



EAT SMARTER-SERIE

Bio-Tipps

Hier verrät Ihnen die Bio-Botschafterin der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und TV-Moderatorin Alexa Iwan ihre persönlichen Bio-Tipps.

HAFERMILCH

Hafermilch ist ein veganer Milchersatz, der sich auch vielseitig in der Küche einsetzen lässt. Ich koche gerne pürierte Erbsen- oder Möhrensuppe mit Hafermilch, das gibt einen wunderbar weichen Geschmack.

SOJA-CREME

Von Provamel gibt es eine neue Sojajoghurt-Variation: „Breakfast Frühstück Natur“ – ein sehr schön cremiges Produkt aus Sojamilch im 750-ml-Tetrapak. Lässt sich sauber dosieren und passt zu jedem Müsli.



Trinkhalme aus Bio-Stroh

Roggen statt Plastik: Die Strohhalme von www.bio-strohhalme.com sind ein echtes Naturprodukt. Sie werden zu 100 Prozent biologisch angebaut und sind nahezu CO₂-frei. Das gefällt nicht nur uns – bei den GreenTec Awards belegte die Innovation den 2. Platz.



Ökologischer Fußballspaß: ein Kickertisch aus recycelter Pappe

Dagegen ist keiner immun: In den nächsten Wochen wird sich hierzulande wieder das Fußballfieber ausbreiten. Statt das Gekicke der Weltmeisterschaft nur auf der Couch im Fernsehen zu verfolgen, kann man auch selber aktiv werden – und das ohne die Stollenschuhe zu schnüren und ein Trikot überzuziehen. Dafür müssen Sie nur etwas Pappe falten. Wie das funktioniert? Mit dem **Kartoni-Kicker!** Der sechs Kilo schwere Tisch, der sich innerhalb einer Viertelstunde aufbauen lässt, besteht aus zum größten Teil recycelten Pappkartonelementen, nur die Spielstangen und der Ball sind aus Holz. Wer möchte, kann seinen Kicker bemalen, besprühen oder be-

kleben und so zu seinem ganz persönlichen Kunstobjekt machen. Die Idee für das Pappkickertisch-Vergnügen hatten der Industriedesigner Marcus Anlauff und der Maschinenbauingenieur Ludwig Pruß. Die beiden Fußballfans haben bei ihrer Konstruktion sogar an eine Getränke- und Smartphonehalter gedacht. Wer den Pappkicker mal ausprobieren möchte, auf www.pappkicker.de gibt es ihn ab 69 Euro. Tipp: Sie können die Schablonen (7,70 Euro) für die Spieler austauschen. Neben klassischen Varianten, zum Beispiel die Nationalmannschaften Deutschland, Spanien oder Italien, können Sie so auch Weihnachtsmänner, Nonnen oder Roboter kicken lassen.

GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN

Mehr als nur Bio: Tee von Mistral Grand Selection

Bio-Tees gibt es viele. Doch die Produkte von **Mistral Grand Selection** stechen hervor. Warum? Weil hier die inneren UND äußeren Werte stimmen: Die Verpackung ist innerhalb von zwölf Wochen vollständig ökologisch abbaubar – von dem Papierkarton mit Laserbeschriftung über die Aufkleber aus Maisstärke bis zu



den Teebeuteln aus Biogewebe. Über den Bio-Tee (ab 7,90 Euro für 15 Beutel) ist auch sommertauglich, denn viele lassen sich ebensogut kalt genießen. Zum Beispiel „Ginger Dream Green“ oder „New York Cheesecake Fruit Tea“. Einfach Eiswürfel und einen Spritzer frische Zitrone hinzugeben – fertig!