Konsum & Lebensstil

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 4

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schon gewusst?

Bewusst durch den Alltag: Clever haushalten, Ressourcen sparen, Umwelt schonen und die Natur bewahren.

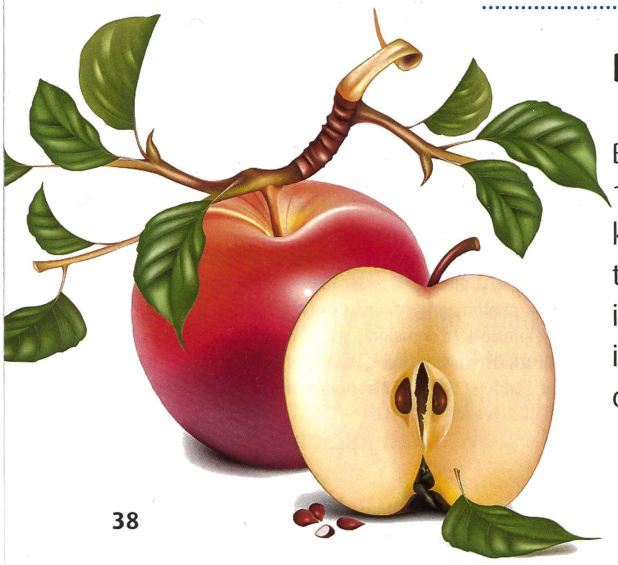
Kaffee: zertifiziert?

Mittlerweile gibt es im Handel vielfach Kaffee aus zertifiziert nachhaltigem Anbau. Das möchte man als Konsument gerne unterstützen, fragt sich dann aber doch, warum nicht jeder entsprechende Kaffee ein Nachhaltigkeitssiegel trägt. Der Grund: Röster mischen zertifizierten Kaffee teilweise mit nicht-zertifiziertem, um den Geschmack zu beeinflussen, fand die Stiftung Warentest heraus. Dieser Mix darf dann logischerweise kein Nachhaltigkeitssiegel tragen.

→ Ein aussagekräftiges Nachhaltigkeitssiegel ist *Fairtrade*: Die Anbauenden erhalten einen Mindestpreis für den Rohkaffee und eine Prämie.

Pilzaroma im Frühling

Pilze sammeln ist was für Kenner – und jahreszeitlich begrenzt. Wer schon im Frühjahr Lust auf den typischen Geschmack hat, sollte sich für Balkon oder Garten das **Pilzkraut** (Rungia klossii) zulegen. Die Blätter des Akanthusgewächses haben ein pilzartiges Aroma. Sie sind roh als Salat zu geniessen, können Quarkspeisen beigemischt werden, Suppen, Saucen und Gemüsegerichte verfeinern oder wie Spinat zubereitet werden.
Zieht man die Pflanze im Topf, sollte man sie an ein sonnig-warmes Fenster stellen. Im Sommer mag sie Halbschatten im Freien. Ernten kann man ganzjährig, am besten regelmässig 5 bis 10 Zentimeter lange Triebspitzen abknipsen.



Bioäpfel fördern die Darmflora

Beim Essen eines kompletten Apfes nimmt man rund 100 Millionen Bakterien zu sich – ganz gleich, ob er konventionell oder biologisch erzeugt wurde. Bedeutender *Unterschied:* Die Artenvielfalt der Bakterien in einem Bioapfel ist wesentlich grösser, besonders im Fruchtfleisch. Folge: Verzehren wir Bioobst, sorgt das bei uns selbst für eine artenreichere Darmflora.