

Frühlingsgefühle

Garten und Balkone werden bepflanzt, der Körper wird mit gesunder Kost auf Trab gebracht, und alles ist so viel leichter als sonst – raus an die frische Luft, der Frühling ist da! Redaktion: Barbara Halter



1 TROPISCHER TOUCH
Kalt gepresstes Kokosnussöl von Pakka zum Kochen oder Backen, aus Bio-Landwirtschaft in Kerala. www.pakka.ch, 250 ml **CHF 8.90**



2 MITTAGESSEN TO GO
Die umweltfreundliche Lunchbox von Zuperzozial besteht aus Bambus und Mais. Spülmaschinenfest. Bei www.gygli.ch **CHF 32.–**



3 FÜR URBANE NOMADEN
Kancha lässt in Kirgistan Accessoires fair herstellen, wie die Laptop-Hülle «Naked» aus Leder und Filz. Bei Digitec, ab **CHF 69.–**



4 BLÄTTERDECKE
Hellgrüne Perkal-Bettwäsche «Catalina», mit Blättermuster, aus Bio-Baumwolle. Bei Micasa, Kissen **CHF 24.90**, Duvet **CHF 89.90**



5 MUNTERMACHER
Vitamin C für unterwegs: Bio-Orangensaft von Coop Naturaplan. In allen Coop-Supermärkten erhältlich, 5 dl **CHF 2.25**



6 PATENTE HÜLSENFRÜCHTE
Hummus, Falafel oder Eintopf? Kichererbsen sind reich an Eiweiss und Ballaststoffen. Bio-Kichererbsen von Migros, 500 g **CHF 2.70**



7 PASST ZUM LINSENEINTOPF
Der beliebteste Wein im Sortiment von Delinat: der Vinya Laia aus Katalonien, Jahrgang 2012. www.delinat.com **CHF 13.60**



8 LUST AUF CURRY
Vier Reisschalen mit Blütenmotiven, produziert von der Organisation Craft Link in Vietnam. Bei www.clarofairtrade.com **CHF 49.–**



9 PURER KAKAO AUS PERU
Alle zwei Monate kriert Choba Choba eine neue dunkle Schoggi. Online oder im Abo. <http://chobachoba.com>, 3 Tafeln **CHF 29.90**

Fotos: zvg (20)



10 DO IT YOURSELF
Papertrophy aus Berlin macht Papierfiguren zum Selberfalten, wie das Eichhörnchen in Gold und Weiss. Bei Changemaker **CHF 35.–**



11 MÜESLI MIT GEMÜSE
Zum Frühstück oder als Snack: Müesli von Primrose's Kitchen mit rohen Rändern und Ingwer. Bei Globus, 400 g **CHF 11.90**



12 ROTE KNABBEREI
Die Bio-Dinkelcracker mit Rändern passen zu einer Dipsauce oder schmecken auch einfach so. Alnatura Bio-Supermarkt, 75 g **CHF 2.40**



13 ENERGIEKICK
Naturaplan-Getreideriegel mit Aprikose und Apfel. Erhältlich in allen Coop-Supermärkten. Packung à 6 Stück **CHF 4.70**



14 DANKE SCHÖN!
Wer eine Flasche von Thank You dabei hat, hilft Kunststoffabfälle zu reduzieren. Bestellen bei www.natures-design.com, ab **CHF 39.–**



15 DREIKÄSEHOCH
Für kleine Arbeiter: Naturaline-Overall für Babys aus fair gehandelter Bio-Baumwolle. Gesehen bei Coop City **CHF 22.95**



16 STÄRKT DAS ABWEHRSYSTEM
Karotte, Ananas, Birne, Orange, frischer Ingwer, Rinde, Zitrone, Chia-Samen in einem Saft. www.hey.life.ch, 400 ml **CHF 9.–**



17 SELBST IST DIE GÄRTNERIN
Susan Guagliumi leitet zum Werken an, vom Altpapierkopf bis zum Reisigbesen. «Handgemacht für meinen Garten». Haupt **CHF 29.90**



GARTENBEET ZUM ROLLEN

Diesen Garten kann man jetzt auf den Balkon rausfahren und bepflanzen. Der Urban-Garden-Trolley von Herstera ist ideal für flach wurzelndes Gemüse wie Lattich, Spinat oder Radieschen. Durch die ideale Höhe fällt das Bücken weg – und wenn der Winter kommt, verschwindet das fahrbahre Gartenbeet flugs wieder im Keller. In Aubergine, Lime, Rot, Anthrazit und verzinkt erhältlich. 70 x 35 x 80 cm, **CHF 178.–**. www.vegandthecity.ch/shop/



18 DER GARTEN WARTET
Bio-Samen-Set Tomaten & Chili mit Chili de Cayenne, Black Cherytomate und Zitronentomate. <https://shop.wwf.ch> **CHF 13.90**



19 MILDE REINIGUNG
Die Arganseife Orange Blossom enthält reines Arganöl, im Silberdösl und in zwei weiteren Duftnoten. www.arganbeauty.ch **CHF 25.–**