freundin

18/2010
Mi, 11. 8. 2010
Deutschland € 2,40
Österreich € 2,60
Schweiz SFR 4,70

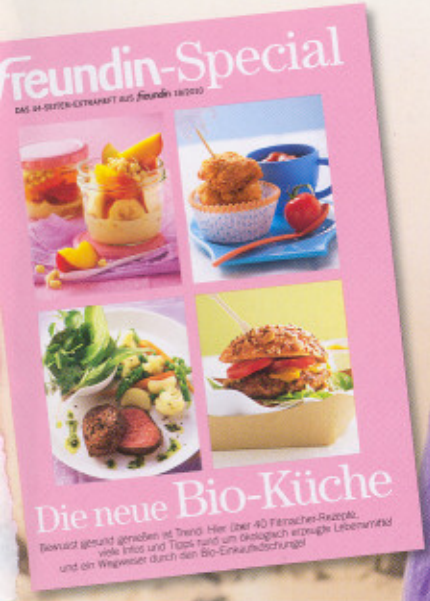
BEAUTY
22 Anti-Aging-Tipps für Haut & Haare

PSYCHOLOGIE
ALLES WIRD GUT!
Die besten Strategien, um:
- Sich *Gehör* zu verschaffen
- Mehr *Geld* zu verdienen
- Bessere *Laune* zu haben
- Sich mit seiner *Figur* anzufreunden
- *Lügen* zu entlarven
- Und, und, und ...

MEDIZIN
Was bringen Selbsttests aus der Apotheke?

WOHNEN
Üppige Pracht: Deko-Ideen mit Dahlien

Liebes-Krise
„Ich habe meinen Mann betrogen – soll ich ihn verlassen?"



Mit Extra-Heft:
Die neue Bio-Küche
Bewusst genießen, gesund essen: 40 Rezepte, die lecker schmecken und nicht belasten

Clevere Helfer

Mit gutem Gewissen braten und schnippeln: Auch viele Hersteller von Küchenutensilien setzen inzwischen auf Nachhaltigkeit

Nicht nur bei Lebensmitteln, auch bei Küchenhelfern lohnt die Investition in hochwertige und nachhaltige Produkte. Zum einen spart man Geld, weil die Sachen oft ein Leben lang halten, zum anderen schont man die Umwelt, weil weniger im Müll landet. Material, Energieverbrauch und Recyclingfähigkeit sind nur einige der Gesichtspunkte, auf die man beim Kauf achten sollte. Viele Hersteller denken diesbezüglich schon um. Ein Musterschüler ist Ballarini. Das Unternehmen liefert Pfannen und Töpfe, die zu 100 Prozent aus recyceltem Aluminium bestehen und erneut recycelt werden können. Außerdem werden für jedes verkaufte „Greenline"-Produkt 5 Quadratmeter Regenwald gepflanzt. Auch Bauknecht möchte mit seinen ab 2012 erhältlichen „Greenkitchen"-Geräten, vom Backofen bis zum Geschirrspüler, den Energieverbrauch in der Küche um 70 Prozent senken. Die Zukunft ist grün – wie schön!

tipp Auf eco-easy-home.com finden Sie tolle Tipps rund ums Energiesparen.

Oberes Küchenfach

1 + 2 EINGETÜTET Pausenbrot-Täschchen aus waschbarer, beschichteter Baumwolle, ab 11 Euro (carefulgoods.com). **3 ZAUBERSTAB** zum Pürieren, Mixen und Zerkleinern, 140 Euro (Unold). **4 VERBANDELT** Küchengarn in Rot-Weiß, 7,70 Euro (cucinaria.de). **5 PUTZBLUME** Spülschwamm von Rice, 3er-Set 3 Euro (artandmore-shop.de). **6 GUT BETUCHT** Geschirrtücher von Krasilikoff, je 5,50 Euro (über nikolotta.de). **7 SCHÖN SERVIERT** Schalen aus Recycling-Glas, ab 8 Euro (grueneerde.de). **8 AUF VORRAT** Dosen aus Emaille, ab 29 Euro (Riess). **9 BORSTIGER HELFER** Obst- und Gemüsebürste, 3,50 Euro (waschbaer.de). **10 SAUBERE SACHE** Schwammtuch aus Recycling-Baumwolle, 3,50 Euro (betterfair.de). **11 EIGENE ERNTE** Ton-Keimer zum Sprossenzüchten, 21 Euro (Hawos). **12 GESUND SCHMOREN** Pfanne „Green Line" aus 100% recyceltem Aluminium, ab 40 Euro (Ballarini). **13 ORDNUNGSHELFER** Gummiringe mit FSC-Zertifizierung, 1,80 Euro (memo.de). **14 WACHSTUMSHILFE** Mini-Gewächshaus für Kräuter, 54 Euro (biber.de). **15 GREEN CHIC** Teller „Allegro" aus Recycling-Glas, ab 20 Euro (grueneerde.de). **16 FRISCH GESTRICHEN** Backpinsel aus Holz, 2 Euro (Fackelmann). **17 MAHLZEIT** Getreidemühle „Oktagon", 345 Euro (Hawos). **18 ANGEMESSEN** Messbecher aus Emaille, 16 Euro (grueneerde.de)

Unteres Küchenfach

19 FRISCH GEPRESST Profi-Entsafter von Gastroback, 200 Euro (über quiero.de). **20 BUNTES BACKEN** Teigschaber, 6 Euro (Rice). **21 FÜR DIE EWIGKEIT** Töpfe aus langlebiger, wiederverwertbarer Emaille, Aromapots, ab 79 Euro (Riess). **22 SCHAUMSCHLÄGER** Stromsparendes Hand-Rührgerät, 25 Euro (waschbaer.de). **23 FESTE UNTERLAGE** Schneidebrett aus Recyclingkarton, 38 Euro (biber.de). **24 HANDARBEIT** Putzhandschuhe für Kartoffeln, 9 Euro (waschbaer.de). **25 ALLES IM TROCKENEN** Handgefertige Geschirrtücher, 2er-Pack 15 Euro (green-your-life.de). **26 SCHNEIDEKUNST** Qualitäts-Brotmesser mit Griff aus Kirschholz, 64 Euro (Herder Windmühlenmesser). **27 DESIGNOBJEKT** Handgefertigter Messerblock aus heimischen Hölzern, 40 Euro (green-your-life.de). **28 SCHARFER SCHNITT** Koch- und Filiermesser „Premier Nature" mit Holzgriff, ab 69 Euro (Friedrich Dick). **29 GUT IN FORM** Gugelhupfform von Riess aus Emaille, 37 Euro (grueneerde.de). **30 STANDFEST** Vierkantreibe für Feines und Grobes, 50 Euro (Microplane)