

DAS MAGAZIN FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL



# green

## LIFESTYLE

Nr. 3/2024

DEUTSCHLAND / AUSTRIA / SÜDSCHWEDEN / SWITZERLAND

Preis: Deutschland € 6,50 - Österreich € 7,30  
Schweiz CHF 9,50 - NeLux € 7,30  
89059



### GRÜNE WEGE: ENTDECKE DIE MÖGLICHKEITEN

Leichtathletin Malaika Mihambo im Interview •  
Destination Umweltschutz – ökologisch sinnvoll  
reisen • Haushalt grün & smart erledigen

### LEBENSFREUDE PUR ACHTSAM & GLÜCKLICH LEBEN

Schamanische Krafttierreise • loslassen  
mit Meditation • mehr Bewusstsein für  
die Lebensphase Mutterschaft

### NATÜRLICH LECKER – UMWELTBEWUSST GENIESSEN

Grill & Chill! Gemüse fürs BBQ • Emotional Eating  
verstehen & bewältigen • Indien vegan entdecken

*Summer,  
Sonne,*

# NACHHALTIGKEIT



GREEN-LIFESTYLE-MAGAZIN.DE

# Food-Test

ES VERGEHT KEIN TAG, AN DEM ES NICHT ETWAS NEUES ZU ENTDECKEN GIBT. GREEN LIFESTYLE REDAKTEURIN PETRA SCHMATZ HAT SCHON MAL FÜR SIE VERKOSTET ...



**Fattoria La Vialla  
Olivenöl Extravergine  
2023 La Vialla  
„Leggero“**

Olivenöl ist für mich ein Must-have in der Küche. Zudem genieße ich es gerne mal als Entrée pur mit Brot aufgetunkt. Denn so kommt der Geschmack des flüssigen Goldes erst richtig zur Geltung – wie etwa bei dieser sehr ausgewogenen, angenehm delikaten Variante mit gut ausgereiften Aromen, die sich auch für Kinder gut eignet.

**Zutaten:**

Olivensorten: 50 % Morellino, 50 % Leccino  
900 Kalorien / 100 g (davon 99,99 g Fett, 0 g Zucker, 0 g Salz)  
0,75 l / 16,45 Euro

**Bauer  
Zum Glück!  
Vanille Pudding**

Das Besondere an diesem ultracremigen Pudding ist, dass Marillenkerne Bestandteil der Rezeptur sind. Sie sind eigentlich ein ungenutztes Nebenprodukt der Fruchtlandwirtschaft und dienen als pflanzliche Basis. Sie verleihen dem Ganzen einen leicht nussigen Touch und – wie ich finde – einen zarten Hauch von Aprikose.

**Zutaten:**

Wasser, Zucker, modifizierte Stärke, 2,4 % Marillenkerne, gemahlene Vanilleschote extrahiert, Stärke, Speisesalz, Verdickungsmittel: Pektine, Johannisbrotkernmehl, Gellan; Emulgator: Lecithine; natürliches Bourbon-Vanille-Aroma, natürliches Aroma, Farbstoff: Carotin  
69 Kalorien / 100 g (davon 1,4 g Fett, 9,4 g Zucker, 0,16 g Salz)  
350 g / 1,99 Euro\*

**Forest Gum  
Mushroom Magic**

Pfirsich, Rhabarber sowie Maracuja haben die Form von winzigen Pilzen und verführen als leckere Fruchtgummis. Forest Gum ist also eine Einladung zum Naschen, aber bitte in Maßen! Schöner Nebeneffekt: Die Verpackung ist kompostierbar und der Kauf unterstützt das firmeneigene Projekt Wildwuchs.

**Zutaten:**

Glukosesirup, Zucker, 20 % Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat (Apfel, Rhabarber, Maracuja, Pfirsich), Geliermittel: Pektin, Säuerungsmittel: Citronensäure, Säureregulator: Trikaliumcitrat, Stärke, natürliche Aromen, färbende Konzentrate aus Schwarzer Karotte, Apfel, Saflor, Karotte, Kürbis, Überzugsmittel: Carnaubawachs  
320 Kalorien / 100 g (davon < 0,5 g Fett, 45 g Zucker, 0,09 g Salz)  
100 g / 10,80 Euro\* (6 Packungen)

**Oatly  
Oatgurt Erdbeere**

Ja, man könnte meinen, es ist ein klassischer Erdbeeryoghurt, denn darin kommen lebende Bakterien-Kulturen vor, die für die typisch säuerlich-frische Note sorgen. Und wer genauer „hinschmeckt“, bemerkt das Cerealien-Aroma des Hafers. Aber im Vordergrund stehen sein volles Erdbeerbuket und seine äußerst cremige Textur.

**Zutaten:**

Haferbasis (Wasser, 5 % Hafer), 6 % Zucker, 6 % Erdbeeren, Stärke, 1,8 % Ackerbohnenprotein, pflanzliche Öle (Shea, Kokos), Mineralien (Tricalciumphosphat, Tricalciumcitrat, Kaliumiodid), Säureregulator (Trinatriumcitrat), natürliches Aroma, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Farbstoff (Beta-Carotin), Vitamine (D2, B12), Joghurtkulturen  
81 Kalorien / 100 g (davon 2,3 g Fett, 8,1 g Zucker, 0,05 g Salz)  
350 g / 2,49 Euro\*

**Sonnenrot  
Wilde Lilli Bio-Sirup**

Spritzig, fruchtig frisch kommt der Mix aus Wasser und diesem Sirup aus aromatischen Beeren sowie herber Grapefruit daher. Ein herrlicher Durstlöcher, der sich nach individuellem Gusto komponieren lässt und sowohl Groß als auch Klein begeistern wird. Cheers – auf einen ewigen Sommer!

**Zutaten:**

Apfelfruchtsüße, 9 % Beerenmischfruchtkonzentrat (Johannis-, Erd-, Him-, Heidel-, Holunderbeere), 6 % Grapefruitkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, 4 % Grapefruitschalensextrakt, Wermutextrakt  
40 Kalorien / 100 ml (davon 0 g Fett, 9,4 g Zucker, 0 g Salz)  
0,5 l / 9,99 Euro\*