



ALNATURA Magazin



Rezeptidee:

*Schafjoghurt-Kaltschale
mit Himbeeren*

DAVERT

SO SNACKT MAN IM PARADIES



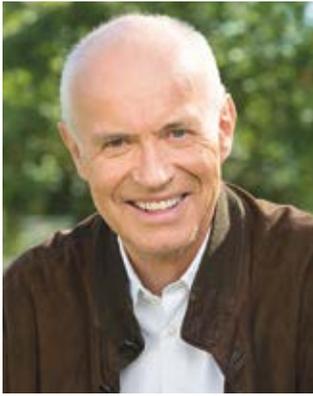
- ✓ Ohne Aromazusätze
- ✓ 3-fach geröstet
- ✓ Nicht frittiert

NEU



Erhältlich in den Sorten
Sweet Chili und Salt & Vinegar.
www.davert.de

Vielfalt für die kreative Küche



*Liebe Kundinnen,
Liebe Kunden,*

durch Ihr Interesse ermöglichen Sie unser Handeln. Es ist ein Glück, dass wir für Sie tätig sein dürfen! Wir wollen mit Ihnen »die Welt verändern«, denn Naturkost »kostet nicht die

Welt«. Im Gegenteil: Mit Bio gelingt der Spagat – wir pflegen die Erde, genießen zugleich köstliche Bio-Produkte und ermöglichen Mensch und Natur eine gute Zukunft.

In einem nächsten Schritt wollen wir in das Sortiment der Alnatura Super Natur Märkte zusätzliche Bio-Produkte aus der unmittelbaren Region aufnehmen. Schon heute arbeiten wir mit Bio-Gärtnereien vor den Toren der Stadt zusammen, beziehen unsere Bio-Brot- und -Backwaren von Bio-Bäckern aus der Stadt oder Region und verkaufen regional erzeugte Milcherzeugnisse.

Unsere Alnatura Bio-Bauern-Initiative ABBI wollen wir fortführen. Gemeinsam mit dem NABU haben wir aktuell über 40 Höfen die Umstellung auf biologischen Landbau ermöglicht.

Kürzlich hatten wir gemeinsam mit Slow Food ein Kochevent auf der Slow-Food-Messe in Stuttgart. Zusammen mit zwölf Kunden und unter Anleitung von Ursula Hudson kochten wir drei verschiedene Gerichte. Das Lammfleisch stammte von der Demeter-Schäferei von Mackensen, die wir durch ABBI unterstützt haben. Lassen Sie uns noch »mehr Boden gemeinsam gut machen«! Mit herzlichen Grüßen

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



Juli 2017

- 4 **PANORAMA**
- 6 **WARENKUNDE**
- 8 *Titel* **REZEPTIDEEN**
- 10 **ZWEI, DIE SICH MÖGEN**
- 15 **KOLUMNE**
- 16 **HERSTELLER-REPORTAGE** Allos
- 20 **ALTERNATIVEN ZUR MILCH**
- 22 **HERSTELLER-REPORTAGE** Voelkel
- 24 **ALNATURA EINBLICKE**
- 26 **HERSTELLER-REPORTAGE** ProSpecieRara
- 30 **NATURKOSMETIK**
- 34 **NACHHALTIG LEBEN**
- 36 **GESELLSCHAFT**
- 38 **ZEIT LEO**
- 40 **#KUNSTKOCHEN**
- 42 **ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN**
- 44 **LEITBILD LANDWIRTSCHAFT**
- 46 **KLEINES IMKER-TAGEBUCH**
- 48 **PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN**
- 50 **VORSCHAU, FILIALEN, IMPRESSUM**

24

26

10



Parorama

KURZ UND KNACKIG

»Es gehört oft mehr Mut dazu,
seine Meinung zu ändern,
als ihr treu zu bleiben.«

Friedrich Hebbel (1813–1863)

BIO-VORURTEIL

»Pflanzenschutz: Die Bios spritzen doch auch!«

Stehen Sie auch manchmal vor der Frage, was Sie auf die Vorhaltung antworten, dass Bio-Bauern doch auch spritzten? Am besten fragen Sie als erstes, um welche Art Spritzungen es nach Meinung Ihres Gegenübers geht? Synthetisierte organochemische Substanzen? Nein, solche darf kein Bio-Bauer anwenden, auf der ganzen Erde nicht. Gesteinsmehle, Brennesselbrühe, Schmierseifenlauge oder biodynamische Präparate dagegen? Die darf der Bio-Bauer auch in flüssiger Form ausbringen, also spritzen. Damit stärkt er seine Pflanzenbestände beziehungsweise macht Schädlingen wie Blattläusen das Leben schwer. Obst-, Wein- und Kartoffelbauern, die biologisch produzieren, dürfen seit Jahrzehnten erprobte, ebenfalls in flüssiger Form ausgebrachte Präparate mit Geringkupfermengen oder mit etwas Schwefel ausbringen – in sehr geringen Mengen. Sorgsam dokumentiert und streng überwacht ist das zulässig. Ja, sehr selten spritzen auch die Bios, aber keine chemisch-synthetisierten Stoffe. *MH*

Payback-Aktion

Vom 17. Juli bis zum 27. August lohnt sich der Einkauf im Alnatura Super Natur Markt für die Nutzer der Payback-App gleich siebenfach. Für alle Einkäufe, die in diesem Zeitraum mit Payback Pay über das Smartphone bezahlt werden, erhalten die Kunden siebenfach-Punkte*. Und das geht ganz einfach: An der Kasse die Pay-Funktion in der App aktivieren und das Smartphone über den Scanner halten, schon sind die Einkäufe bezahlt. Anschließend werden die Extrapunkte gutgeschrieben.

Neben dem sicheren bargeldlosen Bezahlen bietet die App natürlich noch weitere Vorteile. Damit ist es auch kein Problem, wenn das Portemonnaie mit Payback-Karte und Coupons mal zu Hause liegen geblieben ist. Mehr Informationen finden Sie unter payback.de/app

* Ausgenommen Geschenkgutscheine, Bücher und Pfand.



Gentechnik – nein danke!

Das Europäische Parlament hat sich gegen den Import von gentechnisch veränderten (GV) Maislinien ausgesprochen. Dabei geht es um einen Vorstoß der EU-Kommission, den Import von fünf genveränderten Syngenta-Maissorten zuzulassen sowie zwanzig daraus mögliche Rekombinationen. Das Votum des EU-Parlaments ist rechtlich nicht bindend. Wenn sich die Mitgliedstaaten nicht einig, liegt die Entscheidung bei der Kommission (Bauernzeitung Online, 6. 4. 17). ●●● Amerikanische Firmen verkaufen Gentechnik-Bausätze, mit denen jedermann zu Hause Bakterien und Hefen gentechnisch verändern kann. Dies ist möglich dank des Verfahrens der »Genschere« Crispr/Cas9, das Eingriffe ins Erbgut sehr vereinfacht. Nach schweizerischem und deutschem Gentechnikgesetz ist das Nutzen solcher Experimentier-Sets außerhalb von Forschungseinrichtungen verboten. Aber man kann die Kits online bestellen. In einem wurden sogar Krankheitserreger nachgewiesen (NZZ, 28. 3. 17). *MH*

Neue Alnatura Filialen:

2 x Köln (Altstadt Süd, ab 6. Juli
und Ehrenfeld, ab 27. Juli)
Alle Filialen: alnatura.de/filialen



Jetzt online
mitmachen
und gewinnen!

Umfrage zum Alnatura Magazin: Ihre Meinung zählt!

Kritik, Lob, Anregung – mit dem kostenlosen Alnatura Magazin möchten wir Sie informieren, unterhalten und Ihnen Bio-Produkte

vorstellen. Was Ihnen an diesem Magazin gefällt und was wir verbessern können, würden wir gerne erfahren.

Machen Sie vom 1. bis 31. Juli 2017 bei der Online-Umfrage mit: alnatura.de/umfrage

Dort finden Sie auch die Teilnahmebedingungen. Unter allen Teilnehmern werden zwei Übernachtungen für zwei Personen mit Frühstück und einem Abendessen im Hotel Grafenast in Pill (Österreich) verlost, das zum Verband der Bio-Hotels gehört. Im Bio-Restaurant und in der Waldsauna können Sie sich verwöhnen lassen oder im »Sehnsuchtsgarten« Energie tanken. Auf Ihre Anregungen freuen wir uns und wünschen Ihnen viel Glück! Mehr Infos zum Hotel Grafenast unter grafenast.at und zu Biohotels unter biohotels.info

NEU! Süße Tafeln mit veganer Rezeptur

Naschkatzen dürfen sich über zwei neue vegane Alternativen im Schokoladenregal freuen. Die Basis der einen sind Kokosblütenzucker, Kokosmus und Kakaobutter; knackige Kokoschips verfeinern die Tafel und unterstreichen die zart karamellige Note. Für Grüntee-

Liebhaber ist auch etwas dabei: eine weiße Tafel aus Kakaobutter und Rohrohrzucker, der Matcha-Pulver eine zartgrüne Farbe und die typisch herbe Grüntee-Note gibt. Beide Produkte werden aus Bio-Zutaten hergestellt, haben eine vegane Rezeptur und kommen ohne Lezithin-Zusatz aus.



NEU! Alnatura Cocodrunk Natur in der 1-Liter-Packung

Auf vielfachen Kundenwunsch gibt es den beliebten Alnatura Cocodrunk Natur nun auch im 1-Liter-Getränkekarton. Er ist – wie die kleine 330-Milliliter-Variante auch – mild im Geschmack, enthält wenig Kalorien und kaum Fett. Hergestellt wird er als hundertprozentiger Direktsaft aus der jungen, grünen Bio-Kokosnuss.

Kochwerkstatt auf der Slow-Food-Messe

Im vergangenen April lud die Kochwerkstatt auf der Slow-Food-Messe in Stuttgart zum Mitmachen ein. Die Zutaten: fünf mobile Kochstationen, Bio-Lebensmittel von Alnatura und Demeter-Lammfleisch der Schäferei von Mackensen, einem Preisträger der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI). Mit dabei waren Alnatura Gründer und Geschäftsführer Götz Rehn, Ursula Hudson, Vorsitzende von Slow Food Deutschland, Johanna und Lukas von Mackensen von der gleichnamigen Schäferei, Profikoch Detlev Ueter und zwölf Hobbyköche. Die Kochwerkstatt war ein gelungener Beweis dafür, dass man gute Bio-Grillwürstchen auch ganz einfach zu Hause herstellen kann.



► Lukas von Mackensen, Götz Rehn und Ursula Hudson (v. l. n. r.)

Schatjoghurt
Himbeere

Ziegenmilch

Ziegenjoghurt

Ziegentrischkäse
in Chili-Marinade

Ziegentrischkäse

Feta

Schatquark

Ziegen-
Caveubert

Ziegen-Gouda



Produkte von Ziege und Schaf

Begegnung mit einer Ziegen- und Schafherde, braucht es nicht lange, um die Wesensunterschiede der Tiere zu entdecken. Erstere sind keck, nehmen neugierig Kontakt auf und knabbern gern einmal an Schnürsenkel und Jacke. Ihre wolligen Gefährten beäugen das Ganze eher desinteressiert und traben mit ihren Artgenossen, leise vor sich hin blökend, in die ungestörten Ecken des Reviers.

Die Kulturgeschichte des Menschen begleiten beide seit vielen Tausend Jahren. Ziege und Schaf zählen zu unseren ältesten Haus- und Nutztieren und wurden schon weit vor der christlichen Zeitrechnung domestiziert. Schließlich versorgen sie den Menschen mit Milch, Fleisch und Wolle. Letzteres gilt nicht nur für die Schafe, auch unter den Ziegen gibt es wollige Rassen. So trägt die Angoraziege ein langes seidig-glänzendes und lockiges Haar – Mohair genannt. Und die Wolle der schlappohrigen Kaschmirziege ist für ihre besonders weiche Struktur bekannt. Aber edle Fasern hin oder her: Für den Menschen von weitaus größerer Bedeutung sind Milch und Fleisch der Tiere. Ziege und Schaf werden auch als die »Kuh des armen Mannes« bezeichnet, denn sie sind genügsam und stellen nur geringe Ansprüche an Behausung, Pflege und Futter. So verwundert es nicht, dass der Tierbestand eines Landes eng verbunden mit dem Wohlstand seiner Gesellschaft ist. In den sogenannten Entwicklungsländern leben mehr als 90 Prozent der Ziegen und Schafe dieser Welt. Doch auch hierzulande steigt die Nachfrage nach den feinen Kuhmilchalternativen – vor allem aus ernährungsphysiologischer und kulinarischer Sicht. Und vielleicht auch, weil bei keiner anderen Art der Anteil biologisch gehaltener Tiere so hoch ist wie bei Ziege und Schaf.

Die Ziege – Ihr natürlicher Lebensraum sind Bergregionen; Ziegen klettern gern. Ihre wilden Vorfahren stammen vermutlich aus Asien, heute findet man den meckernden Wiederkäuer in allen Winkeln der Erde. Größtenteils werden die Tiere in sehr kleinbäuerlichen Strukturen gehalten. In Afrika beispielsweise tragen oft wenige Ziegen zum Überleben einer Familie bei, ihre Milch ist ein Grundnahrungsmittel. In den »Wohlstandsländern« spielen nicht nur die Milch, sondern auch deren veredelte Produkte eine Rolle, wie Joghurt, Quark und Käse.

Sie überzeugen durch ihren aromatisch-süßen Geschmack, der beim Käse – je nach Reifegrad – auch sehr würzig werden kann. Dass Ziegenprodukte nach Stall schmecken, ist ein überholtes Vorurteil. Was stimmt, ist, dass die Milch schnell Fremdgerüche aufnimmt. Doch die heutigen Hygienestandards verhindern dies. Ebenfalls durch Richtlinien geregelt ist: Wo Ziegen- oder Schafkäse draufsteht, ist auch zu hundert Prozent deren Milch verarbeitet. Wurde Kuhmilch zugemischt, muss das auf der Verpackung gekennzeichnet sein.

Das Schaf – Schafe stammen vom Mufflon ab und wurden schon lange vor der Kuh als Nutztier gehalten; der Joghurt in seiner ursprünglichen Form hat Schafmilch als Basis. Neben der Milch wurde – heute würden wir das »from nose to tail« nennen – eigentlich so gut wie alles vom Schaf verwendet: Fleisch, Wolle, Haut und auch die Hörner der Tiere. Selbst der Schafdung fand Verwendung als Brennmaterial. In Deutschland ist Schafmilch eher ein Nischenprodukt, das Fleisch spielt eine größere Rolle, vor allem das der jungen Lämmer.

Doch alle, die jetzt denken, sie hätten noch nie einen reinen Schafmilchkäse gegessen, täuschen sich vermutlich. Der französische Roquefort ist traditionell ein Schafmilchkäse, genauso wie der italienische Pecorino (von italienisch *pecora* – das Schaf) oder der griechische Feta. Alle drei gehören zu den pikanteren Sorten, die man auf einer Käseplatte finden kann. Auch ein Schafjoghurt oder -quark hat ein charismatisches Aroma; sein Fettgehalt von über sechs Prozent sorgt für eine besonders vollmundig-cremige Konsistenz.

Landschaftspflege – Die Bedeutung von Schaf und Ziege aber lediglich auf ihre Produkte zu reduzieren, würde diesen treuen Weggefährten nicht gerecht. Ohne Geiß und Co. wäre so mancher – vor langer Zeit von Menschenhand geschaffener – Landstrich kaum zu erhalten. Man denke nur an Heidelandschaften, Deichgebiete und Bergregionen. Dort, wo Maschinen kaum hinkommen und menschliche Arbeitskraft unwirtschaftlich erscheint, fressen sich die Wiederkäuer durch und verbeißen junges Gebüsch und sogar kleine Bäume. So schaffen sie Licht und Platz für all die Pflanzen, die auch zur Artenvielfalt dieser Erde gehören. AW



Blogger-Rezept des Monats

von Maja Nett, moeyskitchen.com



Schafjoghurt-Kaltschale mit Himbeeren

Zutaten für 4 Portionen als Nachspeise

40 ml Orangensaft / 2 EL Mohn, gemahlen / 600 g cremiger Schafjoghurt (z. B. nach griechischer Art) / 70–80 g Puderzucker (nach Geschmack) / 100 g weiße Schokolade / 200 g Himbeeren, tiefgekühlt

Zubereitung

Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen, Mohn zugeben und für ca. 10 min abkühlen lassen.

Joghurt in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen erst Puderzucker unterrühren, dann die abgekühlte Orangesaft-Mohn-Mischung.

Joghurtmischung für ca. 30 min ins Gefrierfach stellen, gelegentlich umrühren.

Schokolade raspeln und bis zur Verwendung kaltstellen.

Gefrorene Himbeeren in einen Frischhaltebeutel geben und mit einem Rollholz oder einem kleinen Topf in kleine Segmente zerstoßen.

Gekühlten Joghurt aus dem Gefrierfach nehmen, Himbeeren unterheben und alles in Gläser füllen. Kaltschalen mit geraspelter Schokolade bestreuen und servieren.

• **Zubereitungszeit:** ca. 45 min

• **Nährwerte pro Portion:**

Energie 407 kcal, Eiweiß 22 g,

Kohlenhydrate 40 g, Fett 14 g



Brombeer-Eis mit Ziegenfrischkäse

»Seit 2011 veröffentliche ich in meinem Blog Rezepte, kulinarische Reiseberichte und Kochbuchvorstellungen. Regionalität und Saisonalität spielen eine große Rolle in meiner Küche. Vegetarische Feierabendrezepte und süße Backwaren gehören zu meinen Hauptthemen.«

Zutaten für ca. 1 l Eis (ca. 10–15 Eiskugeln)

300 ml Vollmilch / 200 g Sahne / 100 g Puderzucker / 4 Eigelb / 125 g Ziegenfrischkäse / 125 g frische Brombeeren / 2 EL flüssiger Honig / 2 Zweige Thymian (alternativ: Rosmarin)

Zubereitung

Milch, Sahne und Puderzucker in einen großen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und ca. 15 min auskühlen lassen.

Eigelb in einer Schüssel verquirlen und mit Ziegenfrischkäse glattrühren.

Milch-Sahne-Mischung auf schwache Temperatur erhitzen und die Eigelb-Masse löffelweise unter ständigem Rühren untermischen. Alles bei schwacher Hitze ca. 20 min mit einem Holzlöffel verrühren, bis die Masse leicht andickt. Sie darf keinesfalls zu heiß werden, weil das Eigelb sonst stockt und der Ziegenkäse ausflockt. Masse in eine Schüssel umfüllen und 1 h im Kühlschrank auskühlen lassen.

Brombeeren waschen und trocken tupfen. Grob zerdrücken und Honig unterrühren. Thymianblättchen in einem Mörser fein zerreiben, ebenfalls unterrühren.

Ziegenfrischkäse-Masse ca. 45 min in der Eismaschine gefrieren lassen.

Eine geeignete Form mit Backpapier auslegen und 1/3 der Eismasse hineingießen. 1/3 der Brombeeren-Mischung darübergeben und den Rest genauso weiter einschichten. Anschließend die Beeren-Mischung spiralförmig unter die Eismasse rühren. Mindestens 2 h gefrieren lassen.

Etwa 15 min vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und leicht antauen lassen.

• **Zubereitungszeit:** ca. 1 h + ca. 4 h 15 min Kühlzeit • **Nährwerte pro Kugel:** Energie 155 kcal, Eiweiß 4 g, Kohlenhydrate 12 g, Fett 10 g

ZWEI, DIE SICH MÖGEN

Ziegenkäse Honig



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.

» **Gutes Essen macht auch die Menschen gut**«, schrieb Hans Fallada in seinem Roman »Junger Herr – ganz groß«. Bedarf es für gutes Essen auch großer Kochkunst? Nein! Entscheidend ist die Qualität der Lebensmittel sowie die Naturbelassenheit der Produkte. Zum Beispiel Käse, möglichst aus Rohmilch, handwerklich hergestellt, so unverarbeitet und pur wie möglich. Oder Honig, der in Deutschland grundsätzlich unverarbeitet abgefüllt werden muss und keinerlei Zusatzstoffe enthalten darf, die nicht deklariert sind. Zudem kommt es beim Genuss von gutem Essen auf die Kunst der Kombination an. Ein Klassiker für Gourmets: Ziegenkäse

und Honig – eine reizvolle Verbindung von würzig und süß. Die milde Süße des Honigs rundet den Geschmack des säuerlichen Ziegenkäses hervorragend ab. Beide Lebensmittel sind schon uralte beziehungsweise bereichern die Ernährung des Menschen seit vielen Tausend Jahren. Der jüngere Part dieses köstlichen Paares ist der Ziegenkäse, dessen Entstehungsgeschichte 7 000 Jahre zurückreicht und im Mittelmeerraum angesiedelt ist. Der Ziegenkäse gilt eindeutig als der Ältere der beiden Käsesorten. Über einhundert verschiedene Käsesorten aus der Milch der Ziege, »chèvre«, kennt und schätzt man allein in Frankreich. Ob als Rolle, in Pyramiden- oder Talerform, mit Pflanzenasche bestäubt oder mit Edelschimmel, als Weich-, Schnitt- oder Hartkäse, für den Geschmack des Käses ist der Reifegrad verantwortlich. Je älter, desto kräftiger. In Deutschland sehr beliebt ist der Ziegenfrischkäse. Er lässt sich zu Desserts mit Honig ebenso gut zubereiten wie mit Honig im Ofen gratinieren und mit frischen Blattsalaten und knusprigem Baguette servieren.

Honig, den die Menschen bereits in der Steinzeit von Wildbienen kaulen, zählt zu den ältesten Lebensmitteln überhaupt und war bis zur Einführung des Zuckers aus Zuckerrohr im späten Mittelalter das einzige Süßungsmittel. Bereits in der





Antike verstanden sich die Menschen auf die Bienenzucht. Honig, die Speise der Götter, wurde in allen Kulturen als Heil- und Schönheitsmittel, teilweise auch als Zahlungsmittel eingesetzt. Bei den Olympischen Spielen im antiken Griechenland wurde auf eine noch natürliche Art und Weise mit Honig »gedopt«: Die Athleten tranken Honigwasser, um schnell wieder zu Kräften zu kommen. Auch heute gilt Honig aufgrund seiner Zusammensetzung aus verschiedenen Zuckerarten, Enzymen, Mineralstoffen und Aminosäuren ernährungsphysiologisch als wertvoller im Vergleich zu Zucker. Die verschiedenen Honigarten unterscheiden sich in Farbe, Geruch und Geschmack. Entscheidend dabei ist die botanische Herkunft des von den Bienen gesammelten Blütennektars oder Honigtaus. Ob Sie den mild-lieblichen Geschmack von Akazienhonig, die zart-fruchtigen Aromen des Lindenblütenhonigs oder den kräftigeren Tannenhonig bevorzugen, sei Ihnen überlassen. Experimentieren Sie unbedingt mit verschiedenen Ziegenkäse-Aromen, mal kombiniert mit Rosmarin oder Thymian, oder gönnen Sie sich einen Lavendelhonig und verfeinern Sie die Ziegenfrischkäse-Lavendelhonig-Variante mit Lavendelblüten. Ein Augen- und Gaumenschmaus gleichermaßen! *SUS*

REZEPT

Ziegenkäse-Crème-brûlée mit Tannenhonig

Zutaten für 5 Portionen

200 g Sahne / 300 ml Milch / 2 EL Tannenhonig / 150 g kräftiger Ziegenkäse / 4 Eigelb (Gr. M) / 1 gestr. TL Speisstärke / 3 EL brauner Zucker /
Außerdem: 5 ofenfeste Crème-brûlée-Förmchen mit ca. 100 ml Volumen / 1 Bunsenbrenner

Zubereitung

Backofen auf 130 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft nicht geeignet).

Sahne, Milch und Honig in einem kleinen Topf erhitzen.

Käse fein zerbröseln und unter Rühren in der Sahne-Milch-Mischung schmelzen lassen. Durch ein feines Haarsieb passieren

Eigelbe mit der Stärke verrühren, mit ca. 5 EL der warmen Masse in einer Schüssel verquirlen, anschließend unter die übrige Milch-Mischung rühren und erneut durch ein feines Sieb passieren.

Förmchen in eine große Auflaufform setzen und Crème einfüllen. In den Backofen schieben, heißes Wasser angießen, bis die Förmchen zu etwa 2/3 in Wasser stehen.

Im heißen Ofen Crème ca. 40 min stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.

Über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Fertige Creme dünn mit Zucker überstreuen und mit einem Bunsenbrenner kurz karamellisieren.

• *Zubereitungszeit: ca. 60 min + Abkühlen über Nacht* • *Nährwerte pro Portion: Energie 319 kcal, Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 14 g, Fett 26 g*

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*

Rezepttipp

Einen Schuss Holunderblütensirup mit Eiswürfeln in ein Glas geben, mit gekühltem Weißwein zur Hälfte auffüllen und mit gekühltem Mineralwasser aufgießen; mit frischer Minze oder Zitronenmelisse garniert servieren.



Das Kultgetränk Hugo darf auf keiner Sommerparty fehlen. Der spritzige Drink lässt sich schnell selbst machen. Limettenscheiben geben den sauren Kick.

ALNATURA

RIVANER FEINHERB UND HOLUNDERBLÜTENSIRUP

- halbtrockener Weißwein aus der Rebsorte Müller-Thurgau (Rivaner), mit Apfel- und Zitrusnoten, Trinktemperatur: 6 °C
- Holunderblütensirup: mit dem blumig-fruchtigen Aroma schonend verarbeiteter Holunderblüten

Rivaner 0,75l **3,99€** (1l=5,32€)

Holunderblütensirup 0,33l **2,95€** (1l=8,94€)

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

Aus der Garage in den Bio-Fachhandel

Die Erfolgsgeschichte der Marke Cattier begann im Jahr 1968, als Pierre Cattier erste anwendungsfertige Heilerde-Pasten in seiner Garage von Hand anrührte und im Geschäft seiner Ehefrau verkaufte. Seither hat sich viel verändert: Aus der Garage ist ein modernes Familienunternehmen geworden, das heute 45 Mitarbeiter beschäftigt. Das Sortiment reicht inzwischen von Gesichts- und Körperpflegeprodukten bis hin zu Zahnpflege und ist aus dem Bio-Fachhandel nicht mehr wegzudenken.

Die Heilerde steht nach wie vor im Fokus. Denn bis heute ist das Naturprodukt, welches das Unternehmen ausschließlich aus Frankreich bezieht, das Erfolgsrezept vieler Cattier-Produkte wie Masken und Peelings.



Der Markentisch des Monats

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



ANTI-AGING-PFLEGE**

Die Anti-Falten-Pflege Nectar Éternel regeneriert die Haut und beugt so dem natürlichen Prozess der Hautalterung vor.

50 ml **24,95 €** (100 ml = 49,90 €)

WEISSE HEILERDE PEELING**

Ein sanftes und pflegendes Peeling für alle Hauttypen. Die Haut wird von Unreinheiten befreit, wird glatt, zart und klar.

100 ml **7,95 €**



BERUHIGENDE TAGESCREME**

Die Tagescreme mit ihrer zartrosa Textur nährt empfindliche Haut, spendet intensive Feuchtigkeit und schenkt ein gutes Hautgefühl. 50 ml **19,95 €** (100 ml = 39,90 €)

BERUHIGENDE NACHTCREME**

Die Nachtcreme mit ihrer zartschmelzenden Textur spendet der Haut intensiv Feuchtigkeit, beruhigt und regeneriert. 50 ml **22,95 €** (100 ml = 45,90 €)

BERUHIGENDES MIZELLEN REINIGUNGSGEL**

Das Mizellen Reinigungsgel reinigt die Haut sowie die Augenpartie, entfernt Make-up besonders sanft und ist ideal für empfindliche Haut. 200 ml **11,95 €** (100 ml = 5,98 €)

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

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*

Nur für kurze Zeit!

Die Ravioli von D'Angelo sind eine gelungene Komposition bewährter Zutaten: aromatischer Spinat, herzhaft-würziger Käse und Teig aus bestem Hartweizengrieß.



D'ANGELO

BIO-RAVIOLI KÄSE-SPINAT

- semifrische Bio-Pasta aus Hartweizengrieß ohne Ei
- mit Ricotta, Bergkäse und Pecorino
- ungekühlt bis zu 12 Monate haltbar
- sehr ergiebig: 250 g ergeben ca. 450 g Pasta

250 g **2,49 €** (100 g = 1,-€)



Voller Geschmack, ohne Zusatz von Zucker: Auf höchstens vier Kalorien pro 100 Milliliter bringen es die »Natural Infused Water« von Voelkel. Erfrischend anders!

VOELKEL

BIO-»NATURAL INFUSED WATER« ORANGE INGWER ODER PINK GRAPEFRUIT ROSMARIN

- Orange Ingwer: Rooibos-Tee kombiniert mit Orange und Ingwer
- Pink Grapefruit Rosmarin: Weißer Tee-Rosmarin-Auszug trifft auf Bio-Grapefruitsaft und Orangenmark
- Tipp: gekühlt genießen

je 0,5l **1,49 €** (1l = 2,98 €)

zzgl. Pfand 0,08 €

ALNAVIT

BIO-HANF-PESTO HANFOROSSO *vegan* ODER HANFOVERDE *vegan*

- HanfoRosso: mit getrockneten Tomaten und einer feinen Zitronennote; der würzig-fruchtige Geschmack passt auch als Dip zu frischem Baguette
- HanfoVerde: mit Basilikum und Cashewnüssen; schmeichelt mit seinem nussigen Geschmack jeder Pasta

je 135 g **3,99 €** (100 g = 2,96 €)

Der hohe Anteil an Hanfsamen macht die neuen Pestos zu einer wahren Proteinquelle. Nicht zu ölig in der Konsistenz, eignen sie sich auch gut als Aufstrich.



GOVINDA

BIO-KOKOSMUS**, BIO-KOKOSBLÜTENZUCKER ODER BIO-KOKOSNUSSMEHL

- Kokosmus: aus dem Fruchtfleisch frischer Kokosnüsse
- Kokosblütenzucker: besticht mit seinem aromatischen Geschmack nach Karamell
- Kokosmehl: ideal zum Backen – einfach 20 % der Mehlmenge durch Kokosmehl ersetzen

Kokosmus 500 ml **14,99 €** (1l = 29,98 €)

Kokosblütenzucker 400 g **8,99 €** (1 kg = 22,48 €)

Kokosnussmehl 350 g **4,49 €** (1 kg = 12,83 €)

Die Kokosnuss ist eine Frucht mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Ob als Mus, Mehl oder Zucker – viele Speisen erhalten dank ihr einen exotischen Geschmack.



* 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.

Die Waren kosten



In der Diskussion um einen nachhaltigen Lebensstil ist vor allem der Preis der Lebensmittel, Kleidung oder anderer Güter der zentrale Punkt. Kaum jemand könne es sich leisten, ganzheitlich nachhaltig zu leben, heißt es oft. Alles sei so teuer! Zum Teil halte ich das für einen subjektiven Eindruck. Mittlerweile

ist Bio nicht nur fast überall verfügbar, auch sind viele Artikel günstiger geworden und heute nicht teurer als Markenprodukte konventionellen Ursprungs.

Weiterhin gibt es auch im Bio-Bereich heute Marken im unteren Preissegment, die sich die meisten Menschen leisten könnten. Die Zeiten, in denen Bio-Produkte ausschließlich zu ungleich höheren Preisen angeboten wurden, sind eigentlich vorbei. Das ist grundsätzlich auch gut so! Denn trotz der guten Entwicklung und weiterhin guten Aussichten sollten wir nicht vergessen, dass der Bio-Anteil im deutschen Lebensmittelmarkt mit nur ungefähr fünf Prozent jämmerlich ist und es noch viel mehr preislich attraktive Produkte braucht, um mehr Menschen zu erreichen und eine wirkliche Wende zu schaffen!

Allerdings wächst auch der Preisdruck auf die Bio-Anbieter stetig. Problematisch ist hier, dass der Preisvergleich »Bio-Produkt gegen konventionell« hinkt, denn hinter den zwei Zahlen verstecken sich zwei völlig verschiedene Geschichten. Die Bio-Geschichte ist eine ganze Story mit Anfang und Ende, während die konventionelle nur einen Ausschnitt zeigt, eine herausgerissene positive Episode aus einem tragisch endenden Drama.

Die tatsächlich anfallenden vollständigen Kosten werden bei konventionellen Produkten nämlich nicht eingerechnet, denn sie entstehen mitunter erst nachgelagert oder jemand anders trägt sie anstelle des Käufers. Mögliche Folgen der nicht ökologischen Landwirtschaft auf die Böden, die Tierwelt oder unsere Gesundheit werden durch internationale Lebensmittelkonzerne nicht einkalkuliert, denn hier

zählen Aktienkurs und kurzfristige Profite, nicht die Nachhaltigkeit in ökologischer, sozialer und ökonomischer Dimension, die für die meisten Bio-Unternehmen Grundlage allen Handelns ist. Wenn Sie Produkte aus nicht nachhaltiger Erzeugung kaufen, bezahlen demnach die verschmutzte Umwelt oder Arbeiter mit ihrem Hungerlohn die Differenz zum fairen Preis für Sie. Das gilt für große Marken übrigens gleichermaßen wie für ein »Fast Fashion«-T-Shirt oder Schokolade vom Discounter. Nur zahlen Sie bei den Marken den Extrabonus für noch mehr Gewinn, von dem weder Näherinnen noch Bauern etwas sehen. Die Qualität des Produkts oder die ethischen Aspekte werden dadurch nicht besser.

Übrigens: Die nachhaltige Jeans von Nudie, die ich mir kürzlich gekauft habe, war trotz Bio-Baumwolle und fairer Bezahlung nicht teurer als die Alternative der nicht nachhaltigen Marke, die im Laden daneben hing. Ich habe hier also nicht einmal mehr bezahlt als sonst und trotzdem dafür gesorgt, dass ein Teil des Preises an die richtige Adresse gegangen ist.

Bio-Produkte, zertifizierte Kleidung und andere nachhaltige Artikel mögen also mal etwas teurer sein, mal kosten sie das Gleiche. Sinnvoll investiert ist das Geld immer. Und die Menschen, Tiere und Pflanzen entlang der Wertschöpfungskette werden Ihnen diese Investition danken.

»» 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/kolumne. Schreiben Sie ihm, wenn Sie möchten: julian.stock@alnatura.de



Zählt nur der Preis, leiden Menschen, Tiere und Umwelt oft unter den Produktionsbedingungen. Wer verantwortungsvoll konsumiert, investiert sein Geld sinnvoll und zahlt nur selten wirklich mehr.

Allos kurz gefasst

Bio-Pionier aus Drebber mit über 208 Produkten, darunter Kekse, Fruchtaufstriche, herzhafte Brotaufstriche, Müslis und Crunchies

Gründung 1974 in Drebber durch Walter Lang

Mitarbeiter über 200

Seit 2001 gehört Allos zur niederländischen Gruppe Wessanen, Bremen

allos.de



► Produktionsleiter
Matthias Czaja prüft die Qualität
des frisch gerösteten Crunchys.

Die Müslis aus Drebbler

Vor wenigen Jahrzehnten galten Frühstücksflocken noch als belächeltes Sinnbild der alternativen ökologischen Bewegung. Heute haben sie ihren festen Platz neben Brötchen, Kaffee und Co., die Müsli-Vielfalt ist beeindruckend. Einen Beitrag dazu leistet Allos – Alnatura besuchte den Bio-Pionier in Drebbler.

In der Idylle des niedersächsischen Landkreises Diepholz ist das Land flach und die Besiedlung überschaubar.

5 000 Einwohner zählt Drebbler, der Ort, an dem Walter Lang 1974 einen alten Bauernhof kaufte und mit Gleichgesinnten ein Selbstversorger-Projekt gründete. »Allos« bedeutet im Griechischen »anders«. Einen anderen Weg einzuschlagen, fort von der industriellen Landwirtschaft und anderen Werten, das war Antrieb für den Bio-Pionier. Er träumte von einem alternativen Lebensstil und verwirklichte ihn: mit naturbelassenen Lebensmitteln wie ungespritzten Früchten und Honig aus eigener Herstellung. In Handarbeit entstanden die ersten Produkte, die den Grundstein für die weitere Entwicklung von Allos zu einer heute großen Bio-Marke legten: Fruchtschnitten. Die Begeisterung und Nachfrage der Naturkost-Liebhaber war groß, also produzierte Allos und erweiterte den Standort im Laufe der Jahre stetig. In der heutigen Kantine, die nach wie vor ein uriger, gemütlicher Ort ist, begann die Fruchtschnitten-Produktion. Alle baulichen Erweiterungen passierten harmonisch, die jüngeren Gebäude sind im gleichen Fachwerk-Stil gehalten wie das ursprüngliche alte Bauernhaus mit Spitzgiebel. Heute stellt Allos insgesamt über 208 verschiedene Artikel her.

Die Entwicklung der Produkte liegt in der Hand von Lebensmitteltechnologern. Anna Meyer arbeitet als Produktentwicklerin eng mit Marketing und Produktion zusammen und ist für alle Sortimentsgruppen mitverantwortlich. Die Ideen entstehen auf Grundlage umfangreicher Marktanalysen. Welche Trends sind zu beobachten? Was passiert in anderen Ländern? Und vor allem, welche Wünsche haben die Kunden? Die Produktideen werden gemeinsam besprochen, Meyer und ihre Kollegen tragen ihre Ideen dazu bei. Entscheidend ist hierbei zum einen, ob die Rohstoffe alle vorhanden sind oder eingekauft werden müssen und zum anderen, wie sich die Rezeptur auf die Produktion übertragen lässt. Die Entwicklung der Pro-

dukte dauert unterschiedlich lang: Manchmal ist das Produkt schon nach zwei bis drei Versuchen rund. Aber es gibt auch schwierige Fälle, wie die Rezepturverbesserung eines Crunchys. 23 Versuche hat es gebraucht, bis der Geschmack perfekt war. »Die größte Herausforderung in der Produktentwicklung ist es, einen tollen Geschmack und ansprechendes Aussehen mit bezahlbaren Rohstoffen zu vereinbaren«, sagt Meyer. Ist die Rohstoff-Frage geklärt, geht es in die Versuchsküche. Hier werden die unterschiedlichen Rezepturen ausprobiert und natürlich auch verkostet. Dazu bekommen vier bis fünf Testpersonen an der Durchreiche, die vom Nebentester getrennt ist wie in einer Wahlkabine, verschiedene Rezepturen zum Verkosten. Während des Probierens darf man nicht miteinander sprechen, um sich nicht zu beeinflussen. Auf dem Testbogen notiert jeder seine Eindrücke und Bewertungen. Fällt das Ergebnis gut aus, darf die Rezeptur in die Produktion.

► 1974 wurden in Drebbler die ersten Schritte des Bio-Unternehmens Allos getan.





► Unter der Hitze des Netzbandofens entfaltet das Crunchy sein typisches Röstaroma (oben). Nachdem das Crunchy abgekühlt ist, wird es in der Mehrkopfwaaage portioniert (Mitte) und in der Schlauchbeutelanlage abgefüllt (unten).



Produktionsleiter Matthias Czaja führt uns durch die halbautomatisierte Produktionsanlage, die im Zweischichtbetrieb Crunchies herstellt. »Die Mitarbeiter tragen bei dieser Form der Produktion noch eine große Verantwortung, da nicht alles automatisiert ist«, unterstreicht Czaja. Große Komponenten kommen aus der Siloanlage, Handkomponenten werden in kleinen individuellen Dosen zugefügt. Der Stationswechsel an verschiedenen Arbeitsschritten in der Produktion sorgt für Abwechslung. »Die Mitarbeiter hier zeigen ein außergewöhnliches Verantwortungsgefühl gegenüber dem, was sie produzieren und bringen immer wieder gerne neue Ideen rein, beteiligen sich, wenn es darum geht, Lösungen zu finden«, schwärmt Czaja von seinem Team.



In den Allos-Rezepturen findet sich ein Rohstoff immer wieder: Amaranth. Der Hintergrund ist, dass Allos-Gründer Walter Lang in den 1980er-Jahren auf einer Südamerikareise das glutenfreie Kraftkorn entdeckte und es als einer der ersten in Bio-Qualität nach Deutschland brachte. Das Unternehmen entwickelte eine eigene Methode, die hirseähnlichen Körnchen zu verarbeiten. Bei 250 bis 300 Grad Celsius puffen sie auf, vergleichbar zur Herstellung von Popcorn. Allerdings sind die kleineren Körner empfindlicher und verbrennen schneller als Mais. Das Korn findet sich in den Vita-Korn-Amaranth-Müslis und Crunchies. Und wie Crunchies hergestellt werden, erklärt Czaja bei der Führung. Die Zutaten für das Crunchy werden zu einem Teig geknetet. Dieser kommt in den Ausformer, der die Masse flach auf das Förderband bringt. Die Höhe ist genau definiert, damit alles schön durchgebacken ist und der typische Röstgeschmack entsteht. Im Netzbandofen wird die Masse eine halbe Stunde bei 180 Grad Celsius gebacken und erhält dabei ihre typische knusprige Konsistenz und die Cluster-Form. Und nachdem das Crunchy an der Mehrkopfwaaage portioniert und in der Schlauchabfüllung verpackt wurde, ist es endlich bereit für den Weg ins Regal und auf den Frühstückstisch – so kann der Tag beginnen. GS



Knusprige Vielfalt zum Frühstück.





Wussten Sie schon?

Seinen Ursprung hat das Müsli in der Schweiz. Der Name ist abgeleitet von Mues, schweizerdeutsch für Mus. Eine musartige Konsistenz hat das Ur-Müsli durchaus, das nach seinem Erfinder, dem Schweizer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner benannt ist. Es besteht aus Äpfeln, Nüssen, Haferflocken, Zitronensaft und gezuckerter Kondensmilch (damals gab es noch keine pasteurisierte Milch). Bircher-Benner entdeckte die klassische Mahlzeit der Schweizer Hirten in den Alpen und empfahl sie im Rahmen der von ihm entwickelten Rohkost-Ernährung. In den 1960er-Jahren wurde das Müsli Bestandteil des alternativ-ökologischen Lebensstils und begann seinen weltweiten Siegeszug. Als vor rund 35 Jahren die ersten Bio-Läden ihre Türen öffneten, gehörten Körner und Müslis zum Kernsortiment.

Warekunde Amaranth

Amaranth ist ein Fuchsschwanzgewächs, ein sogenanntes Pseudogetreide. Es hat optisch Ähnlichkeit mit Getreide und kann auch vergleichbar zubereitet werden. Aber es enthält kein Gluten und ist somit für diejenigen besonders interessant, die unter einer Unverträglichkeit leiden.

Amaranth wurde schon vor 3 000 Jahren in Mittel- und Südamerika angebaut. Die Azteken hielten die Pflanze für heilig, sie war fester Bestandteil ihrer Götterdienste. Bis heute ist Amaranth in seinen Herkunftsländern Mittel- und Südamerika sowie Indien wichtiges Grundnahrungsmittel. Etwa 60 bis 70 Arten gibt es, darunter den Dreifarben-Amaranth, bei dem auch Blätter und Stängel essbar sind und wie Spinat zubereitet werden. Amaranth bevorzugt warme, kurze Sommer Tage und ist frostempfindlich. Eine Pflanze liefert etwa 50 000 Samenkörner, die sehr klein und leicht sind. Rund 1 500 Stück ergeben gerade mal ein Gramm. Geerntet wird Amaranth per Hand.

Sein nussiger, leicht bitterer Geschmack lässt sich vielseitig kombinieren und passt sowohl zu herzhaften als auch zu süßen Speisen.

► Noch ein paar Beeren mehr? Produktentwicklerin Anna Meyer beim Testen der perfekten Mischung (oben).

► Amaranth sieht aus wie Getreide, ist aber keines, sondern ein Fuchsschwanzgewächs (rechts).



No milk today

Wer Milch nicht verträgt oder sich für eine vegane Ernährung entschieden hat, dem bieten sich heute zahlreiche Alternativen: Drinks aus Soja, Getreide oder Nüssen. Sie haben zwar einen milchähnlichen Geschmack, jede Variante hat jedoch ihren eigenen Charakter und variiert auch in Konsistenz und Farbe. So können sie vielseitig eingesetzt werden: im Müsli, Kaffee oder zum Backen.

Bei Alnatura finden Sie eine große Vielfalt an Soja- und Getreidedrinks. 17 verschiedene Produkte sorgen für Abwechslung und bieten für jeden Geschmack die richtige Sorte. Wie wäre es mit dem neuen Reisdrink Vanille, der sich zum Beispiel für Desserts sehr gut eignet? Mit dem beliebten feinaromatischen ungesüßten Mandeldrink? Oder mit einem vielseitig verwendbaren Klassiker, dem Haferdrink von Alnatura? Übrigens: Auch pflanzliche Alternativen zur Sahne finden Sie im Sortiment wie die Alnatura Sojacreme Cuisine oder die Hafercreme Cuisine.

Hergestellt werden die Drinks, indem gemahlene Körner in Wasser eingeweicht, gekocht, filtriert und mit Enzymen versetzt werden. Der folgende Fermentationsprozess baut einen Teil der getreideeigenen Stärke auf ganz natürliche Weise zu Zucker ab. Angenehmer Nebeneffekt ist eine dezente Süße.

Entdecken Sie die pflanzliche Vielfalt und lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren!

Eine kurze Typologie

Getreidedrinks haben Reis, Hafer oder Dinkel als Basis. Der Fermentationsprozess in der Herstellung wandelt einen Teil der getreideeigenen Stärke auf natürliche Weise zu Zucker um. Angenehmer Nebeneffekt ist die dezente Süße. Für die Konsistenz und Farbe wird dem Drink etwas Öl zugegeben. Tipp: Reisdinks sind von Natur aus glutenfrei.

Sojadrinks haben im Vergleich zur tierischen Milch einen ähnlichen Eiweißgehalt, enthalten aber weniger Kalzium. Tipp: Sojadrink eignet sich besonders gut für Saucen und Cremespeisen wie Pudding oder Eis.

Nussdrinks werden zum Beispiel auf Basis von Haselnuss oder Macadamia hergestellt, Mandeldrinks sind besonders beliebt. Der Geschmack ist angenehm nussig und harmonisiert zum Beispiel mit Hafermüsli gut. Tipp: Für einen feinen Schaum auf dem Kaffee eignen sich Soja-, Hafer- oder Mandeldrinks besonders gut.

Das Alnatura Markensortiment

- 100 % Bio-Lebensmittel – seit 1984
 - über 1 300 Alnatura Markenprodukte – für jeden Tag und für den besonderen Genuss
 - transparente Qualität – von unabhängigen Fachleuten geprüft
 - ganzheitlich und nachhaltig verarbeitet – von der Herkunft der Zutaten bis zur Verpackung
 - erhältlich im Alnatura Super Natur Markt, bei ausgewählten Handelspartnern und im Alnatura Onlineshop unter alnatura-shop.de
- Schauen Sie doch mal rein!

Schau gewusst?

Die Sojabohnen für Alnatura Soja-Produkte stammen ausschließlich aus Europa: aus Österreich, Frankreich und Italien.





REZEPT

Bananen-Kokos-Nicecream

Zutaten für 2 Portionen

2 reife Bananen / 50 g Pistazien, geröstet und gesalzen / 4 EL Haferdrink ungesüßt / 2 EL Kokos-Mandel-Creme / 50 g Himbeeren / 10 g Kokoschips, geröstet
Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Am Vortag eine Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und über Nacht einfrieren.
Am nächsten Tag Pistazien von den Schalen befreien, grob hacken und auf zwei Gläser verteilen. Ungefrorene Banane schälen, in Scheiben schneiden und in das Glas auf die Pistazien geben.
Gefrorene Banane in einem Mixer pürieren, Haferdrink und Kokos-Mandel-Creme hinzufügen und nochmals pürieren.
Die Hälfte der Nicecream auf beide Gläser verteilen. Himbeeren daraufgeben, die restliche Nicecream verteilen und mit Kokoschips abschließen.
Zubereitungszeit: ca. 10 min + ca. 8 h Gefrierzeit



Alnatura Kokoschips geröstet – Ein knuspriger Knabberartikel aus fein gerösteten Kokoschips, der auch zum Verfeinern von Backwaren, Müsli und pikanten Gerichten verwendet werden kann.

REZEPT

Fruchtiger Frühstücksauflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 TL Kokosöl / 500 ml Mandeldrink ungesüßt / 360 g Apfelmark mit Johannisbeere / 1 EL Dattelsirup / 1 Msp Bourbonvanille, gemahlen / 2 Äpfel / 200 g Haferflocken Großblatt / 20 g Flohsamenschalen / 150 g Nuss Crunchy / 270 g Pflaumen halbe Frucht (½ Glas)
Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 23 x 23 cm) mit Kokosöl ausstreichen.
Mandeldrink, Apfelmark, Dattelsirup und Vanille in eine Schüssel geben und gut verrühren.
Äpfel entkernen. Einen Apfel in Würfel, den anderen in dünne Spalten schneiden. Apfelwürfel in die Schüssel geben.
Haferflocken, Flohsamenschalen und 100 g Crunchy hinzugeben und alles gut verrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. In die Auflaufform füllen.
Pflaumen abtropfen lassen und zusammen mit den Apfelspalten und dem restlichen Crunchy auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 min backen.
Tip: Der Frühstücksauflauf ist warm und kalt servierbar.
Zubereitungszeit: ca. 10 min + ca. 25 min Backzeit



Alnatura Dattelsirup ist ein natürliches Süßungsmittel mit fruchtigem Eigengeschmack.

Alnatura Flohsamenschalen sind reich an Ballaststoffen und haben ein hohes Quellvermögen, weshalb sie mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden sollten.



Auf der Rhabarber-Spur

Frisch vom Feld in die Flasche. Das Alnatura Magazin begleitete den Rhabarber auf seinem Weg zum fruchtigen Sommergetränk. Ein Besuch bei der Naturkostsafterei Voelkel.

»Die Natur bestimmt den Rhythmus und richtet sich nicht nach Produktionsplänen«, erklärt Bioland-Bauer Christoph Schäfer mit überzeugtem Tonfall, der keinen Widerspruch duldet. Eigentlich sollte das Alnatura Magazin Mitte Mai bei der Rhabarber-Ernte in Güstritz im Wendland dabei sein, nun aber verschiebt sich das »Ziehen der Stangen« wegen der langen Frostperiode um anderthalb Wochen auf nach Pfingsten. Jacob Voelkel, Betriebsleiter und Mitglied der Geschäftsführung, sieht das gelassen, obwohl für die Saftbereitung der Rhabarberstangen alles bereitsteht und die meisten Mitarbeiter zur Erntezeit leider in den Pfingstferien sind. »Wichtig ist uns der direkte Kontakt und das freundschaftliche Verhältnis zu unseren Anbaupartnern«, betont er. »Das sichert uns die Rohwaren auch in schwierigen Erntejahren und Christoph erhält dafür einen stabilen und fairen Preis.« Jacob ist einer von vier Söhnen des Geschäftsführers Stefan Voelkel, dessen Großeltern vor rund 90 Jahren mit ihrem Mostmax – einer fahrbaren Saftpresse – durch die Dörfer des Wendlands zogen und damit den Grundstein für die größte Naturkostsafterei Deutschlands legten.

Schon gewusst? Rhabarber ist ein Gemüse.

Obwohl Rhabarber dank Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure fruchtig-säuerlich schmeckt und wie Obst zubereitet wird, ist er ein Gemüse. Er zählt zu den Knöterichgewächsen und ist mit Sauerampfer verwandt. Rhabarber ist ein Blattstiel, der in Gärten oder auf Feldern wächst und dessen unnachahmliches Aroma je nach Sorte von süß bis pikant-säuerlich reicht. Weltweit geht man von bis zu 50 verschiedenen Sorten aus. Erst im 18. Jahrhundert kam der Rhabarber aus China nach Europa. Die Rhabarberpflanze ist resistent gegen Schädlinge, benötigt aber viel Wasser. Im dritten Jahr nach der Pflanzung kann geerntet werden. Ab Ende Juni bekommt die Pflanze eine Ruhepause, damit der Rhabarber im nächsten Jahr wieder erfolgreich wächst.



Auf dem Rhabarberfeld erklärt Bauer Christoph Schäfer, begleitet von seinem Enkel Ruben, die bevorstehende Ernte: Stange für Stange muss gezogen werden. Die Erntehelfer schaffen circa 80 Kilo pro Stunde. Das ist harte Arbeit. Aktuell sind die Stangen aber noch zu fest im Boden verankert, was bedeutet, dass sie noch nicht ganz erntereif sind. »Könntest du nicht künftig deine Rhabarberfelder auf Demeter-Bewirtschaftung umstellen«, regt Jurek Voelkel an, der Vertrieb und Marketing des Familienunternehmens leitet. Christoph Schäfer steht dem Vorschlag nicht abgeneigt gegenüber, zumal er die biodynamischen Methoden bereits bei den samenfesten Sorten wie der Goliath anwendet und einen Teil der bewirtschafteten Fläche mit Ackerpferden bearbeiten lässt. Wo immer es geht, versucht Voelkel seine Bauern zu überzeugen, auf Demeter umzustellen. Auch das ist ein Erbe der Urgroßeltern, die zur Wandervogelbewegung gehörten und mit den Lehren Rudolf Steiners zum biodynamischen Anbau sympathisierten.

Bei Voelkel werden fast alle Obst- und Gemüsesorten selbst gepresst und anschließend nach rund 180 verschiedenen Rezepturen zu Smoothies, Säften, Limos und Schorlen verarbeitet. So auch der Rhabarber, der zwar Mitte Mai noch nicht von Bio-Bauer Schäfer 40 Kilometer vom Firmengelände entfernt kommt, sondern im Lkw über Nacht von Demeter-Bauer Richard Konrad aus Süddeutschland angeliefert wurde. 220 blitzsaubere Edelstahl tanks mit je einem Fassungsvermögen von bis zu 130 000 Litern stehen für die Lagerung der frisch gepressten Säfte zur Verfügung. Insgesamt verarbeitet Voelkel pro Saison zwischen 500 und 600 Tonnen Rhabarber. »Um die beste Saftqualität zu bekommen, nutzen wir modernste Technologie zum Entsaften und brauchen den geschmacklich besten Rhabarber. Und hier sind wir wieder auf unsere Anbaupartner angewiesen, die wissen, wann der ideale Erntezeitpunkt für ihr Rhabarberfeld ist«, sagt Jacob Voelkel und öffnet mehrere Flaschen Bio-Zisch Rhabarber: Ein Prost auf die gelingende Ernte und weggezischt ... *SUS*

► **Nomen est omen: Die Rhabarbersorte »Goliath« kann bis knapp einen Meter lang werden und macht dem Enkel von Bioland-Bauer Christoph Schäfer im Wachstum Konkurrenz.**



Voelkel kurz gefasst

Familienbetrieb, der seit fast 80 Jahren Frucht- und Gemüsesäfte in Demeter- und Bio-Qualität herstellt und sich für die Erhaltung der Artenvielfalt engagiert, insbesondere für den Anbau alter Sorten in Bio-Streuobstwiesen und die Förderung von samenfesten Gemüsesorten

Mitarbeiter rund 170, davon 19 Lehrlinge

Inhaber Voelkel Stiftung

Geschäftsführung Stefan und Jacob Voelkel

Standort Landkreis Lüchow-Dannenberg im Wendland

Umsatz 2016 rund 59 Mio. Euro

Produkte Über 180 verschiedene – zum Beispiel Muttersäfte, Gemüsesäfte, Direktsäfte und Fruchtsaftvariationen wie Schorlen und Limonaden

Leitgedanke Verantwortung für Mensch und Natur im Sinne einer ganzheitlichen Wirtschaftsweise

voelkeljuice.de

► Im Bio-Zisch (Flasche) befindet sich der Rhabarber im harmonischen Einklang mit Mineralwasser, Zitronensaft, Zucker und Aronia, die für die hübsche Farbe zuständig ist. Ansonsten gefällt er sich noch als Voelkel Rhabarber-Schorle, Rhabarber-Trunk und Rhabarber-Sirup.

► Die erste Fuhre Rhabarber aus Baden-Württemberg von Demeter-Bauer Richard Konrad wird über Nacht zu Voelkel transportiert und noch am Tag der Ankunft zu Saft gepresst (unten).



► Christoph Schäfer, Bioland-Bauer (Mitte), kultiviert exklusiv für Voelkel vier Hektar Rhabarber. Jacob (links) und Jurek Voelkel (rechts) lassen sich von ihm die Ernteverzögerung im Wendland erklären.



Bio-Milch, bitte!

Was ist das Besondere an Bio-Milch? Mit welchen Initiativen unterstützt Alnatura seine Milchbauern? Hier erfahren Sie es.

Milch ist sprichwörtlich ein »Mittel zum Leben«, jeder Säugling braucht Milch. Doch auch als Erwachsene genießen viele einen Latte macchiato, einen fruchtigen Joghurt, Käse in zig Variationen oder einfach ein kühles Glas Milch. Frische Vollmilch enthält ein vielseitiges Nährstoffspektrum; so stecken in einem 200-Milliliter-Glas beispielsweise 240 Milligramm Kalzium und 0,8 Mikrogramm Vitamin B12.

Und Bio-Milch? Was macht sie im Vergleich zur konventionellen Milch so besonders? An der Milch zeigt sich, wie eng Mensch, Natur und Tier in der Bio-Landwirtschaft verbunden sind. Beginnen wir unseren Einblick im Stall bei den Kälbern. Sie werden mit Bio-Kuhmilch aufgezogen und nicht mit Milchaustauschern. Später, als Bio-Milchkühe, verbringen sie viel Zeit auf der Weide. Die frische Vielfalt des Grünfutters macht sich an der Milch bemerkbar: Am Geschmack, am höheren Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren – und auch an der Bodenqualität. Weshalb am Boden? Klee, die »Leibspeise« der Kühe, bindet Stickstoff im Boden und macht so die erdölbasierten Stickstoffdünger der konventionellen Landwirtschaft überflüssig. Zusätzlich versorgt der Dung der Kühe das Bodenleben mit Nährstoffen. Synthetische Pestizide kommen auf Bio-Weiden nicht zum Einsatz. Kehren die Kühe in den Stall zurück, finden sie dort reichlich Platz und weiche Einstreu auf den Liegeflächen. Vor allem im Winter erhalten sie Heu, dazu Silage und etwas Bio-Krafftutter, hauptsächlich Getreide. Die Bio-Höfe, von denen die Alnatura Milch stammt, arbeiten überwiegend nach den besonders strengen Anforderungen der Anbauverbände Demeter, Naturland und Bioland. Zum ausgewogenen Zusammenspiel zwischen Mensch, Natur und Tier gehören nicht nur ein gesunder Boden und das Wohl der Tiere, sondern auch eine wirtschaftliche Sicherheit der Bauern. Deshalb zahlt Alnatura seinen Molkereipartnern für die Milchbauern seit über zehn Jahren faire Preise. So werden sie in die Lage versetzt, die Neugeborenen mit Bio-Kuhmilch zu versorgen. Und dann kann der Kreislauf wieder von vorn beginnen.



alnatura.de/milch



Fairer Milchpreis Konventionelle Milchbauern unterliegen einem ruinösen Kostendruck, viele Betriebe müssen deshalb schließen. Alnatura will, dass Bio-Milchbauern ihre Höfe wirtschaftlich gesund, ökologisch und langfristig bewirtschaften können. Dank unserer Kunden, die unsere Milchprodukte zu einem fairen Preis kaufen, können auch wir unseren Molkereipartnern für ihre Milchbauern einen fairen Milchpreis zahlen. So tragen wir alle dazu bei, die heimische Milchwirtschaft zu erhalten und zu fördern.

Bioland, Demeter und Naturland

Alnatura Milchprodukte werden überwiegend auf Bioland-, Demeter- oder Naturland-Höfen erzeugt und in entsprechend zertifizierten Bio-Molkereien verarbeitet. Die Anforderungen dieser Verbände sind besonders streng. So schreibt Bioland unter anderem im Sommer für Milchkühe Grünfutter vor und bei Demeter behalten alle Kühe ihre Hörner.



Bio-Bergbauernmilch Die Milch der Alnatura Bergbauernprodukte stammt von Rindern der alten Rasse Pinzgauer. Sie sind nach dem Pinzgau im Salzburger Land benannt. Die kastanienbraunen Pinzgaurinder mit ihrem typischen weißen Keil auf dem Rücken gelten als in ihrem Bestand gefährdete Nutztierart. Die Weiden der Bergbauern befinden sich naturgemäß häufig an Hanglagen, technisches Gerät kann dort nur bedingt eingesetzt werden, entsprechend viel Handarbeit ist zu leisten. Durch die regelmäßige Beweidung und Pflege der Almen leisten die Bauern einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Kulturlandschaft in den Alpen. Mit dem Kauf der Bergbauernprodukte, wie zum Beispiel der Trinkjoghurt, unterstützen Sie nicht nur die Arbeit der Bauern, sondern auch den Erhalt der selten gewordenen Pinzgaurinder.



Heumilch Mehr als andere Milch ist Heumilch vom Lauf der Jahreszeiten beeinflusst. Die warmen Monate verbringen die Milchkühe auf Weiden und Almen. Dort fressen sie Gräser, Kräuter und Klee. Im Winter, wenn die Tiere im Stall sind, erhalten sie das nährstoffreiche Wiesenfutter als würzig duftendes Heu. Weil die Wiesen praktisch nicht gedüngt werden und vor der Mahd etwas länger stehen bleiben, enthält das Heu wie die Weide eine große Vielfalt an Grimpflanzen. Nach Bedarf erhalten die Milchkühe auch etwas Getreide und Mehl von der Lupine, einer eiweißreichen Hülsenfrucht. Auf vergorenes Gras oder Mais (»Silage«) verzichten die Bio-Heumilchbauern. Das aromatische Futter gibt der Bio-Heumilch ihren besonderen Geschmack und macht sie zur idealen Basis für die Käseherstellung. Von Alnatura gibt es im Sortiment drei fruchtige Joghurts, deren fein cremige Basis ein Naturjoghurt aus Bergbauern-Heumilch ist. >>> Volker Laengenfelder



Ein Beispiel für transparente Qualität und vielfältigen Bio-Landbau. Entdecken Sie weitere besondere Produkte, Projekte und Partnerschaften von Alnatura unter alnatura.de/Bio7Einblicke



ALNATURA BIO-BAUERN-INITIATIVE

Yoga statt Hausterrad

42 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.

Das Mantra bekam er erstmals auf der Fachhochschule zu hören:

»Wachse oder weiche, sonst hast du keine Chance!« Zu spüren bekam Andreas Drodofsky diesen Glaubenssatz, als er als ausgebildeter Agrarwirt den elterlichen Milchhof in Mönshaus selbst zu verantworten hatte. So malerisch der Sonnenhof zwischen Pforzheim und Stuttgart liegt, so wenig schützt diese Idylle vor Marktgesetzen. Und so musste auch der junge Bauer niedrigste Milchpreise durch Masse ausgleichen. Masse bedeutet zum Beispiel Futter mit industriellen Fetten, kein frisches Gras und Tiere auf engem Raum. Auf die Felder kamen Pestizide, auf den Küchentisch von Andreas und Karoline Drodofsky Bio-Lebensmittel – ein Widerspruch. Der Bruch mit dem Ständig-wachsen-müssen war somit vorprogrammiert. Der Auslöser ist schließlich eine unfreiwillige »Dusche« mit einem Maisherbizid. Der Vater von zwei Kindern entschließt sich 2014 zur Umstellung auf Bio, seine Frau zur Eröffnung eines Yogastudios auf dem Hof. Beides läuft. Natürlich ist die Arbeit auf dem Bioland-Hof seitdem nicht weniger geworden, und die Investitionen in modernstes Gerät und biogerechte Stallanlagen verpflichten auf Jahre hinaus. Doch eine Balance zwischen Aufwand und Ertrag ist gegeben und die Arbeit sinnerfüllt. Vor allem: Der Sonnenhof muss weder wachsen noch weichen. »Das war der einzig richtige Schritt«, sagt der 37-jährige Drodofsky. »Für uns alle ist es unvorstellbar, in die alten Strukturen zurückzukehren.« >>> Volker Laengenfelder

alnatura.de/ABBI

GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Alte Sorten neu entdecken

Gemeinsam mit der gemeinnützigen Organisation ProSpecieRara, die sich für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren einsetzt, besuchte Alnatura den Bioland-Hof Pulvermühle im Elsass. Ein Ort, wo Vielfalt gedeiht.

Ein rundes Gemüse, weiß mit länglichen pink-violetten Streifen und neun Buchstaben? Aubergine. Wer nun glaubt, das ist die falsche Antwort, kennt die »Rotonda bianca sfumata di rosa« nicht – und ist damit nicht allein. Denn diese Aubergine gehört zu den traditionellen und damit oft unbekannteren Sorten. Seit der Industrialisierung von Landwirtschaft und Verarbeitung sind mindestens 70 Prozent der Gemüsesorten unwiederbringlich verschwunden. Ausgelöst wurde diese Reduktion unter anderem durch die Fokussierung auf homogene und ertragmaximierte Sorten. »Aber mit der Vereinheitlichung und Normierung hat man es übertrieben«, sagt Iris Förster, Geschäftsführerin von ProSpecieRara. Denn abgesehen von dem beklagenswerten Verlust eines kulturhistorischen Erbes sprechen noch weitere Argumente für den Schutz und den Erhalt von Sortenvielfalt. »Vielfalt bringt Stabilität. So kann man sich gegen unterschiedliche Umweltbedingungen wappnen: Das Klima wird trockener, es gibt andererseits Starkregenereignisse – da braucht man Pflanzen, die sich an neue Bedingungen anpassen oder für die Züchtung neuer Sorten verwendet werden können. So wurde beispielsweise in den 1970er-Jahren eine wilde Reisart in moderne Sorten Asiens eingekreuzt, um ihnen Widerstandskraft gegen einen Virus zu verleihen, der zu hohen Ernteausfällen führen kann«, erklärt Förster. Und fügt lächelnd hinzu: »Aber Vielfalt bedeutet natürlich auch Genuss.«

Um Vielfalt zu schützen und zu fördern, braucht es die Unterstützung vieler: ProSpecieRara arbeitet mit engagierten Hobby-Gärtnern, professionellen Züchtern wie Sativa, dem Bio-Großhandel und natürlich mit Alnatura zusammen. Insgesamt 15 alte Gemüsesorten bereichern bundesweit das Frische-Angebot in den Alnatura Super Natur Märkten. Das Gemüse stammt von insgesamt 18 Landwirten, die die Filialen jeweils regional beliefern.

Einer von ihnen ist Bio-Landwirt Dany Schmidt, der Geschäftsführer der Pulvermühle im Elsass. Seit einem Jahr baut Schmidt auch alte Sorten mit dem ProSpecieRara-Gütesiegel an. »Wir haben uns für alte Sorten entschieden, weil wir wieder eine andere Entwicklung wollen. Das Sortenangebot konzentriert sich mehr und mehr auf immer weniger Anbieter, der Bauer hat keine Wahl mehr. Aber wir wollen uns nichts von den großen Konzernen diktieren lassen«, erklärt Schmidt ruhig und bestimmt. Weitere Gründe für die alten Sorten sind

der intensive Geschmack, die hohe Toleranz gegenüber Schädlingen und die Anpassungsfähigkeit an den Boden. Und natürlich geht es um Vielfalt. Eine weiße Aubergine ist aber auch ein kleines Wagnis. Sie hat zwar den gleichen Ertrag wie die bekannte dunkelviolette und schmeckt sogar intensiver. Doch landet die Unbekannte wirklich im Einkaufskorb? Hier hofft Schmidt auf die Neugier und Experimentierfreude der Kunden.

Anfang April sind die verschiedenen Pflanzen der Pulvermühle gerade zwei Wochen alt. Sobald das erste Laubblatt draußen ist, werden sie pikiert und bleiben drei Wochen im Gewächshaus. Hier wird den Jungpflanzen für die optimale Entwicklung ein Rundum-Service geboten: automatisierte Licht-, Wärme- und Schattenzufuhr sowie eine fahrbare Bewässerung. Sind sie alt genug, werden sie gepflanzt, geschnitten und palisiered (mit Schnüren hochgezogen). Gedüngt wird mit eigenem Kompost. Dieser entsteht in enger Zusammenarbeit mit dem Nachbarhof: Schmidt pflanzt Leguminosen (Hülsenfrüchtler) für die Bodenpflege. Die Pflanzen reichern den Boden mit Stickstoff an. Aus den Pflanzen wird Heu hergestellt, das an den Pferdehof geht. Von dort kommt der Pferdemist, der mit Gemüseabfällen gemischt zu Kompost wird. Da in der biologischen Landwirtschaft nicht gespritzt wird, muss der Kartoffelkäfer kein Gift befürchten. Ein gern gesehener Gast ist der Schädling trotzdem nicht und wird per Hand von den Pflanzen gesammelt. Im Juli werden die Anstrengungen belohnt, es darf geerntet werden – und zwar jede Menge Vielfalt. GS

Mitwachen und traditionelle Sorten retten!

Wer Spaß am Gärtnern hat und ProSpecieRara beim Erhalt der Vielfalt helfen will, kann sich direkt an Iris Förster wenden. Mit einem Starterpaket können Sie die Saatgutgewinnung unverbindlich ausprobieren und außerdem bei ProSpecieRara einen Samenbaukurs für Einsteiger besuchen. Die Kurse finden im Juli und im September in Emmendingen bei Freiburg statt. Als Sortenbetreuer bauen Sie eine Sorte bei sich im Garten an und ernten deren Saatgut, von dem ein Teil zurück an die Saatgutbibliothek geschickt wird. Gerne sammeln wir auch Ihre Erfahrungen mit dem Anbau sowie Tipps zur Pflege der Pflanzen und Rezepte zur Zubereitung des Gemüses.

Kontakt: info@prospecierara.de, 0761 59390007



► **Gemeinsamer Einsatz für alte Sorten:**
Iris Förster, Geschäftsführerin
ProSpecieRara, und Dany Schmidt,
Geschäftsführer Pulvermühle.

Mit den Gütesiegeln ProSpecieRara und Bio vereinen sich schonende Produktion und die Bewahrung der Vielfalt auf ideale Weise. Sorten mit dem ProSpecieRara-Siegel erhalten Sie abhängig von Saison und Region in Ihrer Alnatura Filiale.



► **Drei von 15 alten Sorten bei Alnatura:** Kohlrabi Blaro, ein blauvioletter Kohlrabi mit weißem Fleisch und zartem Aroma (oben). Ein echtes Schwergewicht aus Frankreich: Die Ochsenherztomate, violettrot und gerippt, hat ein intensives Aroma und wird bis zu 500 Gramm schwer (Mitte). »Rotonda bianca sfumata di rosa« heißt übersetzt »runde, weiß-rosa Schattierte«. Die Aubergine hat einen cremig-milden Geschmack (unten).



»Wer alte Sorten schützen will, muss sie essen!«

Aus diesem Grund bieten wir unseren Kunden Sortenvielfalt mit dem ProSpecieRara-Gütesiegel an. Es ist eine Einladung, Vielfalt zu genießen und sie gleichzeitig gemeinsam mit uns zu schützen. Das Engagement von ProSpecieRara schätze ich sehr und habe deshalb die Kooperation mit der Organisation initiiert. Dieser Weg ermöglicht uns, Vielfalt zu fördern und unseren Kunden, alte Sorten wieder auf den Tisch zu bringen. «

»»Fernando Krokisius, Alnatura Teamverantwortlicher Sortimentsmanager Obst und Gemüse und Projektförderer von ProSpecieRara

Sommertage voller Lebendigkeit

Die erfrischenden Dr. Hauschka Pflegeprodukte geben Schwung und Leichtigkeit. Der sahnig-leichte Schaum des Duschbalsams und die belebende Komposition aus Zitrone und Lemongrass sorgen für einen frischen Impuls am Morgen. Der klare, prickelnde Duft der Zitronen Lemongrass Körpermilch weckt die Sinne und schenkt Energie für den Tag. Das erfrischende Zitronen Lemongrass Bad weckt die Lebensgeister bei einem Fußbad oder als erfrischende Nackenkomresse. Der Fußdeobalsam umhüllt die Füße mit Leichtigkeit. Er reguliert die Schweißbildung und bindet Feuchtigkeit. Die Haut fühlt sich weich, angenehm trocken und geschützt an. Die Fußcreme eignet sich zur anregenden Fußmassage und bietet besonders auch trockenen Füßen intensive Pflege und Feuchtigkeit. Der Sommer wird noch schöner mit der erfrischenden Sommerpflege von Dr. Hauschka.



Der Markentisch des Monats

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



FUSSDEOBALSAM**

Seide und Reisstärke umhüllen als feine Puderschicht den Fuß und hemmen eine übermäßige Schweißproduktion. Mildert unangenehmen Geruch.

30 ml **11,-€** (100 ml = 36,67 €)

FUSSCREME**

Ob im Beruf, beim Sport oder in der Freizeit: Die Fußcreme eignet sich ideal zur täglichen Pflege oder anregenden Massage. Zieht sofort ein.

75 ml **13,-€** (100 ml = 17,33 €)



BAD ZITRONEN LEMONGRASS**

Der frische Duft sonnengereifter Zitronen verbindet sich mit exotischem Lemongrass zu einer Stimmung voller Leichtigkeit und Lebenslust.
100 ml **12,50 €**

PFLEGEÖL ZITRONEN LEMONGRASS**

Die Komposition kombiniert den aktivierenden Duft natürlicher ätherischer Öle mit pflegenden, stärkenden Ölen und Heilpflanzenauszügen.
75 ml **14,50 €** (100 ml = 19,33 €)

DUSCHBALSAM ZITRONEN LEMONGRASS**

Der sahnig-leichte Schaum mit Quittensamenauszug und pflanzlichen Tensiden reinigt besonders sanft. Hochwertige Öle schenken eine Extraportion Pflege.
200 ml **9,50 €** (100 ml = 4,75 €)

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

Aktive Pflege

Bewegung tut zu jeder Jahreszeit gut. Unter freiem Himmel macht's aber meist besonders viel Spaß. Geeignete Körperpflegeprodukte und Lebensmittel für den und nach dem Sport machen dabei durchaus Sinn.

O **b die morgendliche Jogging-Runde durch den Park**, der geradelte Weg zur Arbeit, die Wochenend-Wanderung in der Feldmark, die Bahnen im Schwimmbad oder anderes – von sportlicher Bewegung profitiert jeder. Das reicht von angeregtem Kreislauf und besserer Durchblutung über ein gestärktes Immunsystem bis zu anhaltend guter Laune. Egal ob mehr oder weniger anstrengend, danach ist Körperpflege angesagt. Obwohl: Auch etwas Vorbereitung kann nicht schaden. Beispielsweise liegt es auf der Hand, nicht unbedingt mit verschwitzten Achseln zum Gruppensport zu kommen. Wer dazu mit einem Deo unliebsamem Schweißgeruch entgegentreten möchte, der ist mit Naturkosmetik gut bedient. Hier kommen sicher keine Aluminiumsalze auf die Haut, die die Schweißdrüsen zusetzen, sondern schützende Kombinationen aus desodorierenden Naturstoffen mit frischem Duft. Ansonsten empfiehlt sich bei sommerlichen Outdoor-Aktivitäten auf jeden Fall ein guter Sonnenschutz für Haut und Lippen.

Nach einem ersten »Ausdampfen« beginnt die Körperpflege nach dem Fitnessprogramm mit einer erfrischenden Dusche – der Haut zuliebe bitte weder zu lange noch zu kalt oder zu heiß. Duschgels aus dem Naturkosmetikregal punkten dabei mit milden Tensiden auf Pflanzenbasis, die einen zarten, leichten Schaum erzeugen. Dazu kommen zum einen natürlich duftende ätherische Öle, etwa nach Citrusfrüchten, Lavendel und Rosmarin, oder hochwertige Pflanzenextrakte aus Salbei, Arnika und frisch-herbem Speick. Zugleich versorgen die Produkte die Haut stets mit rückfettenden Substanzen. Trotzdem ist nach dem Abtrocknen eine Körperlotion oder -creme angesagt, zumal die Haut die Inhaltsstoffe durch die geöffneten Poren jetzt bestens aufnehmen kann. Je nach aktuellem Hautzustand und Vorliebe können Sie alternativ ein Körperöl sanft einmassieren. Das zieht zwar langsamer ein, verheißt aber eine zusätzliche duftende Entspannung. Und warum nicht die strapazierten Füße sowie Knöchel mit einem guten Fußbalsam belohnen? *BP*

Statt »von Null auf Hundert« zu powern, sollte der Grad der Austrengung an die persönliche Fitness angepasst werden. Gerade wenn Sie sonst wenig genutzte Muskeln intensiv strapazieren, ist spätestens am nächsten Morgen meist schwerer Muskelkater die Belohnung.

Nix mit Kater

Bei starker sportlicher Belastung ist manchmal nicht genug Atemsauerstoff vorhanden. Dann gewinnen die Muskeln Energie über anaerobe Glykolyse. Die entstehende Milchsäure wurde lange für Muskelkater verantwortlich gemacht. Inzwischen geht man aber von Mikroverletzungen der Fasern aus. Die sind zum Glück harmlos und klingen nach ein paar Tagen von selbst ab. Vorbeugen lässt sich durch regelmäßige Bewegung, indem man einseitige Belastungen vermeidet und durch langsam ausklingende Anstrengung. Doch erwischt? Dann das Fitnessprogramm einfach mal gemütlicher angehen.



Der nötige Brennstoff

Vor, beim und nach dem Sport sollte man ausreichend trinken, wengleich nicht übermäßig viel oder in zu hohem Schlucktempo. Hier bieten sich zum Beispiel naturbelassene Saftschorlen an, ansonsten auch Kokoswasser oder -drinks, Kräuter- und Früchtetees.

Was die Ernährung betrifft, gehen die Meinungen auseinander. Unterwegs gewinnen viele Aktive die benötigte Energie aus Riegeln oder Obst mit leicht verstoffwechselbaren Zuckern, während vorher und nachher gern leichte Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten wie Müsli, Vollkornbrot, Nudeln oder ähnlichem auf den Teller kommen.



4 machbare Vorsätze

- Regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung
- Auf den Körper hören (vor dem Schmerz) und nicht mehr machen als guttut
- Genug trinken und nicht unterzuckert starten
- Auf luftdurchlässige Kleidung und bei Sonne auf eine Kopfbedeckung achten



PREMIUM
VEGAN
BIO

KENNEN SIE SCHON UNSERE LIEBLINGE?

- ideal für Sportler, Veganer, Vegetarier und Flexitarier
- rein pflanzliches Eiweiß mit allen acht essentiellen Aminosäuren
- frei von künstlichen Aromen, Farb- und Süßstoffen
- Proteine tragen zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse und zur Erhaltung normaler Knochen bei
- für Smoothies, Backwaren & Müsli



**JETZT
PROBIEREN!**



UNSER REZEPTTIPP

SESAMFRISCHKÄSE

Zutaten für 1 Person:

- 4 EL Frischkäse
- 2 EL Honig
- 1 EL Raab Bio Sesamproteinpulver
- 2 EL Kichererbsenmus
- 1 Prise Salz
- 1 TL Öl
- 1 TL Sesam

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten miteinander vermischen bis sich eine sämige Paste bildet. Danach die Paste mit dem Sesam dekorieren. Fertig!
Perfekt als Dip zu Gemüse oder Brot.



HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*



Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Deshalb entwickelt Ihlevital Produkte, die Sportlern bei all ihren Herausforderungen zur Seite stehen.

IHLEVITAL

REAGEL FORTE** ODER BASENDEPOT AKTIV** *vegan*

- ReaGel forte: mit Kräuterextrakten und kühlendem Pfefferminzöl; belebt beanspruchte Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Rückenpartien
- BasenDepot aktiv: mit Magnesium, Kalzium und Zink sowie Vitamin D; 2 x täglich 2 Kapseln über den Tag verteilt mit reichlich Wasser einnehmen

ReaGel forte 100 ml **17,79€**

BasenDepot aktiv 104 g **23,49€** (100g=22,59€)

PURYA

BIO-PROTEIN-DRINK KAKAO-CAROB** *vegan* ODER VANILLE-ERDBEERE** *vegan*

- Bio-Protein-Mix aus Hanf-, Kürbis- und Sonnenblumen-Protein
- mit gekeimter Quinoa und gekeimten Leinsamen
- angenehmer Geschmack
- auch noch in der Geschmacksrichtung rote Banane-Baobab erhältlich

je 550 g **24,99€** (1 kg = 45,44€)

Ideal vor und nach dem Sport: Die veganen und schmackhaften Protein-Driunks liefern dem Körper viel Eiweiß. In Pflanzendrink geben, umrühren, fertig!



ZEDAN

INSEKTENSCHUTZ SPRÜHLOTION**

- bewährter Schutz vor Insekten wie Mücken und Wespen
- mit Sesam-, Walnuss- und Avocadoöl
- ohne Alkohol, auch für empfindliche Kinderhaut geeignet

100 ml **8,45€**

Die Sprühlotion von Zedan ist der ideale Insektenschutz für die ganze Familie. Die abgestimmte Mischung aus dem Extrakt von Zitroneneukalyptus, natürlichem Geraniol und Duftstoffen riecht angenehm und klebt nicht auf der Haut.



Repellents vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.



Die Flüssigseife von alviana erfrischt die Hände saftig mit hochwertigen Inhaltsstoffen aus Bio-Wasserminze und Bio-Aloe Vera.

ALVIANA
FLÜSSIGSEIFE BIO-WASSERMINZE *vegan*

- milde Waschsubstanzen reinigen sanft, ohne die Haut auszutrocknen
- für häufiges Händewaschen geeignet
- im praktischen Nachfüllbeutel für Seifenspender erhältlich

300 ml **2,29 €** (1l = 7,63 €)



Das Beintonikum von Dr. Hauschka ist eine pflegende Erfrischung und der ideale Begleiter auf Flugreisen, in der Schwangerschaft und an heißen Tagen.

DR. HAUSCHKA
BEINTONIKUM** *vegan*

- aktivierende Komposition aus Rosmarinöl, Borretsch und Rizinusöl aktiviert und belebt die Haut, ohne sie auszutrocknen
- Tipp: Als Erfrischung für zwischendurch einfach auf Unterarme und Nacken auftragen

100 ml **17,50 €**

MARTINA GEBHARDT NATURKOSMETIK
EYE CARE FLUID**

- cremiges, rasch einziehendes Fluid mit leichter Textur für die Haut um die Augenregion
- unterstützt besonders gut bei müder, sehr gespannter und trockener Haut
- für jedes Hautbild geeignet

30 ml **17,90 €** (100 ml = 59,67 €)

Dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wird die Avocado nicht nur in der Küche geschätzt, sondern auch in der Kosmetik.



FAIR SQUARED
INTIMRASUR ÖL** *vegan*
ODER INTIMRASUR AFTER SHAVE** *vegan*

- Intimirasur Öl: beugt Hautirritationen, Rötungen und einwachsenden Haaren vor; mit Traubenkern- und Arganöl
- Intimirasur After Shave: beruhigt und entspannt die von der Rasur gestresste Haut; die natürlichen Öle ziehen schnell ein

Intimirasur Öl 30 ml **14,95 €** (100 ml = 49,83 €)

Intimirasur After Shave 30 ml **11,95 €** (100 ml = 39,83 €)



Mit den fairtrade- und halal-zertifizierten Produkten ist eine saubere Rasur des empfindlichen Intimbereichs kein Problem mehr. Sie schützen vor Irritationen und Rasurbrand.

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.

Umweltschutz macht Spaß!

Am 11. Juni feierte die Grüne Liga Berlin das 22. Umweltfestival.
In diesem Jahr war der Bio-Landbau das
Kernthema der Freiluftveranstaltung am Brandenburger Tor.

»» Biologischer Landbau – Gut für uns und gut fürs Klima!« Schon das Motto des diesjährigen Umweltfestivals wies darauf hin, dass biologische Landwirtschaft nicht nur gesunde Lebensmittel hervorbringt, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leistet. Der Verzicht auf Pestizide, der Einsatz organischen Düngers und der Anbau von Fruchtfolgen statt Monokulturen sind gut für Umwelt und Klima. Und das sorgt letztlich auch für mehr Lebensqualität.

Während immer mehr Menschen die Vorzüge biologischer Lebensmittel für sich entdecken, gibt es in Deutschland nach wie vor zu wenige Bio-Bauern. Die Grüne Liga Berlin rückt die Förderung und Ausweitung des Bio-Landbaus auch deshalb in den Blick.

Ein Festivalhöhepunkt war die Förderpreisverleihung des NABU-Projektes »Gemeinsam Boden gut machen«, unterstützt von der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI). Die diesjährigen Preisträger des ABBI-Förderpreises wurden durch den NABU-Geschäftsführer Leif Miller und Prof. Hardy Vogtmann ausgezeichnet (Bild unten rechts). Ziel des Projektes ist es, die Bio-Landwirtschaft in Deutschland zu stärken. Alnatura teilt diese Vision und unterstützt das Projekt über die ABBI. Ausgezeichnet werden besonders engagierte oder innovative Konzepte von Umstellungsbetrieben oder bestehenden Bio-Betrieben, die eine Betriebserweiterung planen.

Umweltschutz macht Spaß

Als wohl einzige Großveranstaltung in Berlin wird das Umweltfestival abfallfrei organisiert. Dass Europas größte ökologische Erlebnismeile aber nicht nur umwelt-, sondern auch familienfreundlich ist, bewies erneut das abwechslungsreiche Rahmenprogramm. Auf dem BioSpielBauernhof konnten die Kinder im Heu toben, sich beim Schubkarrenrennen messen oder Schafe, Schweine und Kühe bestaunen. Es galt einen Fahrradparcours zu meistern und zahlreiche weitere Mitmachaktionen zu entdecken.

Fairer Handel Auf dem Festival präsentierten über 200 Aussteller aus ganz Deutschland umweltfreundliche Produkte, Dienstleistungen und Innovationen für fast alle Lebensbereiche. Die Besucher konnten sich an den Ständen über klimafreundliche Mobilität, ökologisches Bauen oder Energiesparmaßnahmen informieren und erfahren, wie man damit nicht nur die Umwelt, sondern auch den eigenen Geldbeutel schonen kann. Fair produzierte Kleidung aus Naturmaterial und Reiseangebote aus dem nachhaltigen Tourismus zeigten, wie durch umweltbewusstes Konsumverhalten ein persönlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden kann.

And the Winner is ... In diesem Jahr wurde bereits zum fünften Mal der »Große Preis des Umweltfestivals« unter den Ausstellern verliehen. Mit dem Preis werden originelle und zukunftsfähige Produkte ausgezeichnet, die eine Modell- und Vorbildfunktion erfüllen. Weitere Kriterien der Jury waren faire Produktionsbedingungen, die Verwendung umweltfreundlicher Materialien und nicht zuletzt: Alltagstauglichkeit. Die Gewinner wurden am Tag des Umweltfestivals auf der großen Hauptbühne durch den Schirmherren des Großen Preises, den Schauspieler und »Tatort«-Kommissar Andreas Hoppe, ausgezeichnet.

Bio. Street. Food. Was auf Anhieb nach gesundem Essen und urbanem Lifestyle klingt, beschreibt das kulinarische Angebot auf der Straße des 17. Juni an diesem Tag ziemlich gut. Eiscafé, Crêpes, Bratwurst und vegane Burger: Caterer und Bio-Bauern stillten mit kreativen und traditionellen Rezepten den kleinen und großen Hunger, natürlich in Bio-Qualität.

Auf zwei Bühnen informierten Talks und Beiträge mit Vertreterinnen und Vertretern aus Gesellschaft, Wirtschaft und Politik zu aktuellen Themen und verschiedenen Projekten aus Umwelt- und Naturschutz. Für Unterhaltung sorgten aufstrebende Bands mit Livemusik sowie Theaterperformances.

umweltfestival.de
»» Gastbeitrag Grüne Liga Berlin e. V.





HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Durch besondere körperliche Beanspruchungen in Sport und Beruf sowie das zunehmende Alter werden Knorpel und Gelenke gefordert. Der Vitamin-C-haltige Nährstoffkomplex von Fitue unterstützt ihre normale Funktion.

FITNE

NÄHRSTOFFKOMPLEX

KNORPEL & GELENKE** *vegan*

- die enthaltene Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil von Gelenkschmiere und Knorpeln und wichtig für eine normale Gelenkfunktion
- mit Bio-Hagebuttenextrakt und natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche
- Anwendung: 2 x täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen

60 Stück à 633,33 mg = 38 g

18,49 € (100 g = 48,66 €)

* 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.

Ehrenamt bei Katastrophen

Susanne Büttner und Clemens Witt arbeiten ehrenamtlich im Vorstand von ShelterBox Germany e. V. Alnatura sprach mit ihnen darüber, wie Überlebenskisten den Menschen in Katastrophengebieten helfen und wie jeder sich engagieren kann.



Redaktion: Erklären Sie bitte den Kern der Arbeit von ShelterBox.

Susanne Büttner: ShelterBox leistet Nothilfe in Katastrophengebieten und hat sich dabei auf die Bereitstellung von Notunterkünften spezialisiert.

Katastrophengebiete gibt es leider viele. Können Sie ein Beispiel nennen?

Clemens Witt: Wir sind 365 Tage pro Jahr im Einsatz. So konnten wir im vergangenen Jahr knapp 30 000 Menschen weltweit ein neues Zuhause schenken. Die Einsatzgebiete sind vielfältig: Ob Überschwemmungen in Malawi, Erdbeben in Nepal, Wirbelstürme in Haiti oder der andauernde Syrienkonflikt. Dort sind wir zwar nicht selbst vor Ort, weil es zu gefährlich ist, aber wir arbeiten mit regionalen Partnern zusammen.

Wie sieht eine solche Überlebenskiste aus und wie viel kostet sie?

Witt: Die Überlebenskiste misst etwa 80 mal 60 mal 60 Zentimeter und enthält sehr unterschiedliche Dinge, angepasst an die regionalen und klimatischen Anforderungen. In Malaria-gebieten zum Beispiel brauchen die Menschen dringend Moskitonetze. Die wären bei winterlichen Temperaturen in Nordkorea sinnlos. Deshalb kann man auch keinen Preis nennen.

Waren Sie selbst schon bei einem Einsatz in einem Katastrophengebiet dabei?

Büttner: Ja, 2013 nach dem Taifun Haiyan auf den Philippinen, 2015 in Nepal und Anfang dieses Jahres in Haiti.

Und wie muss man sich diese Arbeit vorstellen?

Büttner: Das hat sehr viel mit Logistik und Organisation zu tun. Nachdem der Bedarf ermittelt wurde, müssen die Hilfsgüter beim Zoll angemeldet werden. Transportmittel und -wege müssen gefunden, die Verteilung von Überlebenskisten und ShelterKits organisiert und schließlich evaluiert werden. Umso schöner ist es dann, wenn man die dringend benötigten Hilfsgüter persönlich übergeben kann.

Was war Ihr eindrücklichstes Erlebnis?

Büttner: Jeder Hilfseinsatz ist eine unglaubliche Reizüberflutung, die auf einen einströmt. Besonders beeindruckt hat mich die positive Lebenseinstellung der Menschen auf den Philippinen. Die Zerstörung und das Leid waren so unermesslich, dass Worte es nicht beschreiben können. Fast jeder hatte Familienangehörige verloren, und trotzdem waren die Menschen so zuversichtlich und entschlossen, sich nicht unterkriegen zu lassen. Das hat mich sehr beeindruckt.

Aber es will und kann sicher nicht jeder ehrenamtlicher Katastrophenhelfer werden.

Wie kann man sonst helfen bei ShelterBox?

Witt: Es ist sehr schwierig, den ganzen Bewerbungsprozess als Katastrophenhelfer für unser Response-Team zu bestehen. Wir haben ein strenges Auswahlverfahren und bilden unsere Einsatzkräfte extrem gut aus, denn die Einsätze verlangen den Ehrenamtlichen sowohl physisch als auch mental viel ab. Weltweit haben wir etwa 150 ShelterBox-Response-Team-Mitglieder. Wer hierzulande ganz konkret helfen möchte, der kann ShelterBox-Botschafter werden.

Und wie wird man ShelterBox-Botschafter und was macht ein Botschafter genau?

Witt: An drei Wochenenden im Jahr bieten wir Botschafter-Trainings an. Dafür kann sich jeder anmelden. Während des Trainings lernt man von der Vereinsgeschichte bis zur Materialkunde



alles, was man wissen muss. In ihrer Region veranstalten die Botschafter dann beispielsweise Charity-Partys, halten Vorträge an Schulen und geben der Organisation in Deutschland ein Gesicht.

Wie viele Spenden kamen 2016 für ShelterBox Germany zusammen?

Witt: In den letzten drei Jahren haben wir knapp zwei Millionen Euro an Spendengeldern aus privater Hand erhalten. Dafür sind wir sehr dankbar, aber es gibt noch viel zu tun. Derzeit gibt es so viele Flüchtlinge auf der Welt wie nie zuvor.

Seit wann gibt es ShelterBox und durch wen wurde der Verein initiiert?

Witt: Gegründet wurde ShelterBox im Jahr 2000 in England als Millennium-Charity-Projekt eines Rotary Clubs. Tom Henderson, dem Gründer, missfiel der Umgang mit Menschen bei der Verteilung von Hilfsgütern, wie man sie oft in den Nachrichten sah. Er empfand das bloße Herunterwerfen der Güter aus Lkws als menschenunwürdig und begann sich darüber Gedanken zu machen, wie eine Verteilung von Hilfsgütern von Mensch zu Mensch aussehen könnte. Inzwischen gibt es Hunderte Ehrenamtliche in 16 Länderbüros weltweit. Und 2007 haben wir ShelterBox Germany in Berlin gegründet.

Sie arbeiten beide ehrenamtlich für ShelterBox, womit verdienen Sie Ihren Lebensunterhalt?

Büttner: Ich arbeite in London für eine Konzertagentur.

Witt: Ich habe Fachinformatik und Wirtschaftsingenieurswesen studiert, verdiene mein Geld aber mit Immobilien.

»» Das Gespräch führte Susanne Salzgeber

► Der deutsche Katastrophenhelfer Carsten Dolbert übergibt in Malawi Betroffenen der Flutkatastrophe von 2015 die grünen Überlebenskisten.



Spenden?



Spendenkonto

ShelterBox Germany e. V.
Bank für Sozialwirtschaft, Berlin
IBAN: DE85 1002 0500 0001 3284 00
BIC: BFSWDE33BER
Verwendungszweck: ShelterBox,
Ihr Name + E-Mail-Adresse und Anschrift
Keine zweckgebundenen Spenden möglich.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Ob Couscous oder Grieß – beide Getreidearten von Spielberger Mühle eignen sich hervorragend für die schnelle Küche. Jetzt mit neuer, vollständig recycelbarer Verpackung aus 100 Prozent Papier.

SPIELBERGER MÜHLE

BIO-DINKEL-VOLLKORN-

COUSCOUS** *vegan,*

BIO-HARTWEIZENGRIESS** *vegan*

ODER BIO-HIRSEGRIESS** *vegan*

- Couscous: besonders schnell zubereitet – mit kochendem Wasser aufgießen, 5 min quellen lassen, fertig
- Hartweizengrieß: schöne Gelbfärbung und hohe Kochfestigkeit; ideal für die Herstellung von Nudelteigen, Gnocchi, Klößchen oder Knödeln
- Hirsegrieß: eignet sich dank seines aromatischen Geschmacks sowohl für süße als auch herzhaftere Gerichte

Dinkel-Vollkorn-Couscous 500 g

3,99 € (1 kg = 7,98 €)

Hartweizengrieß 500 g

1,99 € (1 kg = 3,98 €)

Hirsegrieß 500 g

2,99 € (1 kg = 5,98 €)

* 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.

ZEIT LEO

Mach mit, lach mit!



Aufs Gitter gelegt

Finde sieben Dinge, die man beim Grillen braucht. Sie sind waagrecht, senkrecht, diagonal, vorwärts und rückwärts geschrieben.

Hahaha

Hier stehen die Lieblingswitze von ZEIT-LEO-Lesern. Vielleicht ist deiner auch dabei?

Wie nennt man einen unentschlossenen japanischen Krieger?
Nuuja.
» von Siri

Immer mehr Senioren verschwinden spurlos im Internet. Sie haben »Alt« und »Euternen« gedrückt.
» von Sarah

Was macht ein Brot in der Disco?
Abroggen.
» von Jana-Maria

Wer ist braun und hat eine hässliche Handschrift?
Ein Kritelibär.
» von Lara

Kennst du auch einen guten Witz?
Schreib an DIE ZEIT / ZEIT LEO,
20079 Hamburg oder zeitleo@zeit.de



Was ist bei dir gerade los?

Eva, 8 Jahre, lebt in Zadar in Kroatien: »Bei uns machen viele Menschen aus Deutschland, Italien und anderen Ländern Urlaub. Dass es dadurch oft sehr voll wird, stört mich aber nicht. Im Gegenteil: Mir gefällt das, weil es dann in der Stadt und am Strand tolle Veranstaltungen gibt. Außerdem finde ich unter den Kindern, die kommen, neue Freunde. Ich verstehe gut, dass Menschen zu uns aus Meer wollen. Ich schwimme und tauche auch oft. Oder ich fahre mit meinem Skateboard am Hafen entlang.«



Geh bartfuß und blind!

Ab ins Sommer-Abenteuer! Du suchst noch Ideen für die nächsten Ferien? Hier findest du etwas, was du ausprobieren kannst. Dafür brauchst du ein bisschen Mut. Bist du bereit?

Zieh dir die Schuhe aus und verbinde deine Augen. Dann lass dich von einem Freund herumführen. Vielleicht lässt er dich in eine Pfütze tappen oder über Hindernisse steigen. Vertraust du ihm, dass er dich nicht in einen Hundehaufen treten lässt?

Dein Leseabenteuer startet jetzt...

... mit ZEIT LEO, dem Kindermagazin der ZEIT für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren. Daraus stammen alle Rätsel und Texte dieser Seite. Jetzt überall im Handel erhältlich. Oder gemeinsam mit den

Eltern eine **ZEIT-LEO-Leseprobe** anfordern: Einfach den Gutschein-Code **ZL5992A07** unter **zeit.de/leo-gutschein** eingeben.

Noch mehr spannende Themen für Kinder findest du auch jede Woche auf der ZEIT-LEO-Seite in der ZEIT.



Lösungswaage: Kohle / rückwärts: Teller, Wurst / von oben nach unten: Steak, Keilspitz / von unten nach oben: Salat / diagonal: Baguette

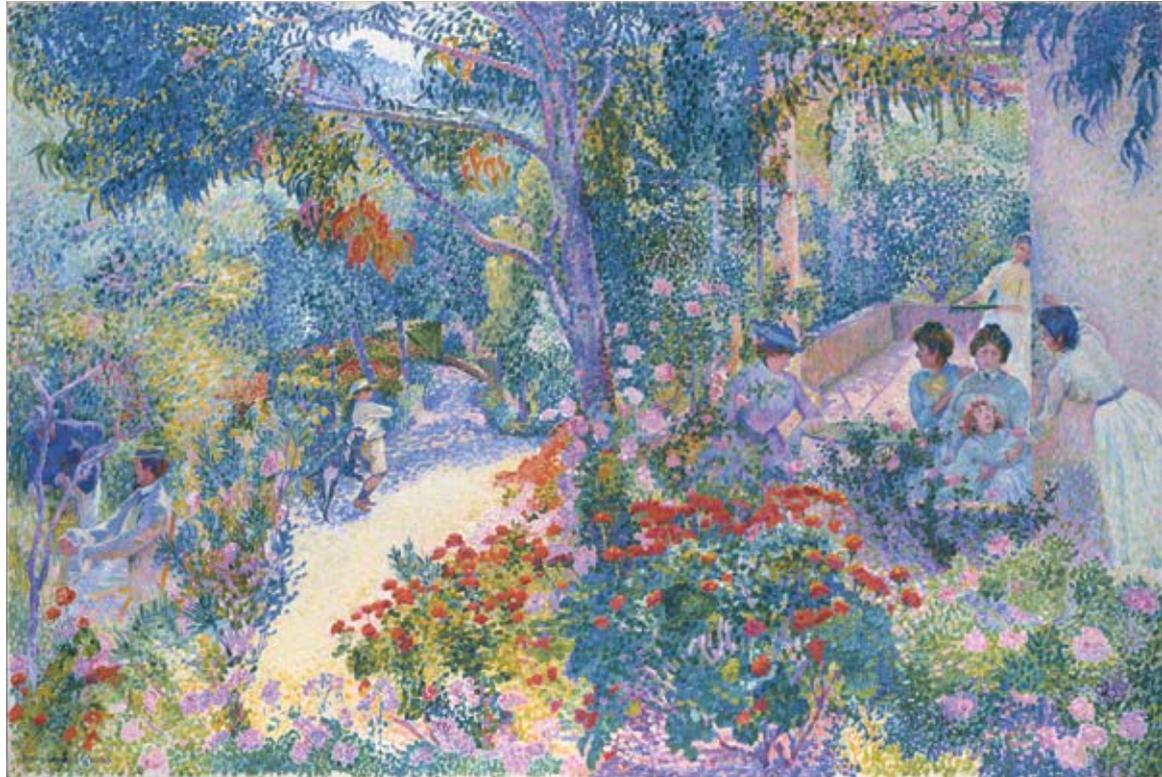
SERIE

#KunstKochen

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.

Nachmittag im Garten

Ein Meer aus Blumen: Dieses Gemälde von Henri Edmond Cross (1856–1910) lädt ein, von der südfranzösischen Idylle zu träumen. Cross malte hier wahrscheinlich den Garten seines Hauses in Saint-Clair an der Côte d'Azur. Dieser ist üppig bepflanzt, die Bäume und Sträucher sind in Grün, Blau und Gelb gehalten. Rote und rosafarbene Blüten akzentuieren die Komposition. Zugleich fängt der Maler das mediterrane Licht Südfrankreichs ein. Im schützenden Schatten des großen Baumes, der das Bild in zwei Hälften teilt, sitzen einige



Frauen in geselliger Runde beisammen. Etwas abseits sind zwei Männer in ein Gespräch vertieft. Auf dem Weg dazwischen spielt ein Junge mit einem Hund.

Im Juni 1904 schreibt Cross an einen Freund, er male dieses Bild im Garten. Er spricht dabei von Farbabstufungen, die zum Zauber einer Gesamtharmonie beitragen und die man nicht erfinden könne. Bei näherer Betrachtung fällt auf, dass sich das Motiv aus einzelnen kleinen farbigen Punkten aufbaut, ähnlich einem Mosaik. Diese Malweise nennt sich Pointillismus. Der Franzose Cross war einer der bedeutendsten Vertreter dieser Stilrichtung. In seinem halbtropischen Garten in Saint-Clair traf er sich oft mit Paul Signac, einem anderen wichtigen Vertreter des Pointillismus.

► **Henri Edmond Cross (1856–1910)**
»Nachmittag im Garten«, 1904/1905
Öl auf Leinwand, 129,5 × 192 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

Gestürzter Blaubeerkuchen

Zutaten für 1 Springform Ø 20 cm, (ca. 10 Stücke)

3 EL weiche Butter zum Einfetten / 180 g Rohrohrzucker / 300 g Blaubeeren / 3 Eier / 1 Prise Salz / 50 g Mandeln, blanchiert / 100 g Zartbitter-Kuvertüre / 80 g Mehl

Zubereitung

Springform mit Butter einfetten. 50 g Zucker auf den Boden der Form streuen.

Weitere 50 g Zucker mit Blaubeeren mischen und ebenfalls in die Form geben.

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

#KunstKochen



Eier, 80 g Zucker und Salz in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät auf das 4-fache Volumen schaumig schlagen.

Mandeln fein mahlen, Kuvertüre reiben und beides zusammen mit dem Mehl vorsichtig unter die Eiermasse heben.

Teig auf den Blaubeeren verteilen und für 30 min auf der 2. Schiene von unten backen.

Temperatur reduzieren auf 150 °C und für weitere 15 min fertig backen.

Kuchen ca. 10 min in der Springform auskühlen lassen, anschließend den Rand mit einem Messer lösen und auf eine Kuchenplatte stürzen.

Tipp: Kuchen mit leicht geschlagener Sahne servieren.

• **Zubereitungszeit:** ca. 20 min + ca. 45 min
• **Backzeit** • **Nährwerte pro Stück:** Energie 238 kcal, Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 9 g

Blog-Rezepte zum Nachkochen

#KunstKochen ist vielfältig im Internet vertreten, zum Beispiel auf Instagram und Facebook. Auch viele Blogger haben sich dem Thema verschrieben und präsentieren ihre Form von kulinarischer Kunst – zum Beispiel auf ourfoodstories.com, klaralife.com, cookingcatrin.at und livingthehealthychoice.com (siehe Foto rechts)



Weitere Infos unter kunstkochen.de

ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN

Nelke, Zimt und Kardamom

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.

Arbab ist zum ersten Mal dabei. Schüchtern steht er am Eingang, während drinnen schon eifrig gearbeitet wird. Noch schaut er traurig, aber im nächsten Moment bekommt er eine Aufgabe: Die Zwiebeln müssen geschnitten werden. Sahar hat ihre Kochgehilfen wie ihre irakischen Rezepte fest im Griff. Mit liebenswürdiger Strenge ermahnt sie Karin, die Hackfleisch-Tomaten-Kichererbsen-Linsensauce («Krimex» genannt) geduldig weiterzurühren. Nebenbei stellt sie den vegetarischen Bulgurauflauf (Erugelmusel genannt) in den Ofen, prüft die Temperatur und erinnert Khalib und Arbab daran, sich um den Reis zu kümmern. Anschließend wendet sie sich Wallaa und Mohamed zu, die gerade die Masse für das Erugelmusel mit Hackfleisch kneten. »Alles schön vermischen, die Gewürze nicht vergessen«, betont Sahar, die vor über 17 Jahren mit ihrer Familie vor Saddam Hussein aus dem Irak floh. Ihre Lieblingsgewürze, die man in ihrer Heimat gern in Kombination verwendet, sind Nelke, Kardamom

- Gemeinsame Vorbereitungen und interkultureller Austausch zwischen den Teilnehmern (links).
- Chefköchin Sahar erklärt den Teilnehmern die Zubereitung der irakischen Köstlichkeiten (rechts).



und Zimt. Sie arbeitet als Kinderbetreuerin in der Grundschule und übersetzt unter anderem für das Gleichstellungsbüro. Seit fast einem Jahr nimmt sie regelmäßig an den Veranstaltungen von »Über den Tellerrand kochen« teil und zählt eindeutig zu den Profiköchen hier.

Gegründet wurde die Initiative in Hannover Ende 2015 von Natascha, die im Sekretariat der Leibniz Universität arbeitet. Über 30 Personen mit 7 verschiedenen Nationalitäten sind in die von der Adventsgemeinde zur Verfügung gestellten Räume gekommen: zum Beispiel Amin aus Algerien, seit drei Jahren in Deutschland und Koch von Beruf, der als Gärtner jobbt. Er wird gleich für den nächsten Algerien-Kochabend verpflichtet. Wallaa aus Syrien, die vor einem Jahr mit ihrem Bruder nach Deutschland kam, würde gern wieder als Apothekerin arbeiten. Konadu aus Ghana hat ihre beiden Kinder Michel und Davina mitgebracht, die sich vorrangig für die Schokoladen- und Keksschälchen interessieren. Nasir aus Afghanistan sieht man





seinen Friseur-Beruf an, er hat eindeutig die gestyltesten Haare, möchte aber lieber Schauspieler werden. Zusammen mit seinem Freund Khalid hat er schon mal in einem Film mitgespielt. Khalid studierte in Afghanistan persische Literaturwissenschaft und konzentriert sich hier erstmal aufs Deutsch lernen. Arbab aus dem Sudan traut sich nach seinen Kocheinsätzen auch zu erzählen: Er wünscht sich nichts sehnlicher, als endlich seine Familie nach Deutschland holen zu können, die er seit mehr als fünf Jahren nicht mehr gesehen hat. Sie musste wegen des Darfur-Konflikts über die Grenze in die Zentralafrikanische Republik Tschad flüchten. Seitdem lebt sie in einem Flüchtlingscamp im Tschad. Arababs Antrag auf Asyl wurde abgelehnt, er erhielt in Deutschland lediglich subsidiären Schutz, das heißt, eine Aufenthaltsgenehmigung für ein Jahr – ohne Nachzug der Familie. Martina aus Hannover hat ihm juristischen Beistand besorgt. Aber jetzt wird erst mal gegessen. Ein buntes Gemisch aus Reis, Krume, Salat und Erugelmusel ziert die Teller der Gäste. Zufriedene Gesichter, viele schöpfen sich noch etwas nach. Sahar erhält von allen Seiten Lob und strahlt. Die Menschen treffen sich hier zum Kochen und Essen, aber das Wichtigste sind die Gespräche, das Kennenlernen und die Freundschaften, die sich daraus ergeben. *SUS*

Mitwachen!

Sie möchten auch gemeinsam über den Tellerrand kochen oder sich engagieren? Infos unter Satellit@ueberdentellerrand.org In Hannover findet einmal im Monat ein »Über den Tellerrand«-Kochevent statt und die Initiative freut sich über Unterstützung. Infos und Anmeldung unter Hannover@ueberdentellerrand.org oder auf facebook.com/Über-den-Tellerrand-kochen-Hannover-839736072814818/ Spenden an die Gruppe unter betterplace.org/de/projects/51456

REZEPT

Erugelmusel

Irakischer Bulgurauflauf nach mündlicher Überlieferung, vegetarisch oder mit Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

Für die vegetarische Variante 250 g Bulgur / 1,5 l Wasser / 10 Nelken / 1 Zucchini / 1 Aubergine / 1 rote Paprika / 1 Zwiebel / 3 EL Rapsöl / 250 ml gewürfelte Tomaten aus der Dose / 2 TL Rohrohrzucker / 1 TL Salz / 1 gestr. TL Pfeffer / 1,5 TL Zimt, gemahlen / 1 gestr. TL Kardamom, gemörsert / 2 EL Olivenöl / 1 EL Tomatenmark / **Für die Fleischvariante** 250 g Bulgur / 1,5 l Wasser / 10 Nelken / 350 g Rinderhack / 250 ml gewürfelte Tomaten aus der Dose / 2 TL Rohrohrzucker / 1 TL Salz / 1 gestr. TL Pfeffer / 1,5 TL Zimt, gemahlen / 1 gestr. TL Kardamom, gemörsert / 2 EL Olivenöl / 1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Bulgur waschen und mit mindestens 1,5 l kochendem Wasser aufgießen und gut 30 min quellen lassen.

Nelken mörsern (nur das runde Ende), beiseitestellen.

Für die vegetarische Variante Zucchini, Aubergine, Paprika und Zwiebel klein hacken und in Rapsöl anbraten, Tomaten und Zucker dazugeben, 5 min weiter garen. Gequollenen Bulgur mit gedünsteten Gemüse, Salz, Pfeffer und restlichen Gewürzen vermischen und mit den Händen gut durchkneten.

Für die Variante mit Fleisch gequollenen Bulgur mit rohem Hackfleisch, Tomaten aus der Dose, Zucker, Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen vermischen und mit den Händen gut durchkneten.

Tomatenmark mit Olivenöl verrühren.

Flache Auflaufform mit Backpapier auslegen und Masse hineingeben, andrücken und mit einer dünnen Schicht Tomatenmark-Olivenöl bestreichen. In vorgeheizten Ofen 30 min backen.

• *Zubereitungszeit: ca. 40–50 min* • *Nährwerte pro Portion, vegetarische Variante: Energie 426 kcal, Eiweiß 11 g, Kohlenhydrate 55 g, Fett 16 g / Fleischvariante: Energie 444 kcal, Eiweiß 23 g, Kohlenhydrate 49 g, Fett 15 g*



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

Mehr Tierwohl, weniger Fleischkonsum

Wo wird es hingehen mit der Landwirtschaft?
In dieser Serie äußern sich Experten zum Thema.

Redaktion: Herr Prof. Spiller, wo liegt für Sie die größte Herausforderung unserer Landwirtschaft?

Spiller: Die sehe ich in der Weiterentwicklung der Tierhaltung. Sie steht in der Gesellschaft äußerst kritisch in der Diskussion. Sie trägt erheblich zur CO₂-Fracht bei, belastet das Klima. Gleichzeitig erwirtschaftet sie gut 50 Prozent des landwirtschaftlichen Einkommens, hat für die Landwirtschaft mithin große ökonomische Bedeutung.

In welcher Richtung könnte eine Lösung liegen? Es geht darum, wie die Tiere in der Landwirtschaft gehalten werden. Es muss mehr auf das Tierwohl geachtet werden. In allererster Linie haben wir aber ein Mengenproblem. Es gibt zu viel landwirtschaftliche Tierhaltung, und wir produzieren zu viele tierische Produkte.

Die Konsumenten sollen also weniger Fleisch essen?

Ja. Weniger Tiere können die Bauern artgerechter halten, und weniger Tiere sind weniger schädlich für das Klima. Weniger Fleisch- und Wurstverzehr bringt gesundheitliche Vorteile. Wir sollten in den kommenden 20 Jahren den Fleischkonsum halbieren. Jeder Deutsche äße dann pro Jahr im Durchschnitt noch 30 Kilogramm Fleisch und Wurst, aber nicht mehr 60 wie zurzeit.

Essen nicht Bio-Kunden ohnehin deutlich weniger Fleisch?

Die Bio-Marktanteile von Fleisch sind geringer als bei anderen Produkten, das stimmt. Über alle Produkte beträgt der Bio-Anteil am deutschen Lebensmittelmarkt 4,5 Prozent. Der Bio-Anteil bei Geflügel- oder Schweinefleisch ist dagegen nur circa ein Prozent. Das heißt aber nicht, dass Bio-Konsumenten an Geflügel- und Schweinefleisch nur ein Viertel der durchschnittlichen Menge verzehren. Es gibt Bio-Konsumenten, die wenig oder gar kein Fleisch essen. Es gibt aber auch viele Kunden, die nicht Bio-Fleisch, sondern konventionell erzeugtes essen. Ihnen ist der Preisabstand zwischen konventionellem und Bio-Fleisch von 100 bis 200 Prozent zu groß. Die Auswahl ist zudem begrenzt.

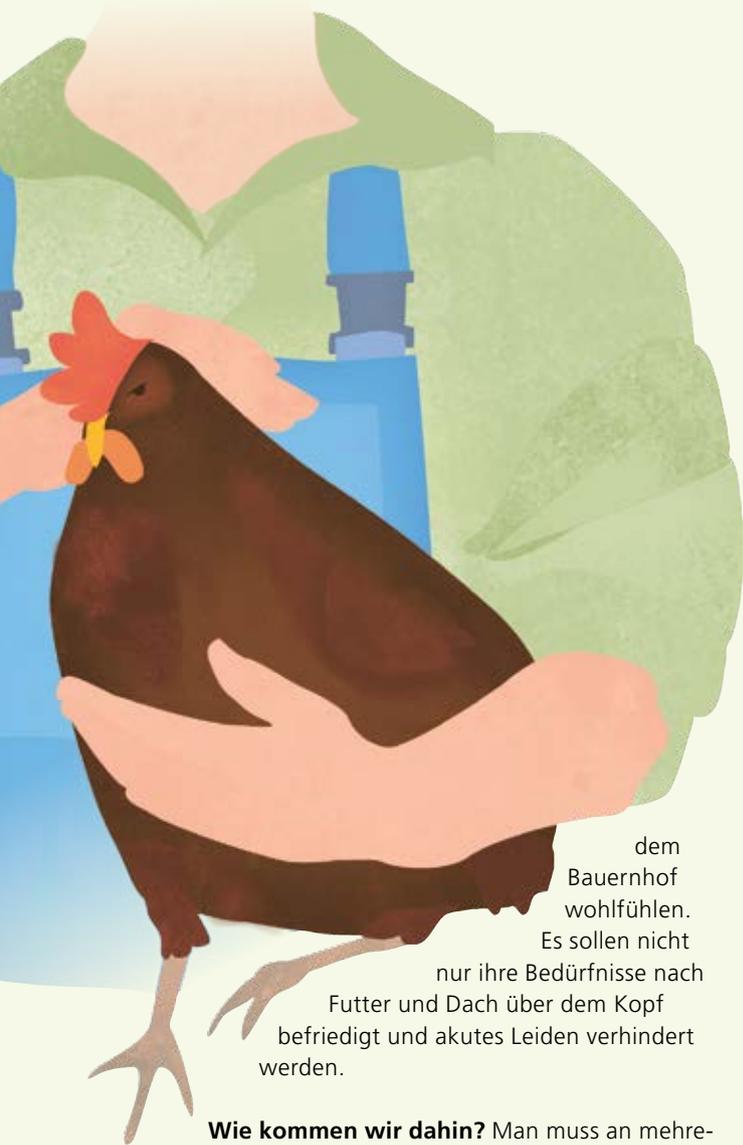
Eier sind auch tierische Produkte. Da beträgt der Bio-Marktanteil zehn Prozent, ist also überproportional. Der Preisunterschied zwischen Bio- und konventioneller Massenware kann durchaus hundert Prozent ausmachen. Was ist bei Eiern anders als bei Fleisch? Bei Eiern kennen

die Kunden die verschiedenen Haltungssysteme. Sie sind gut kommuniziert. Mit der klaren Kundenerwartung aus 25 Jahren Käfighaltungsdiskussion im Rücken und einer lange Zeit unkooperativen Eier-Branche auf der anderen Seite konnte die damalige Agrarministerin Renate Künast die Käfighaltung für Legehennen nach einigen Jahren Vorlauf komplett verbieten. Auf jedem Ei ist – auf Grundlage von gesetzlichen Vorschriften – das Haltungssystem angegeben. Der Preis je Ei ist auch bei einem Bio-Premiumprodukt absolut immer noch gering, also für den Kunden erschwinglich. Eier sind ein gutes Beispiel für das Wechselspiel zwischen Kundenerwartung, Politik und Gesetzgebung sowie landwirtschaftlicher Arbeit.

Worauf kommt es noch an? In den Nutztierwissenschaften – früher sagte man »Tierproduktion« – hat man lange fast nur auf die Produktionstechnik geschaut. Man hat gesagt, so lange die Tiere viel Milch geben, Eier legen oder kräftig zunehmen und Fleisch produzieren, ist alles in Ordnung. Heute gewinnt ein tierzentrierter Ansatz an Boden. Er ist bei Bio-Landwirten schon stärker verbreitet. In der konventionellen Landwirtschaft ist noch eine Wegstrecke zu gehen. Die Wissenschaft orientiert sich heute am natürlichen Tierverhalten und an der Tiergesundheit. Heute darf auch nach Emotionen der Tiere, nach ihrem Wohlergehen gefragt werden. Die Tiere sollen sich auf



Prof. Dr. Achim Spiller ist seit 2000 Professor für »Marketing für Lebensmittel und Agrarprodukte« am Department Agrarökonomie und Rurale Entwicklung der Georg-August-Universität Göttingen. Er ist Mitglied der Akademie der Wissenschaften zu Göttingen, im wissenschaftlichen Beirat des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft für »Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz«, in der »Verbraucherkommission« des Landes Niedersachsen und des »Kuratoriums der QS-GmbH Deutschland«. Zudem Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats des »Tierwohllabels des Deutschen Tierschutzbundes«.



dem Bauernhof wohlfühlen. Es sollen nicht nur ihre Bedürfnisse nach Futter und Dach über dem Kopf befriedigt und akutes Leiden verhindert werden.

Wie kommen wir dahin? Man muss an mehreren Schrauben drehen. Den Verbrauchern müssen die Unterschiede der Tierhaltungssysteme verständlich gemacht werden. Die Politik soll klare Richtlinien vorgeben, der Gesetzgeber ein Kennzeichnungssystem einführen und das Logo in einer Kampagne mit genügend Wucht und Nachhaltigkeit bekanntmachen. So wie das 2001/02 für das deutsche Bio-Siegel gemacht wurde. Ich meine, die Entwicklungsdynamik in der Bevölkerung ist da.

Kennen Sie ein erfolgreiches Beispiel für eine solche Politik? Ja, das »beter leven«-Keurmark aus Holland funktioniert sehr gut, ein dreistufiges Tierschutzsiegel mit klar abgestuften Anforderungen an die Tierhaltung. Daran sollten wir uns orientieren. In den Niederlanden wachsen die Marktanteile schnell, sowohl im Bereich der Produkte mit etwas mehr Tierwohl (ein Stern) als auch im Premium-Bio-Bereich mit drei Sternen. Damit kann eine »Less but better-Strategie« gelingen, bei der die Verbraucher weniger, aber gutes Fleisch essen und die Landwirte mehr an der Qualität und weniger an der Menge verdienen.

»» Das Gespräch führte Manon Haccius

Serie konzipiert und redaktionell betreut von Manon Haccius.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Ob fruchtig oder exotisch – die zwei Saucen von Alnavit passen perfekt zur schnellen Küche. Der BolognaExpress mit Roter Bete ist ein rasanter Begleiter zu Pasta oder auf Pizza. Der DehliExpress schmeckt zu Tofu, Fleisch oder indischem Frischkäse.

ALNAVIT

BIO-SAUCEN BOLOGNAEXPRESS *vegan*
ODER DEHLIEXPRESS *vegan*

- natürlich vegane Alternativen zu herkömmlichen Saucen
- BolognaExpress: die Sauce mit über 80 % Gemüse und Quinoa schmeckt fruchtig-würzig
- DehliExpress: passt perfekt zu Reis oder Fladenbrot; mit orientalisches-würzigem Geschmack und 44 % Spinat, abgerundet mit Kokosmilch und Hanfsamen

je 350 ml **3,49 €** (1l = 9,97 €)

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

Juli

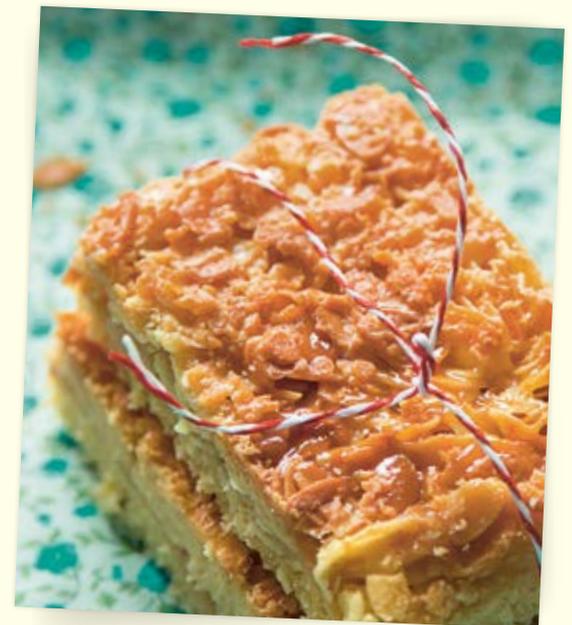
Der erste Stich. Von den eigenen Bienen. Getroffen hat es leider meinen siebenjährigen Sohn. Ausgerechnet ihn, der bis dato so gern, bedächtig und aufmerksam mit zum Volk gekommen ist. Doch eine Biene hatte auf seinem Augenlid Platz genommen und sein Blinzeln wohl als Angriff gewertet. Einen, der sie das Leben kostete – tragischerweise selbstverschuldet, denn mit dem Rausreißen des Stachels besiegelt sie ihr Schicksal. Diesen winzigen Dorn gilt es – das habe ich im Imkerkurs gelernt – umgehend aus der Haut zu entfernen. Wichtig dabei: Dem Stachel hängt eine Giftblase an. Zerdrückt man diese, gerät weiteres Gift in die Einstichstelle und die Symptome werden schlimmer. Stattdessen soll man – von der Spitze ausgehend – den Stachel sanft aus der Wunde schieben. Auch eine feine Pinzette oder Zeckenkarte kann gute Dienste leisten. Theoretisch. Praktisch ist das Ganze kein leichtes Unterfangen, schon gar nicht, wenn sich das Kind vor Schmerzen windet. Auch konnte man zusehen, wie das Augenlid anschwellte und die Farbe veränderte. Am Abend kam Fieber hinzu und am nächsten Morgen war nur noch das eine, vom Stich verschonte Auge am Sehvorgang beteiligt. Zum Trost habe ich frischen Bienenstich gebacken. Doch selbst dieser feine Hefekuchen mit seiner Honig-Mandel-Decke konnte die Stimmung nicht heben. Ich machte mir Sorgen. Der Allergologe gab Entwarnung: Dies sei eine normale Reaktion beim ersten Stich. Na prima. Der Arzt verabschiedete uns mit der Feststellung, dass viele gar nicht zwischen einer Wespe und Biene unterscheiden könnten. Zugegeben, hier muss auch ich immer genau hinschauen. Zur Auffrischung: Eine Biene ist leicht behaart, ihre Farbe tendiert von bernsteinfarben bis dunkelbraun. Eine Wespe hingegen ist glatt und fällt durch ihre leuchtend gelben Streifen auf, selbst in der Kopfregion. Auch ist die Wespe im Vergleich zur Biene etwas länger und schlanker. Kommt ein mit Pollen beladenes Insekt auf Sie zugeflogen, ist es vermutlich keine Wespe. Sie ernährt sich bevorzugt von Früchten und Speiseresten, süßen Getränken und sogar anderem Getier. Doch stechen tun sie beide, nur bleibt die Wespe danach am Leben.

Ob Biene oder Wespe, mein nächster Gang zum Bienenvolk war sehr bedächtig und ängstlich, doch das spüren die Bienen bekanntlich und geraten ebenfalls in Aufregung. Also: Sich-in-Gelassenheit-üben. Ein Beispiel kann ich mir an dem kleinen Jungimker nehmen, dessen Gesicht nach etwa einer Woche wieder normal aussah. Er tritt ans Volk als wäre nichts gewesen.

»» Anja Waldmann, Ernährungswissenschaftlerin, arbeitet schon über 17 Jahre für Alnatura. Seit vergangenen Jahr steht ein Bienenvolk in ihrem kleinen Garten. Jeden Monat lässt sie uns an ihren Jungimker-Erfahrungen teilhaben.



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



REZEPT

Bienenstich

Für den Teig 500 g Dinkelmehl Type 630 in eine Schüssel geben. 20 g Frischhefe mit 75 g Rohrohrzucker und ca. 250 ml lauwarmen Milch glattrühren und zum Mehl geben. Das Ganze zu einem elastischen Teig verarbeiten. 80 g weiche Butter zufügen und weiterkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für den Belag 100 g weiche Butter, 150 g Rohrohrzucker, 3 EL Honig und 3 EL süße Sahne aufkochen. 200 g Mandelplättchen unter Rühren kräftig aufkochen und dann zur Seite stellen. Backofen auf 175 °C vorheizen.

Hefeteig kräftig durchkneten und auf einem gefetteten Backblech (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Honig-Mandel-Masse darauf verteilen und das Ganze für weitere 20 min gehen lassen. Kuchen in den Ofen schieben und etwa 35 min backen.

Tipp: Wer mag, kann den Bienenstich mit einer Puddingcreme füllen. Dafür den gebackenen Kuchen horizontal teilen, Creme aufstreichen und die Kuchendecke wieder aufsetzen.

Biene oder Wespe?

Eine Biene (links) ist leicht behaart, ihre Farbe bernsteinfarben bis dunkelbraun.

Eine Wespe ist glatt, hat leuchtend gelbe Streifen und ist etwas länger und schlanker als die Biene.





veganer
Fleischersatz*



DE-ÖKO-001

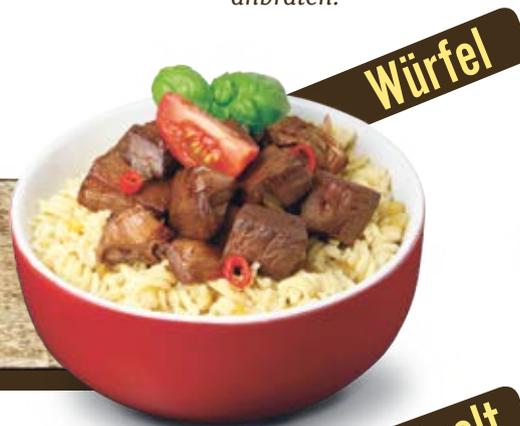


- Vegan
- Sojafrei
- Ballaststoffreich
- Glutenfrei
- Fettfrei

Jackfrucht-Fleisch?

Unsere Jackfrüchte stammen aus Südindien, wo sie auf nach EU-Bio-Standards zertifizierten Familienbetrieben angebaut werden. Reif geerntet ist das Fruchtfleisch süß und saftig – das Fruchtfleisch junger Früchte dagegen hat eine fleischähnliche Konsistenz.

Da das Fruchtfleisch der jungen Jackfrüchte recht neutral schmeckt, kann es nach Belieben gewürzt und verfeinert werden. Einfach mit Gulasch- oder Schaschlikgewürz, Salz und Pfeffer anbraten.



Die leckere, vielseitige
Jackfrucht endlich auf dem
europäischen Teller!



Ideal für alle Rezepte, in denen Fleisch - oder Fleischersatzprodukte verwendet werden.
*Zusammen mit unseren Goodels der perfekte Ersatz für Fleisch!



BIO PLANETE
Ölmühle Moog seit 1984

**BIO, ÖL & MEHL
AUS LEIDENSCHAFT.**

NEU



Vollwertige Protein-Mehle aus Walnüssen & Kürbiskernen. Glutenfrei, reich an Proteinen, Ballaststoffen & Mineralstoffen.

Informationen und Rezepte unter
www.bioplanete.com/proteine



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Nachbarschaftshilfe und Integration

Armut wächst auch in Deutschland und bedeutet oft zugleich Bildungsarmut und damit doppelte Benachteiligung – ein Teufelskreis. Das Projekt »Besser fair« des Bildungs- und Kreativzentrums »die gelbe Villa« in Berlin spricht vor allem junge Menschen aus sozial schwächeren sowie aus zugewanderten oder geflüchteten Familien an. Viele der Kinder haben Deutsch als Zweitsprache gelernt und mitunter Defizite, die sie die gesamte Schulzeit über »mitschleppen«. Auch andere nötige Kompetenzen können weder in der Schule noch zu Hause ausreichend vermittelt werden. Perspektivlosigkeit, Resignation, Aggression bis hin zu offener oder subtiler Gewalt sind die Folgen. »Besser fair« will positive Impulse setzen, Perspektiven schaffen, Konflikte abbauen und Entwicklungen ermöglichen. Die Kinder und Jugendlichen erhalten einen Raum, um sich mit der eigenen Identität und Werten wie Fairness, Respekt und Toleranz auseinanderzusetzen – aber auch, um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, damit sie den Anschluss nicht verlieren. Ein neuer Aspekt der Projektarbeit ist die Integration von jungen Geflüchteten. Die Aktivitäten sprechen Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren an und sind kostenfrei. Alnatura Kunden können die Projekte der »gelben Villa« unterstützen, indem sie ihre Payback-Punkte spenden. Dies ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. payback.de/spendenwelt



betterplace.org



die gelbe Villa
Kreativ- und Bildungszentrum
für Kinder und Jugendliche

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

Buch-Empfehlungen für die Urlaubszeit

Markus Bogner

Selbst denken, selbst machen, selbst versorgen. Ein Bauer zeigt, wie's geht

Dass man abseits der industrialisierten Landwirtschaft als Bauer (über-)leben kann, beweist Markus Bogner jeden Tag aufs Neue. Hoch über dem Tegernsee bewirtschaftet der Bauer aus Leidenschaft den »Boarhof«: vielfältig, biologisch – und erfolgreich. In seinem Buch lässt er uns teilhaben an seiner Freude, die ihm die Arbeit mit und in der Natur tagtäglich bietet, und wie gut es tut, selbstbestimmt zu leben. **224 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen, ISBN 978-3-86581-811-9, 19,95 Euro / 20,60 Euro (A). Auch als E-Book erhältlich.**



Frank Herrmann
FAIRreisen. Das Handbuch für alle, die umweltbewusst unterwegs sein wollen

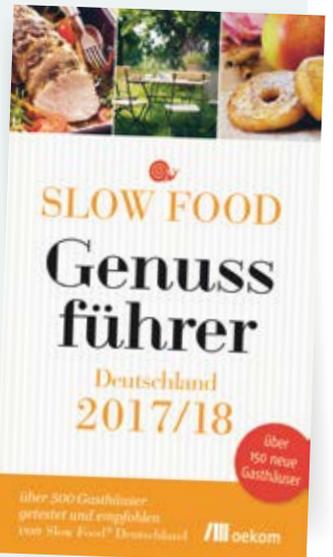
Früher war nachhaltig reisen »normal«. Aber heute? Da schafft der Massentourismus neue Probleme für Klima, Mensch und Umwelt. Aber man kann etwas tun: Individuell, sauber, fair – nach dieser Devise ist Frank Herrmann unterwegs. Neben vielen Tipps, Adressen und Reiseideen informiert sein Handbuch umfassend über die Auswirkungen des Tourismusbooms. Ausgezeichnet mit dem ITB BuchAward 2017! **328 Seiten, ISBN 978-3-86581-808-9, 19,95 Euro / 20,60 Euro (A). Auch als E-Book erhältlich.**

Anneliese Bunk,
 Nadine Schubert

Besser leben ohne Plastik

Überall ist Plastik: Wir atmen es ein, wir trinken es, wir essen es. Längst ist klar: Plastik macht krank und schadet der Umwelt. Aber geht es wirklich nicht »ohne«? In ihrem Buch zeigen Anneliese Bunk und Nadine Schubert, wie und wo man im täglichen Leben Plastik einsparen und ersetzen kann. Der ultimative Ratgeber für alle, die ein gesundes Leben mit natürlichen Materialien führen wollen!

112 Seiten, ISBN 978-3-86581-784-6, 12,95 Euro / 13,40 Euro (A). Auch als E-Book erhältlich.



Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.)

Slow Food Genussführer Deutschland 2017/18

Über 500 Gasthäuser in ganz Deutschland, dazu das »ABC der regionalen Köstlichkeiten« – der aktuelle Genussführer von Slow Food präsentiert sich mehr denn je als ultimativer Restaurantguide für all diejenigen, denen eine ehrliche Küche ohne Chichi und Zusatzstoffe am Herzen liegt – frisch, saisonal und nach guter Handwerkskunst zubereitet. Guten Appetit! **608 Seiten, ISBN 978-3-86581-809-6, 24,95 Euro / 25,70 Euro (A). Auch als E-Book erhältlich.**

Alle Bücher sind erhältlich im gut sortierten Buchhandel und online. Mehr Infos unter oekom.de

VORSCHAU

Freuen Sie sich auf das
Alnatura Magazin im August:



Alnatura Rezeptideen

Knabbersachen selber backen

Warenkunde

Kokos: alles über die vielseitigen
Produkte aus der braunen Nuss.



Hersteller-Reportage

Morgenland: das Alnatura Magazin bei der
Sauerkirschernte in der Türkei

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, Tel. 06257 9322-0, alnatura.de
Geschäftsführer von Alnatura Prof. Dr. Götz 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 Porträt; Maren Amini: 38 Löwe; Bernward Bertram: 11 Minze; Bio-Hotels: 4/5 Hotel; Oliver Brachiat: Titel, 3 Rezept, 6, 8, 10, 21, 41, 50 Rezept; Die gelbe Villa 48; Marc Doradzillo: 5 Kochen, 16–19 Reportage, 22/23, 24 Kuh, 25 ABBI, 27 Menschen, 35 unten, 42/43, 46 Porträt, 50 Reportage; Fotolia/Natika: 10 Honig / Brad Pict: 11 Käse / Rostislav Sedlacek: 15 / natmat: 19 Amaranth / oneinchpunch: 32 Foto / kitchenkiss.de: 46 Kuchen / Aleks: 46 Wespe; Grüne Liga Berlin e.V.: 35 oben, Mitte; istockphoto/defun: 46 Biene; livingthehealthychoice.com: 41 Blogfoto; moeys-kitchen.com: 9; Kyle Platts: 39 Illustration; Privat: Porträts 15 u. 44; ProSpecieRara: 27 Gemüse; Robert Seegler/usus kommunikation: Illustrationen 5 Mais, 10, 30/31, 45; ShelterBox: 36/37; Städel Museum, Frankfurt am Main: 40; Stipe Surac: 39 Foto; James Turek: 38 Rätsel; VISCOM Fotografie: 12/13, 28/29; Frank Weinert: 20 **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de **Druck** alpha print medien AG, Leyerstraße 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)
ALSBAACH-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 5 (Im Überseequartier)
HANNOVER (3x)
HEIDELBERG (2x)
INGOLSTADT
KAISERSLAUTERN
KARLSRUHE (3x)
KERPEN
KOBLENZ (2x)
KÖLN (6x)
AB 6.7. Severinstr. 35–37
AB 27.7. Venloerstr. 301–303
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

Dr. Hauschka



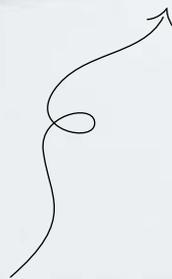
Lebendig und farbenfroh. Das ist der Gewinner des Dr. Hauschka Kreativwettbewerbs.

400 tolle Ideen für eine Sonderedition unserer Gesichtswaschcreme haben uns in den letzten Wochen erreicht. Unsere Jury hat aus den schönsten Vorschlägen ausgewählt. Auf Platz 1 schaffte es Anne aus Bremen mit Ihrem lebendigen und farbenfrohen Entwurf. Herzlichen Glückwunsch, Anne!

Die Sonderedition ist ab November 2017 exklusiv in den Alnatura Super Natur Märkten erhältlich.



Eingesendet wurden mehr
als 400 kreative Ideen



Ein großes
Dankeschön an
alle Teilnehmer!



Unsere Finalisten



Natürlich genieße ich!

Allos Milchalternativen: unverfälscht, pflanzlich und köstlich



NEU

in 3 leckeren
Sorten mit Zutaten
aus europäischem Anbau*



Tipps für eine ausgewogene Ernährung gibt Foodbloggerin und Ernährungsberaterin Alana unter **#EatLifeBalance**

Die neuen Allos Milchalternativen passen perfekt zum ausgewogenen Frühstück – in Kombination mit den Allos Vita Korn Amaranth* Müslis oder im Kaffee.

Die pflanzlichen Drinks eignen sich bestens zum Verfeinern von Koch- und Backrezepten. Auch pur ein Genuss.

Mehr dazu unter allos.de/drinks

Entdecken Sie auch unsere Sahnealternative: Allos Kokos Cuisine



* außer Kokosnuss

Weitere Informationen zu unseren Bio-Originalen findest du auf  unter AllosBioOriginale oder unter www.allos.de

