



# Landleben & Natursinn

IDEEN UND PRODUKTE FÜR EINE NACHHALTIGERE ZUKUNFT



## SELTENE NUTZTIERRASSEN SCHÜTZEN

Nicht nur Wildtiere und -pflanzen sind vom Aussterben bedroht, ähnliches passiert in der Landwirtschaft mit Haustierrassen und Kulturpflanzen. Zum Schutz bedrohter Nutztierassen wurde 1995 das Arche-Projekt ins Leben gerufen. Es unterstützt Betriebe, Rassen wie z.B. das Bunte Bentheimer Schwein im Bild, in der landwirtschaftlichen Produktion weiter zu nutzen und so zu erhalten. Viele Arche-Höfe bieten Führungen an, Infos unter [www.g-e-h.de](http://www.g-e-h.de)



## FILIGRANES KUNSTWERK

Der handgeschnitzte, herzförmige Haussegen mit Heiliggeisttaube blickt auf eine lange Tradition in Österreich zurück (ca. 300 Euro, Servus Marktplatz).

## FIT-MACHER

Das patentierte Fußbett des Berkemann-Holzschuhs trainiert beim Gehen die Fuß- und Beinmuskulatur (ca. 74 Euro, Manufactum).



## DUFTIG

Ein im Hand-siebdruck auf-gebrachtes Katzenkonterfei zielt das kleine Lavendelkissen (ca. 20 Euro, Frohstoff).



Kreativ-Tipp

## Auf alle Fälle Kräutertee

Zum Entgiften, gegen Erkältungen oder als abendlicher Schlaftrunk – diese Tees fördern unser Wohlbefinden.



### DETOX-TEE

1 kleines Stück Ingwer, geschnitten, 2 Zweige Rosmarin, 1 Stange Zitronengras, geschnitten

Zutaten mit 1 L kochendem Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen



### ERKÄLTUNGSTEE

10 g Thymian, 9 g Salbei, 8 g Holunderblüten, 4 g Rosenblüten, 30 g Mädesüß

Für eine Tasse 1 EL Teemischung überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen



### GUTE-NACHT-TEE

40 g Melissenblätter, 30 g Hopfenzapfen, 30 g Baldrianwurzel, 25 g Lavendelblüten, 25 g Kamillenblüten

1 EL Tee pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen

## SINNVOLL

Strohhalme im Sommergetränk aus Plastik? Nein danke! Wiederverwendbare Halme gibt es jetzt aus Glas oder Edelstahl (4er-Set mit Bürste, ca. 10 Euro, Gefu).







# 5

## TIPPS: PLASTIKFREIE

### Zahnpflege

Bei der Mundhygiene ist herkömmlich viel Plastik im Spiel, dabei gibt es tolle Produkte, die ohne Kunststoff auskommen.

**1 ZAHNBÜRSTE** Mit einer Zahnbürste aus dem schnell wachsenden Rohstoff Bambus lässt sich jede Menge Kunststoff vermeiden. Der Griff ist biologisch abbaubar und Bambus hat schon an sich antibakterielle Eigenschaften (Bürsten z.B. von Hydrophil).

**2 ZAHNSEIDE** Von Vömel gibt es ZahNSEIDE in einem Mehrweg-Spender aus Glas. Der Faden selbst besteht aus mit Bienenwachs beschichteter Naturseide. Lose Ersatzröllchen kann man online bestellen.

**3 ZAHNPASTA** Die plastikfreie Alternative zu Zahnpasta in Kunststofftuben sind Zahnputztabletten, die aufgrund ihrer festen Konsistenz in Gläsern oder sogar unverpackt angeboten werden können.

**4 MUNDSPÜLUNG** lässt sich aus 250 ml abgekochtem Wasser, 1 TL Natron, 5 Tropfen Minzöl, 4 Tropfen Teebaumöl und 1 TL Xylit leicht selbst herstellen und in einer sterilen Glasflasche aufbewahren.

**5 ZAHNPUTZBECHER** Kunststoffbecher sind gerade für Kinder oft erste Wahl, da sie beim Herunterfallen nicht kaputt gehen. Bambusbecher sind eine praktische Alternative.



## NEUE HEIMAT FÜR INSEKTEN

**1 WILLKOMMEN** Zehn Zimmer haben im Hotel Platz für Marienkäfer und Co. (ca. 60 Euro, Biber).

**2 FROHES FLATTERN** Das dreieckige Haus ist speziell für Schmetterlinge konzipiert (ca. 25 Euro, Wildlife World).

**3 FÜR HUMMELN** Nistplatz und Winterquartier in einem bietet das kleine Hummelhaus aus Kiefernholz (ca. 17 Euro, Dehner).

**4 HOCHHAUS** Im 74 cm hohen Haus gibt es auch Überwinterungszonen (ca. 140 Euro, Wildlife World).

## Umgedacht

### ZUR ERFRISCHUNG

Viel trinken lautet an warmen Sommertagen die Devise! Lästiges Einkaufen und langes Kühlen von Getränkeflaschen entfällt, wenn man das sprudelnde, gekühlte Wasser gleich aus dem Hahn zapfen kann. Das funktioniert ganz einfach mit dem Kochendwasserhahn Quooker, ausgerüstet mit dem Reservoir „Cube“ für kaltes Wasser. Infos: [www.quooker.de](http://www.quooker.de)



## SCHÖN & GUT

Für die Küchenhelfer-Serie „Mood“ wurde PEFC-zertifiziertes Kirschbaumholz regionaler Obstwiesen verwendet (ab ca. 15 Euro, Triangle).



## MIT MONOGRAMM

Bestickt mit Initialien werden die Leinenservietten zum persönlichen Accessoire (ab ca. 10 Euro, Mein Monogramm).





## Spinat-Gnocchi mit Salbeibutter

### ZUTATEN:

300 g Blattspinat, 100 g Ricotta, 2 Eigelb, 4 EL gerieb. Pecorino, 140 g Mehl, 100 g Butter, ca. 20 g Salbeiblätter, Salz, Pfeffer

### SO GEHT'S:

Spinat waschen und putzen, in kochendem Salzwasser 1 bis 2 Minuten garen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Spinat ausdrücken und hacken. Mit Ricotta vermischen und kräftig würzen. Die Eigelbe und den Pecorino unterrühren. Mehl dazugeben und kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Aus dem Teig walnussgroße Gnocchi formen und in siedendem Salzwasser 6 bis 8 Minuten garen. Butter schmelzen, Salbeiblätter zufügen und leicht bräunen. Über die Gnocchi geben.

# 5

## LIEBLINGSSTÜCKE

für unterwegs



**1 STABIL** Fest verschließbare Edelstahlbox mit verschiebbarer Unterteilung und kleiner Gabel (ca. 40 Euro, Magazin).



**2 SINNVOLL** Bambusbecher sind umweltfreundlich und damit die Alternative zum Einwegbecher (ca. 15 Euro, BambooCup).

**3 PRAKTISCH** Im Pergaminbeutel werden Butterbrote schnell verpackt (100 Stück ca. 11 Euro, Manufactum).



**4 TRAGBAR** Der dreistöckige Essens-träger aus robuster, langlebiger Emaille verbreitet nostalgischen Charme (ca. 78 Euro, Riess).

**5 GEPFLEGT** Mit dem Bambus-Besteck geht es auch unterwegs stilvoll zu (ca. 8 Euro, FreddyAndMeByThe-Sea/ Etsy.com).



### SELTENE TIERARTEN?

Ob Palmohrhasen oder Flederfische – fantastische Tiere zieren die Porzellan-schalen (je ca. 20 Euro, Ilmgold).



### WANDERSLUST

Im leichten Rucksack aus Segelleinen ist Proviant gut verstaut (ca. 80 Euro, Servus Marktplatz).

### Kulturerbe

## GREIFVOGEL-JAGD

Die Falknerei, also die Jagd mit abgerichteten Greifvögeln auf freilebendes Wild in seinem natürlichen Lebensraum, ist eine seit mindestens 3.500 Jahren bekannte Kunst. Die Grundprinzipien sind im Kern gleich geblieben, doch münden heute gemeinsame Beizjagden oder die Weitergabe von falknerischen Kenntnissen in einen aktiven Greifvogelschutz. Infos zum Thema und zur Ausbildung zum Falkner unter [www.falknerei.de](http://www.falknerei.de)

