



ALNATURA Magazin



*Grillsaison:
Alles dreht sich
um den Spieß*



Bio-Pionier seit 1974

Gold des Mittelmeeres

Olivenöle mit Charakter



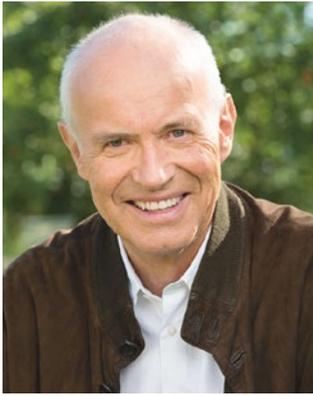
Olivenöl – unverzichtbar für die mediterrane Küche. Je nach Anbauggebiet und Olivensorte erhält jedes Olivenöl seinen eigenen Charakter.

Ob harmonisch-mild, frisch-fruchtig oder intensiv kräftig – entdecken Sie Ihre Lieblingssorte in der breiten Vielfalt feiner Olivenöl-Spezialitäten.

Probieren Sie die Vielfalt der feinen Olivenöle von Rapunzel!



Wir machen Bio aus Liebe.



*Liebe Kundinnen,
Liebe Kunden,*

Johann Wolfgang von Goethe unterscheidet zwischen zwei »Denkart«: dem vernünftigen und dem vom Verstand geleiteten Denken. Mit unserem Verstand erkennen wir die Phänomene in der Wirklichkeit und können sie exakt

beschreiben. Das vom Verstand geprägte Denken führt oft zu einem Handeln, das sich nur an einem oder wenigen Gesichtspunkten ausrichtet. Zum Beispiel plane ich eine Küche, die besonders günstig ist. Sie sollte jedoch auch funktionell, ökologisch und schön sein. Mit der Vernunft dagegen erkennen wir Zusammenhänge, die hinter den Phänomenen liegen, und begreifen die Welt aus einer ganzheitlichen Sicht. Wir reduzieren die komplexe Welt nicht auf einfache Mechanismen, sondern begreifen die Vielschichtigkeit in ihren Bezügen und Verbindungen.

Ein gutes Beispiel zur Verdeutlichung des Unterschieds von Verstand beziehungsweise Vernunft im Denken ist die Art, wie wir mit der Natur umgehen: Die Agrarindustrie optimiert einseitig den mengenmäßigen und ökonomischen Ertrag. In der Bio-Agrarkultur dagegen pflegt man die Natur, erzeugt gute Lebensmittel, bewahrt Naturlandschaften, hilft bei der Reduktion der Erderwärmung et cetera. Das Konzept des biologischen Landbaus ist ein »vernünftiger« Ansatz.

In vielen Lebensbereichen gehen wir »nur« mit unserem Verstand vor, doch aus der Vernunft zu handeln, würde die Lage an vielen Stellen verbessern. Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. Götz E. Rehn,
Gründer und Geschäftsführer Alnatura



Junii 2017

- 4 **PANORAMA**
- 6 **WARENKUNDE**
- 8 **REZEPTIDEEN**
- 10 **ZWEI, DIE SICH MÖGEN**
- 15 **KOLUMNE**
- 16 **HERSTELLER-REPORTAGE** Pasta Nuova
- 20 *Titel* **GRILLEN** Spießer sind Genießer
- 24 **ALNATURA EINBLICKE** Verpackung
- 26 **HERSTELLER-REPORTAGE** Bohlsener Mühle
- 30 **NATURKOSMETIK**
- 34 **NACHHALTIG LEBEN**
- 36 **GESELLSCHAFT**
- 38 **ZEIT WISSEN**
- 40 **#KUNSTKOCHEN**
- 42 **ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN**
- 44 **LEITBILD LANDWIRTSCHAFT**
- 46 **KLEINES IMKER-TAGEBUCH**
- 48 **PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN**
- 50 **VORSCHAU, FILIALEN, IMPRESSUM**

6

24

20



Parorama

Neue Alnatura Filialen:
Hamburg (Im Überseequartier, ab 1. Juni)
Frankfurt (Eckenheim, ab 8. Juni)
Alle Filialen: alnatura.de/filialen



Alnatura Origin-Eier: Ihr Wunsch – unser Versprechen

Vor drei Jahren haben wir erstmals das Alnatura Origin-Ei in Berlin angeboten. Unser Versprechen damals: Wenn Sie, unsere Kunden, dieses Konzept mit mobilen Hühnerställen, kleinen Herden, Bruderküken, Verbandszertifizierung und regionaler Erzeugung positiv aufnehmen, dann verstehen wir dies als einen Auftrag. Als Auftrag, Origin-Eier auch in anderen Regionen Deutschlands anzubieten. Zuerst haben unsere Kunden in Berlin die Origin-Eier sehr gut angenommen, dann folgten unsere Kunden in Norddeutschland. Jetzt freuen wir uns, dass ab sofort auch Alnatura Kunden in Nordrhein-Westfalen in den Genuss dieser besonderen Eier kommen können. Wie bei jeder guten Initiative steht auch beim Alnatura Origin-Ei in

Nordrhein-Westfalen eine engagierte Persönlichkeit dahinter: Alles rund um den Bio-Bauern Markus Mütze, seinen Hof und das Alnatura Ei erfahren Sie unter alnatura.de/eier



Strandmode von People Wear Organic

Der Badeurlaub kann kommen – mit der praktischen Strandtasche und weiteren Strandtextilien von People Wear Organic. Die Tasche bietet viel Platz für alles, was Sie an einem Tag am Strand oder See brauchen. Es gibt sie in zwei verschiedenen Dessins. Die Taschen bestehen aus hundert Prozent Bio-Baumwolle und sind in Ihrem Super Natur Markt für 14,90 Euro erhältlich.



BIO-VORURTEIL

»Bio-Produkte sind nicht gesünder.«

Fragen Sie sich auch manchmal, was Sie antworten, wenn es heißt, Bio-Produkte seien auch nicht gesünder als konventionelle Lebensmittel? Hier ein Vorschlag: Unbestritten werden im Bio-Landbau weniger naturfremde Stoffe eingesetzt; seine Umweltauswirkungen sind deutlich weniger schädlich. Insofern könnte man das System der Bio-Agrarkultur als gesünder beschreiben. Und was ist mit der Gesundheit derer, die Bio-Produkte essen? Das kommt auf Ihr Verständnis von »Gesundheit« an. Ein modernes Konzept bezieht sich auf die physiologische Reaktions- und Anpassungsfähigkeit des Organismus. Dazu gibt es spannende erste Untersuchungen mit Tieren, bei denen psychologische Faktoren der Ernährung wohl keine Rolle spielen. Hühner, die mit Bio-Futter gefüttert wurden, zeigten nach immunologischer »Challenge« eine schnellere Rückkehr zum Normalstatus als ihre konventionell gefütterten Kollegen. Es gibt Anzeichen, dass sich diese Tendenz in der nächsten Generation verstärkt. Interessante erste Versuche gab es dazu in den 1970er-Jahren mit Mäusen (Tierärztliche Hochschule Hannover) und 1986 mit Kaninchen (Dorothea Staiger, Bonn, 1986; später auch FiBL, Wien, 2014) sowie insbesondere 2014 von Machteld Huber mit Geflügel (nvag.nl/afbeeldingen/2014/Thesis%20Machteld%20Huber.pdf). MH



ABBI-Preisverleihung auf dem Umweltfestival

Am 11. Juni ist es so weit: 6 der 18 Bauern des NABU-Förderprojekts »Gemeinsam Boden gut machen«, die dieses Jahr eine Förderung erhalten, werden auf dem Umweltfestival vor dem Brandenburger Tor geehrt. Die landwirtschaftlichen Betriebe erhalten eine Förderungssumme zwischen 20.000 und 60.000 Euro für ihre Umstellung auf den Bio-Landbau. Die Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) unterstützt das Projekt finanziell. Das Umweltfestival steht in diesem Jahr unter dem Motto »Biologischer Landbau – Gut für uns und gut für's Klima«. Kommen Sie vorbei und lernen Sie die Umstellungsbetriebe kennen – am 11. Juni 2017, ab 13 Uhr am Brandenburger Tor in Berlin.



NEU!
Alnatura Nudeln aus roten Linsen und Kichererbsen

Für die kreative Küche und alle, die sich proteinreich ernähren möchten. Die Basis der neuen Bio-Spirellinudeln sind Hülsenfrüchte, was sie zu einer glutenfreien und veganen Pasta-Alternative macht. Die Kichererbsennudeln sind obendrein ballaststoffreich. In wenigen Minuten gekocht, schmecken beide Sorten als Beilage, Salat oder im Eintopf.



Geotechnik – Nein Danke!

Das Institut für unabhängige Folgenabschätzung in der Biotechnologie »testbiotech« und der Verein Sambucus haben beim Europäischen Gerichtshof Beschwerde eingelegt. Sie fechten die vom Gericht bestätigte Zulassung gentechnisch veränderter Sojabohnen durch die EU-Kommission an. Diese sollte verpflichtet werden, dem Schutz von Umwelt und Verbrauchern und dem Vorsorgeprinzip einen höheren Stellenwert einzuräumen (testbiotech, 2. 3. 2017). ●●● Der Bericht »The Future of Food and Agriculture« der Welternährungsorganisation (WHO) beschreibt 15 Trends und 10 Herausforderungen für die weltweite Ernährungssicherheit. Nicht die gentechnisch veränderten Pflanzen verhelfen der wachsenden Weltbevölkerung zu einer ausreichenden Ernährung. Stattdessen brauche es innovative Ansätze wie die Agrarökologie oder Agro-Forst-Systeme, die die natürlichen Ressourcen schützen und zugleich produktiv sind (keine-geotechnik, 13. 3. 2017). MH

Payback Aktion

Mit Payback Pay können Sie Ihren Alnatura Einkauf einfach und sicher mit der Payback App mobil bezahlen und dabei automatisch punkten. Ab sofort gibt es bis zum 26. Juni 2017 sogar doppelte Punkte auf alle mobilen Zahlungen mit Payback Pay! Neben Alnatura nehmen auch Aral, dm, Galeria Kaufhof und real,- an der Aktion teil. Wenn Sie Payback Pay ausprobieren möchten, können Sie sich einfach die kostenlose Payback App auf Ihr Smartphone laden, dann einmal registrieren und ausprobieren.



Gutes tun mit Lemonaid und Charitea

Lemonaid-Bio-Limonade oder Charitea-Bio-Eistee genießen und dabei Gutes tun: Pro verkaufter Flasche Lemonaid und Charitea gehen fünf Cent an Bildungs- und Sozialprojekte in den Anbauregionen. Im Jahr 2016 kamen so durch den Verkauf bei Alnatura 13.900 Euro zusammen. Die Rohwaren aus den Charitea-Eistees, zum Beispiel fairer Rooibos aus Südafrika, gibt es jetzt auch als Heißtee – zum Selbst-Aufbrühen. Pro verkaufter Packung werden zehn Cent gespendet.



Aud the Award goes to... Alnavit!

Auf der BioFach 2017 wählten die Fachbesucher in 7 Kategorien aus 570 Produktneuheiten die innovativsten Produkte der Bio-Branche. Das Alnavit HanfoRosso gewann den »Best New Product Award« in der Kategorie Trockenprodukte Kochen und Backen. Alnavit bedankt sich für diese tolle Auszeichnung!



Aceto Balsamico

Himbeer-Balsam

Weißweinessig

Kräuternessig

Grauatapfel-Balsam

Apfelessig

Crema di Balsamico



Senföl

Hauföl

Olivenöl

Chiaöl

Kürbiskernöl

Sesamöl, geröstet

Rapsöl

Mandelöl

Essig und Öl

Aromatische Tomaten, knackige Gurken und beispielsweise frischer Lollo rosso – das sind wohl die wichtigsten Zutaten für einen feinen Sommersalat.

Doch das Ganze wäre auf Dauer eine eintönige Angelegenheit, käme nicht das spannende Spiel von Essig und Öl hinzu. Beide begleiten den Menschen seit mehreren Tausend Jahren – Grund genug, um Kulturgeschichte, Herstellung und Qualitätsunterschiede einmal näher zu beleuchten.

Essig ist keine Erfindung der Menschheit, sondern ein Produkt, welches ohne unser Zutun entstand. Denn die saure Essenz entwickelt sich spontan und immer dort, wo Wein vorkommt. Darüber hinaus braucht der Prozess nicht viel mehr als angenehme Temperaturen, Sauerstoff und Bakterien. Wie das Ganze auf mikrobieller Ebene funktioniert, weiß man erst seit dem 19. Jahrhundert, dank des Wissenschaftlers Louis Pasteur. Er veröffentlichte im Jahre 1863 die Studie »Krankheiten des Weines«, in der er über den Essigpilz und die entstehende Säure referiert. Seine Erkenntnisse führten dazu, dass die Essigproduktion heute kaum noch dem Zufall überlassen wird, sondern im großen Stile durchgeführt werden kann. Das Grundprinzip bleibt das gleiche: Alkohol wird durch Essigsäurebakterien unter Sauerstoffzufuhr zu Essigsäure umgewandelt. Ebenfalls unverändert ist die Tatsache, dass die Qualität des Essigs entscheidend von der Rohware abhängt. Für einen Bio-Essig steht fest, dass die Trauben, das Obst oder das Getreide aus biologischer Landwirtschaft stammen und daher ohne chemisch-synthetische Düngemittel und Pestizide aufwachsen. Man unterscheidet – je nach Basis – in:

Weinessig Hier ist roter oder weißer Traubenwein die Grundlage. Ein Rotweinessig ist kräftig-herb im Geschmack und passt zu Fleisch, vor allem Wild oder Lamm, in dunkle Saucen, aber auch in eine Vinaigrette. Wer es etwas milder mag, greift zum Weißweinessig, der sich perfekt zum Verfeinern von frischem Gemüse und Salat, aber auch zum Einlegen von hellem Fleisch und Fisch eignet. Mit Himbeeren, Honig oder Kräutern angereichert, ist er oft die saure Grundlage vieler Essigspezialitäten.

Obstessig Meist sind Apfel- oder Birnenwein der fruchtige Ursprung von Obstessig. Daher ist er beliebt in Salatsaucen und Marinaden, gibt aber auch gekochten Gerichten eine spritzige Note.

Branntweinessig Dieser Essig wird aus hochprozentigem Branntwein hergestellt. Der Säuregehalt liegt höher als beispielsweise beim Obstessig; Eigengeschmack hingegen hat Branntweinessig kaum. Daher wird er genutzt, um Gurken, Kürbis oder anderes Gemüse sauer einzulegen.

Balsamicoessig Einkochter Traubenmost – und damit ausnahmsweise kein Alkohol – ist die Basis dieses typisch italienischen Essigs. Nach der Vergärung wird er mehrere Monate in Holzfässern gelagert. Dies gilt allerdings nur für den Balsamicoessig Aceto balsamico tradizionale, der nach traditioneller Art hergestellt wird. Mit seinem süß-würzigen Aroma und der dezenten Säure passt er zu Antipasti und mediterranen Fleischgerichten genauso wie zu Desserts und in feine Eiskreationen.

Auch das pflanzliche Öl gehört seit mehreren Tausend Jahren zur Menschheitsgeschichte. Vom Sesam weiß man, dass er zu unseren ältesten Kulturpflanzen zählt. Sein Öl wurde – gemeinsam mit dem der Olive – schon zur Zeit der ägyptischen Pharaonen verwendet. Und von Plinius dem Älteren, der zur römischen Kaiserzeit lebte, wissen wir, dass Olivenöl damals mit einfachen Schraubenpressen gewonnen wurde. Heute werden die meisten Öle sehr viel aufwendiger produziert:

Raffinierte Öle Die Raffination ist ein langwieriger Prozess, bei dem das Öl unter hohen Temperaturen gepresst und mit Lösungsmitteln versetzt wird. Das Ganze geschieht, um die Ausbeute zu erhöhen. Das ungenießbare Lösungsmittel muss dann – wiederum bei sehr hohen Temperaturen – entfernt werden. Im Anschluss wird raffiniert, sprich: Das Öl wird mit allerlei Methoden entschleimt, entsäuert, entfärbt und desodoriert. Das Ergebnis ist eine farblose, milde Substanz, die kaum noch Inhaltsstoffe des ursprünglichen Rohstoffs enthält. Für Bio-Lebensmittel kommt diese Verarbeitung nicht infrage.

Native Öle Das Pendant zur Raffination. Die Bezeichnung nativ trägt ein Öl, welches weder mit externer Wärmezufuhr behandelt wurde noch eine weitere Bearbeitung außer der Pressung erfahren hat. Es ist nicht raffiniert, kann aber zentrifugiert oder filtriert sein. Native Öle haben dem Ausgangsprodukt entsprechend einen charismatischen Geruch und Geschmack sowie eine intensive Farbe.

So kann man – ob mit Weißweinessig und Sonnenblumenöl, Balsamico und Olivenöl oder auch Himbeeressig und Haselnussöl – jedem frischen Salat das gewisse Extra verleihen. Genau wie bei unserem Rezeptvorschlag Blumenkohl mit Mandelöl auf der nächsten Seite – viel Spaß beim Ausprobieren! AW



Blogger-Rezept des Monats

von Corinna Slawitschka
und Julia Krake, rethinker.de



Salat mit geröstetem Blumenkohl, Mandeln und Champignons

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise

2 kl. Köpfe Blumenkohl à ca. 800 g (geputzt insg. 1 kg) /
2–3 EL Olivenöl / Meersalz / Pfeffer aus der Mühle /
4–5 EL Mandelblättchen / 1–2 TL Puderzucker / ½ Bund
glatte Petersilie / 150 g braune Champignons /
3–4 EL Mandelöl / 2–3 EL Granatapfel-Balsamico

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Blumenkohl vom Strunk schneiden, in kleine Röschen teilen, größere Stücke längs halbieren. Röschen in einer Schüssel mit Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Marinierten Blumenkohl auf einem Backblech ausbreiten und für ca. 20–25 min in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben.

Mandeln bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Schwenken in einer Pfanne rösten, bis sie ihr volles Aroma entfalten. Mit etwas Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Beiseite stellen.

Petersilie fein schneiden.

Champignons in feine Scheiben hobeln.

Gerösteten Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben und mit Mandelöl und Balsamico beträufeln. Mandeln, Petersilie und Champignons unterheben. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch lauwarm servieren.

• *Zubereitungszeit: ca. 40 min*

• *Nährwerte pro Portion: Energie 364 kcal,
Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 14 g, Fett 25 g*



Frischkorubrei

Corinna, zertifizierte Fachberaterin für Ernährungsmedizin und Verfechterin der Vollwertkost, hat Ende 2014 gemeinsam mit ihrer besten Freundin und Fitnessexpertin Julia die Rethinker Community ins Leben gerufen. »Wir sind stets auf der Suche nach den neuesten Produkten und Dienstleistungen am Gesundheitsmarkt und teilen diese mit unserer Community. Alle unsere Ansätze und Ideen sind einfach umsetzbar und genau das Richtige für den Einstieg in ein gesundes Leben.«

Zutaten für 1 Portion

3 EL Getreide (z. B. Braunhirse, Buchweizen, Dinkel oder eine fertige Mischung) / 1 Banane / 1 TL Mandelmus / 1 TL Leinöl / Obst der Saison (z. B. Beeren) / Walnüsse / Zimt (alternativ: rohes Kakaopulver)

Zubereitung

Am Vorabend Getreide mit einer Kaffee- oder Getreidemühle grob schroteten. Schrot mit ca. 4 EL kaltem Wasser zu einem Brei anrühren und bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen.

Nach der Einweichzeit eine klein geschnittene Banane, Mandelmus und Leinöl unterheben und mit Obst der Saison und Nüssen garnieren.

Zur besonderen Verfeinerung den Brei mit etwas Zimt oder rohem Kakaopulver bestreuen.

• *Zubereitungszeit: ca. 10 min + 5–12 h Einweichzeit*

• *Nährwerte pro Portion: Energie 576 kcal,
Eiweiß 11 g, Kohlenhydrate 68 g, Fett 25 g*

ZWEI, DIE SICH MÖGEN

Gurke alle

Sinnt man darüber nach, warum zwei Menschen gut zueinander passen, sich gar lieben und ein harmonisches Paar bilden, hört man Erklärungen wie: Gegensätze ziehen sich an. Oder: Gleich und gleich gesellt sich gern. Wie dem auch sei, die kulinarische Pärchenbildung ist ebenso vielfältig wie überraschend und auf keinen Fall monogam. Kombiniert man Speisen, Gewürze und Getränke miteinander, gibt es immer noch einen dritten, vierten oder noch mehr Partner, die mindestens genauso gut passen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es einfach aus.

Ach, die Gurke, dies unterschätzte Kürbisgewächs. Wie oft wird sie im viel zu kalten Kühlschrank gelagert und verliert an Geschmack. Zwölf Grad wären für ihr Wohlbefinden ideal. Oder man platziert sie nichts ahnend neben Äpfeln und Tomaten und die Ärmste verliert ihre Knackigkeit, wird überreif und verdorbt schneller. Schuld an diesem beschleunigten Alterungsprozess der Gurke ist das Reifegas Ethylen, welches Apfel und Tomate natürlicherweise abgeben. Sobald jedoch Tomaten und Äpfel klein geschnitten sind, verträgt sich die Gurke vortrefflich mit ihnen: im Tomatensalat mit Essig und Öl oder in einer Remoulade mit Äpfeln zu Matjes.

Das meist schlanke Gemüse hat gern viele Partner, am liebsten gleichzeitig. Ihr Fruchtfleisch besteht zu über 95 Prozent aus Wasser und ist daher geschmacklich sehr anpassungsfähig. Sie gefällt sich als der frische und saftige Teil einer Speisen-Partnerschaft, wie zum Beispiel im Sandwich zwischen zwei frischen Weißbrotscheiben oder fein gehobelt im Kartoffelsalat. Böse Zungen würden ihr Promiskuität oder Polygamie vorwerfen. Aber bitteschön, nur keinen Neid aufkommen lassen, sie kann eben mit jedem, auch aus den unterschiedlichsten Kulturen. In Indien paart sie sich mit Joghurt und Minze zu Raita. Manchmal gesellt sich noch Cumin hinzu. In der Türkei badet sie gerne mit Knoblauch im Joghurt. Petersilie und Minze sind meist auch dabei. Das Gericht heißt in der Türkei Cacik (gesprochen: Schaschik). Und siehe da, selbst politische Animositäten lassen die Gurke kalt. Die gleiche Joghurt-Knoblauch-Kombination nennen die Griechen Zaziki.

Auch den in Südostasien oder Südamerika präferierten Koriander verschmäht sie nicht. Gemeinsam mit diesem aromatischen Kraut, Ingwer, Limettensaft, Chili, Sesamöl und Erdnüssen fühlt sie sich in einem scharfen thailändischen Glasnudelsalat pudelwohl. Als Partner in einer Guacamole läuft sie

vereint mit einer cremigen Avocado, Koriander, Zwiebeln, Tomaten und Chili zur Höchstform auf. Sie versteht sich einfach mit jedem. Dass der Doldenblütler Dill gut zur Gurke passt, ist kein Wunder, zumal er auch Gurkenkraut genannt wird. Schmorgurken mit Dill, ein klassisches Gericht eher aus Nord-europa stammend, zeigt die vollkommene Symbiose dieser zwei grünen Gesellen. Aber auch um die Gurke haltbar zu machen, ist der Dill unerlässlich, mit diversen anderen Partnern wie Estragon, Piment und Essig, versteht sich. Und für alle Freunde der Leberwurststulle: Vergessen Sie auf keinen Fall die Cornichons dazu. Die in Essig eingelegten Gewürzgürklein wirken als Deko für viele vielleicht ein bisschen altmodisch, aber die kräftige Säure der zierlichen Gurke ergänzt die fette Leberwurst aufs Feinste. Ein Traumpaar!

Die bislang aufgeführten Tschelmechtel der Gurke sind Ihnen sicher alle bekannt und werden Sie nicht weiter schockieren. Im Gegenteil, Sie kennen bestimmt noch diverse andere pikante Affären. Aber haben Sie dieses flatterhafte Gemüse schon mal zu Speiseeis verarbeitet? Experimentieren Sie ruhig mit Textur und Aggregatzustand, die Gurke wird es Ihnen nicht übel nehmen. In der von ihr geschätzten Begleitung von Altbekanntem, wie Chili, Koriander, Limettensaft und ein bisschen Zucker, wird sie als Sorbet für Sie dahinschmelzen.

Beim Genuss des Gurken-Chili-Sorbets lässt sich Ihr Dahinschmelzen noch intensivieren, indem Sie einen feinherben, fruchtbetonten Riesling dazu trinken. Ihre Geschmacksknospen werden frohlocken und Sie werden darüber nachdenken, ob Monogamie wirklich der für Sie passende Lebensentwurf ist. *SUS*



REZEPT

Gurken-Chili-Sorbet

Zutaten für 4–6 Portionen

4 Blatt Gelatine / ½ frische Chilischote, entkernt / ½ Bund frischer Koriander / 5 EL Zucker / 7 EL Wasser oder Apfelsaft / Saft und Abrieb einer Limette / 650 g Salatgurke (ca. 1,5 Gurken) / Meersalz

Zubereitung

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Chilischote und Koriander fein hacken.

Zucker, 5 EL Wasser (alternativ Apfelsaft) und Limettenabrieb in einem kleinen Topf einmal aufkochen und zum Abkühlen beiseitestellen. Anschließend Limettensaft einrühren.

Gurke längs halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen und das Fruchtfleisch grob schneiden. Gurkenstücke mit Zuckerwasser, Chili, Koriander und 1 Prise Salz in einem Mixer fein pürieren.

Eingeweichte Gelatine gut ausdrücken.

2 EL Wasser (alternativ Apfelsaft) erwärmen und Gelatine darin auflösen.

Aufgelöste Gelatine zur Gurkenmasse in den Mixer geben und erneut pürieren.

Sorbetmasse in eine Eismaschine geben und bis zur gewünschten Cremigkeit ca. 25–40 min gefrieren lassen.

• *Zubereitungszeit: ca. 30 min + ca. 40 min Gefrierzeit* • *Nährwerte pro Portion: Energie 91 kcal, Eiweiß 2 g, Kohlenhydrate 19 g, Fett 0 g*



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Sommer, Sonne, Riesling – »Der Dachs« spielt mit der Süße und Säure von kandierten Zitronen und duftet nach Limetten und Mandeln. Ein feinherber Riesling, der perfekt zu lauen Sommerabenden passt.

HAMM

BIO-RIESLING »DER DACHS«

- aus Trauben vom Winkeler Dachsberg im Rheingau
- mineralisch, frisch und fruchtbetont
- empfohlene Trinktemperatur: 6–8 °C
- passt zu: Obst- und herzhaften Salaten, wenig gesüßten Sorbets, Sushi und scharfen asiatischen Reis- oder Nudelgerichten
- das Familienweingut Hamm aus Östlich-Winkel arbeitet seit mehr als 25 Jahren zertifiziert ökologisch

0,75l **8,49 €** (1l = 11,32 €)

* Bei Produkten, die als »Hersteller-Empfehlung« gekennzeichnet sind, handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Eine Vision wird zum Leitbild

MorgenLand beliefert seit über 35 Jahren exklusiv den Naturkostfachhandel. Firmengründer Orhan Yilmaz wusste von Anfang an, dass der ökologische Landbau zukunftsweisend ist. »Vom Anbau bis zum Regal – alles aus einer Hand« ist der Leitspruch des Unternehmens, dessen Produkte heute größtenteils aus eigenen Anbauprojekten stammen. Die Bauern werden von Agraringenieuren beraten und bei der Qualitätssicherung, Ernteplanung sowie Bio-Zertifizierung unterstützt. Die enge Kooperation mit Partnern in der Türkei, Sri Lanka, China, Südafrika und anderen Ländern sorgt sowohl für eine nachhaltige Zukunft der Bauern und Verarbeiter als auch für eine nachhaltig hohe Qualität der Produkte.



BIO-MACADAMIANÜSSE *vegan*

Ein knackiger Nuss-Snack, der von Feinschmeckern auch als Zutat für Müslis, Desserts und pikante Gerichte verwendet wird.

100 g **4,99 €**

BIO-SAUERKIRSCHEN ENTSTEINT *vegan*

Eine Delikatesse unter den Trockenfrüchten! Die Sauerkirschen schmecken pur, sind aber auch eine interessante Zutat für Salate, Desserts oder Müslis.

100 g **3,69 €**

BIO-JUMBO-PISTAZIEN GERÖSTET UND GESALZEN *vegan*

Pistazien sind eine beliebte Knabberlei. Ihre leichte Salznote steht in Kontrast zum süßlichen, aber gleichzeitig kräftig-würzigen Pistazienkern.

300 g **7,99 €** (1 kg = 26,63 €)



Der Markentisch des Monats

Die hier abgebildeten Bio-Produkte finden Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt auf dem Markentisch und im Regal.



BIO-KOKOSÖL NATIV *vegan*
Kokosöl ist vielseitig verwendbar und vor allem in der vegetarischen Küche praktischer Begleiter. Besonders geeignet für asiatische Gerichte.
950 ml **13,99 €** (1l=14,73 €)

BIO-KOKOSCHIPS GERÖSTET *vegan*
Mit ihrem typischen Aroma sind sie die ideale Zutat für süß-pikante Gerichte. Außerdem verfeinern sie Desserts, Obstsalate, Eis oder Gebäck.
150 g **1,79 €** (100g=1,19 €)

* Bei den Markentisch-Produkten handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Der Bulgur aus Dinkel ist in kurzer Zeit zubereitet und kann vielfältig verwendet werden – als Beilage, in Aufläuten und Salaten, süß ebenso wie herzhaft.

ERDMANNHAUSER

BIO-BULGUR AUS DINKEL** *vegan*

- schmeckt herrlich nussig
- reine Getreidenahrung ohne Zusätze
- das Getreide wird über ein eigens entwickeltes Verfahren als ganzes, unversehrtes Korn schonend durch Wasser und Wärme aufgeschlossen

500 g **3,49 €** (1 kg = 6,98 €)



Sorteurein und aus erster Güteklasse: Das Bio-Olivenöl wird aus Koroneiki-Oliven gewonnen, die schonend geerntet und mechanisch kalt extrahiert werden.

MANI BLÄUEL

GRIECHISCHES BIO-OLIVENÖL

- das frische, mild-fruchtige Aroma von Mandeln, Artischocke und wilden Kräutern harmoniert mit vielen Gerichten der kalten und warmen Küche
- das Öl wurde mehrfach in internationalen Wettbewerben ausgezeichnet; mehr Informationen unter mani-blaeuel.de

0,75 l **12,99 €** (1 l = 17,32 €)

BYODO

BIO-GRILL- UND BURGER-SAUCE ODER BIO-GRILL- UND TEX-MEX-SAUCE**** *vegan*

- Grill- und Burger-Sauce: fruchtig-würziger Begleiter zu Burgern, saftigem Grillgut oder herzhaften Sandwiches
- Grill- und Tex-Mex-Sauce: würzig-scharfe Sauce zum Dippen, passt ideal zu mexikanischem Fingerfood
- feinste Bio-Saucen, hergestellt in Deutschland

je 300 ml **3,99 €** (1 l = 13,30 €)

Köstliche Genussmomente auf jeder Grillparty – mit den neuen Saucen-Kreationen von Byodo. Dank der praktischen Squeeze-Flasche ideal dosierbar.



neu

EMILS

BIO-MAYO *vegan*, **BIO-MAYO KNOBLAUCH**** *vegan* ODER **BIO-REMOULADE** *vegan*

- verarbeitet werden ausschließlich Zutaten, die man auch aus der eigenen Küche kennt
- ohne Zusatzstoffe, Hefeextrakte, Stabilisatoren, Soja und Zitronensäure
- hergestellt in Handarbeit und Bioland-zertifiziert
- herzhafte Alternativen zu herkömmlicher Mayo

je 125 g **2,99 €** (100 g = 2,39 €)

Qualität wie selbst gemacht – die Emils Bio-Manufaktur verzichtet konsequent auf alle Zusatzstoffe. Das Ergebnis: vollwertige

Mayo und Remoulade ohne Ei und Soja.



* Bei allen Produkten auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. / ** Nicht in allen Filialen erhältlich.

Regional ohne Bio?



»Regional ist das neue Bio«, hört man dieser Tage immer wieder. Aha! Ist regional erzeugtes Gemüse aus genetisch manipuliertem Saatgut und konventionell betriebener Landwirtschaft also der neue Hit?

Regional und bio, eigentlich ein Traumpaar, gehen mitunter getrennte Wege. Die Urbanisierung der Men-

schen und deren Entkopplung vom »Hier und Jetzt«, also von regionalen und saisonalen Produkten, haben der Regionalität die Anerkennung entzogen. Nun steigt sie aus Verzweiflung mit Monsanto und Co. in die Kiste und winkt den Kunden im konventionellen Supermarkt mit einem guten Gewissen für eine halbe Sache.

Sicher, der Transport ist ein Faktor bei der Frage der Nachhaltigkeit. Aber nur ein relativ kleiner, vor allem mit Blick auf die Folgen der konventionellen Landwirtschaft für unsere Umwelt. Ein konventionelles Produkt aus der Region ist wie ein Rennwagen mit Feinstaubfilter: Das eigentliche Problem besteht und die hervorgehobene gute Eigenschaft lenkt davon ab. Verstehen Sie mich bitte richtig: Natürlich lege auch ich Wert auf regionale Produkte. Aber Bio steht klar an erster Stelle, sonst ist der Sinn doch grundsätzlich verfehlt. Regionalität ohne Bio ist in erster Linie gut für die Strategen der nicht ökologisch handelnden Unternehmen und es braucht noch einiges zum unbeschweren Glück. Lassen wir uns also nicht so schnell täuschen: Ohne Bio fehlt ein entscheidender Teil, den Regionalität alleine nicht beitragen kann.

Umgekehrt ist Bio allein auch kein Garant für ganzheitliche Nachhaltigkeit: Dass konventionelle Hersteller auch Bio-Produkte entwickeln, ist zwar nicht grundsätzlich verwerflich, denn das Ergebnis ist wichtig. Aber es ist ein bisschen wie vegane Frikadellen vom Fleischkonzern, die den ganzheitlichen Ansatz vermissen lassen und dem ursprünglichen Ideal längst nicht mehr entsprechen. Solche Produkte fahren komfortabel auf dem Weg, den die Pioniere und Idealisten in den letzten Jahrzehnten geebnet haben und weiter ausbauen.

Angesichts dieser Entwicklungen wird die Luft für Anbieter mit tatsächlich guten Absichten immer dünner. Dass Bio überall verfügbar ist, ist ebenso wichtig wie richtig. Es wird

nur immer schwieriger, die rein wirtschaftlich orientierte Spreu vom ganzheitlich gedachten Bio-Weizen zu trennen. Wer blickt denn als Kunde hier noch durch?

Im Naturkostfachhandel, also den reinen Bio-Märkten, erleben wir sie noch, die schöne heile Welt: Rapunzel unterm Lebensbaum auf der Zwergenwiese klingt wie ein Märchen, aber es sind genau diese Unternehmen, die die heutige Bio-Welt real geprägt haben und weiterhin den wirtschaftlichen Erfolg als Konsequenz, nicht als Zweck ihres sinnvollen Handelns sehen. Sie haben beste Bio-Qualität und internationalen fairen Rohstoffhandel etabliert und setzen sich deutlich über das Bio-Siegel hinaus ein. Der Fachhandel vertreibt diese Produkte und engagiert sich mit verschiedenen Initiativen ebenfalls über das Bio-Angebot hinaus.

Neben den genannten Marken, handwerklich hergestellten Bio-Backwaren aus der Region und Kosmetik ohne Tierversuche findet man im Fachhandel auch deutlich mehr Produkte von kleinen und sehr innovativen Unternehmen, die in die Fußstapfen der Pioniere treten und mit ihrem Angebot für verantwortungsvollen Konsum die Welt retten wollen. Natürlich neben regionalem Obst und Gemüse, das hier immer bio ist. Fast wie im Märchen. »» Julian Stock, 35, ist Sortimentsmanager bei Alnatura. Er befasst sich mit den Entwicklungen und Trends bei den Ernährungsgewohnheiten und setzt sich für eine nachhaltige Lebensweise ein. Seine Artikel finden Sie auch online unter alnatura.de/vegan-kolumne Schreiben Sie ihm, wenn Sie möchten: julian.stock@alnatura.de



Nur regional – ein leeres Versprechen?



Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker? »Darauf haben wir noch nicht einmal geredet«, sagt Claudio Mossa, Geschäftsführer von Pasta Nuova. Bio und die italienische Kochtradition passen ganz selbstverständlich zusammen.



Auore di Pasta

Im baden-württembergischen Graben-Neudorf zwischen Karlsruhe und Heidelberg stellt ein Familienunternehmen mit italienischen Wurzeln frische Pasta-Spezialitäten her. Alnatura besuchte die Genussfabrik Pasta Nuova.

Eine gute Pasta? Die besteht aus reinem Hartweizengrieß. Die Qualität ergibt sich aus den Rohstoffen«, erklärt Claudio Mossa, Geschäftsführer von Pasta Nuova. Aus dem Nudelteig, der konsequent ohne Ei hergestellt wird, zaubert Mossa köstliche Pasta-Variationen wie Tortelloni oder Ravioli. Manchmal sind sie mit Ricotta gefüllt, manchmal mit Kürbis oder mit Spinat, und das sind längst nicht alle Variationen. Allerdings muss sich Mossa mit allzu außergewöhnlichen Kreationen bremsen. »Tortelloni mit einer Radicchio-Füllung würde sicher jeder gern mal probieren, aber werden sie auch gekauft?«, gibt Mossa zu bedenken. Hier harmoniert die Liebe zu Kulinarik mit betriebswirtschaftlichem Denken – was sich in einem stetigen Wachstum des 1990 gegründeten Unternehmens zeigt. Begonnen hat alles als Ein-Mann-Betrieb, heute beschäftigt das Unternehmen 35 Mitarbeiter und bildet drei Lebensmitteltechniker aus, Pläne zur Produktionserweiterung stehen bereits.

Das Rezept des Erfolges liegt in der Leidenschaft für Pasta. Und die stellt man am besten mit hochwertigen Rohwaren her. Mossa bezieht sie überwiegend aus Italien, ausnahmslos in Bio-Qualität und hergestellt unter Einhaltung der Sozialstandards, wie Arbeitnehmerrechte. Die Verfügbarkeit sichert das Unternehmen mit langfristigen Kontrakten. Allerdings ist die Beschaffenheit der Ware auch immer von der jeweiligen Ernte abhängig – in manchem Jahr ist das Basilikum sehr aromatisch, dann wieder weniger. Es braucht viel Erfahrung, diese Unterschiede über die Rezeptur wieder auszugleichen und den erwünschten Geschmack der Produkte konstant zu halten.

Die Entscheidung für ursprüngliche und natürliche Zutaten, also für Bio-Rohstoffe, war von Anfang an klar. Tortelloni ohne Kühlung mithilfe von Konservierungsstoffen und mit Aromen herzustellen, das stand nie zur Debatte. »Darüber haben wir noch nicht einmal geredet«, erzählt Mossa lachend. Bio und die italienische Kochtradition passen eben ganz selbstverständlich zusammen.

Die kulinarische Tradition hat Mossas Vater Leandro, der heute 74 Jahre alt ist, aus Sardinien mitgebracht. Der junge Leandro Mossa reiste damals zunächst von Italien aus als Schiffsjunge durch die Welt, bis er 1960 dann als einer der ersten Gastarbeiter nach Deutschland kam und blieb. Schließlich lernte er hier seine große Liebe kennen, Claudio Mossas Mutter, und fand mit ihr in Deutschland seine neue Heimat. Das Glück hätte perfekt sein können – wären da nicht die deutschen Teigwaren gewesen. Eine wirkliche Enttäuschung ... Die hatten nun gar keine Gemeinsamkeit mit Pasta, wie sie in Italien auf den Tisch kommt. Also wurde einfach zu Hause gekocht. Und in 30 Jahren reifte die Idee, typisch italienische

Pasta Nuova kurz gefasst

Hersteller von frischen Bio-Pasta-Spezialitäten

Gründung 1990

Standort Graben-Neudorf

Geschäftsführer Claudio Mossa

Mitarbeiter 35

Tipp Auf der Facebook-Seite des Unternehmens sind Videos der Produktion zu sehen

pasta-nuova.de



frische Pasta herzustellen. 1990 gründete Mossa senior das Unternehmen, sein Sohn stieg zwei Jahre später mit ein und ist seit 1998 Geschäftsführer. Der Vater mit seinem technischen Wissen als Betriebsschlosser und der Sohn mit seinem Verkaufstalent als Einzelhandelskaufmann ergänzen sich perfekt. Noch heute richtet Mossa technische Fragen an seinen Vater. Mittlerweile arbeitet schon die dritte Generation im Unternehmen: Claudio Mossas Sohn Nico, 21 Jahre alt, Einzelhandelskaufmann und Juniorchef, sowie der Neffe Massimo, 28 Jahre, Betriebsleiter. »Mir gefällt das familiäre Umfeld, die internationalen Kontakte auf Messen – und außerdem koche ich privat auch sehr gerne«, verrät Massimo Mossa, der seit vier Jahren bei Pasta Nuova tätig ist.

Ideen für neue Produkte holt sich Mossa in Italien und bei einem befreundeten Koch, der ihn berät und inspiriert. Mit Experimentierfreude und Neugier probiert er neue Trends aus, verarbeitet saisonale Rohstoffe wie Kürbis im Herbst und war mit den veganen Produkten, die es schon seit 1990 im Sortiment gibt, seiner Zeit voraus. Die Entwicklung der Rezepturen

► Ein Familienbetrieb mit italienischen Wurzeln seit 1990 – heute bereits in der dritten Generation. Nico Mossa, Juniorchef, Claudio Mossa, Geschäftsführer, und Massimo Mossa, Betriebsleiter (v. l. n. r.), mit ihrem Verkaufsschlager, den Gnocchi.

ist immer ein Dialog zwischen Geschmacksidee und Produktion. Viel Feingefühl ist dabei nötig, denn in großen Mengen entfalten sich Aromen anders. Auch die Bindung des Teiges ist bei der Planung wichtig. Es dauert schon einige Zeit, bis das Klebereiweiß im Hartweizengrieß aufgespalten ist und sich unter dem Druck der Walzen verbindet. Ein Nudelteig ohne Eier braucht mehr Zeit und die nimmt man sich für die perfekte Pasta hier gern. Für die Füllung kommt bei den nicht-veganen Produkten häufig der cremige, fetthaltige Ricotta zum Einsatz. Damit die Konsistenz nicht zu flüssig wird, sorgen Kartoffelflocken und Paniermehl für die richtige Bindung. Und auch hier ist die passende Menge entscheidend, denn nach Kartoffel soll die Pasta natürlich nicht schmecken.

► Ob Ravioli oder Gnocchi – hier kommen immer beste Zutaten und kulinarische Expertise zum Einsatz.

In der Gewürzküche duftet es köstlich, hier werden die Mischungen für die Produkte nach Rezept zubereitet. Gewürze kommen übrigens nicht nur in die Füllungen, sondern auch in den Teig. Kurkuma wird zum Beispiel verwendet, um dem Teig seine schöne gelbe Farbe zu verleihen. Die großen Produktionsmaschinen aus Italien verarbeiten 25 bis 30 Tonnen Ware pro Woche. Per Handarbeit wäre das selbstredend nicht zu leisten. Heute werden Ravioli Pizzaiola produziert. In der Knetmaschine, die wie eine riesige Küchenmaschine funktioniert – hundert Kilogramm Teig fasst sie –, werden Hartweizengrieß, Tomatenpulver, Kurkuma und Wasser vermengt und geknetet, danach darf der Teig ruhen. Anschließend walzt die Maschine den Teig und schneidet Platten aus. Ausgestanzte Teigreste kommen wieder zurück in den Teigmischer. In den Trichter wird die Ravioli-Füllung gegeben, sie besteht aus Ricotta, Tomate und einer Gewürzmischung, die mit Oregano und Basilikum der Pizza Margherita ähnlich ist. Die Pumpe drückt die Füllung in einem Stößelprinzip hinein: Von hinten wird gestanzt und gleichzeitig gefüllt. Die Pasta wird anschließend fünf bis acht Minuten unter Dampf pasteurisiert. So bleiben die Ravioli haltbar, elastisch und bekommen einen schönen Glanz. Zum Schluss erfolgen ein Sicherheitscheck durch den »Metalldetektor« sowie die Abfüllung und Abpackung. Zu Hause schmecken die Ravioli übrigens wunderbar mit etwas Butter, frischem Basilikum und Parmesan.

Die Gnocchi-Produktionsanlage ist die neueste Investition, sieben Monate nahm es in Anspruch, bis alles perfekt eingestellt und abgestimmt war. Die Gnocchi-Anlage funktioniert völlig anders, da hier keine Walzung notwendig ist. Der Gnocchi-Teig aus Hartweizengrieß, Kartoffelflocken, Kurkuma, Tomate und Wasser wird maschinell zusammengerührt, geschnitten und in Form gebracht, dann auf dem Förderband transportiert, gekocht und abgekühlt. Es gibt die Gnocchi mit und ohne Füllung – wie die Füllung in den Teig kommt, bleibt allerdings Betriebsgeheimnis von Pasta Nuova. Da die Gnocchi schon gekocht sind, können sie zu Hause direkt in der Pfanne mit etwas Butter zubereitet werden und sind im Handumdrehen fertig – buon appetito! GS



Pasta-Zubereitungstipps

- *Tomatensugo in der Pfanne zubereiten und lange (am besten zwei bis drei Stunden) einkochen lassen.*
- *Beim Kochen von Ravioli oder Tortelloni auf keinen Fall Öl ins Wasser geben und nicht abschrecken. Die Pasta direkt mit einem Schaumlöffel aus dem Nudelwasser in die Sauce geben.*

Spießer sind Genießer

Jedes Jahr lockt im Sommer der Duft von frisch Gegrilltem: Würstchen, Steak und Co. brutzeln über dem Feuer, wir trinken eisgekühlte Limonade, ein erfrischendes Bier oder einen spritzigen Wein und genießen die Zeit mit Freunden und Familie. Das Grillen ist uns eine liebgewonnene Tradition – und Traditionen soll man pflegen. Am besten, indem wir sie lebendig halten, uns inspirieren lassen und einmal Neues ausprobieren.

Verwandlungskünstler Grillspieß – In diesem Sinne dreht sich bei uns diesmal alles um Spieße. Denn Grillspieße bieten pure Abwechslung; schön aufgereiht sind die Zutaten für Auge und Gaumen ein Genuss. Nach Lust und Laune kann hier kombiniert werden: Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst, Tofu, Kartoffeln oder Brot, gewürzt mit Marinaden ganz nach Belieben.

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und lernen Sie die neue Kreativität auf dem Grill kennen: zum Beispiel farbenfrohe Regenbogen-Spieße mit mediterraner Salsa, deftige Black-Bean-Burger-Spieße mit Avocado-Dip oder fruchtige Ananas-Zitronengras-Spieße. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren.

REZEPT

Ananas-Zitronengras-Spieß

Zutaten für 8 Gläser

1 Ananas / 4 Stangen Zitronengras / 3 EL Kokosblütensirup / 2 Limetten / 2 EL Kokos, geraspelt / 600 g Soja-Joghurtalternative Natur / 2 EL Akazienhonig / 8 EL Holunder-Cassis-Fruchtsauce
Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronengras längs halbieren, schräg anschneiden, sodass eine Spitze entsteht, und die Ananasstücke aufspießen.

Spieße mit Kokosblütensirup bestreichen und auf dem Grill von beiden Seiten ca. 3 min grillen.

Schale der Limetten abreiben. Limetten halbieren und entsaften. Spieße mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Kokosraspeln und Limettenabrieb bestreuen.

Joghurtalternative mit Akazienhonig und Holunder-Cassis-Fruchtsauce verrühren und in Gläser füllen.

Zitronengrasspieße in die Gläser stecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 min

Spießer-Tipps

- Grillspieße am besten auf den Rostrand legen, in der Mitte können sie schnell zu viel Hitze bekommen (mundgerechte Stücke am Spieß sind schneller gar).
- Stäbchen aus Edelstahl eignen sich besonders gut für Spieße: Sie sind leicht zu verwenden, nichts bleibt am Spieß kleben und sie können wiederverwendet werden.
- Nicht vergessen: Grillhandschuhe tragen, Edelstahlspeieße können sehr heiß werden.

REZEPT

Regenbogen-Spieße mit mediterraner Salsa

Zutaten für 8 Spieße

2 festkochende Kartoffeln / Meersalz / 1 rote Paprika / 1 gelbe Paprika / 1 grüne Paprika / 2 Karotten / 1 kleine Zucchini / 1 kleine Aubergine / 1 rote Zwiebel / 2 Stk. Rote Bete, gekocht / 8 Cocktailtomaten / 1 weiße Zwiebel / 4 Stk. grüne Peperoni im Glas / 6 Stk. eingelegte getrocknete Tomaten / 1 EL Kapern / 5 Zweige glatte Petersilie / 2 Zweige frische Minze / 5 EL natives Olivenöl extra / 1 EL Kapernwasser / Schwarzer Pfeffer
Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und 15 min in ausreichend Salzwasser bissfest kochen. Abkühlen lassen, dann in mundgerechte Scheiben schneiden.

Paprikaschoten halbieren und weiße Häute entfernen. Karotten schälen und halbieren. Beides in mundgerechte Stücke schneiden.

Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen, vierteln und in einzelne Segmente teilen.

Rote Bete abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Regenbogen-Spieße erst die Cocktailtomaten aufspießen, dann mit roter Paprika, Karotte, gelber Paprika, Kartoffel, Zucchini, grüner Paprika, roter Zwiebel und Roter Bete fortfahren und mit Aubergine abschließen.

Spieße am Rand des Grills von jeder Seite ca. 8 min grillen.

In der Zwischenzeit die Salsa zubereiten. Dafür weiße Zwiebel, Peperoni und getrocknete Tomaten würfeln. Kapern hacken und alles in einer kleinen Schüssel mischen.

Petersilie und Minze hacken und zusammen mit Olivenöl und Kapernwasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spieße mit der Salsa beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 min



REZEPT

Black-Bean-Burger-Spieße mit Avocado-Dip

Zutaten für 4 Spieße

1 Avocado / 1 rote Zwiebel / 1 Limette / 2 EL Olivenöl mit Chili / 4 Zweige Petersilie / 2 EL Joghurt Natur 1,5 % Fett / Meersalz / Schwarzer Pfeffer, gemahlen / 1 Süßkartoffel / 4 Salatblätter (z. B. Eisbergsalat) / 4 Frühlingszwiebeln / 4 Black-Bean-Cashew-Burger-Patties / 2 Pita-Brottaschen / 8 Cocktailtomaten
Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Zwiebel schälen und vierteln. Beides mit der Schnittfläche für ca. 5 min auf den Grill legen.

Fleisch der Avocado mit einem Löffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Mit Limettensaft und Chiliöl beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken.

Gegrillte Zwiebel und Petersilie grob hacken, zusammen mit Joghurt, Salz und Pfeffer unter die Avocadomasse rühren.

Für die Spieße Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 min weich kochen, abgießen und etwas ausdampfen lassen.

Salatblätter in mundgerechte Stücke, Frühlingszwiebel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Black-Bean-Cashew-Burger und Pita in mundgerechte Stücke schneiden.

Tomaten und alle vorbereiteten Zutaten bis auf den Salat abwechselnd auf die Spieße stecken und bei mittlerer Temperatur am Rand des Grills von jeder Seite ca. 7–8 min grillen.

Salat auf die Spieße stecken und zusammen mit dem Avocado-Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 min



*Neu! Der vegane und
sojafreie Black-Bean-
Cashew-Burger: die herz-
hafte Fleischalternative
auf der Basis schwarzer
Bohnen mit einer nussigen
Cashewnote.*



HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*



Biologische Fleischproduktion – darauf setzt die Bio-Metzgerei Packl Hof seit mehr als 25 Jahren. Artgerechte Haltung und Futter in Bio-Qualität machen das Fleisch so wertvoll.

PACKLHOF

BIO-SCHWEINENACKEN MEXICO

- saftige Steaks, mariniert mit einer würzigen Marinade aus Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Kümmel und Oregano
- perfekt zum Grillen oder für die Pfanne
- das Fleisch stammt ausschließlich von Bioland-Schweinen

ca. 250 g (Preis pro Packung ca. 4,48 €)
je 100g **1,79 €**

Echter Büffelmozzarella überzeugt mit seinem unvergleichlichen Geschmack: wild-aromatisch und von weicher Konsistenz. Für ausspruchsvolle Genießer!



VALLÉE VERTE

BIO-BÜFFELMOZZARELLA-PERLEN

- Büffelmozzarella aus der Provinz Caserta in Kampanien (Italien)
- sehr feiner Geschmack, milchig und mit typischer Aromastruktur
- betriebseigene Zucht der Büffel

250 g **2,99 €** (100g=2,39 €)
Abtropfgewicht 125g

BIO-VERDE

CROSTELLO BIO-BRAT- UND GRILLKÄSE MIT KRÄUTERN

- verfeinert mit Oregano, Rosmarin und Thymian
- der Käse brät kross und zerläuft nicht
- nach Belieben mit Öl bestreichen und goldbraun anbraten
- Tipp: würfeln, anbraten und im Salat oder als Grillspieß mit Paprika und Zucchini genießen

200 g **3,99 €** (100g=2 €)

Nicht nur für Vegetarier ist der Crostello Brat- und Grillkäse von bio-verde ein Genuss. Schnell zubereitet im Sommer auf dem Grill oder auch in der Pfanne.



ÖMA

HALBFESTER BIO-SCHNITTKÄSE BARTHOLOMÄUS GEWÜRZBLÜTE

- kräuterbunte Hülle aus Knoblauch, Bärlauch, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Ringelblume, Rosenblüten und Kornblume
- Allgäuer Bioland-Milch und traditionelle Handwerkskunst sorgen für verführerischen Käsegenuss

je 100 g **1,99 €**

Der Bartholomäus GewürzBlüte überzeugt mit seinem dezent-würzigen Geschmack nach Rotkulturen und seinem feinen Kräuteraroma. Ein blumiger Auftritt für eine abwechslungsreiche Käseplatte.



Lassis sind fruchtige Joghurtgetränke nach traditionell indischer Art. Die gekühlten Getränke sind im Sommer ein erfrischender Genuss. Erhältlich in drei fruchtigen Sorten.



ALNATURA

BIO-LASSI HIMBEER, ANANAS-KOKOS ODER MANGO

- hergestellt aus Bio-Bergbauernmilch
- der fruchtige Geschmack stammt ausschließlich aus Fruchtpüree, Aromen werden nicht zugesetzt
- Tipp: wird gern zu feurigen Gerichten getrunken, da es die Schärfe des Essens mildert

je 230 ml **0,99 €** (100 ml = 0,43 €)



Knusper, Knusper, Püschchen! Zwischen Job, Alltag und Familie schaffen die Frucht- und Knusperjoghurts Inseln des Genusses. Erhältlich in drei Sorten.

BERCHTESGADENER LAND

BIO-JOGHURT VANILLE & KNUSPER, FRUCHT & KNUSPER HIMBEERE ODER BANANE

- aus Bio-Alpenmilch von Naturland-Höfen aus der Alpenregion
- Vanille: mit Knuspermüsli aus Vollkorngetreide und mit Honig und Kokosflocken knusprig gebacken
- Himbeere und Banane: mit Schokokugeln aus Mais und Vollkorndinkel

je 150 g **0,79 €** (100 g = 0,53 €)

HELADOR

BIO-EIS SALTED CARAMEL ODER WALNUS-HONIG

- Salted Caramel: sahnig-cremige Komposition aus frischer Milch und Sahne, fein gesalzenem Karamell und Karamellsauce, abgerundet mit Schokostückchen
- Walnuss-Honig: mit feiner Honignote und karamellisierten Walnussstückchen

Salted Caramel 500 ml **5,79 €** (1l = 11,58 €)

Walnuss-Honig 500 ml **5,99 €** (1l = 11,98 €)

In der Eis-Manufaktur Helador entstehen immer wieder neue und raffinierte Kreationen, die von Konditor-Weistern sorgfältig und mit viel Liebe entwickelt werden.



ACHT GRAD

BIO-WEINSCHORLE WEISS ODER ROSÉ

- gemischt mit ausgewählten Bio-Weinen, die durch Frische, Frucht und Spritzigkeit überzeugen
- Weiß: mit einem Chardonnay, der an saftige, reife Zitrusfrüchte erinnert
- Rosé: besticht durch seine filigranen Erdbeer- und Cassisnoten

0,275l **1,79 €** (1l = 6,51 €)



Acht Grad kombiniert feinsten Bio-Wein mit prickelndem Eiszeitwasser in einer perfekten Mischung. Das Ergebnis: erfrischend spritzig und sensationell lecker.

Glas oder Karton? – Sie haben die Wahl!

Umweltverträgliche Verpackungen – das erwarten Alnatura Kunden zu Recht. Wir haben den Alnatura Verpackungsexpertinnen bei ihrer Arbeit über die Schultern geschaut und wurden Zeugen eines Traditionsbruchs.

Joghurt gehört in den Becher, Senf in die Tube und Tomatensauce ins Glas. Richtig? Die Gewohnheit sagt »Ja«, die Verpackungsexpertinnen bei Alnatura »Es kommt darauf an«. Das zu finden, worauf es ankommt, ist eine der Hauptaufgaben von Isabell Kuhl und ihrem Team. Die 37-jährige Biologin verantwortet im Alnatura Qualitätsmanagement die Verpackungsprüfung der über 1 300 Alnatura Produkte. Eine Mammutaufgabe, die das Drei-Frauen-Team durch klare Vorgaben bewältigt. Der eigens entwickelte 84-seitige Verpackungsleitfaden beschreibt, worauf es ankommt. Die Verpackung muss das Lebensmittel vor Verderb und äußeren Einflüssen schützen und sie muss gesundheitlich unbedenklich sein. Das jedoch sind Standardanforderungen. Erst in Verbindung mit dem dritten Kriterium ergibt sich die eigentliche Herausforderung: Die Verpackung soll auch umweltschonend sein. Und warum verändern sich bei Alnatura manchmal die Verpackungen? »Wir wollen unsere Verpackungen Stück für Stück sinnvoller gestalten. Deshalb beobachten wir aktuelle Studien der Forschungsinstitute und Lösungsideen der Verpackungshersteller«, sagt Isabell Kuhl. »Das kann dazu führen, dass wir gewohnte Verpackungen hinterfragen und durch nachhaltigere ersetzen.«

So wie bei der Alnatura Tomatensauce. Seit Jahren präsentiert sich dieser Klassiker im Glas mit Schraubverschluss. Glas gilt für viele als das Nonplusultra einer umweltverträglichen Verpackung. Unbestritten ist: Glas schützt und ist gesundheitlich einwandfrei. Auch hat es eine gute Recyclingfähigkeit und man kann es weiter als Gefäß nutzen. Dem gegenüber stehen das Gewicht und der hohe Energieeinsatz bei der Herstellung und beim Einschmelzen. Wie aber beurteilen die Expertinnen eine Verpackung fachlich fundiert? »Für uns sind Ökobilanzen namhafter unabhängiger Institute der Goldstandard«, erläutert Isabell Kuhl. Zum Beispiel vom Institut für Energie und Umweltforschung (ifeu, siehe Interview Seite 34).

Das ifeu untersucht in Ökobilanzen die Umweltauswirkungen eines Produkts oder Materials. So auch in einer europaweiten Studie, in der die Wissenschaftler den Lebensweg von Lebensmittelverpackungen analysiert haben: angefangen bei der Rohstoffgewinnung über die Herstellung, den Transport bis hin zur Verwertung. Das Ergebnis ist eindeutig. Der sogenannte Verbundkarton, wie ihn Alnatura auch für Milch, Säfte, Smoothies und Eistee verwendet, schneidet in allen Umweltkategorien mit Abstand am besten ab. Obwohl dieser auch aus Kunststoff besteht und bei ungekühlt haltbaren Produkten sogar Aluminium enthält? »Ja, denn die Menge und das Gewicht sind ausschlaggebend«, erklärt Isabell Kuhl. Und was ist mit dem Geschmack, verändert sich dieser? »Nein, denn das Lebensmittel kommt nur mit einer lebensmittelechten schützenden Kunststoffolie in Kontakt.« Ein Verbundkarton besteht zu 75 Prozent aus Karton, zu 21 Prozent aus Kunststoff und zu vier Prozent aus Aluminium – und wiegt dabei gerade mal 30 Gramm. Dazu kommt, dass Alnatura nur Kartons aus nachhaltig erwirtschaftetem Holz einsetzt. Noch eine Zahl: Im Vergleich zu Glas hat der Verbundkarton einen rund 63 Prozent kleineren CO₂-Fußabdruck und schon so das Klima.

Für das Verpackungsteam Fakten genug, um sich mit der Tomatensauce an das Raus-aus-dem-Glas-und-rein-in-den-Karton-Projekt heranzuwagen.



► Die Verpackungsexpertinnen des Alnatura Qualitätsmanagements: Anne Sima, Isabell Kuhl und Janina Heckmann (v. l. n. r.).

Mehrfach nutzbares Glas oder CO₂-sparender Verbundkarton?

Bei Alnatura entscheiden die Kunden.
Mehr Infos unter alnatura.de/verpackung

Glas

609 kg

CO₂-Fußabdruck
(Kilogramm CO₂-
Äquivalente bezogen
auf Verpackung
von 1000 Liter)

63%
CO₂-Einsparung

Verbundkarton

224 kg



Zunächst musste ein Herstellerpartner gefunden werden, der sowohl die hohe Qualität der Tomatensauce gewährleisten als auch diese in Verbundkartons abfüllen kann. Dann galt es intern, die Kollegen des Alnatura Produktmanagements zu überzeugen. Sie entscheiden auch über die Ästhetik jedes angebotenen Produktes – und damit über die Verpackung. Sie haben gute Gründe für Glas. So sei den Kunden nicht nur die Haptik, sondern auch der direkte Blick auf die Tomatensauce wichtig. Isabell Kuhl stimmt zu, hält aber dagegen: »Alnatura Kunden wünschen sich auch die umweltverträglichste Verpackung.« Zwei sich widersprechende Ansichten also. Warum dann nicht die Kunden selbst entscheiden lassen? Gesagt, getan. Somit gibt es die Alnatura Tomatensauce Basilikum weiterhin im Glas und ab sofort auch als Variante im Verbundkarton. Das Verpackungsteam hofft, dass die Kunden das neu verpackte Produkt mindestens genauso schätzen wie die Glasvariante. Denn nur wenn die Kunden solche Produkte annehmen, kann Alnatura die Verpackungen seiner Produkte immer nachhaltiger gestalten.

>>> Volker Laengenfelder



43 Höfe stellen aktuell mit Unterstützung der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) auf den Bio-Landbau um. Die Initiative spendet für das Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« des NABU, das Bauern gezielt bei der Umstellung auf Bio-Landbau fördert. Alnatura Kunden unterstützen das Projekt, indem sie ABBI-Produkte mit dem Hinweis »Gemeinsam Boden gut machen« kaufen: Jeweils ein Cent geht an ABBI. Im Alnatura Magazin lernen Sie jeden Monat eine der Bio-Bauernfamilien kennen.

Schon immer mit Hörnern – Wenn ein Bauer seinen Hof auf Bio umstellt, dann muss er die strengen Regeln der EG-Öko-Verordnung erfüllen und bei einer Förderung durch die Alnatura Bio-Bauern-Initiative zusätzlich die Kriterien eines Anbauverbandes. Doch Regeln, Anforderungen und Kontrollen sind nur eine Seite. Vielmehr muss der Bauer eine Überzeugung für die ganzheitliche Landwirtschaft entwickeln und sie leben. »Sonst wird das nichts, vor allem, wenn man nach Demeter-Kriterien umstellt«, sagt Angela Häberlein aus Crailsheim. Sie und ihr Mann Dieter haben einen Hof mit 50 Milchkühen einschließlich Kälbernachzucht. Seit 2016 stellen sie auf Demeter um, und je mehr sie sich mit der biologisch-dynamischen Welt verwurzeln, desto mehr Sinn erhält ihre Entscheidung. Dass sie auch als konventionelle Bauern von Anfang an ihren Milchkühen die Hörner belassen haben und ihnen abwechselnd Gras, Klee gras, Heu und Getreide gegeben haben (Dieter Häberlein: »Ich möchte ja auch nicht das ganze Jahr Sauerkraut essen«), unterstreicht ihre Haltung. Vor allem die Hofgespräche mit anderen Demeter-Bauern geben ihnen viel. Angela Häberlein ist erleichtert: »Jetzt beschäftigen wir uns damit, wie sich unsere Böden wieder von der Überdüngung erholen, und nicht mehr mit dem Wachsender-Weichen-Problem der konventionellen Milchbauern.« So oder so – der Arbeitsaufwand bleibt hoch. Dass die Häberleins sich dennoch Zeit für Traditionen nehmen, mag die Obstpresse ihrer kleinen Schnapsbrennerei versinnbildlichen: Sie ist noch handbetrieben.

>>> Volker Laengenfelder

alnatura.de/ABBI

BIO7 INITIATIVE
www.alnatura-bio7.com

GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Von echtem Brot und Korn

Vom Feld auf den Tisch lautet das Credo der Bohlsener Mühle – ein ganzheitliches Konzept, das Alnatura bei einem Besuch kennenlernen durfte.

In der Lüneburger Heide bei Uelzen liegt der kleine Ort Bohlsen. Das Besondere: Er ist einer der ältesten Mühlenstandorte Deutschlands, seit über 700 Jahren wird an der Bohlsener Mühle das Müller-Handwerk ausgeübt. 1979 übernahm Volker Krause den elterlichen Betrieb und stellte die Bohlsener Mühle auf ökologischen Landbau um. Zusammen mit Bäckermeister Helmut Vollmer erweiterte er das Unternehmen um die ökologischen Bäckereien. In dieser Zeit gab es nur wenige Landwirte, die Getreide ökologisch anbauten, hier musste Überzeugungsarbeit geleistet werden.

Heute zählen über 200 Bio-Getreidebauern, organisiert in zwei Erzeugergemeinschaften, zu den Lieferanten der Bohlsener Mühle. Die Verbundenheit zu Bohlsen und Umgebung ist seit der Gründung stark: Die Rohstoffe, darunter auch alte Sorten wie Einkorn und Emmer, stammen zu 80 Prozent aus der Region Norddeutschland. »Die längsten Beziehungen zu Lieferanten bestehen bereits, seit Volker Krause das Unternehmen gegründet hat. Hier kommt auch schon einmal der Landwirt aus dem Wendland mit dem Trecker vorbei und lädt sein Getreide direkt ab. Mittlerweile gibt es den ersten Generationswechsel, die Kinder führen die Arbeit ihrer Eltern fort«, berichtet Lars Schyperski, Leiter des Einkaufs.

Unter den Landwirten gibt es einige, die besondere Freude daran haben, Neues auszuprobieren. Gemeinsam mit ihnen, dem Getreideforschungsinstitut sowie mit der Erzeugergemeinschaft Öko-Korn-Nord findet die Bohlsener Mühle immer weitere Rohstoffe. Zu den jüngsten Projekten zählt Quinoa. Jetzt gibt es neu gezüchtete Sorten, die auch in unserem Klima angebaut werden können und sogar keine Bitterstoffe mehr aufweisen. Aber warum einen Rohstoff wie Quinoa regionalisieren? Der Grund liegt in dem hohen Qualitätsanspruch, den deutsche Verbandsware erfüllt, hinzu kommt die bessere Ökobilanz.

Wenn ein Rohstoff angeliefert wird, kommt er direkt in die namensgebende Mühle. Sie ist das Reich von Müllermeister Wolfgang Winterhoff und seinen Mitarbeitern. Winterhoff stammt aus einem Mühlenbetrieb, in seiner Familie ist man seit Generationen Müller. Seit 1999 ist er bei der Bohlsener

Mühle tätig. »Der Bio-Rohwarenbereich unterscheidet sich vom konventionellen sehr, die Schädlingsprophylaxe ist viel aufwendiger – aber die vielen unterschiedlichen Arten wie Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel, Einkorn, Emmer, Quinoa, Kamut, Reis, Hirse, Kichererbsen und Buchweizen, das macht es auch sehr spannend«, erklärt Winterhoff das Besondere an der Bio-Verarbeitung. Die Lieferung der Rohware kommt immer verplombt an. Nach der Voruntersuchung im Labor wird das Getreide mit Sieben und im Luftstrom vorgereinigt, dann zwischengelagert. Die Ausnahme bildet hier Spelzgetreide wie Dinkel, Einkorn, Emmer, Grünkern, das als Rohgetreide angenommen wird und zunächst vom Spelz befreit wird. Der Spelz ist eine Hülle, die das Korn umschließt, ein Nebenprodukt, das aufbewahrt und dann zum Heizen verwendet wird. Das Getreide wird durch Sortierung mit Sieben weiter gereinigt, die neueste Errungenschaft ist ein Farbausleser mit 10 000 Scans pro Sekunde. Fehlerhafte Körner werden per Luftstrom raus-



- Wolfgang Winterhoff, Müllermeister, am Walzenstuhl (oben).
- Damit das Dinkelmehl fein genug ist, muss die Kleie herausgesiebt werden – hier ein Gemisch (unten).



Bohlseuer Mühle kurz gefasst
 Hersteller von frischen Backwaren, Dauerbackwaren, Getreidespezialitäten, Frühstückscerealien und Halbfertigerichten auf Getreidebasis, insgesamt über 200 Artikel
Unternehmensgründung 1979
 in Bohlßen bei Uelzen durch Volker Krause
Weitere Geschäftsführer
 Manuel Pick und Helmut Vollmer
Mitarbeiter 250



► **Jens Bergemann, Einkauf Getreide (links), und Lars Schyperski, Leiter Einkauf (rechts), prüfen Rohstoffe sehr genau – hier Quinoa aus Deutschland.**
 ► **Nils Müller, Bäckermeister, beliefert die nördlichen Alnatura Filialen mit frischem Brot (Bild rechts).**

gepustet. Auch hier verbindet sich wieder Tradition mit Moderne, denn ein paar Meter unter der Hightech-Anlage befinden sich Turbinen aus den 1930er-Jahren, die per Wasserkraft des Baches Gerdau die Walzenstühle antreiben. Flocken produziert man, indem die Körner 40 bis 60 Minuten bei 80 bis 100 Grad Celsius gedämpft, anschließend zwischen zwei Walzen gequetscht, getrocknet und schließlich gekühlt werden. Stev Matthiesen ist ebenfalls Müller und erklärt bei der Mühlenbesichtigung jeden Produktionsschritt im Detail. Die Begeisterung für sein Handwerk ist ihm deutlich anzumerken: Lebhaft erzählt er von den Besonderheiten der Rohstoffe, was es bei den einzelnen Arbeitsprozessen zu beachten gilt und wie sich heute traditionelles Handwerkswissen mit moderner Technik verbindet.

Von der Mühle kommt ein Teil der Mehle direkt in die duftende Bäckerei.

Hier werden unter der Leitung von Bäckermeister Nils Müller täglich über 100 Produkte, von hell bis dunkel und von süß bis herzhaft, gebacken – unter anderem für die Alnatura Bäckereitheken in Bremen und Hamburg. Für die Herstellung der Teige nimmt man sich viel Zeit, sie dürfen 13 bis 23 Stunden stehen und ihr Aroma voll entfalten. Auf heißen Steinplatten werden die Teige angebacken und kräftig ausgebacken. Die Kruste, die hierbei entsteht, ist wie ein Aromamantel, der den Geschmack ins Brot hineinbringt.

Während die Backwaren aus der Bäckerei regional vertrieben werden, kommen die Produkte aus der Feinbäckerei bundesweit in die Regale. Hier werden Snäckebröt, Bäckerknäcke, Crunchys und Kekse im Drei-Schicht-Betrieb hergestellt. »Im Unterschied zur konventionellen Produktion verwenden wir keine Enzyme, Hilfsstoffe, sondern nur ursprüngliche Zutaten. Der Prozess ist schwieriger und nicht so stabil, aber das macht es auch so viel spannender«, schwärmt Arno Sesterhenn, Produktionsleiter. Das verbindende Element des ganzheitlichen Ansatzes scheint die Begeisterung der Menschen zu sein – und die kann man schmecken. GS

*Mühlenvielfalt:
 Mehl, Kekse, Müsli
 und vieles mehr.*



Die Kraft der Aloe vera

Der reine Saft frischer Aloe-vera-Blätter bildet den Hauptbestandteil der Santaverde-Produktlinie. Die Pflanzen stammen aus eigenem kontrolliert biologischen Anbau in Andalusien. Ergänzt wird der Aloe-vera-Saft um wertvolle Pflanzenöle, zarte Hydrolate und pflegende Extrakte. Die Santaverde-Pflegeprodukte bringen die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht und stärken sie, um die wechselnden Belastungen in allen Lebensphasen auszugleichen. Entsprechend dem Hautbedürfnis sind die Santaverde-Produkte flexibel einsetzbar und untereinander mischbar. Alle Produkte sind NATRUE-zertifizierte Naturkosmetik, frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, vegan und tierversuchsfrei.



ALOE VERA CREME MEDIUM *vegan*

Schenkt natürliche Feuchtigkeit und fördert die Regeneration, für alle Hautbilder. Mit Aloe-vera-Saft und Ölen aus Traubenkernen und Avocadofrüchten.

30 ml **25,90 €** (100 ml = 86,33 €)

ALOE VERA HYDRO REPAIR GEL *vegan*

Regenerierende Intensivpflege, baut den Feuchtigkeitshaushalt der Haut neu auf. Zartes Gel aus Aloe-vera-Saft, Holunderblütenextrakt, Nachtkerzenöl und Mangokernbutter.

30 ml **25,90 €** (100 ml = 86,33 €)

ALOE VERA CREME LIGHT *vegan*

Spendet dank Aloe-vera-Saft, Mandelöl und Apfelextrakt Feuchtigkeit und bewahrt die Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut. Zieht schnell ein.

30 ml **25,90 €** (100 ml = 86,33 €)



**ALOE VERA
REINIGUNGSEMULSION** *vegan*

Die cremige Reinigungsemulsion löst Schmutz und Make-up, ohne die Hydro-Lipid-Schutzschicht der Haut anzugreifen. Für entspannte und zarte Haut.

100 ml **19,90 €**

**ALOE VERA
TONER SENSITIVE** *vegan*

Mit Aloe-vera-Saft und feinem Rosenblütenhydrolat. Wirkt aufbauend, ausgleichend und stärkt die Eigenkräfte der Haut. Für trockene und sensible Haut.

100 ml **20,90 €**

Der Markentisch des Monats

Die hier abgebildeten Naturdrogerie-Produkte finden Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt auf dem Markentisch und im Regal.



* Bei den Markentisch-Produkten handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Gut geschützt den Sommer genießen

Herrlich, jetzt im Grünen sitzen, die Nase gen Sonne strecken, die Wärme der Lichtstrahlen auf den geschlossenen Lidern spüren, die Zeit vergessen ...
Keinesfalls vergessen werden darf aber ein ausreichender Sonnenschutz.

Die richtigen Naturkosmetikprodukte schützen die Haut beim Sonnenbad. Auch danach die Pflege nicht vergessen! Für einen kühlenden Effekt sorgt beispielsweise das Blattgel der Aloe-vera-Pflanze.



Natürliches Sonnenlicht tut nicht nur der Seele gut, sondern ist auch essenziell für die Bildung von körpereigenem Vitamin D über die Haut. Ein Zuviel an Sonne geht jedoch leider mit Gefahren einher. Das reicht von schmerzhaftem Sonnenbrand bis zu vorzeitiger Hautalterung oder gar Hautkrebs. Daher gilt es, die Haut von Kopf bis Fuß zu schützen.

Konventionelle Sonnenschutzmittel arbeiten dazu mit synthetischen Lichtschutzfiltern wie Benzophenone-3 oder Ethylhexylmethoxycinnamat. Diese dringen in die obere Hautschicht ein und wandeln die UV-Strahlen über eine chemische Reaktion in eine energieärmere Form um. Die für Naturkosmetik zugelassenen mineralischen Filter Titandioxid und Zinkoxid nutzen dagegen ein rein physikalisches Abwehrprinzip, indem sie als feinst vermahlene Weißpigmente auftreffende UV-Strahlen wie kleine Spiegel reflektieren. Anders als die erstgenannten wirken sie sofort und schützen praktischerweise zugleich das Produkt selbst. Außerdem stehen sie nicht wie manche der synthetischen Verbindungen im Verdacht, hormonähnlich zu wirken und die Umwelt zu schädigen. Nicht zu vergessen ist die Gesamtrezeptur, wobei in Naturkosmetik-Produkten pflegende Pflanzenöle die Grundlage bilden und oft durch beruhigende oder feuchtigkeitsspendende Pflanzenauszüge ergänzt werden.

Typgerechter Schutz

Das auf den Packungen angegebene Kürzel »LSF« steht für Lichtschutzfaktor und gibt an, um wie viel Mal sich die Eigenschutzzeit durch das

Eincremen erhöht. Je nach Veranlagung und Vorbräunung lassen sich dabei vier Hauttypen unterscheiden. Der helle, oft rothaarige Typ kann sich ungeschützt 5 bis 10 Minuten ohne Sonnenbrand in der Sonne aufhalten, der blonde oder germanische Typ bis zu 20 Minuten, der brünette, dunkeläugige Mischtyp bis zu einer halben Stunde und der mediterrane Typ durchaus 40 Minuten. *BP*

Sekundäre Lichtschutzstoffe nach dem Vorbild der Natur

Viele Hersteller unterstützen die klassischen Lichtschutzfilter durch antioxidative Naturstoffe, um so möglicherweise entstandene freie Radikale unschädlich zu machen. Nennen lassen sich zum Beispiel Mädesüß, Sheabutter, Aloe-vera- oder Sanddornöl. Teilweise kommt auch exotisches Avellanasamen- oder Kukuinussöl zum Einsatz, ebenso wie innovative Inhaltsstoffkomplexe aus Kombu-Meeressalgen. In puncto Sonnenschutz bleibt es also spannend!

Aloe vera als Après-Sun-Pflege

Und wenn es doch rot wird oder sich die Haut einfach gestresst anfühlt? Oft helfen Aloe-vera-Saft, -Extrakt oder frisches Aloe-vera-Gel, allesamt aus den lanzettartigen, dickfleischigen Blättern der sogenannten Wüstenlilie. Dank des enthaltenen Polysaccharids Aloverose tragen sie dazu bei, verloren gegangene Feuchtigkeit zu ersetzen und die natürliche Regeneration der Haut zu unterstützen. Beim Blattgel kommt zum einen ein wohltuender Kühleffekt hinzu, zum anderen kann es bei einer Sonnenallergie den Juckreiz stillen.

Und wie schützt sich eine Aloe-vera-Expertin?

»Ich habe helle Haut und Haare und dadurch nur eine kurze Eigenschutzzeit. Daher schütze ich mich mit langer, sommerlicher Kleidung und einem großen Strohhut. Wenn ich die Mittagspause hier in Hamburg in der Sonne verbringe, trage ich ein leichtes Fluid mit Tiandioxid, Saft und Blütenextrakt aus Aloe vera auf. Für längere Aufenthalte in der Sonne verwende ich ein naturkosmetisches Sonnenschutzprodukt mit höherem LSF. Dabei probiere ich viel Neues aus, da ich die perfekte Lösung ohne »Weißel-Effekt« und mit der idealen Textur für mich noch nicht gefunden habe.«



»» Sabine Beer, Geschäftsführerin von Santaverde. Das Unternehmen baut seit über 30 Jahren Aloe-vera-Pflanzen auf einer Finca in Andalusien ökologisch an und stellt zertifizierte Naturkosmetik auf der Basis von reinem Aloe-vera-Saft her.



PRIMAVERA®

Leichter lernen Konzentrieren leicht gemacht!



Für Schule, Studium & Beruf
– ideal auch für unterwegs!



Aloe vera – Die Wüstenlilie und die Sonne

Die Firma Santaverde hat entdeckt, dass sich auch der Nektar aus den Aloe-vera-Blüten nutzen lässt. Um diesen zu gewinnen, werden die kleinen gelben Blütenkelche von Hand geerntet und direkt vor Ort schonend zu einer Art Elixier gepresst. Wie wissenschaftlich bestätigt, enthält der Blütennektar Polyphenole und Carotinoide, die als Antioxidantien freie Radikale neutralisieren können und so den Zellschutz der



Haut auf natürliche Weise stärken. Insofern bietet sich die Aloe vera sowohl als Inhaltsstoff in Sonnenschutzmitteln und sommerlicher Tagespflege als auch in Après-Sun-Produkten an.

Das Anti-Age-Gesichtstonikum von Santaverde mit antioxidativem Aloe-vera-Blütennektar spendet sofort natürliche Feuchtigkeit. Scheunkt einen frischen und belebten Teint.



SANTAVERDE

AGE PROTECT TONER *vegan*

- schützt die Haut vor freien Radikalen und bewahrt sie vor oxidativem Stress
- zur optimalen Pflege auch bei Hyperpigmentierung
- Tipp: ideal als Feuchtigkeitsspender zwischendurch, auch über dem Make-up

100 ml **33,90 €**

ALNAVIT

BIO-ALOE-VERA-DIREKTSAFT *vegan*

- aus 100% Pflanzensaft
- die schonende Verarbeitung garantiert die konstant hohe Qualität
- der leicht herbe, außergewöhnliche Geschmack ist ein Merkmal für die Reinheit des Saftes

330 ml **5,99 €** (1l = 18,15 €)

Der naturbelassene Aloe-vera-Saft stammt aus kontrolliert biologischem Anbau und wird aus frischen, handgeschälten Aloe-vera-Blattfilets gewonnen.



STYX

ALOE VERA KÖRPERCREME** *vegan*

- die Körpercreme enthält rund 20% an reinem Blattgel
- wird von einer bio-zertifizierten Aloe-vera-Farm in Mexiko bezogen
- fördert die Regeneration trockener und sensibler Haut
- frische und blumige Duftkomposition ätherischer Öle

200 ml **14,90 €** (100 ml = 7,45 €)

Tägliche Pflege mit der Königin der Heilpflanzen. Aloe vera, Pflanzenöle sowie Sheabutter spenden intensive Feuchtigkeit, zum Beispiel nach einem Sonnenbad.





Lavaerde besteht aus natürlichen Tonmineralien und reinigt Haut und Haare schonend und reizfrei, ohne ihre natürliche Schutzschicht zu zerstören.

LOGONA

LAVAERDE WASCHECREME PATCHOULI *vegan***
ODER WEISSE LAVAERDE WASCHECREME LOTUSBLÜTE *vegan*

- Lavaerde Patchouli: gut geeignet bei empfindlicher oder unreiner Haut, sensibler Kopfhaut, Schuppen oder fettigem Haar
- Weiße Lavaerde Lotusblüte: ideal für trockene oder empfindliche Haut und feines Haar

Lavaerde Waschcreme 200 ml **6,95 €** (100 ml = 3,48 €)

Weiße Lavaerde Waschcreme 200 ml **7,95 €** (100 ml = 3,98 €)



Ein fruchtig-frisches Gefühl – jeden Tag! Die alviana Körperlotion Bio-Limette zieht schnell ein, pflegt die Haut streichelzart und verleiht ihr ein geschmeidiges Gefühl.

ALVIANA

KÖRPERLOTION BIO-LIMETTE *vegan*

- zieht schnell ein und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit
- Bio-Sheabutter und Bio-Olivenvöl verwöhnen die Haut
- Bio-Limettenextrakt und Bio-Grüner-Tee-Extrakt sorgen für die Extraportion Frische

200 ml **3,99 €** (100 ml = 2,- €)

GREENIC

BIO-MATCHA FRESH *vegan***
ODER VEGGIE PROTEIN *vegan***

- Matcha Fresh: mit Grünteepulver, Gerstengras- und Weizengraspulver; Zitronengras und Zitronenmyrte sorgen für eine erfrischende Note
- Veggie Protein: kombiniert Hanf-, Sonnenblumen-, Erbsen- und Kürbiskernprotein (Proteingehalt: 54 %)

Matcha Fresh 80 g **9,99 €** (100g = 12,49 €)

Veggie Protein 150 g **9,99 €** (100g = 6,66 €)

Die ungesüßten ballaststoffreichen Superfood-Trinkpulver sind die ideale Ergänzung für Frucht- und Gemüsesäfte sowie Smoothies. In zwei gehaltvollen glutentfreien Sorten erhältlich.



ECO COSMETICS

SONNENMILCH SENSITIVE LSF 30 *vegan*
ODER SONNENMILCH SENSITIVE LSF 50 *vegan***

- sofortiger Sonnenschutz, frei von synthetischen Lichtschutzfiltern
- lässt sich ohne sichtbare Rückstände leicht auftragen
- ohne Alkohol und andere aggressive Inhaltsstoffe, auch für sensible Mischhaut geeignet

LSF 30 75 ml **15,90 €** (100 ml = 21,20 €)

LSF 50 75 ml **17,90 €** (100 ml = 23,87 €)



Der mineralische Lichtschutz für Körper und Gesicht schützt nicht nur vor schädlichen Sonnenstrahlen, eine Komposition von Pflanzenölen pflegt auch die Haut.

neu

* Bei allen Produkten auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. / ** Nicht in allen Filialen erhältlich.

»Jeder hat es in der Hand.«



Immer mehr Supermärkte verzichten freiwillig auf Plastiktüten an der Kasse. Der dünne Obst- und Gemüsebeutel jedoch bleibt allgegenwärtig. Alnatura führt jetzt eine Alternative ein. Über Plastikberge, Ökobilanzen und sinnvolle Verpackungen sprachen

wir mit Benedikt Kauertz, Experte vom Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu).

Redaktion: Was haben Sie gegen die gängigen Obst- und Gemüsebeutel?

Benedikt Kauertz: Aus Kundensicht sind die dünnen, leichten Kunststofftüten natürlich praktisch. So lassen sich Äpfel und Co. gut wiegen, aufs Kassenband legen, und sollte mal eine Banane zerdrückt werden, bleibt die Einkaufstasche sauber. Aus wissenschaftlicher Sicht spricht vor allem dagegen, dass diese Tüten aus Erdöl, einem endlichen Rohstoff mit hohem Treibhausgaspotenzial, hergestellt werden. Auch wenn die Beutel wenig Materialeinsatz haben, tragen sie zu dem ungeheuer großen Plastikberg bei. Im Durchschnitt verbraucht jeder Bürger in Europa rund 500 Plastiktüten im Jahr!

Sollten wir also auf Papiertüten umsteigen? Das ist nicht so einfach zu beantworten. Die Papiertüten sind eigentlich immer aus Frischfaser und mit 15 bis 25 Gramm viel schwerer als entsprechende Obst- und Gemüsebeutel aus Kunststoff, die nur zwei bis vier Gramm wiegen. Dafür werden die Papierbeutel in Europa, die Kunststoffbeutel aber überwiegend in China hergestellt. Entsprechend schwierig ist die Datengrundlage für die Bewertung. In der Ökobilanz ist der ganz leichte Kunststoffbeutel eher besser, aber eine ganzheitliche Bewertung sollte sinnvollerweise auch noch die Umwelt- und Sozialstandards bei der Produktion mit einbeziehen.

Welche Bedeutung haben Ökobilanzen? Ökobilanzen sind systematische Berechnungen zum Ressourcenverbrauch und den Umweltauswirkungen eines Produktes. Indem man zum Beispiel den Energieverbrauch von der Herstellung bis zur Entsorgung eines Produktes zusammenrechnet und dazu noch die Auswirkungen auf die Umwelt, vor allem durch Luftschadstoffe und Treibhausgase, beschreibt, können Produkte ökologisch bewertet und auch verbessert werden. Ein Beispiel: Allein die Reduzierung des Verpackungsgewichtes wirkt sich meist positiv auf die Ökobilanz aus.

Sind Mehrwegbeutel für Obst und Gemüse somit eine sinnvolle Alternative? Ein klares »Ja«, wenn sie denn auch genutzt werden! Mehrwegbeutel haben bereits nach einigen Verwendungen eine bessere Ökobilanz als Einwegtüten. Während letztere in der Regel nach dem Einkauf in der Wertstofftonne landen – da gehören sie hin und nicht in den

Experten-Tipps: Ökologisch sinnvoll einkaufen

Benedikt Kauertz (37), Diplom-Ingenieur am Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) in Heidelberg und Spezialist für Verpackungen und Ökobilanzen, rät Folgendes:

Sinnvolle Planung

Planen Sie Ihren Einkauf und verbinden Sie ihn mit anderen Wegen.

Verkehrsmittelwahl

Begeben Sie sich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem öffentlichen Nahverkehr statt mit dem Auto zum Supermarkt.

Transport

Verwenden Sie nach Möglichkeit immer dieselbe Einkaufstasche, und das sooft es geht.

Verpackungsmaterial

Nutzen Sie Mehrwegbeutel für Obst und Gemüse. Bewahren Sie diese in Ihrer Einkaufstasche auf, dann sind sie immer dabei. Bevorzugen Sie unverpackte Alternativen.

alviana

NATURKOSMETIK

Neu in den Alnatura Filialen

Ab sofort gibt's bei uns die umweltverträglichen Mehrweg-Obst- und Gemüsenetze (Vierer-Packung 6,90 Euro).

Wenn Sie sich doch für Einwegtüten entscheiden: Unsere neuen Kunststofftüten haben wir leicht gekürzt. Dadurch sparen wir in einem Jahr über 237 000 Quadratmeter Plastik; das entspricht der Fläche von rund 33 Fußballfeldern.



Restmüll –, können die Mehrwegbeutel sehr häufig eingesetzt und übrigens auch gewaschen werden. Wenn man eine einjährige Nutzungszeit annimmt, dann bedeutet dies eine deutliche Entlastung der Umwelt. Wichtig erscheint mir auch, dass mit diesen Beuteln eine veränderte Verantwortlichkeit einhergeht. Mehrweg bedeutet meistens, dass Industrie und Handel ein bestimmtes Verpackungssystem betreiben und sich auch darum kümmern, wie beispielsweise bei den Glasmehwegflaschen für Saft oder Milch. Bei den Mehrwegtüten habe ich es als Kunde selbst in der Hand, ob ich sie verwende oder nicht. Das ist eine neue, noch ungewohnte Dimension.

Sie meinen, die Kunden müssen neu einkaufen lernen? In gewisser Weise schon. Mit den Mehrwegbeuteln macht Alnatura seinen Kunden ja lediglich ein Angebot zum ökologischen Einkaufen. Alnatura hat aber keinen Einfluss darauf, ob die Kunden dieses Angebot annehmen oder nicht. Anders ausgedrückt: Damit so ein Mehrwegsystem funktioniert, ist eine bewusste Entscheidung erforderlich. Umweltbewusstes Verhalten bedarf also einer Selbstdisziplin. Das hat nichts mit Dogma zu tun. Selbstdisziplin kann man üben, zum Beispiel indem man die Mehrwegbeutel nach dem Einkauf immer in dieselbe Einkaufstasche legt. Dann sind sie beim nächsten Einkauf automatisch zur Hand.

Und wenn man doch mal spontan einkauft? Ich verzichte in diesen Fällen ganz auf Obst- und Gemüsebeutel, denn das ist die ökologisch beste Lösung. Zu Hause wasche ich ohnehin das Obst und Gemüse. Oder man entscheidet sich dieses eine Mal für die dünnen Tüten und funktioniert sie später zu Mehrwegbeuteln um, zum Beispiel für den Kosmetikeimer im Badezimmer. Je öfter eine Tüte benutzt wird, desto besser die Ökobilanz. Das gilt sowohl für die kleinen als auch die größeren Tüten. Wer also schon viele große Mehrwegtaschen zu Hause hat, egal ob aus Kunststoff oder Baumwolle, sollte an der Kasse ausnahmsweise eine dünne Einwegtüte aus Recyclingmaterial kaufen, damit sich nicht eine weitere Tasche zu den vielen anderen ungenutzten Taschen dazugesellt und die persönliche Ökobilanz vermagelt.

Haben Sie nicht auch zu Hause eine »heimliche« Ecke mit vielen Plastiktüten? Früher schon, doch seitdem ich mir angewöhnt habe, immer dieselbe Einkaufstasche zu verwenden, darin auch meine Mehrwegbeutel lagere und meinen Einkauf plane, landen bei mir keine zusätzlichen Plastiktüten.

>>> Das Gespräch führte Volker Laengenfelder

Wenn jemand
eine Reise tut
... so kann er sich
schön pflegen!



Zum Beispiel mit den
alviana Zahncremes in
Weltenbummler-Größe



www.alviana.de

Smartphones – alles andere als smart

Nachhaltigkeit ist in der Elektronik-Branche größtenteils ein Fremdwort – mit weitreichenden Folgen für Erde und Menschen. Doch ein Umdenken beginnt: Samsung hat angekündigt, sein Galaxy Note 7 zu recyceln.

Wie »smart« sind eigentlich Smartphones und ihre Hersteller? Beispiel Samsung: Der Konzern musste im September 2016 wegen überhitzter Akkus in seinem Galaxy Note 7 weltweit insgesamt 4,3 Millionen Geräte zurückholen. Da ein Austausch der Akkus nicht vorgesehen war, erhielten die Kunden neue Handys.

»Smart ist das nicht«, dachten sich Manfred Santen, Greenpeace-Experte für Chemie, und seine asiatischen Greenpeace-Kollegen, die für die Kampagne Green IT arbeiten. »Wir machten Druck auf die Führung in Seoul, die Geräte nicht zu zerschreddern, sondern Rohstoffe und Komponenten wiederzuverwerten«, berichtet Santen. Eine Selbstverständlichkeit? Falsch! Die meisten Mobiltelefone werden nicht recycelt – und das obwohl sie voller wertvoller Ressourcen stecken.

Die Wegwerfmentalität hat dramatische Folgen. Weltweit werden circa 1,5 Milliarden Geräte pro Jahr verkauft. Im Schnitt erwerben wir alle zwei bis zweieinhalb Jahre ein neues Mobiltelefon, obwohl das alte noch funktionsfähig ist. Die Massenproduktion und kurze Nutzungsdauer hat weitreichende Folgen für unseren Planeten.

Gefährliche Chemikalien: Smartphones enthalten umwelt- und gesundheitsschädigende Substanzen wie Weichmacher (Phthalate), bromierte Flammschutzmittel, Schwermetalle sowie andere gefährliche Stoffe wie Beryllium. In Samsung-Werken in Korea kämpfen Fabrikarbeiter und ihre Familien um Entschädigung für Krebserkrankungen und Todesfälle, die auf das Hantieren mit Chemikalien zurückzuführen sind. Die Gefahren enden aber nicht an den Werkstoren: Die toxischen Substanzen wandern über die Produkte und Abfälle rund um die Welt.

Schmutzige Energie: Die Herstellung von Elektronikartikeln ist energieintensiv. Größtenteils wird in Ostasien produziert, wo Strom hauptsächlich aus Kohlekraftwerken gewonnen wird. Das ist die klimaschädlichste Form der Energiegewinnung.

► Auf dem Mobile World Congress 2017 fordert Greenpeace von den Herstellern echte Innovationen: umweltverträgliche Geräte mit austauschbaren Komponenten (oben).

► Erste Hilfe: Greenpeace bietet in vielen Städten Repair-Cafés an, in denen man mit Unterstützung Smartphones reparieren kann. (unten).

► Immer das neueste Handymodell? Unser Elektroschrott landet in ärmeren Ländern, hier eine Müllhalde auf Java (rechts).

Rohstoffe und Gewalt: Die kleinen Geräte stecken voller wertvoller Rohstoffe wie Kobalt, Palladium, Tantal, Seltene Erden, Silber und Gold. Warlords in Afrika finanzieren sich über Bergbau und Handel mit den begehrten Rohstoffen. Menschenrechtsverletzungen und Umweltzerstörung sind an der Tagesordnung.

Export von Elektroschrott: Allein in deutschen Haushalten lagern über hundert Millionen ausrangierte Handys. Das Gros der Materialien in den Altgeräten wird nicht recycelt, sondern wandert auf den Müll oder wird in Länder des Südens »ex-





Gelenk-Aktiv Bio-Hagebutten-Tonikum

- Mit Acerola-Vitamin C
- Plus Hagebutte und Teufelskralle
- Sehr guter Geschmack



Ohne Alkohol, ohne Konservierungsstoffe

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet. www.salus.de

portiert«. Menschen versuchen hier unter unwürdigen Bedingungen und ohne Schutzvorkehrungen wertvolle Metalle zurückzugewinnen.

Aus all diesen Gründen fordert Greenpeace die Elektronik-Branche auf, Geräte so zu designen, dass sie leicht reparierbar sind und Komponenten wiederverwertet werden können.

Reparieren statt wegwerfen Ein halbes Jahr hat Greenpeace auf Samsung eingewirkt, das Galaxy Note 7 zu recyceln, zuletzt im Februar 2017 in Barcelona mit einer Aktion auf der Pressekonferenz des Konzerns anlässlich des Mobile World Congress. Am 28. März verkündete Samsung in New York: Die zwei Millionen produzierten, aber nicht verkauften Galaxy Note 7 sollen mit neuen Akkus versehen und wiederverkauft werden. Bei den zurückgenommenen 2,3 Millionen Geräten will man hochwertige Komponenten wiederverwerten, der Rest wird fachgerecht entsorgt. Ein großer Erfolg für Greenpeace.

Ist das eine Trendwende in der Branche? Manfred Santen ist verhalten optimistisch: »Wir begrüßen, dass Samsung endlich umdenkt. Unsere Vision ist eine kreislauffähige Wirtschaft. In der Herstellung von Mobiltelefonen sollen keine primären Rohstoffe mehr verwendet werden, sondern nur welche aus Altgeräten. Das wären echte Innovationen.«

Viele Verbraucher sehen das genauso. Wie Greenpeace 2016 in einer repräsentativen Umfrage herausfand, wollen 69 Prozent weniger neue Modelle, 61 Prozent erwarten von den Herstellern, dass sie Altgeräte recyceln. Santen: »Über kurz oder lang werden sich die Verbraucher den Marken zuwenden, die modulare, umweltverträgliche Handys produzieren. Dann wird die Nachfrage den Markt umkrepeln, und wer nicht smart ist, wird abgehängt.«

Bis es so weit ist, sollten wir Smartphones länger nutzen. Greenpeace bietet in vielen Städten immer wieder Repair-Cafés an. Teilnehmer lernen unter Anleitung, wie sie zerbrochene Displays reparieren oder Teile austauschen können. Infos zu den Terminen gibt es auf der Facebook-Seite von Greenpeace unter »Events«. Repair-Cafés können allerdings nur eine erste Hilfe gegen die Ressourcenverschwendung sein. Die Industrie sollte in Zukunft Smartphones bauen, die den Namen auch verdienen.

>>> *Gastbeitrag Greenpeace e.V.*



»Unsere Fragen verändern die Realität.«

Frido und Christine Mann wollen Geist und Materie mithilfe der Quantentheorie vereinen. Größenwahnsinnig?

Die beiden haben ein geradezu ungeheuerlich optimistisches Buch geschrieben: Frido Mann, 76 Jahre alt, und Christine Mann, geborene Heisenberg, 72 Jahre alt. Er entstammt der Familie des Literaturnobelpreisträgers Thomas Mann. Thomas Mann war sein Großvater. Sie entstammt der Familie des Physiknobelpreisträgers Werner Heisenberg, sie war seine zweitjüngste Tochter. Viel mehr Bedeutung im deutschen Stammbaum geht nicht. Das Buch heißt »Es werde Licht« und es will die Quantenphysik, mitbegründet von Vater Heisenberg, ins Zentrum einer neuen Gesellschaftsphilosophie rücken.

ZEIT WISSEN: Wie haben Sie sich kennengelernt?

Frido Mann: Im Griechischkurs, wir haben Theologie in München studiert. Als ich den Namen Heisenberg hörte, dachte ich: Interessant.

Und Sie, Frau Mann?

Christine Mann: Ich dachte: Aha, ein Schriftsteller als Großvater. Das war so gar nicht meins. Ich kam ja aus der Naturwissenschaft. Nein, der Name Mann klang für mich erst mal eher negativ. (Beide lachen)

Man weiß es ja, wenn zwei Menschen ein Liebespaar werden, heiraten sie auf eine gewisse Weise immer die jeweilige Familie des anderen mit. Puh, denkt man da bei Ihnen ...

Christine Mann: Es gab wegen diesen extremen Familien von Anfang an Spannungen, ganz klar. Zum einen politisch. Die Manns waren im Exil, galten daher nach 1945 als politisch unbelastet. Mein Vater war nicht im Exil, war in Positionen, in denen er sich mit den nationalsozialistischen Machthabern einlassen musste. Er wollte trotzdem nichts mit den Nazis zu tun haben, aber er hat sicher Kompromisse gemacht.

Frido Mann: Eine andere Spannung war von Anfang an: Die einen sind Künstler, die anderen sind Wissenschaftler.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass im Grunde die Arbeit zu diesem Werk schon in den Siebzigerjahren angefangen hat, und zwar bei einem Spaziergang mit Werner Heisenberg.

Christine Mann: Es war im Herbst 1975, wir waren zu Besuch bei meinen Eltern in München. Frido und ich mussten für eine Prüfung lernen.

Frido Mann: Mein Schwiegervater wollte von uns beiden wissen, was wir lernen müssen. Wir erklärten ihm: Alle Ent-

wicklungen seien durch biologische Anpassung an die Umgebung und Selektion der am besten angepassten Wesen entstanden. Und alles sei allein aus der Materie und den auf der Erde gegebenen Bedingungen erklärbar.

Christine Mann: Mein Vater meinte daraufhin, die Schlussfolgerungen, die er ziehe, seien das komplette Gegenteil von dem, was wir da lernen würden. Die Grundlage für jede Entwicklung unserer Welt sei eben nicht das Materielle, sondern das Geistige. Denn Materie bestehe eben nicht aus kleinen Materiekümmelchen, sondern aus mathematischen Strukturen.

Wie erklären Sie einem Laien die Quantenphysik?

Christine Mann: Die Griechen dachten, die Atome sind nicht teilbar. Doch Anfang des vorigen Jahrhunderts stellte man fest: Atome sind teilbar, sie bestehen aus einzelnen Elementarteilchen. Elementarteilchen kann man aber nicht direkt beobachten, sondern allenfalls ihre Wirkungen. Von einem Ort aus hat ein Elementarteilchen viele Möglichkeiten, wie es sich weiterentwickelt.

Wenn man sehr gewagt formuliert: Bekommt man durch die Quantenphysik eine Ahnung von einem Weltgeist, der hinter allem steckt?

Christine Mann: Ich glaube ganz sicher, dass man durch die Quantenphysik eine Ahnung von der Grundlage der Welt bekommt. Aber die Vorstellung, dass alles völlig determiniert abläuft und man die Zukunft voraussagen könnte, ist falsch. Es gibt die Sehnsucht nach der einfachen Formel. Nach dem Sinn: Es muss doch ein kleinstes Teilchen geben, das allem zugrunde liegt.

Formulieren Sie bitte mal ein paar Leitgedanken einer möglichen Quantenphilosophie.

Christine Mann: Das Leben zeichnet sich durch ständige Veränderung aus. Es entstand dadurch, dass RNS- und später DNS-Stränge sich verdoppeln, teilen und wieder verdoppeln. Dadurch stehen Lebewesen in einem ständigen Austausch mit der Umgebung. Dieser Stoffwechsel beruht auf quantenphysikalischen Wechselwirkungen. Das heißt, bei der Aufrechterhaltung des Lebens wird die Quantenphysik wichtig. Das gilt auch für unser Denken.

Frido Mann: Die Botschaft lautet: Leben ist Austausch, ständige Veränderung. Stillstand ist der Tod.

Christine Mann: Die Quantenphysik lehrt uns, dass jeder



Beobachter Teil der Wirklichkeit ist, die er beobachtet. Wir sind nicht die unbeteiligten Beobachter, die die objektive Wirklichkeit erkennen, sondern unser Denken, unsere Fragestellung verändern die Realität.

Frido Mann: Und dies lässt den durch die Quantenphysik begründeten und damit revolutionären Schluss zu, dass nicht alles vorherbestimmt ist, sondern dass wir die Zukunft mitgestalten können – nicht nur in Versuchsanordnungen, sondern auch in der Realität.

Sie schreiben in dem Buch an einer Stelle: Die Zeit ist reif für diese Gedanken, für diese neue Weltsicht.

Frido Mann: Die Welt steckt in vielen Sackgassen. Klima, Politik, schauen Sie sich nur die USA mit Donald Trump an. Die materialistische Weltsicht ist am Ende, die strikte Trennung von Geist und Materie. Die Quantenphysik hat technisch bereits die Welt verändert. Keine Elektronik, keine moderne Medizindiagnostik wäre ohne Quantenphysik möglich. Quantenphysik ist verantwortlich für 40 Prozent unseres Brutto-sozialproduktes. Und jetzt sind die Gedanken dran.

Woher nehmen Sie diesen Optimismus?

Frido Mann: Aus der Überzeugung, dass man in schwierigen Zeiten versuchen muss einzugreifen. Die Zeit ist reif für ein neues Welt- und Menschenbild. Wir haben in unserem Buch Leitgedanken formuliert, aber natürlich noch kein vollständiges philosophisches System ausgearbeitet. Dies ist ein Anfang.

»»Frido Mann studierte Musik, Theologie und Psychologie und arbeitete als klinischer Psychologe in Leipzig und Prag. Heute lebt er als freier Schriftsteller in München. Sein Großvater war Thomas Mann. Christine Mann studierte Theologie, Pädagogik und Psychologie und leitete viele Jahre lang eine schulp-sycho-logische Praxis. Sie ist die zweitjüngste Tochter des Physikers Werner Heisenberg.

Das Interview führte Stephan Lebert für ZEIT WISSEN (die ungekürzte Fassung des Gesprächs lesen Sie in der ZEIT-WISSEN-Ausgabe 03/2017)

Das will ich WISSEN

Gesundheit, Psychologie, Forschung und Gesellschaft – entdecken Sie in **ZEIT WISSEN** faszinierende Reportagen, anregende Interviews und ausdrucksstarke Bilder, die Ihr Leben bereichern. Sichern Sie sich jetzt Ihre Gratisausgabe!



Einfach Gutschein-Code **ZW944AN06** unter **zeit.de/zw-gutschein** eingeben.

SERIE

#KunstKochen

Mitkochen
und gewinnen!

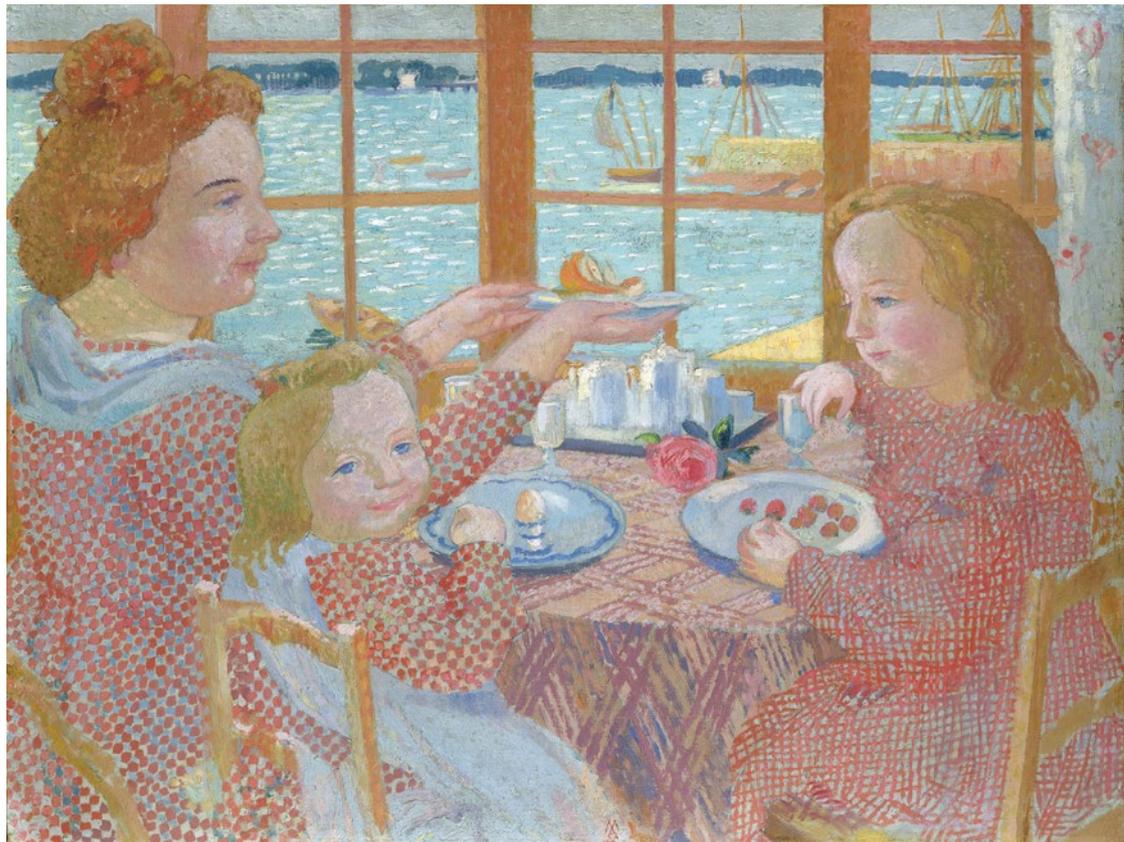


Auf kunstkochen.de Kunstwerk auswählen, Rezept zubereiten und Wettbewerbsfoto bis zum 17. Juni hochladen.

Ein Pinselstrich, eine Komposition, eine Farbe, ein Motiv: All das kann kulinarisch inspirieren. Mit #KunstKochen begeben wir uns auf einen Streifzug durch die 700 Jahre Kunst umfassende Sammlung des Städel Museums und lassen uns zu außergewöhnlichen Rezeptideen anregen. Hier trifft die Begeisterung für Kunst auf die Freude am Kochen.

Frühstück

Eine idyllische Frühstücksszene: Eine Mutter sitzt mit ihren zwei Kindern an einem Tisch am Fenster. Das Fenster gibt den Blick auf eine Bucht mit Segelbooten frei. Es handelt sich um die Frau, Marthe, und die Kinder, Noëlle und Bernadette, des Künstlers Maurice Denis (1870–1943). Er porträtierte sie in zahlreichen seiner Werke. Wie in diesem Gemälde zeigt Denis häufig einen verklärten Familienalltag. Die drei Figuren bilden eine harmonische Einheit. Sie sind nahe an den Betrachter gerückt. Auffällig sind die karierten Stoffmuster der Kleidung und der Tischdecke. Sie verschmelzen in ihrer stilistischen Homogenität zu einer dekorativen Fläche, wobei die identischen Muster der Kleider von Mutter



und jüngerer Tochter ineinander übergehen. In diesem Werk wird eine der essenziellen Ansichten Denis' besonders augenfällig: Er vertrat die Meinung, dass ein Bild vor der Wiedergabe eines Motivs in erster Linie eine in bestimmter Ordnung mit Farbe bedeckte Fläche sei. Denis war Gründungsmitglied der Künstlergruppe Nabis, zu der auch Pierre Bonnard, Paul Sérusier und Édouard Vuillard gehörten.

► Maurice Denis (1870–1943)

»Frühstück«, 1901

Öl auf Pappe, 51,3 × 66,5 cm

Städel Museum, Frankfurt am Main



Städel Museum

Im Jahr 1815 von dem Bankier und Kaufmann Johann Friedrich Städel begründet, ist das Städel Museum heute die älteste und bedeutendste Museumsstiftung Deutschlands. Die international renommierte Sammlung umfasst rund 3 100 Gemälde, 660 Skulpturen, über 4 600 Fotografien und über 100 000 Zeichnungen und Grafiken – darunter Meisterwerke von Rembrandt van Rijn, Claude Monet und Gerhard Richter. staedelmuseum.de

REZEPT

Himbeer-Tartelettes mit Vanille-Schoko-Creme

Zutaten für 12 kleine Tartelettes

Für die Creme: 200 g weiße Kuvertüre / 400 g Sahne / Mark einer Vanilleschote / **Für den Teig:** 250 g Mehl / 75 g Zucker / 1 Prise Salz / 1 Ei / 160 g Butter / Mehl zum Arbeiten / **Außerdem:** 12 kleine Tartelette-Formen / Hülsenfrüchte oder Keramikperlen zum Blindbacken / ca. 375 g Himbeeren / Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Am Vortag Schokolade für die Creme fein hacken.

Sahne mit Vanillemark einmal aufkochen, vom Herd nehmen und die gehackte Kuvertüre einrühren, bis sie vollständig auf-

gelöst ist. Sahne über Nacht im Kühlschrank abkühlen.

Am Folgetag Sahne mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen.

Für den Teig Mehl, Zucker und Salz mischen und auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Ei zugeben und die Butter in Flocken um die Mulde verteilen. Mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig in eine Klarsichtfolie einschlagen und für 60 min in den Kühlschrank legen.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Tartelette-Förmchen ausbuttern und mehlieren.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Kreise aus-

stechen (zum Beispiel mit einem Glas) und Förmchen damit auskleiden. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit aus-geschnittenem Backpapier (etwas größer als die Förmchen) auslegen und die Keramikperlen einfüllen.

Tartelettes im Ofen ca. 15 min goldbraun backen. Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und Tartelettes aus den Formen stürzen.

Aufgeschlagene Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf die Tartelettes geben.

Tartelettes mit Himbeeren garnieren und mit etwas Puderzucker bestäuben.

• **Zubereitungszeit:** ca. 30 min + ca. 15 min Backzeit + ca. 60 min Kühlzeit Teig + Creme am Vortag

• **Nährwerte pro Stück:**
Energie 414 kcal, Eiweiß 5g, Kohlenhydrate 36g, Fett 27g



#KunstKochen

Weitere Infos unter
kunstkochen.de

Neu: #KunstKochen-Tasche

Vorne Kunstwerk, hinten Rezept: Passend zu unserer Mitmachaktion #KunstKochen in Kooperation mit dem Städel Museum erhalten Sie seit Mai unsere limitierte Aktionstasche für 12,90 Euro in allen Alnatura Super Natur Märkten. Auf der einen Seite zeigt sie einen Ausschnitt des Werkes »Frühstück« des Künstlers Maurice Denis. Auf der anderen Seite sind unsere Himbeer-Tartelettes zu sehen. Die hochwertige GOTS-zertifizierte Bio-Baumwoll-Tasche bietet ausreichend Platz für Ihre Einkäufe. Mit einer Henkellänge von 66 Zentimetern ist sie auch am Strand oder beim Stadtbummel ein idealer Begleiter.



Aus Häfen der Welt

Was haben wir Menschen auf der Erde gemeinsam, egal welcher Religion, Kultur oder Nation wir angehören? Wir müssen essen und trinken. Was uns schmeckt und wie wir es zubereiten, unterscheidet uns, aber es kann uns auch verbinden, wenn wir miteinander teilen. Im Alnatura Magazin zeigen wir jeden Monat ein Rezept von geflüchteten Menschen, das sie gemeinsam mit ihren deutschen Freunden für uns kochen.

An einem Samstagnachmittag treffen wir uns in der Eppendorfer Alnatura Filiale, hier herrscht Hochbetrieb. Mit zwei Einkaufslisten schieben wir unsere zwei Einkaufswagen durch die Gänge und füllen sie mit Auberginen, Bulgur, Gewürzen und den vielen weiteren Zutaten, bis die Wagen voll sind. Schließlich wollen wir mit mehr als 20 Personen kochen. Schnell haben wir alles, was wir brauchen. Man merkt gleich, hier ist ein gut eingespieltes Team am Werk. Die Kunden hinter uns seufzen mit Blick auf unsere Wagen, wir sind deshalb froh, dass die Kollegen von Alnatura gleich eine weitere Kasse aufgemacht haben. Als die Einkäufe im Auto verstaut sind, verabschieden wir uns für den nächsten Tag, an dem wir kochen wollen, und ich freue mich schon sehr darauf.

Treffpunkt ist 12:30 Uhr in der veganen Kochschule Kurkuma. Die Inhaber unterstützen den Verein für das Event gerne und haben ihre Küche zur Verfügung gestellt. Einzige Bedingung: Es kommen nur pflanzliche Zutaten in die Küche. Die Tellerrand-Crew hat schon alles perfekt vorbereitet: Für die fünf unterschiedlichen Gerichte, die wir heute zusammen kochen, stehen an verschiedenen Stationen Zutaten und Rezepte für die einzelnen Teams bereit. Jeder bekommt eine Schürze mit Namensschildchen, dann kann es losgehen.

Unter den syrischen Geflüchteten sind fast alle Generationen vertreten, die Tellerrand-Crew ist weiblich und jung. Mit dabei sind Farhad Hussein und Ali Abdukerim, sie sind vor anderthalb Jahren aus Aleppo nach Hamburg gekommen. Farhad war in einer Notunterkunft in Bergedorf untergebracht, wo Mandy Müller anbot, man könnte doch einmal zusammen kochen. Das war noch bevor es den Tellerrand-Verein gab. Begeistert sagte er »Ja« und mobilisierte auch gleich eine große Gruppe, die er mitbrachte. Mandy und Farhad sind sich wirklich ähnlich: Beide erzählen und lachen viel, haben eine herzliche, aufgeschlossene Art. Man trifft sich schon lange nicht mehr nur zum Kochen, das war ein Impulsgeber. Jetzt machen sie auch Sport oder Musik zusammen und man hilft sich: Farhad hilft Ali beim Deutschlernen, Ali bringt Farhad das Saz-Spielen bei (Lang-

halslaute), Mandy hat Farhad dabei unterstützt, eine Wohnung zu finden. Und auch Lisa Niemeyer und Yvonne Lambach haben sich schon lange vor dem Tellerrand engagiert, zum Beispiel bei einem großen Solidaritätsfest namens »Karo hilft«. Was für die Teilnehmer das Schönste an Tellerrand ist? »So hatte ich endlich die Möglichkeit, Deutsche kennenzulernen! Das ist nicht nur wichtig, um die Sprache zu lernen, sondern vor allem, um anzukommen«, antwortet Farhad. Helfen würde dabei auch, wenn er wieder als Tischler arbeiten könnte – ein Beruf, den er seit zwölf Jahren ausübt und hier gerade anerkennen lassen will. Was ihnen wichtig ist? »Wir freuen uns sehr über neue Leute, die mitmachen wollen«, antwortet Yvonne. Und Farhad bekräftigt lächelnd: »Macht euch keine Sorgen, ob ihr kochen könnt oder wie das mit der Sprache klappt. Das geht alles schon irgendwie! Macht einfach mit«. GS

SYRISCHES REZEPT

Kibbeh – Bulgursalat

Zutaten für 20 Portionen

2 kg Bulgur / 2 l heißes Wasser / 7 Lauchzwiebeln / 4 mittelgroße grüne Spitzpaprika / 2 mittelgroße Tomaten / 200 g Walnüsse / 400 g Paprikamark, süß oder scharf / 900 g Tomatenmark / 200 ml Olivenöl / 4 gehäufte EL Minze, frisch oder getrocknet / 2 gehäufte EL Currypulver / 2 EL Paprikapulver, süß / 4 EL Petersilie / 2–3 Minzblätter und Kerne von ½ Granatapfel zum Garnieren





► Die Tellerrand-Köche mit ihren syrischen Köstlichkeiten



Über den Tellerrand wurde im Oktober 2013 gegründet im Glauben an eine Welt, die bestimmt wird von sozialem Zusammenhalt, gegenseitigem Respekt und Offenheit gegenüber Vielfalt. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, ein Miteinander zu ermöglichen. Wie wir das tun? In erster Linie mit gemeinsamem Kochen und Begegnungen auf Augenhöhe. Wir schärfen bei Menschen mit und ohne Fluchterfahrung das Bewusstsein für Gestaltungsmöglichkeiten in der Gesellschaft, greifen beim Aufbau interkultureller Communitys unter die Arme und schaffen belastbare, nachhaltige Netzwerke zwischen Engagierten. Inzwischen umfasst unser Netzwerk ca. 1 500 engagierte Menschen in 25 Städten.
ueberdentellerrandkochen.de

Zubereitung

Bulgur in eine große Schüssel geben und das heiße Wasser darübergießen. Mit einem Löffel umrühren und mit einem sauberen Küchentuch abdecken, ca. 10 min quellen lassen.

Gemüse sehr fein schneiden, Walnüsse hacken. Je 1 Handvoll Lauchzwiebeln, Paprika, Tomate, Walnüsse für die Garnitur zur Seite legen, den Rest mit Paprikamark, Tomatenmark, Olivenöl und Gewürzen zum Bulgur geben und alles mit den Händen gut verkneten. Ggf. mit mehr Salz und Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Petersilie dazugeben und nochmals alles verkneten. Falls die Masse zu trocken ist, heißes Wasser nach Bedarf darübergießen.

Die Masse abgedeckt noch ca. 30 min ruhen lassen. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen (gelingt am besten in einer Schüssel voll Wasser).

Hände befeuchten, Masse auf einer Servierplatte flach andrücken, mit Gemüse, Granatapfelkernen und frischen Kräutern anrichten. Mit Brot und Salat servieren.

Tipp: Kibbeh kann man als Bulgursalat machen oder mit feinem Bulgur auch als Veggie-Frikadelle.

• Zubereitungszeit: ca. 50 min • Nährwerte pro Portion:
 Energie 575 kcal, Eiweiß 16g, Kohlenhydrate 85g, Fett 18g

Mitmachen!

Sie möchten auch gemeinsam über den Tellerrand kochen und voneinander lernen?
 In Dresden freut sich die Organisation noch über Unterstützung. Anmeldung unter
Satellit@ueberdentellerrand.org

SYRISCHES REZEPT

Arabischer Salat

Zutaten für 20 Portionen

400 g Petersilie / 80 g Minze / 250 g Knoblauch / 25 Frühlingszwiebeln / 25 kleine Gurken (oder ca. 5 große) / 5 rote Paprika / 18 Tomaten / 700 ml Olivenöl / 12 EL Zitronensaft, frisch gepresst / 6 EL Salz / 6 EL Pfeffer, frisch gemahlen / ½ Granatapfel

Zubereitung

Kräuter und Knoblauch fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Gurken, Paprika und Tomaten entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Gurke, Tomate und Paprika in eine Salatschale geben und gut durchmischen.

Anschließend aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, über den Salat geben und gut durchmengen. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen, den Salat damit garnieren.

• Zubereitungszeit: ca. 15 min • Nährwerte pro Portion:
 Energie 388 kcal, Eiweiß 4g, Kohlenhydrate 14g, Fett 33g

Organismus und Individualität

Wo wird es hingehen mit der Landwirtschaft? In dieser Serie äußern sich Experten zum Thema und stellen ihre Thesen vor.

Mein Leitbild für eine Landwirtschaft der Zukunft? Jeder Betrieb ist ein Organismus und eine Individualität! Warum? Dafür müssen wir zunächst einen kurzen Blick zurück werfen.

Albrecht Daniel Thaer (1752–1828), Vater der landwirtschaftlichen Betriebswirtschaftslehre, formulierte Anfang des 19. Jahrhunderts: »Landwirtschaft ist ein Gewerbe wie jedes andere«; sie habe den Zweck, Güter zu erzeugen, um damit möglichst viel Gewinn zu erzielen. Der Chemiker Justus Liebig (1803–1873), Begründer der Agrikulturchemie, entdeckte die Bedeutung von Mineralstoffen, insbesondere Stickstoff, für das Wachstum der Pflanzen. Liebig formulierte, dass der pflanzliche Ertrag durch das Mineral, das im Boden im Minimum ist, begrenzt wird. Die landwirtschaftliche Düngelehre wurde entwickelt, die den Boden als Nährstoffspeicher versteht, aus dem sich die wachsenden Pflanzen bedienen und den der wirtschaftende Mensch auffüllt.

Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte der Chemiker Fritz Haber (1868–1934) zusammen mit Carl Bosch ein großtechnisches Verfahren zu Gewinnung von Ammoniak (Grundmaterial für Sprengstoff wie für Dünger) aus dem Stickstoff der Luft, wodurch von da an dieses Düngesalz in fast unbegrenzter Menge zur Verfügung stand. In den Jahrzehnten danach wurden chemisch-synthetische Pestizide entwickelt, die den Bauern halfen, unerwünschte Organismen (»Schädlinge«) und Pflanzen (»Unkräuter«) zu unterdrücken. Nach dem Zweiten Weltkrieg folgte die systematische Mechanisierung der landwirtschaftlichen Arbeiten. Damit war die Landwirtschaft quasi industriell steuerbar geworden, mit definiertem Input und vorhersagbarem Output. Agrarprodukte (Nahrungsmittel) standen nun reichlich zur Verfügung. Maschinen und Chemie, also chemisch-technische Hilfsmittel, erleichtern und sichern seitdem die landwirtschaftliche Arbeit.

Allerdings ist der Preis für die mengenmäßig sichere Produktion hoch: Naturfremde Stoffe aus Düngern und Pflanzenschutzmitteln zerstören das Bodengefüge und die natürliche Bodenfruchtbarkeit, belasten die Erzeugnisse, das Wasser sowie die Luft und reduzieren in gefährlichem Maße die Biodiversität. Bei den Hauptdüngestoffen Stickstoff und Phosphor ist ein weltweites Ungleichgewicht entstanden. Die schädlichen Auswirkungen einer nur auf die stoffliche Seite schauenden und

nach dem Konzept der linearen, industriellen Produktion arbeitenden Landwirtschaft sind mittlerweile umfassend erforscht. Eine Flut von Gesetzen versucht, den unerwünschten Wirkungen entgegenzusteuern. Ob das ausreicht und schnell genug wirkt, ist mehr als fraglich.

Welches Leitbild kann man dagesetzen? Von Rudolf Steiner, dem Begründer der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, stammt der Vorschlag, einen landwirtschaftlichen Betrieb als eine Art Organismus zu betrachten und als Individualität zu verstehen. Organismus bedeutet: Da steht eine geordnete Vielheit in einem lebendigen Zusammenhang, sie entwickelt sich, kann wachsen oder abnehmen, gedeihen oder erkranken. Ein Organismus lebt, kann Fähigkeiten trainieren und sich verändernden Bedingungen anpassen. Er ist etwas Begrenztes, innerhalb dessen das Zusammenspiel der Organe einer Harmonie bedarf, die in keine Richtung überdehnt werden darf. Der Organismus-Gedanke regt an, auf die natürlichen Zusammenhänge in einer Landwirtschaft zu schauen, sie in ihrer Gesundheit und in ihrem Gedeihen immer besser zu verstehen, zu fördern sowie gegen krankmachende Einflüsse zu schützen. Steiner sprach einen landwirtschaftlichen



Serie konzipiert und redaktionell betreut von Manon Haccius.



Manon Haccius war nach agrarwissenschaftlichem Studium zunächst 13 Jahre tätig für die Verbände des ökologischen Landbaus, seit April 2000 ist sie bei Alnatura für den Bereich Qualitätsmanagement und Verbraucherservice verantwortlich.

Betrieb zudem als eine Individualität an. Auch dieses Leitbild regt zum genauen Hinschauen und Fördern der Entwicklung an. Es gesteht zu, dass jede Landwirtschaft an ihrem konkreten Ort, mit ihren Böden, den Wetter- und Klimagegebenheiten, der Geländeform und -exposition etwas anderes ist, sich aufgrund der Naturgegebenheiten und der jeweiligen Betriebshistorie nicht mit anderen über einen Kamm scheren lässt.

Eine Landwirtschaft, die nach ihren innewohnenden Naturzusammenhängen, durchaus unter intelligenter Nutzung von Technik, gestaltet und nicht nur betriebswirtschaftlich oder hinsichtlich stofflichen Outputs maximiert wird, führt zu einem vielfältigen, ausgewogenen und als schön empfundenen Ganzen, zu einem gesunden beziehungsweise gesundungs-fähigen Organismus. Eine solche Landwirtschaft lässt sich betriebswirtschaftlich nur begrenzt optimieren. Daher muss die Gesellschaft als Ganzes für die Landwirtschaft eintreten. Sie muss beschließen, wie viel an Mitteln ihr die gestaltete Landschaft und die in der Landwirtschaft erzeugten Güter – Nahrungsmittel ebenso wie die Umweltressourcen Boden, Wasser, Luft, Artenvielfalt – wert sind.

Eine Utopie? Jüngst hat ein Gericht in Indien den Fluss Ganges samt Zuflüssen zu einem Lebewesen mit Schutzrechten erklärt – zum Beispiel vor Verletzung, Zerstörung oder Verschmutzung (beck-aktuell, 22. März 2017). Ähnlich hat ein neuseeländisches Gericht für einen für die dortigen Ureinwohner, die Maori, heiligen Fluss entschieden. Diese Beispiele zeigen: Eine neuartige Sicht auf lebendige landwirtschaftliche Individualitäten und ein entsprechendes landwirtschaftliches Leitbild ist nicht undenkbar, selbst hier in Europa.

>>> Manon Haccius

ANZEIGE



lavera
NATURKOSMETIK

„Natürliche Schönheit steht mir einfach am besten.“

*Eure
Yvonne
Paxepfister*



Wirkt für mich. Wirkt auf andere.

Die Straffende Bodymilk mit natürlichem Wirkstoffkomplex pflegt die Haut intensiv und festigt die Hautstruktur – für tägliche Wellness-Momente und natürlich schöne Haut.

lavera. wirkt natürlich schön.



lavera.de

Juni



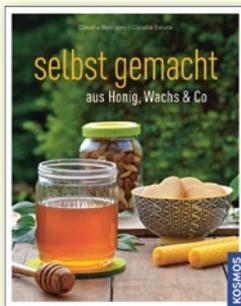
Man sagt: Für ein Pfund Honig fliegt die Biene dreimal um die Erde. Ganz nebenbei bestäubt sie so rund 80 Prozent der heimischen Nutz- und Wildpflanzen. Ohne die Biene würden sich beispielsweise aus den duftenden Obstbaumblüten nur wenige bis keine Früchte entwickeln und

auch der Ertrag im Gemüseanbau wäre ein anderer.

Der volkswirtschaftliche Bestäubungsnutzen übersteigt den Wert der Honigproduktion um das 10- bis 15-fache. Die Honigbiene gilt daher – nach Rind und Schwein – als dritt wichtigstes Nutztier. Das alles freut den Imker natürlich sehr. Dennoch ist für ihn die Honigernte der eigentliche Höhepunkt im Bienenjahr. Für einen angehenden Imker wie mich war es aber zunächst wieder ein Moment voller Fragen. Erstens: Woran erkennt man, dass der Honig reif ist? Und zweitens: Wie bekomme ich ihn aus den Waben? Bei Ersterem helfen die Bienen. Sie »verdeckeln« eine mit Honig gefüllte Wabe, sobald dieser reif ist, sprich sein Wassergehalt so niedrig, dass er nicht verdirbt. Eine weitgehend mit Wachs verschlossene Wabe, aus der beim ruckartigen Anheben kein flüssiger Honig spritzt, kann also getrost geschleudert werden. Damit zur nächsten Frage: Womit? Es gibt Honigschleudern für viele Hundert Euro, von preiswerten Modellen raten viele Imker ab. Eine sehr einfache Alternative, die sich auch für Anfänger eignet: Das Abtropfenlassen jedes einzelnen Rähmchens über einem Eimer. Diese Form der Honiggewinnung ist vor allem dann praktika-

bel, wenn man viel Zeit und nur wenige Völker hat. Alternativ verleihen Imkervereine Schleudern und Zubehör. So kam auch ich zu meiner Schleuder – zumindest für einen Tag. Ganz pragmatisch gedacht, schien mir die kleine Gartenhütte für die Honigernte perfekt. Sie steht direkt beim Volk, ist sauber und hat fließendes Wasser. Was ich leider nicht bedachte: Für die Bienen sind wir im Moment der Wabenentnahme Räuber, die verschlossene Tür der Gartenlaube kein wirkliches Hindernis. Um einen Großangriff zu vermeiden, musste daher zügig gearbeitet werden und es erwies sich als Glück, dass ich dem Volk nur eine Handvoll Waben entnommen hatte. Warum hatte ich ausgerechnet der Frage des Schleuder-Ortes so wenig Bedeutung beigemessen? Dennoch: Trotz der ungebetenen und etwas aufgebrachten Gäste war das Schleudern und Abfüllen von etwa acht Kilogramm Honig ein sehr inniger Moment; voller Dankbarkeit und Wertschätzung. Schließlich sieht man selten so eindrücklich, was die kleinen Insekten tagtäglich leisten. >>> *Anja Waldmann, Ernährungswissenschaftlerin, arbeitet schon über 17 Jahre für Alnatura. Seit verganginem Jahr steht ein Bienenvolk in ihrem kleinen Garten. Jeden Monat lässt sie uns an ihren Jungimker-Erfahrungen teilhaben.*

► Ist der Honig reif, so verschließen die Bienen ihre Waben mit einem feinen Wachsdeckel – so wie hier am unteren Rand zu sehen.



► **Lese-Tipp:** In ihrem Buch »Selbst gemacht aus Honig, Wachs & Co« beweisen die Autorinnen Claudia Bentzien und Claudia Salata, dass Honig nicht nur pur auf dem Brötchen schmeckt, sondern – gemeinsam mit Wachs oder Propolis – zu allerlei Köstlichem, Nützlichem und Dekorativem verarbeitet werden kann. Kosmos-Verlag, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-440-14658-3, 16,99 Euro.

→ Sie haben eine Ausgabe verpasst oder möchten etwas nachlesen? Das Imker-Tagebuch finden Sie auch unter alnatura-blog.de

Ausbildung für die Zukunft

Gemeinsam sinnvoll handeln

Du bist offen und übernimmst gern Verantwortung? Du hast Freude am Umgang mit Menschen, interessierst dich für Bio-Lebensmittel und packst gern aktiv mit an? Dann bewirb dich bei Alnatura als

Lehrling zur Kauffrau/zum Kaufmann im Einzelhandel
mit der IHK-Zusatzqualifikation Naturkosthandel

Wir freuen uns über deine Bewerbung, die du direkt auf alnatura.de/ausbildung hochladen kannst.



Neugierig?

Das erzählen Alnatura Lehrlinge über ihre Ausbildung: Hier gehts zum Film



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Mit den neuen »Corustars« verwandelt Barnhouse die klassischen Cornflakes in eine ganz besondere Frühstücksspezialität. Goldgelbe Cornflakes werden mit Mandeln oder mit Apfelstückchen, Mandeln und Zimt zu Knusper-Clustern gebacken – köstlich und unwiderstehlich.

BARNHOUSE

BIO-CORNSTARS MANDEL *vegan***
ODER BIO-CORNSTARS APFEL-ZIMT *vegan***

- Cornstars Mandel: mit knusprigen Mandelstückchen
- Cornstars Apfel-Zimt: mit fruchtigem Apfel-Zimt-Geschmack
- alle Produkte werden ohne Aromen oder andere Geschmacksverbesserer hergestellt – ohne Ausnahme
- Tipp: in Milch oder Joghurt, als knusprig-raffinierten Teil einer eigenen Frühstückskreation oder pur als Knabberei genießen

je 300 g **3,99 €** (1 kg = 13,30 €)



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Hilfe für hungernde Kinder

Konflikte, Wirtschaftskrisen und extreme Dürre treffen immer wieder mehrere Länder im östlichen und südlichen Afrika. Viele Ernten sind zerstört, es drohen Hungersnöte. Mehr als eine Million Kinder sind bereits jetzt akut mangelernährt. Sie sind besonders anfällig für Krankheiten wie Masern, Malaria oder Durchfallerkrankungen. Die Gesundheitssysteme der betroffenen Länder sind vielfach nicht in der Lage, größere Epidemien zu stoppen. Zusätzlich sind mehrere Millionen Kinder vor allem aus den ärmsten Familien von Hunger, Wassermangel und Krankheiten bedroht. Verschärft wird die Situation durch steigende Nahrungsmittelpreise, die viele Familien dazu zwingen, nur noch eine Mahlzeit am Tag zu essen oder ihr Vieh zu verkaufen. Untersuchungen zeigen, dass auch Kinderarbeit infolge der Dürre zunimmt.

Unicef versorgt gemeinsam mit Partnern mangelernährte Kinder mit therapeutischer Spezialnahrung. Weiter stellt Unicef Impfstoffe bereit und unterstützt die Versorgung mit Trinkwasser. Besonders arme Haushalte erhalten in sogenannten Cash-Transfer-Programmen kleine Geldbeträge, damit die Kinder weiter zur Schule gehen können und nicht arbeiten müssen. Alnatura Kunden können die Projekte von Unicef unterstützen, indem sie ihre Payback-Punkte spenden. Dies ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich.

payback.de/spendenwelt



betterplace.org



Alnatura Kunden können ihre Payback-Punkte spenden und damit zahlreiche Initiativen unterstützen.
payback.de/spendenwelt

* Bei Produkten, die als »Hersteller-Empfehlung« gekennzeichnet sind, handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. / ** Nicht in allen Filialen erhältlich.

Es geht um die Welt

Erlebnisreich, naturnah, nachhaltig ...

**FORUM
ANDERS
REISEN**

Jetzt kostenlos
Katalog anfordern!

REISEPERLEN 2017
Wah- und Feriensehen
und Wandern erleben
Erlebnis Sport Wellness Kultur Wandern Familie

www.forumandersreisen.de | alnatura@forumandersreisen.de

Großes Foto: © Martin Müller, Drehschnecke.com

max. 8 Teilnehmer

Wandern mit Blick auf die Küste
Fotografen: Hauser-Reiseleiterin Lisa Dell



Die Welt und sich selbst erleben!

Wanderwoche für Genießer

„Sardinien kompakt“

8 Tage ab € 1.495,- p.P. inkl. Flugreise
(deutschsprachige Reiseleitung)

Unsere Reisen auf Sardinien finden Sie im
Web unter www.hauser-exkursionen.de
oder fordern Sie unsere Kataloge an
unter Telefon: 089/23 50 06 - 80.



Zertifiziert bis 07/2017

aktiv reisen • kleine Gruppen



FAIRE REISEN AUS DER ERLEBNISCHMIEDE

in Kleingruppen
oder individuell

- Kapverden • Azoren
- Kanaren • Madeira
- Deutschland • Italien • Frankreich
- Albanien • Bulgarien
- Vietnam • Myanmar • Mongolei
- Südafrika • Uganda • Suriname
- Chile...

ECHTE ERLEBNISSE

REISENMIT SINNEN

REISENMITINNEN.DE

Katalog kostenlos
info@reisenmitsinnen.de
0049 (0)231 589792-0



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf das
Alnatura Magazin im Juli:



#KunstKochen

Wie schmeckt ein Nachmittag im Garten? Lassen Sie sich inspirieren von Henri Edmond Cross.

Gesellschaft

Das Alnatura Magazin im Gespräch mit Clemens Witt und Susanne Büttner von Shelterbox, ein Verein, der in Katastrophengebieten Hilfe leistet.



Rezeptideen

Ein sommerlicher Genuss: Schafjoghurt-Kaltschale mit Himbeeren.

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, Tel. 06257 9322-0, alnatura.de
Geschäftsführer von Alnatura Prof. Dr. Götze E. Rehn, Rüdiger Kasch **Redaktionsleitung** Susanne Salzgeber (SUS), Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, susanne.salzgeber@alnatura.de
Anzeigen Daniel Fehling, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach **Redaktion** Jana Benke, Matthias Fuchs, Dr. Manon Haccius (MH), Anke Helène, Constanze Klengel, Dr. Maren Kratz, Bettina Pabel (BP), Lisa Rhein, Rena Schäfges, Tina Schneyer, Julian Stock, Gabriele Storm (GS), Anja Waldmann (AW), Bianca Weis, Eva Wohlgemuth **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 96960-00 **Fotos** Alnatura: 3 Rehn, 35; Oliver Brachat: 6, 8, 11, 50 Rezept; Pablo Blazquez/Greenpeace.e.V.: 36 Smartphone; Mauricio Bustamante/Greenpeace.e.V.: 36 Labor-situation; Marc Doradzillo: 3 Verpackungsteam, 16-19, 24/25, 26/27, 42/43, 46 Porträt; Fotolia/Friedberg: 15; Grüne Liga Berlin/Sebastian Hennings: 4 Umweltfestival; Jonas Harth/ifeu: 34; istockphoto/defun: 46 Biene; Petra A. Killick: 45 Porträt; Privat: 15 Porträt; rethinker.de: 9; Santaverde: 31 Porträt, 32 Aloe; Robert Seegler/usus kommunikation: Illustrationen 5 Mais, 10, 30, 44/45; Städel Museum, Frankfurt am Main: 40, 50 Cross (Ausschnitt); Veronika Studer/Stocksy United: 41; UNICEF Malawi/Sebastian Rich: 48; Fully Syafi/Greenpeace.e.V.: 37; VISCOM Fotografie: 12/13, 28/29; Robert Waldmann: 46 Waben; Frank Weinert: Titel, 21; Julian Baumann: 39 **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de **Druck** alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Gastbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder – sie sind aus der Perspektive des Verfassers geschrieben. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Mehr als 100 Alnatura Filialen, auch in Ihrer Nähe

AACHEN (2x)
ALSBACH-HÄHNLEIN
ASCHHEIM
AUGSBURG
BAD SÄCKINGEN
BENSHEIM
BERGISCH GLADBACH
BERLIN (16x)
NEU | Turmstraße 72/73 (Moabit)
BONN (2x)
BREMEN (2x)
DARMSTADT (3x)
DRESDEN
DÜSSELDORF
ESSLINGEN
ETTLINGEN
FILDERSTADT
FRANKFURT A. M. (7x)
AB 8.6. | Karl-von-Drais-Straße 5 (Eckenheim)

FREIBURG (4x)
GÖTTINGEN (2x)
GRENZACH-WYHLEN
HAMBURG (7x)
AB 1.6. | Überseeboulevard 2 (im Überseequartier)
HANNOVER (3x)
HEIDELBERG (2x)
INGOLSTADT
KAISERSLAUTERN
KARLSRUHE (3x)
KERPEN
KOBLENZ (2x)
KÖLN (4x)
KÖNIGSTEIN
KONSTANZ
KRIFTTEL
LANDSBERG AM LECH
LÜBECK
LUDWIGSBURG
MAINZ
MANNHEIM

MEERBUSCH
MÖNCHENGLADBACH
MÜNCHEN (13x)
NEU | Hafelhofweg 2
NEUSÄSS
NORDERSTEDT
PFORZHEIM
RAVENSBURG
REGENSBURG (2x)
REUTLINGEN
STADTBERGEN
STUTTGART (3x)
TÜBINGEN (2x)
ULM (2x)
UNTERHACHING
VIERNHEIM
WEIL AM RHEIN
WIESBADEN (2x)
WITTEN
→ alnatura.de/filialen

24 Stunden geöffnet



alnatura-shop.de

Großes Alnatura Markensortiment, attraktive Bio-Marken und Naturkosmetik. Ab 49 Euro bundesweit versandkostenfrei, Versand in viele EU-Länder.

Erfahren Sie mehr:



alnatura.de/filialen



alnatura.de/angebote



alnatura.de/newsletter



alnatura.de/payback



facebook.de/alnatura



twitter.com/alnatura



pinterest.com/alnatura



instagram.com/alnatura



youtube.com/alnatura



lavera
NATURKOSMETIK



„Feuchtigkeit und Schutz
für die Haut. Schöne
Komplimente für mich.“

Lucy Yuonne Cassejo

NEU MIT
**ANTI-POLLUTION
KOMPLEX**



Wirkt für mich. Wirkt auf andere.



100 % zertifizierte Naturkosmetik

Dafür steht lavera Naturkosmetik – seit 30 Jahren.
Mit der 10-fach Qualitätsgarantie.
Mehr unter lavera.de/garantie

lavera. wirkt natürlich schön.



lavera.de



Kaufen Sie das neue **Hydro Effect Serum**
+ Ihre passende **lavera Tagespflege**
und wir schenken Ihnen eine
hochwertige Kosmetiktasche.*

* Nur solange der Vorrat reicht! Aktion nur in teilnehmenden Filialen.

100 % BIO Schwarzkümmel-Öl



DE-ÖKO-003
Nicht-EU-Landwirtschaft

- ✓ kaltgepresst
- ✓ aus qualitativ hochwertigem Schwarzkümmel aus Ägypten
- ✓ aus kontrolliert biologischem Anbau
- ✓ hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren

