

Grünes für die Frühlingsküche

Langsam werden die Tage länger, erste Tulpen spriessen, und es riecht nach Frühling: Genau die richtige Zeit, um in der Küche auf frische, leichte Kost umzustellen. Guten Appetit!

Redaktion: Kristina Köhler

2



ZNÜNI FÜR EINE WOCHE

Äpfel sind gesund, haben wenig Kalorien, und schmecken tun sie auch, zum Beispiel die säuerlichen Braeburn Bio. Migros, 1kg CHF 5.75

3



FRUCHTIGER DURSTLÖSCHER

Der Schwarztee-Pfirsich-Eistee von Sonnentor lässt sich wie ein Sirup verdünnen. Reformhaus und Bio-Fachgeschäft, 0,5l CHF 14.80

4



WÜRZIGER AUFSTELLER

Ntingwe Chai, gewürzter Schwarztee mit Zimt, Ingwer und Pfeffer aus Südafrika. Von Isuga, bei Globus, 25 Teebeutel CHF 5.90

5



ENERGIE AUS DEM BEUTEL

Wenn unterwegs der Hunger kommt: Die getrockneten Mangoscheiben sind der ideale Notvorrat. Globus Organic, 150g CHF 7.90

6



DINKEL MACHT GLÜCKLICH

Bio-Dinkelspätzli zusammen mit frischem Gemüse anbraten und fein würzen – fertig ist das feine Znacht. Coop, 250g CHF 2.90

7



VERFEINERT DEN SALAT

Salatgewürz «Alles im Grünen» mit Oregano, Brennnesseln, Bärlauch und Blütenblättern. Von Sonnentor, Bio-Fachgeschäft, 15g CHF 6.–

8



SCHNELLES FRÜHSTÜCK

Bei diesem Bio-Bifidus ist das Müesli bereits drin: Vollmilchjoghurt mit Getreideflocken. Bei Coop, 4 x 125g CHF 3.20

9



SCHOKOLADE MIT SOJAMILCH

Die Schokoladen aus der österreichischen Manufaktur Zotter begeistern durch ausgefallene Kreationen und kreative Verpackungen. Sie sind handgemacht, und alle Rohstoffe stammen aus biologischem Anbau und sind fair gehandelt. Die quadratische Mitzi Blue gibts in 24 Sorten, darunter exotische Kombinationen wie Zimt/Banane oder eine Tafel mit Sojamilch und säuerlich schmeckenden Gojibeeren (Bild). Diese ist für Menschen mit Laktoseintoleranz und für Veganer geeignet. Erhältlich u. a. bei Changemaker, 100g CHF 4.50

Fotos: Paul Seewer

Jetzt kommt die Wohnung dran!

Ein bisschen Überwindung braucht's – aber wenn danach wieder alles glänzt, freut man sich: Zehn Produkte, die das Waschen, Trocknen und Schrubben erleichtern und dabei die Umwelt schonen.

1



LUXUS-WASCHMITTEL

Denim Wash von The Laundress eignet sich für Jeansstoff und ist vollständig biologisch abbaubar. Globus, 500ml CHF 36.90

2



ABTROCKNEN MIT STIL

Geschirrtuch mit Vogelkäfig-Aufdruck, aus biologischer Baumwolle. Von Ferm Living, gesehen bei Changemaker, CHF 18.–

3



SCHONT DIE HANDWÄSCHE ...

... und die Umwelt. Waschpulver von B. E. E. mit Lavendel-, Bergamott- und Patschuliöl. Erhältlich bei Changemaker, 1,1kg CHF 14.–

4



FAST SCHON EIN KLASSIKER

Die Besen von Ebnet werden in der Schweiz produziert und sind aus FSC-Holz. Bei Manor, Holzstiel CHF 5.90, Bürste CHF 12.50

5



RIECHT NACH LIMETTE

Der Universalreiniger von Terra wird auf pflanzlicher Basis anstelle von Erdöl hergestellt. Gesehen bei Coop, CHF 4.95

6



FÜR DIE BUNTWÄSCHE

Bringt Farbe ins Badezimmer: Den praktischen Wäschesack von Tchibo gibt es auch in Neon-grün. www.tchibo.ch CHF 23.–

7



VOM FLECK WEG

Ecover Flecken-Gel mit kleiner Bürste: ideal für alle Fett- und Eiweissflecken. Zu kaufen im Reformhaus, 200ml CHF 6.60

8



GEGEN DEN KALK

Die Reinigungsschwämme von Scotch-Brite sind aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Bei Migros, 2 Stück CHF 4.50

9



BLITZBLANKER BODEN

Sorgt für Sauberkeit und weniger Abfall: nachfüllbarer Bodenreiniger Emulsio. Von Manor, CHF 3.90, Nachfüllstick CHF 2.90

10



AB IN DIE MASCHINE

Während wir putzen, wäscht die Maschine still und leise die dreckigen Teller mit phosphatfreien Tabs. Migros, 30 Stück CHF 5.80