böden zu erhalten, was sich am Ende natürlich auch in außergewöhnlicher Weinqualität zeigt.



Schon im Weinberg erkennt man den Unterschied: Die meisten Piwi-Rebsorten sind kleiner und wachsen luftiger als herkömmliche Weinsorten, während die Beeren-schalen dicker und die Laubwände der Pflanze lockerer sind.

Wo liegt der Ursprung der Piwis?

Fast alle Piwis sind nur wenige Jahrzehnte alt. Meist sind sie durch die Kreuzung einer wilden, kraftvollen Rebe mit hoher Widerstandsfähigkeit und einer Kulturrebe für den vollen Geschmack entstanden. Dadurch sind sie weniger anfällig für die Launen der Natur und helfen mit ihrer Anpassungsfähigkeit, fruchtbare Weinberge und sauberes Wasser zu erhalten. Darüber hinaus eröffnen sie natürlich vielfältige neue Geschmackswelten.

Die Züchtung dieser innovativen Sorten ist ein Generationenprojekt. Noch heute entstehen Reben nicht im Labor, sondern vor Ort im Weinberg. Bis ein Weingut komplett auf Piwis umgestellt hat, dauert es viele Jahre, aber zahlreiche Winzer setzen bereits jetzt bei der Neupflanzung ausschließlich auf die Sorten der Zukunft.

ANZEIGE

**CARPE DIEM KOMBUCHA**  
classic  
0,75 l PET-Flasche oder  
0,5l PET-Flasche

**CARPE DIEM®**  
SEHR, SEHR ANDERS.

# Ab ins Beet!

Buddeln, pflanzen, säen und natürlich ernten – Salat, Gemüse und Kräuter selbst anzubauen ist Trend. Ob als kleines Urban-Gardening-Projekt auf dem Balkon, im eigenen Hochbeet oder in einem Miet- oder Saisongarten – frischer, regionaler und saisonaler kann Gemüse eigentlich nicht sein. Wir haben Tipps für reiche Ernte.

Die Idee der Selbstversorgung ist wieder richtig angesagt, heute entspricht sie dem Zeitgeist mehr denn je. Das zeigt zum Beispiel ein Blick auf die Wartelisten bei Hobby- und Kleingartenvereinen in den Städten oder die allgemein gestiegene Nachfrage nach Wohnraum mit Garten. Auch die Pandemie und die Inflation haben in vielen Menschen den Wunsch bestärkt, Nutzpflanzen wie Obst, Gemüse und Kräuter selbst anzubauen. Und wer sich einmal an das Thema herantraut, merkt schnell, dass der Anbau vieler Sorten tatsächlich erstaunlich gut funktioniert: Neben Kartoffeln, Karotten, Salat, Tomaten und Co. gedeihen bei der richtigen Pflege sogar exotische Sorten wie Melonen oder Artischocken in Deutschland. Und nicht nur im Garten oder auf dem Feld, auch auf dem Balkon lässt sich mit dem Anbau in Kübeln eine beachtliche Ernte einfahren. Alternativ bieten sich für kleine und große Selbstversorger sogenannte Saisongärten an. Dabei kann man für eine Saison ein Stück Acker mieten, auf dem teilweise schon Jungpflanzen stehen oder Saatgut ausgesät ist. Für die Pflege, das Bewässern und Unkrautjäten ist jeder Pächter komplett selbst verantwortlich. Dafür darf man natürlich die Ernte auch mit nach Hause nehmen.

Ein weiteres spannendes Konzept ist die solidarische Landwirtschaft. Darunter versteht man einen Zusammenschluss von landwirtschaftlichen Betrieben oder Gärtnereien mit einer Gruppe privater Haushalte. Auf Grundlage der geschätzten Jahreskosten der landwirtschaftlichen Erzeugung verpflichtet sich diese Gruppe, einen festgesetzten (meist monatlichen) Betrag an den Solawi-Betrieb zu zahlen, und erhält dafür die Ernte des Betriebs. Die Erzeuger erhalten dadurch Planungssicherheit und die Mitglieder haben eine ganz direkte Verbindung zu den Lebensmitteln. Häufig gibt es dabei gemeinsame Arbeitseinsätze und die Möglichkeit, bei der Ernte mitzuhelfen und so direkt am Gemüseanbau beteiligt zu sein. Auch die Wertschätzung für jedes einzelne Gemüse ist eine ganz andere, wenn man selbst auf dem Feld gekniet hat – die eigene Ernte ist einfach immer etwas ganz Besonderes. Vor allem für Kinder ist die Solidarische Landwirtschaft eine wunderbare Chance, um zu verstehen, wo Kartoffeln und Co. eigentlich herkommen. ›



**Tipps für den Anbau auf dem Balkon**

1 Zu kleine Gefäße gehören zu den häufigsten Anfängerfehlern. Bis zum September können viele Pflanzenarten ganz schön groß werden. Daher im Zweifel lieber eine Nummer größer verwenden. Zudem ist ein Loch im Boden wichtig, um Stau-nässe zu vermeiden.

2 Für die erste Urban-Gardening-Saison gilt: besser nicht zu kompliziert! Dankbare Sorten wie Blattsalat, Gurken, Tomaten, Erdbeeren oder Kräuter wie Rosmarin oder Minze sorgen schnell für die ersten Erfolgserlebnisse. Übrigens: Zucchini ist ebenfalls sehr pflegeleicht und tatsächlich sehr produktiv.

3 Achten Sie am besten auf torf-freie Erde. Ein Hochmoor braucht etwa 1000 Jahre, um einen Meter in die Höhe zu wachsen. Daher ist der Torfabbau für Blumen- und Pflanzenerde ein echtes Umweltproblem, welches nicht nur der Artenvielfalt schadet, sondern auch dem Klima. Schließlich ist in Mooren mehr Kohlendioxid gespeichert als in allen Wäldern der Erde.

4 Mischkultur: Der Anbau verschiedener Gemüse und Kräuter zusammen in einem Beet hat viele Vorteile. Dabei wird der Nährstoffbedarf unterschiedlicher Gemüse berücksichtigt, man pflanzt also Starkzehrer neben Schwachzehrer oder Flachwurzler wie Zwiebeln neben Tiefwurzler wie Mangold. Eine relativ dichte Bepflanzung verhindert, dass sich Unkräuter ausbreiten.



**Erde in der Hand erdet**

Ob auf dem Balkon, im eigenen Garten oder auf dem Feld – die Arbeit mit dem grünen Daumen ist auch deshalb auf dem Vormarsch, weil es eine großartige Möglichkeit ist, abzuschalten und den teils hektischen Alltag zu vergessen. Bei der Gartenarbeit ist man in der Regel ganz auf den Moment fokussiert – aussäen, ernten oder Unkraut zupfen wird somit schnell zu einer meditativen Aktivität. Schon 30 Minuten Arbeit im Garten wirken wie eine wertvolle Auszeit: Stresshormone werden abgebaut, während gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit gestärkt wird. Und das funktioniert auch ganz gut mit einem Balkon oder dem Kräutergarten auf dem Fensterbrett.

**Jungpflanzen kaufen oder Samen vorziehen?**

Wenn Sie in die Saison mit bereits gewachsenen Jungpflanzen starten möchten, halten Sie am besten Ausschau nach Pflanzenbörsen. Viele Hobbygärtner säen Anfang des Jahres mehr aus, als sie später selbst aussetzen können. So entdeckt man manch ungewöhnliche Sorte und in der Regel gibt es Tipps zur perfekten Pflege gratis dazu. Außerdem erhält man Jungpflanzen auf Wochenmärkten, in Gärtnereien oder Baumärkten. Selbstverständlich können Sie auch selbst die Pflanzen mit Samen vorziehen. Am besten verwenden Sie dafür samenfestes Saatgut. Das bedeutet, dass die Pflanzensamen geerntet werden können und sich bei der nächsten Aussaat wiederverwenden lassen. So müssen Sie im nächsten Jahr kein neues Saatgut kaufen.

**Tipp:** Dazu brauchen Sie keine teuren und umweltschädlichen Torfquelltopfchen. Ein Eierkarton aus Pappe oder gesammelte Joghurtbecher funktionieren genauso gut: Füllen Sie die Mulden mit lockerer Erde und drücken Sie den Samen vorsichtig hinein. Gießen Sie regelmäßig in kleinen Mengen, sodass die Erde immer feucht, aber nie getränkt ist.



**Dein Fleckchen Grün**

**Folge 11: Gemüseanbau auf der Fensterbank: Indoor Gardening – von Alfalfaspresse bis Zuckererbse**

Der Podcast „Dein Fleckchen Grün“ richtet sich an Hobbygärtner und alle, die es werden wollen. Einmal im Monat widmen sich der Gartenbauingenieur Werner Peitzmann und die Journalistin Amelie Fröhlich den kleinen und großen Fragen rund um das Thema Gärtnern.



**Bewährte Zahnpflege, die sich für alle lohnt!**



**Jetzt 1€ Rabatt sichern!**

**Beim Kauf von Produkten im Wert von mind. 3€**

**NEUES DESIGN**



**Dr. BEST Odol-med3 Odol**

**Aktionszeitraum: 01.04. – 09.07.2023**

Beim Kauf von Produkten der Marken Dr. BEST, Odol-med3 und/oder Odol für mindestens 3€ und nach Vorlage des Coupons erhalten Sie einen Sofort-Rabatt in Höhe von 1€ direkt an der Kasse in teilnehmenden GLOBUS Filialen innerhalb Deutschlands. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Reisegrößen sind von der Aktion ausgeschlossen. Nur ein Coupon pro Kauf einlösbar. Nur Originalcoupons gültig. Kopien werden nicht akzeptiert.



Marken sind Eigentum von oder lizenziert an GSK. PM-DE-DRB-23-00004 – 20230127



## Ein Stück Acker für jeden – unser Autor Sebastian Fuchs ist seit drei Jahren Saisongärtner. Immer mit dabei – sein Sohn. Er weiß bereits genau, wie Tomaten und Co. wachsen und wann man sie ernten kann.

Als Familie haben wir in diesem Jahr zum vierten Mal am Hofgut Oberfeld in Darmstadt eine 40 Quadratmeter große Saisongartenparzelle gepachtet. Dort sind zum Beispiel Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Fenchel, Lauch, Radieschen und Mangold bereits vorgesät. Aber ein großer Teil wird auch für das Selberbepflanzen frei gelassen und für das Jäten, Gießen und Ernten der kompletten Parzelle ist jeder sowieso selbst verantwortlich. Es ist dabei wirklich erstaunlich, was man auf so einem kleinen Stück Land alles anbauen kann. Für mich können es gar nicht genug mediterrane Sorten sein. Daher haben wir jedes Jahr eine große Zahl an Tomaten, Zucchini und Paprika sowie Kürbisse gepflanzt. Und natürlich hat man auch einfach eine besondere Verbindung dazu, wenn man die Pflanze selbst gezogen und eingepflanzt hat. Anfangs hatten wir uns noch gefragt, ob sich der ganze Aufwand lohnt. Denn als „Minibauer“ hat man doch einiges zu tun: Unkraut jäten, mulchen, Pflanzen pflegen, Kartoffelkäfer sammeln und natürlich viel gießen (per Hand mit der Gießkanne). Aber spätestens wenn Anfang Juni die ersten Radieschen und Salate geerntet werden können, wissen wir jedes Jahr: Das ist es wert! Und ab dann wird die Ernte mit jedem Monat reicher. Es ist nicht übertrieben, wenn ich sage, dass wir von Juli bis Anfang Oktober fast ausschließlich Gemüse und Salate aus dem eigenen Garten essen. Und frischer und leckerer hat Gemüse für mich tatsächlich noch nie geschmeckt – oft dauert es keine Stunde, bis Tomaten und Co. den Weg vom Feld in die Salatschüssel gefunden haben. Unser vierjähriger Sohn (oben im Bild) ist sogar noch radikaler und isst Tomaten im Sommer eigentlich nur noch direkt vom Strauch.

## Drei Tipps für den Eigenanbau



Nicht zu oft, aber reichlich gießen: Neben der cleveren Auswahl an Pflanzen kommt es darauf an, richtig zu wässern. Werden Pflanzen oft, aber dafür immer nur ein wenig gegossen, bilden sie ihre Wurzeln oben aus. Denn sie sind es gewohnt, dort das Wasser zu finden. Fällt das Gießen dann für ein paar Wochen aus, gehen sie schnell ein, da ihre Wurzeln nicht bis in die feuchteren Erdschichten reichen. Besser ist es daher, seltener, aber dafür dann großzügig zu gießen – im Sommer am besten in den frühen Morgenstunden oder abends. Das ist effizienter, weil dadurch weniger Wasser an der Oberfläche verdunstet und mehr im Boden versickern kann.



Keine Eile beim Auspflanzen der kälteempfindlichen Sorten wie Tomate. Auch im Mai droht noch Nachtfrost und das Warten lohnt sich. Sonnenanbeter wie Tomaten und Co. wachsen sehr schnell, wenn es endlich richtig warm ist.



Mulchen, mulchen, mulchen! Wer sich im Sommer etwas Mühe beim Gießen sparen möchte, sollte kräftig mulchen: Das Abdecken des Bodens um die Pflanzen herum mit Grünschnitt vom Mähen oder Stroh schützt nämlich nicht nur vor Unkrautwuchs, sondern sorgt auch dafür, dass weniger Wasser verdunstet und der Boden im Sommer nicht so schnell austrocknet.



Mittlerweile gibt es in ganz Deutschland Miet- oder Saisongärten. Viele Mietgarten-Standorte und Tipps zum Eigenanbau finden Sie unter [ackerhelden.de](http://ackerhelden.de)

## GEWUSST?

Schnitt- und Pflücksalate wie Lollo rosso, Eichblatt oder Rucola können Sie mehrmals ernten, denn sie besitzen die Fähigkeit, neu auszutreiben. Am besten in regelmäßigen Abständen mit einem scharfen Messer nur eine Handvoll der äußeren Blätter abschneiden. Bei einigen Pflanzen haben Sie so konstant über mehrere Monate immer wieder frischen Salat in ausreichender Menge zur Verfügung.

## Buchtipp

„365 Tage Selbstversorgung“ von Natalie Kirchbaumer und Wanda Ganders



Natalie Kirchbaumer und Wanda Ganders nehmen in diesem Buch alle an die Hand, die das ganze Jahr über das Beste aus ihren Beeten herausholen wollen. Das Buch ist in Jahreszeiten aufgeteilt und in jeder Jahreszeit wird außerdem ein besonderes Trendthema wie „Hochbeetgärtnern“, „Hühnerhaltung“ oder „Der Garten als Apotheke“ vorgestellt.

GU, 22,00 €  
ISBN: 978-3-8338-8824-3

Bei GLOBUS und unter [globus-buchshop.de](http://globus-buchshop.de) erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

ANZEIGE



## PALMOLIVE

### Verwöhne deine Haut mit Palmolive Naturals.



\* Wasser und natürlich gewonnene Inhaltsstoffe mit minimaler Verarbeitung.  
\*\* Bezogen auf die organischen Inhaltsstoffe



## TalentTage Ruhr: ein Projekt für Menschen und Arbeit

Ein gravierender Mangel an Fachkräften ist eines der vielen Probleme, denen sich Wirtschaft und Gesellschaft in diesen Tagen stellen müssen. Auf der anderen Seite stehen Zehntausende junger Menschen, die viel mehr leisten könnten, wenn sie über eine ihren Fähigkeiten entsprechende Bildung oder Ausbildung verfügen würden. Dieses Reservoir an Fähigkeiten zu heben, würde nicht nur dem Arbeitsmarkt nützen, sondern vor allem vielen Menschen mehr Wohlstand und ein erfüllendes Arbeitsleben ermöglichen.

Das Ruhrgebiet ist seit jeher ein Schmelztiegel, in dem sich auch anderenorts bestehende Probleme am deutlichsten abzeichnen: Einerseits ist diese hochindustrialisierte Region besonders vom Fachkräftemangel betroffen – andererseits ist der Anteil an jungen Leuten, die mangels Bildung unter ihrem potenziellen Niveau arbeiten, besonders groß.

Hier setzt die Stiftung „TalentMetropole Ruhr“ an: Zielgruppe ihrer Projekte sind Zehntausende von Jugendlichen im Ruhrgebiet, denen Chancen zur Weiterentwicklung ihrer Qualifikation geboten werden. Das von Art und Umfang konkurrenzlose Großprojekt „TalentTage Ruhr“ bietet hierzu Initiativen der verschiedensten Art an. Das Angebot umfasst Beratungs- und Informationsgespräche zur Aus- und Weiterbildung, Besuche und Mitarbeit in Betrieben der unterschiedlichsten Art und direkte Kontakte mit Fachkräften ebenso wie mit Auszubildenden. Dazu kommen aber auch Möglichkeiten, selbst etwas zu erforschen, Dinge auszuprobieren und vieles mehr. Eingebunden in das Projekt sind vor allem eine Vielzahl von Unternehmen der Region ebenso wie öffentliche Stellen und private Förderer.

Allein im September des vergangenen Jahres haben etwa 45 000 Teilnehmer, von Kita-Kindern bis hin zu Fachkräften, die Angebote dieses Projektes genutzt; Hauptzielgruppe waren hier Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Oberstufe. Ziel ist es, in den nächsten Jahren bis zu 100 000 Teilnehmer aus dem gesamten Ruhrgebiet einzubeziehen.

Seit dem vergangenen Jahr ist die GLOBUS Gruppe mit mehreren Markthallen auch im Ruhrgebiet vertreten; die Märkte in Bochum, Duisburg und Essen haben sich mit einem eigenen Veranstaltungsprogramm an dem Projekt beteiligt. Kinder aus Gesamtschulen in Duisburg und Essen konnten so einen Einblick in Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten im Handel erhalten. Aber auch die Globus-Stiftung hat mit einem namhaften finanziellen Beitrag die TalentTage Ruhr unterstützt – ein singuläres Großprojekt mit doppeltem Nutzen: für junge Menschen und für den Arbeitsmarkt!



ANZEIGE

**GREENFORCE**

**BRUNCH?  
PROBIER'S PFLANZLICH!**

MIT **THOMAS MÜLLER**

greenforce.com    greenforce.food

# Charoluxe und GLOBUS

Das GLOBUS Team hat sich auf den Weg nach Frankreich in die Champagne gemacht, um sich vor Ort von der artgerechten Weidehaltung der Charolais-Rinder zu überzeugen und um sich mit den Züchtern über die einmalige Qualität dieser besonderen Rinderrasse auszutauschen.

Die Grundlage für die Arbeit in der GLOBUS Fachmetzgerei ist eine enge langjährige Partnerschaft mit ausgewählten Lieferanten. Die angelieferten Tierhälften werden täglich frisch direkt in der Fachmetzgerei zerlegt und dort komplett verarbeitet. Für die Metzgermeister ist es auch eine Frage des Respekts vor dem Tier, dass alle Teile vollständig verwertet werden. So können beispielsweise Mark- und Fleischknochen für kräftige Brühen verwendet werden. Durch diese Ganztierverarbeitung in der Markthalle garantieren die Metzgermeister außerdem, dass sowohl das Fleisch für den Verkauf als auch das für die eigene Wurstproduktion stets den höchsten Qualitätsansprüchen entspricht. Etwa 90 Prozent aller GLOBUS Markthallen werden für die hauseigenen Rindfleischspezialitäten ausschließlich von den langjährigen Charoluxe-Partnern mit Fleisch von Charolais-Rindern aus Frankreich beliefert. Dort arbeitet GLOBUS bereits seit mehr als 35 Jahren mit vielen kleinen Bauernhöfen zusammen, die sich auf die Zucht dieser besonderen Rasse spezialisiert haben.

## Enge Beziehungen zu den Züchtern

Im letzten Sommer haben sich alle 70 GLOBUS Metzgermeisterinnen und Metzgermeister vor Ort mit Züchtern getroffen, um sich über die artgerechte Haltung, das transparente System der Rückverfolgbarkeit eines jeden Fleischstücks und natürlich über die besondere Qualität auszutauschen. Eine Besonderheit der Charoluxe-Partnerbetriebe ist beispielsweise die Mutterkuhhaltung: Auf den Weiden der Bauernhöfe dürfen die Kälber lange bei ihren



Bei der Reise hat das GLOBUS Team mehrere kleine Betriebe in der Champagne besucht.



„Für das ganze Team von GLOBUS war die Reise nach Frankreich in vielerlei Hinsicht beeindruckend und eine wertvolle Gelegenheit, unsere Beziehungen zu pflegen. Denn mit vielen Landwirten verbindet GLOBUS eine jahrzehntelange Partnerschaft. Man kennt sich und fühlt sich einander sehr verbunden. Vor Ort konnten wir uns davon überzeugen, dass hinter Charoluxe mehr als nur die Rinderrasse Charolais steckt. Mutterkuhhaltung auf der Weide, natürliche Fütterung und ein transparentes Rückverfolgbarkeitssystem: Die strengen Vorgaben des Lastenheftes geben Sicherheit und zeugen von einer respektvollen Haltung den Tieren gegenüber.“ – Georg Recktenwald, Leiter GLOBUS Fachmetzgerei (oben links im Bild)



## Kommen Sie mit auf die Weide

Das GLOBUS Team wurde auf dem Weg in die Champagne von einem Kamerateam begleitet. Eindrücke von der Reise finden Sie unter [globus.de/frankreichreise](https://globus.de/frankreichreise)



Müttern aufwachsen. Die ersten neun Monate ihres Lebens verbringen die Charolais-Jungbullen konstant draußen und streunen mit ihren Müttern über die grünen Wiesen. Anschließend bewegen sie sich frei in halboffenen Ställen mit Auslaufmöglichkeit.

## Natürliche Fütterung

Die Charolais-Rinderherden sind kerngesund, davon konnte sich das GLOBUS Team vor Ort beim Besuch mehrerer Höfe persönlich überzeugen. Dafür sorgt auch das natürliche Futter. Das meiste davon wächst als Gras direkt auf den Weiden. Aber auch das übrige frische oder getrocknete Futter ist zu 100 Prozent pflanzlich und noch dazu vitamin- und mineralstoffreich. Den weitaus größten Teil davon stellen die Züchter auf ihren eigenen Höfen her – und mindestens 60 Prozent müssen aus einem Umkreis von maximal 100 Kilometern kommen.

## Das Charolais-Rind

Die Rinderrasse Charolais zählt zweifelsohne zu den besten Fleischrassen der Welt. Anders als bei Milchvieh werden die Tiere speziell für die Fleischproduktion gezüchtet und entwickeln eine ausgeprägte Muskulatur. Durch die viele Bewegung lagert sich das Fett der Tiere gleichmäßig in den Muskelsträngen ab. Das sorgt für eine feine Marmorierung im Fleisch und einen aromatisch-saftigen Geschmack.

ANZEIGE



Schweizer Tradition seit 1861



Eine Marke der Cremo SA

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

T +41 (0) 429 93 30

[www.vonmuhlenen.ch](https://www.vonmuhlenen.ch)  
[www.cremo.ch](https://www.cremo.ch)

altisländ. Dichtung	▼	nord-amerik. Viehfarm	Abk.: alt-hoch-deutsch	Ausruf ausge-lassener Freude	Riese	▼	Kfz.-Z.: San Marino	▼	Spielstein
Tau aus Metall	▶		5						
zu Hause	▶					4	Denk-schrift (Kw.)		große Türen, Pforten
▶				3		Tapfer-keit, Courage		8	
Gauner, Straßen-räuber	▶	US-Geheim-dienst	engl.: Tee	Aperitif (Kw.)	▶				
▶		1				brit. Schau-spieler (Jude)			panik-artiger Ansturm
respek-tieren, schätzen	▶	Einge-borenen-tanz auf Hawaii		musika-lischer Begriff	▶	Feldbahn-wagen			9
▶		11					stets		Zwei-kampf
Beiname von Gandhi	▶	Abk.: Block-heizkraft-werk	griech. Kriegs-gott		▶	Luftbe-wegung			
franz.: weiß	▶				10	Chiffrier-schlüssel		nicht ohne	
▶						Abk.: Madame			12
altägypti-scher Kö-nigstitel	7	Festland-masse, Kontinent						2	
Klei-dungs-stück	▶			6		privater TV-Sender			

© RateFLIX 2023-329-004

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2023 veröffentlicht. Das Lösungswort im März lautete „OSTERBUFFET“.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.



Lösungswort	04/23
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	GLOBUS Markthalle
Unterschrift	<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.*

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Handstaubsauger X-Touch von Rowenta. Er bietet eine erstaunliche Reinigungsleistung in einem ultraleichten Gehäuse und ist die ideale Lösung für die tägliche Arbeit mit verschütteten Flüssigkeiten und für Nachbesserungen in letzter Minute. Die kompakte Ladestation sorgt dafür, dass er immer aufgeladen und einsatzbereit ist.



\* **Teilnahmebedingungen:** Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben von der GLOBUS Markthallen 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 30.04.2023.**

### Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle abgeben.
- Postkarte an GLOBUS senden: **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG, Postfach 1126, 66591 St. Wendel** mit Lösungswort, Name, Adresse, GLOBUS Markthalle und Kennwort „mio-Gewinnspiel 04/23“.



Online mitspielen unter:  
[globus.de/mio-gewinnspiel](https://globus.de/mio-gewinnspiel)



### 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):** Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Janina Hinkelbein,  
Susanne Lang, Melanie Pischon

**Schlusslektorat:** Monika Klingemann

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

**Fotos:** Adobe Stock / Carlo: 19 / cosmicanna: 17 Illustration Biene, 18 Illustration Blüte / Drobot Dean: 3 Dossier, 5 Grillen, 22/23 / FotoHelin: 25 Balkon / galyna\_p: 21 Illustration Trauben / Halfpoint: 24/25 Gruppe gärtnernd / Hero Images/Hero Images: 24 Urban Gardening / Katerina Kolberg: 11 Illustration Birne / Liga Cerina: 18 Blütenhonig / mika\_48: 18 Illustration Honigglass / mRGB: 34 Vorschau / oksix: 16 / v\_paulava: 15 / vladwel: 5 Illustration Fahrrad / Irina Warwanskaja: Illustrationen Samen 24-25 / Xavier: 12 Illustration

Kapern / zlikovec: 26 Mulchen; Charoluxe: 1, 3 Rinder, 30-31; Flaticon: 26 Illustrationen; Globus: 9, 27, 28-29, 34 Bäcker, GGN-Obst; Bine Güllich: 5 DIY; mfk: 3 Porträt, Rezept, 4, 6-13 Rezepte, 20 Porträt, 21 Reben, 26 Kind; Rawpixel: 5 Illustration Notizzettel; Ina Speck: 14

**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus

**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 Markthallen 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 Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

[globus.de](https://globus.de)

[facebook.de/globus.de](https://facebook.de/globus.de)  
 [@globus.de](https://@globus.de)

[pinterest.de/globus\\_de](https://pinterest.de/globus_de)  
 [youtube.de/globus](https://youtube.de/globus)



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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!

ANZEIGE

**Sei anders.  
Sei bio**

[globus.de/globus-bio](https://globus.de/globus-bio)

# AKTUELL BEI GLOBUS

## GGN Label bei GLOBUS

GLOBUS bietet seinen Kunden als erster deutscher Händler Obst und Gemüse mit dem GGN-Label an, zum Beispiel die Zitronen der Marke GLOBUS Bio. Das GGN-Label ist ein universelles Zeichen für gute landwirtschaftliche Praxis mit einem Schwerpunkt auf Lebensmittelsicherheit und Rückverfolgbarkeit. Ab sofort finden Sie es direkt auf unseren Produkten. Weitere Informationen gibt es unter



[globus.de/ggn](https://globus.de/ggn)

## Fünf Jahre Demeter bei GLOBUS



Demeter-Produkte zählen zum Kompromisslosesten, was Bio hervorbringen kann. Eine große Auswahl finden Sie bei GLOBUS, und das bereits seit fünf Jahren! Mehr zum Demeter-Sortiment und zur Partnerschaft mit GLOBUS finden Sie unter

[globus.de/demeter](https://globus.de/demeter)

## Ihre Backware des Jahres

Käsekuchen, Dinkelvollkornbrot, Sandkuchen oder Parisienne – welche Spezialität der GLOBUS Meisterbäckerei schmeckt Ihnen am besten? Stimmen Sie vom **17. bis 29. April** für die Backware des Jahres 2023 ab und gewinnen Sie mit etwas Glück ein tolles Produktpaket. Teilnahmekarten erhalten Sie vor Ort in der Meisterbäckerei Ihrer GLOBUS Markthalle.



## Für jede:n einen Platz

GLOBUS gefällt Ihnen? Dann bleiben Sie doch einfach. In der GLOBUS Familie finden auch Sie Ihren festen Platz. Neben individuellem Raum für Entwicklung, einer Vielzahl an Benefits und wertvollen Mitarbeiter-Garantien, ist es vor allem die GLOBUS DNA, die diese bunte Arbeitsgemeinschaft so besonders macht: **Miteinander. Füreinander. Echt gut!** Lernen Sie GLOBUS als Arbeitsgemeinschaft kennen und finden Sie Ihren Platz:



[team.globus.de](https://team.globus.de)



Die nächste *mio*-Ausgabe ist ab dem **2. Mai** in Ihrer GLOBUS Markthalle erhältlich.

In der Mai-Ausgabe der *mio* sagen wir „Servus“ oder „Grüß di“ und entführen Sie ins Nachbarland Österreich: Genießen Sie Erdäpfelsalat, Vanillerostbraten und Wiener Rahmgulasch sowie die besondere Herzlichkeit: Entdecken Sie die Genuss- und Ferienregion Österreich mit vielen Geheimtipps.

Dazu gibt es außerdem alles Wissenswerte rund um Heumilch aus der Alpenregion.

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

*Wir freuen uns auf Ihr Feedback!*



# Dreh die Welt öfter um DICH SELBST

**GÖNN DIR EINE AUSZEIT:**  
Mach, wonach du dich fühlst und genieße kleine Glücksmomente im Alltag.



**KNEIPP BADEN- & DUSCHPRODUKTE**  
✓ Rezeptur ohne Mikroplastik  
✓ Milde Reinigung, sanfte Pflege  
✓ Bewahren die Haut vor dem Austrocknen

\* Verfügbar in vielen GLOBUS Markthallen.



# Gelier Rüben Zucker

## Macht das Leben fruchtig süß!



- \* Frischer „LOOK“ für unsere 3 bewährten Gelier Zucker Sorten
- \* Alle hergestellt mit Zucker aus süddeutschen Zuckerrüben
- \* Gelingsicher Früchte einkochen – einfach und schnell in 4 Minuten
- \* 3 Sorten für Fruchtsüße nach Belieben

**Gleiche  
Rezeptur.**

**Neuer Name.**

**Neues  
Design.**



Altes  
Design



Mehr Infos  
zum regionalen  
Rübenzucker  
und Gelieren:

