

## GARANTIERT OHNE GLUTEN

Isabella Krätz kann wie viele kein Klebereiweiß vertragen. Statt darüber zu jammern, ist sie aktiv geworden und hat in Düsseldorf Deutschlands erste glutenfreie Patisserie eröffnet. Nicht nur die delikaten Törtchen kommen ohne Klebereiweiß aus, auch sämtliche Brote und die Quiches. Darüber hinaus sind die meisten Leckereien laktosefrei. Was viele Sportler längst wissen: Auch ohne Unverträglichkeit ist glutenarm zu essen bekömmlicher.

[www.isabella-patisserie.de](http://www.isabella-patisserie.de)



### Mehr als Saft

Mit diesen Sirups lassen sich nicht nur Limos und Cocktails pimpen, sondern auch Desserts abrunden – ob fruchtbetont oder blumig, würzig-herb oder mit Kräuternote: Jeder „si&rup“ aus der Potsdamer Manufaktur ist ein ganz natürliches Aromabömbchen.

[www.si-rup.de](http://www.si-rup.de)

# 30 PFLANZEN-ARTEN ...

... sind die Quelle von 95 % unserer pflanzlichen Nahrungsmittel.

Nahezu keine Gärtnerei

in Deutschland produziert noch eigenes Gemüsesaatgut. Warum es auch in Afrika und Asien bald so arm aussehen könnte und was wir dagegen tun können, erklärt Anja Banzhaf im Buch „Saatgut. Wer die Saat hat, hat das Sagen“ (Oekom Verlag, 19,95 Euro).



## EIN VERDAMMT SÜSSER NEBENJOB

Ein Hoch auf die fleißigen Stadtbienen: Während Julia und Ann Böning im Büro ihrer Postproduktionsfirma Fotos bearbeiten, produzieren auf dem Flachdach darüber ihre drei Bienenvölker feinsten Honig. Bevor ihn die beiden in geschmackvoll gelabelte Gläser abfüllen, schleudern sie ihn von Hand und rühren so lange, bis er cremig ist. [www.goldengirlshoney.com](http://www.goldengirlshoney.com)

### PLAY THE SAX, JOE!

Gemüse und Obst kunstvoll in Schale werfen – das kann Herr Grün genauso famos, wie vegetarisch kochen. In seinem ersten Buch „Foodfantasien“ verknüpft der Hamburger Blogger seine Leidenschaft für die fleischlose Küche mit seinem Talent für humorvolle Inszenierungen (Fischer Verlag, 10 Euro).

