



Häppchenweise

Fünf Produkt-Neuheiten, die uns überzeugen

1 Kraft von innen
Erdbeeren und Cranberys stärken mit Vitamin B₂ die Zellen. „Schutz Smoothie“, von Rabenhorst, 220-ml-Flasche ca. 2,40 Euro.

2 Zum Verfeinern
Sahne auf Pflanzenbasis: „Hafer Cuisine“, von Natumi, 100-ml-Tetra-Pak ca. 1,30 Euro.

3 Auf einen Streich
Für cremige Brotzeiten: Aufstrich „Kichererbse-Avocado“ von Noa, 175 g ca. 2 Euro.

4 Mein Muntermacher
Fruchtig-frischer Kräutertee mit Preiselbeere, Apfelminze und Gundelrebe. „Morgentee“ von Salus, 15 Beutel ca. 3,50 Euro.

5 Urlaubserinnerung
Fenchelsamen und Knoblauch bringen toskanisches Flair ins Abendessen: „Fenchel Salami“ von Wiltmann, 80 g ca. 1,90 Euro.

DER REINE GENUSS

Stahl trifft Holz – bei dieser Topfserie bestehen der Korpus aus Edelstahl, die Deckelknöpfe oder Griffe aus Eichenholz. Praktisch: Ein magnetischer Untersetzer schützt am Tisch vor Hitze und bleibt am Topfboden haften. „Nordic Kitchen“ von Eva Solo. Untersetzer ca. 45 Euro. Kochtöpfe ab ca. 100 Euro.



Spezialeffekt

Schwarze Lebensmittel, **mit Aktivkohle gefärbt**, liegen im Trend. Sie sollen entgiften, haben aber Nebenwirkungen

Ob schwarze Burgerbrötchen oder Eiscreme – Aktivkohle gibt die ungewöhnliche Farbe. Ein Studententeam der Hochschule Biberach hat entdeckt, dass sie die Wirkung der Minipille beeinflussen kann. „Mit ihrem Experiment haben die Studierenden eine sehr ernsthafte Problematik aufgedeckt, die für sämtliche gleichzeitig eingenommene Medikamente, eventuell sogar für Vitamine eine Rolle zu spielen scheint“, warnt die betreuende Professorin Dr. Katharina Zimmermann.



Wir lieben natürlichen Genuss

Raffinierte Ideen, ob mit Wildkräutern, feinstem Olivenöl oder aus der Karibik – mit diesen Büchern holen wir den Sommer auf den Tisch



SKANDINAVISCH
Tauchen Sie mit köstlichen Rezepten und wunderschönen Stills in die schwedische Backwelt ein. „Apfelduft & Heidelbeerblau“ von My Feldt, AT, 280 Seiten, 29 Euro



UMFASSEND
Eine Olivenölverkosterin bringt uns ihr Wissen nahe – und tolle Gerichte mit dem flüssigen Gold. „SuperOlio“ von Michaela Bogner, Edition Delius, 320 Seiten, 39,90 Euro



BLÜHEND
Lernen Sie auf kulinarische Weise die bunte Welt von Wildkräutern und -pflanzen kennen. „Wilde Wiese“, S. Schumann und J. Schmidt, Callwey, 144 Seiten, 20 Euro



FARBENFROH
Macht Lust auf Urlaub am türkisblauen Meer und unkomplizierte karibische Küche. „Hola Sol“, J. Cawley, V. Schäper und S. van Deelen, Thorbecke, 176 S., 28 Euro

Praktische Produkte fürs Outdoor-Vergnügen

Wir genießen die frische Luft und das Zusammensein mit netten Menschen. Unsere Vorschläge, damit **davor, währenddessen und danach** Ihr Appetit und auch der Schutz unserer Umwelt nicht zu kurz kommen



VIELSEITIG

Der Universalgrill ist als Gas- oder Elektro-Variante erhältlich. Durch das einfache Abnehmen des Grills vom Rollwagen kann er auch mit auf den Wochenendausflug.

„All-Star 120 B-Gas“ von Char-Broil, ca. 380 Euro



NATURLIEBEND

Da schmecken Grillfleisch und Salate noch mal so gut. Die stabilen, spülmaschinenfesten Teller sind aus biologisch abbaubaren Bambusfasern und Maismehl.

„Teller-Set in 6 Farben“ von Zuperzozial, 6 Stück ca. 30 Euro



STYLISCH

Die doppelwandige Edelstahl-Trinkflasche (0,5- und 0,75-l-Inhalt) hält Getränke bis zu 24 Stunden kalt. Auslaufsicher durch einen Silikonring im Schraubdeckel.

„Trinkflasche“ von black+blum, 0,5 l ca. 30 Euro



INNOVATIV

Die Alternative zur Plastikfolie aus gewachster Bio-Baumwolle. Das Wachs schützt gegen Bakterien. Mit kaltem Wasser waschbar.

„Bienenwachstuch“ von Gai, 2er-Set (30×30 cm und 35×35 cm) ca. 20 Euro

An alles gedacht? Dann kann es ja losgehen

10 Tipps, damit Ihnen das Freiluft-Vorhaben perfekt gelingt

1 KÜHLPROFIS
Wärmeempfindliche Lebensmittel und **rohes Grillgut** immer in einer Kühltasche transportieren oder erst kurz vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen. Nur so bleibt alles frisch!

2 DURSTLÖSCHER
Mit sommerlichen Temperaturen steigt auch der Wunsch nach kühlen Getränken. Ideal: ungesüßte **Früchte-tees und Mineralwasser**. Fürs Aroma frische Zitronenspalten einpacken.

3 BESTE KOHLE
Oft ist günstige Grillkohle aus gefährdetem Tropenholz hergestellt. Achten Sie deshalb beim Kauf auf **das FSC-Siegel**. Oder verwenden Sie Produkte aus Kokosschalen (z.B. „Kokoko“) oder Olivenkernen (z.B. „Olio Bric“).

4 ALU-ALTERNATIVE
Schont die Umwelt und sieht dekorativ aus: Statt in Alufolie können Sie Fettkäse, Tomaten oder Fleisch auch in große, feste **Kohl-, Mangold- oder Bananenblätter** (Asia-Shop) wickeln.

5 AUSWEICHMANÖVER
Wenn Sie ein Picknick oder Grillfest im Freien weit im Voraus planen, spielt vielleicht das Wetter nicht mit. Suchen Sie eine Location, wo Sie im Notfall **unter einer Überdachung** sitzen können.

6 RUNDUMSCHUTZ
Ein schmerzender Sonnenbrand oder juckende Insektenstiche können uns draußen den Spaß schnell vermiesen. Denken Sie deshalb auch an ausreichend **Sonnencreme und Anti-Mücken-Mittel**.

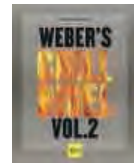
7 ÖKO, LOGISCH!
Wählen Sie statt Einweggeschirr aus Pappe oder Plastik Teller **aus umweltfreundlichem, unempfindlichem Material** (siehe oben).

8 FRISCHEKICK
Als süßer Snack: Früchte klein schneiden und in Dosen verpacken. **Mit einigen Tropfen Zitronensaft** behalten sie ihre Farbe.

9 KLEINIGKEITEN
Nicht fehlen dürfen **Servietten und Müllbeutel** für die Restebeseitigung.

10 UMSICHT
Wer ein Lagerfeuer entzündet, sollte vorher klären, ob es an dem Ort erlaubt ist. Nutzen Sie **behördlich ausgewiesene Feuerstellen**. Halten Sie zum Löschen Sand oder Wasser bereit.

BUCH-TIPPS



KLASSIKER

Werden Sie entspannt zur Barbecue-Meisterin: Rezepte und Tricks anhand von Step-Fotos erklärt.

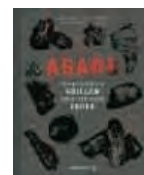
„Weber's Grillbibel Vol. 2“ von Jamie Purviance, GU, 360 Seiten, 29,99 Euro



TRENDGRILLEN

Leckere Ideen mit wenig Kohlenhydraten und viel gutem Fett, z. B. Burger (S. 57) und Grillgemüse (S. 60).

„Low Carb High Fat Grillen“ von S. Cremer, Christian, 160 S., 19,99 Euro



FEUERKÜCHE

Handfeste Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse oder das Stockbrot (S. 60) und jede Menge Tipps liefert:

„Asado“ von Adi Bittermann u. a., Brandstätter, 224 Seiten, 30 Euro