

APRIL 2016

www.perle.hamburg

GRATIS
für unsere Kunden

Perle

Das A&O der Gesichtsrreinigung

So finden Sie heraus,
welche Pflege zu
Ihrem Hauttyp passt

**Vom Feld
auf den Teller**
Warum regional die
beste Wahl ist

**STRAND
ODER
MUSEUM?**
Ein Ferienplanungs-
Guide für
Familien

Kurz nach
dem Fotoshooting
kam Tochter
Lilli: Perle-Leserin
Caroline

**DAS IST DER
MAMA-GLOW**
ScÜelle
Make-up-Tipps
für Mütter

BUDNI

Jeden Tag Gutes tun.



Zarte Pflänzchen, große Liebe

IN DER PERLE-REDAKTION HIESS ES IN DEN VERGANGENEN WOCHEN: ALLES AUF ANFANG.

Zuerst haben wir der Gärtnerei Sannmann in Ochsenwerder einen Besuch abgestattet, um uns anzuschauen, wo die Salate wachsen, die es dank des Hamburger Start-ups Blattfrisch auch in vielen Budni-Filialen gibt. Auf dem Foto oben freuen sich gerade Thomas Sannmann und Andrea Madadi von der Gärtnerei Sannmann, Sarah Ehrich von der Perle und Blattfrisch-Gründer Georg Neubauer über so viel regionale Frische (v. l. n. r.). Das mit Abstand süßeste Pflänzchen in diesem Heft ist allerdings der kleine Milan aus Rahlstedt. Milan und seine Eltern werden in Zukunft in der Perle und unter www.budni.de regelmäßig über ihre Erlebnisse als junge Familie und ihre Erfahrungen rund um das Thema

Babypflege berichten. Übrigens: Milans Papa ist Schornsteinfeger und kam direkt von der Arbeit zum Perle-Shooting – deshalb der Zylinder.



WENN DAS KEIN GLÜCK BRINGT...



Cord Wöhleke,
Geschäftsführer

Liebe Kundinnen und Kunden!

Spätestens im April haben Frühlingsgefühle Hochkonjunktur – der Winter ist endgültig vorbei und die Zahl auf dem Thermometer wird Tag für Tag ein wenig größer. Voller *Tatendrang und Vorfreude* blicken wir auf die sonnigen Monate, die vor uns liegen.

Der Frühling ist die Zeit, in der auch die Natur zu neuem Leben erwacht. Ich denke da zum Beispiel an die Apfelblüte, die das Alte Land in den nächsten Wochen wieder in *einen zartrosa Schleier* hüllen wird. Während die Äpfel noch ein paar Monate brauchen, bis sie essreif sind, dürfen wir uns über frische einheimische Saison Gemüse wie Spargel oder Rhabarber (ja, der zählt botanisch zu den Gemüsesorten) freuen. Und wenn die Sonne mitmacht, wird es Ende des Monats bereits die ersten Erdbeeren aus regionalem Anbau geben. Wenn Sie sich schon einmal darauf einstimmen wollen, empfehle ich Ihnen unseren Artikel „Da haben wir den Salat!“ (ab Seite 20).

Als Vater von drei (mittlerweile erwachsenen) Kindern möchte ich allen Eltern unter den Perle-Lesern einen Rat geben: Sprechen Sie rechtzeitig über Ihre Wünsche bezüglich der Sommerplanung. Wenn Mama ins Museum, Papa auf den Weinberg und die Kindern *an den Strand* wollen, kann das schon mal für Unstimmigkeiten sorgen. Damit am Ende alle glücklich sind, finden Sie in diesem Heft einen Ferienplanungs-Guide für Familien. Hätte ich vor dreißig Jahren auch gern gehabt.

Ich wünsche Ihnen einen herrlichen AprÖ!

Herzlichst Ihr

Cord Wöhleke



Unsere Titelfrau: **Neu-Mama Caroline aus Winterhude** (siehe Seite 16)
Foto: **Benjamin Berthold**
Haare/Make-up: **Meike Albeck**
Produktion: **Constanze Frisch**

SCHREIBEN SIE UNS

Sie haben Anregungen oder Kritik?

Wir freuen uns, Ihre Meinung zur Perle zu hören! Schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Feedback“ an perle@budni.de oder per Post an *Iwan Budnikowsky GmbH & Co. KG, PERLE-Redaktion, Wandsbeker Königstr. 62, 22041 Hamburg*



Jeden Tag Gutes tun.

INHALT

SCHÖN SEIN

08 News

Trend-Farben, Jobporträt FachverkäuferIn Kosmetik

10 Alles klar?

Die optimale Gesichtereinigung für jede Haut

14 Wir haben den Bogen raus

Trend-Update zum Thema Augenbrauen-Styling

16 Schminkschule

Blitz-Make-up für frisch gebackene Mamas

GUTES TUN

18 News

Charity-Theater. Stadt-Kulturen. Schule fürs Leben

20 Da haben wir den Salat!

Regionalen Lebensmittel-Produzenten über die Schulter geschaut

FAMILIE LEBEN

26 News

Mietgärten. News für Biker. Ali Güngörmüş

28 Strand oder Museum?

Ein Ferienplanungs-Guide für Familien

32 Hey, ihr Süßen!

Wir stellen Budni-Baby Milan vor. Plus: Das ist neu bei budni baby

34 Kochen

Echt lecker: Feines zum Nac̄sochen aus der „Tarterie St. Pauli“

39 Lläuft bei uns

Termine und Experten-Tipps für die Laufsaion 2016

HAMBURG & DRUMHERUM

40 News

Nachts im Museum. Kreativ-Fundus. Apfelblüte

42 Eimsbüttel entdecken

Isabel Abedi zeigt, was sie inspiriert

48 Garten-Glück

Laubenpieper in Hamburg – mit Foto-Wettbewerb

50 Highlights & Termine

Nicht verpassen im April

53 Vorschau & Impressum

54 Kolumne

Diesmal: Von der Kunst, Freundschaften zu pflegen



20

Grüner geht nicht
Wie der Salat vom Feld
auf den Teller kommt



10

So schön ist sauber: Was Sie bei der
Gesichtereinigung beachten sollten



42

Isabel Abedi Die Bestseller-
Autorin zeigt ihr Eimsbüttel



34

Feine Sache
Rezept aus
der „Tarterie
St. Pauli“



32

Ist der süß!
Budni-
Baby
Milan aus
Rahlstedt

AUS DER REGION

Wenn ich groß bin, werd ich Feldsalat! Nachdem die zarten Pflänzchen aus den Samen gezogen wurden, werden sie mit genügend Platz zum Wachsen ins Beet gesetzt. Nach zehn bis zwölf Wochen wird geerntet, im Sommer geht's schneller



EIN GRÜNES MEER, DAS MAN ESSEN KANN

Qualitätskontrolle direkt beim Produzenten: Georg Neubauer von Blattfrisch (links) und Biogärtner Thomas Sannmann. Hier werfen sie gerade einen Kennerblick auf den Picanto, eine würzig-scharfe Sorte aus Demeter-Züchtung



IM STIEL DES AGANO-SALATS STECKEN JEDE MENGE VITAMINE

1985 übernahm Thomas Sannmann den elterlichen Hof und stellte auf Demeter-Produktion um. Immer mit dabei: Hofhund Jenny



VOM FELD
AUF DEN
TELLER

Da haben wir *den Salat!*

Frisch soll er sein und lecker schmecken. Was ist Ihnen sonst noch wichtig, wenn Sie bei Budni einen fix und fertigen Salat aus dem Kühlschrank nehmen? Am Beispiel des Hamburger Start-ups Blattfrisch zeigen wir Ihnen, was es bedeutet, auch auf RegÜnalität zu achten

TEXT SARAH EHRICH FOTOS DENNIS WILLIAMSON

Mit Salat ist es wie mit Menschen: Keiner gleicht dem anderen. Es gibt ihn in den tollsten Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Er kann scharf sein oder würzig. Bitter oder süß. Zart oder hart.

Gut, dass es Männer wie Georg Neubauer und Thomas Sannmann gibt. Echte Salatverständer, die Tag für Tag daran arbeiten, uns Stadtbewohnern diesen Genuss erlebbar zu machen.

Neubauer ist Gründer von Blattfrisch. Die Idee des 34-jährigen Unternehmers: den Verbrauchern in der Region mit neuen Kombinationen und ausgewählten Zutaten die Möglichkeit geben, Salat als vollwertige Mahlzeit neu zu entdecken – die Ehrenrettung des Fertigsalats sozusagen. Hierfür hat er vor einem Jahr seinen sicheren Job im Windanlagen-Management bei Siemens aufgegeben. Seitdem stellt Blattfrisch köstliche Bio-Salatomischungen her, die, verpackt in biologisch abbaubare Schalen,

auch in immer mehr Budni-Filialen erhältlich sind. Die Rohstoffe dafür bezieht Neubauer von ausgewählten Produzenten aus der Region. Das Konzept: Drei Grundmischungen, der „Bitter-Süße“, der „Vielseitige“ und der „Sportliche“, werden je nach saisonalem Angebot mit leckeren Toppings veredelt. Dazu gibt es Dressings, die perfekt auf die jeweilige Mischung abgestimmt sind. Durch die kurzen Wege innerhalb der Metropolregion liegen zwischen Ernte und Auslieferung maximal drei Tage. >>

AUS DER REGION

Immer rein mit dem guten Futter! Die Kühe, die auf dem Gelände der Gärtnerei leben, haben nur eine Aufgabe: Dung für den hauseigenen Kompost produzieren



Ein Blattfrisch-Salat bekommt ein leckeres Topping mit Kürbischutney, Couscous und hausgemachter Vinaigrette. Die Kreation ist vegan, heißt „Der Vielseitige“ und wird direkt nach dem Anrichten zu Budni gebracht



HIER WIRD DAS BLATTGEMÜSE VEREDELT



Iryna Kleist ist Teamleiterin in der Budni-Stadtperle, Hamburger Straße. Ihre Kunden lieben die knackfrischen Biosalate

Schon mal was von Hirschhornwegerich und Lerchenzunge gehört?

Drömal wöchentlich wird in der Wandsbeker Blattfrisch-Zentrale – selbstverständlich unter strengsten Hygienebedingungen – von einem ausgebildeten Koch produziert und tagesfrisch ausgeliefert. Das schmeckt man. Und auch wer bisher mit Salat eher wenig am Hut hatte, merkt sofort: Mit den abgepackten Mischungen aus dem Discounter, die oft schon tagelang unterwegs sind, wenn sie in der Auslage landen, hat Blattfrisch ungefähr so viel zu tun wie ein Dosensoftdrink mit frisch gepresstem Orangensaft. Nämlich nichts.

Ein Großteil der Blattsalate, die Neubauer für seine Blattfrisch-Kreationen verwendet, wächst gerade mal 15 Autominuten südlich

der Hamburger Innenstadt, am Ochsenwerder Norderdeich, wo Biogärtner Thomas Sannmann seit über 30 Jahren zarte Pflänzchen zur Essreife bringt. Kaum betritt man das Hauptgebäude des Hofes, duftet es verführerisch nach Rosmarin. Im Packraum der Gärtnerei werden Kräuter zu küchenfertigen Bündeln zusammengefasst. Sannmann, dessen Familie das

Gelände seit über 200 Jahren bewirtschaftet, produziert nach Demeter-Richtlinien, seit er den Hof 1985 übernommen hat. Die Pflanzen werden mit Wasser aus dem angrenzenden Teich versorgt, und die Kühe haben nur eine Aufgabe: ordentlich Mist machen. „Powermüsli für Regenwürmer“ nennt der 56-Jährige den satten schwarzen Kompost, der direkt auf dem Hof und ohne synthetische Zusatzstoffe hergestellt wird. Dass er nicht nur Regenwürmern schmeckt, sieht man, wenn man die Gewächshäuser betritt, in denen die Salatpflanzen wachsen. Sattes Grün in allen Abstufungen.

Neben bekannten Sorten wie Feldsalat und Löwenzahn gibt es Kollegen mit klangvollen Namen wie Hirschhornwegerich, >>

ANZEIGE



DAS GEHEIMNIS LANGANHALTENDER FRISCHE?

MICRO-FLEX-TECHNOLOGIE.

Ohne sie kann die Formel bröckeln. Mit ihr hält Superstay 24 Stunden.

SUPER STAY 24^H

Micro-Flex Formel

ANDERE OHNE:

UNSERE MIT:



SUPERSTAY 24 H LIPPENSTIFT

Der Lippenstift, der mit Ihrem Leben mithält!

24 h brillante Farbe und glänzende Pflege. Die Formel hält, ohne zu bröckeln oder zu verblassen – was Sie auch tun.

SUPERSTAY 24 H MAKE-UP

Doppelte Make-up-Power: 24 h Halt & Frische.

24 h makellose Deckkraft und Frische, die sogar Feuchtigkeit und Berührungen widersteht – ganz ohne abzufärben.

Widersteht:

5 Tassen Kaffee
100 Begrüßungsküsschen
200 Happen Essen

1000 Regentropfen
200x Anfassen
100x Handy am Ohr

MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN NEW YORK

AUS DER REGION

Barbarakraut oder Mizuna Rübstiel. Alte Sorten voller Geschmack und Vitalstoffe, die dank Menschen wie Sannmann und Neubauer wieder häufiger den Weg auf unseren Teller finden – beziehungsweise in unsere Budni-Filiale.

„Unter unseren Kunden hat sich herumgesprochen, wie lecker die Salate von Blattfrisch sind“, sagt Iryna Kleist, Teamleiterin der Budni-Stadtperle in der Hamburger Straße. Hier, in den „Mundsborg Towers“ und den umliegenden Gebäuden, gibt es viele Firmen und Geschäfte, deren Mitarbeiter bereits auf den Geschmack gekommen sind.

Georg Neubauer sieht zufrieden aus. Großstadtmenchen, die sich mit seinen Salaten das Beste aus der Region an den Schreibtisch holen. Mission erfüllt! <<



JEDE SORTE HAT IHR GANZ EIGENES GRÜN. HÜBSCH, ODER?



Achtung, Foodtrend: Wildkohlarten, die auch roh schmecken, werden immer beliebter - hier sehen wir u. a. die Lerchenzunge (Mitte links) und den Roten Barbar (oben rechts)

Und sonst so?

Auch diese netten Menschen produzieren mit viel Herz und Verstand für Budni:



Bohlsener Mühle

Die in der Nähe von Uelzen ansässige Bäckerei beliefert die Budni-Filialen mit frischen Bio-Backwaren. Geschäftsführer **Helmut Vollmer**: „Unsere Rohstoffe beziehen wir, wenn möglich, aus der Region.“ Aus dem Bedarf der Bohlsener Mühle ist sogar eine Erzeugergemeinschaft mit rund 140 Landwirten aus der Umgebung hervorgegangen.



Foodloose

Unter diesem Namen produzieren die Hamburger Unternehmerinnen **Katharina Staudacher** (rechts) und **Verena Ballhaus-Riegler** seit 2010 Nussriegel, die zu 100 Prozent aus Bio-Zutaten hergestellt werden. „Unsere Nussriegel sind so facettenreich wie unsere Stadt“, finden die beiden.



Rolker Obstbau

... beliefert Budni mit den beliebten „Hamburg Äpfeln“ der Sorte Elstar. Die Liebe zum Apfel und die Überzeugung vom ökologischen Anbau sind die Pfeiler des Familienunternehmens (Foto: **Peter Rolker**). Die Geschichte der Rolkers reicht zurück bis ins Jahr 1520. Heute kümmern sie sich unter anderem um die Vermarktung der Ernte einer Erzeugergemeinschaft von regionalen Bio-Obstbauern.



Magnus Mineralbrunnen

Das Wasser in den schönen Glas-Mehrwegflaschen wird in Norderstedt gefördert und abgefüllt. Geschäftsführerin **Gaby Gaßmann**: „Mit Magnus stehen wir für ein nachhaltiges, regionales Angebot. Unser Wasser kommt aus der Region und wird in der Region verkauft - dadurch schmeckt es einfach nordisch frisch.“



Voelkel Fruchtsäfte

Das im niedersächsischen Hühbeck ansässige Unternehmen produziert u. a. Bio-Direktsäfte. Geschäftsführer **Stefan Voelkel**: „Der Einkauf unserer Rohwaren bildet das Fundament für die bewährte Voelkel-Qualität. Alle bekannten heimischen Frucht- und Gemüsesorten werden bevorzugt aus Deutschland und der Region Niedersachsen bezogen.“



Hof Hasenkrug

Im beschaulichen Schülup, gleich am Nord-Ostsee-Kanal, lebt Bio-Landwirt **Dieter Greve** mit seiner Familie - und vielen glücklichen Hühnern. Die haben jede Menge Auslauf und hören allesamt auf den Namen Bertha. Ihre Eier tragen die Kenn-Nummer 0-DE-0106261 und sind in vielen Budni-Filialen erhältlich.

PROBIEREN SIE DOCH MAL!