



ALNATURA Magazin

Warenkunde:

Wurzelgewüse

*Neue
Kürbisrezepte*



ecover™ ESSENTIAL



EXKLUSIV FÜR DEN FACHHANDEL!

Seit 1979 haben wir die Vision einer sauberen Zukunft - daher fließen über 35 Jahre Forschung & Entwicklung im nachhaltigen Bereich in jedes Ecover Produkt ein. Unser Ecover Essential Sortiment ist Ecocert zertifiziert, enthält natürliche Düfte und ist exklusiv im Fachhandel erhältlich.



Ecocert
zertifiziert



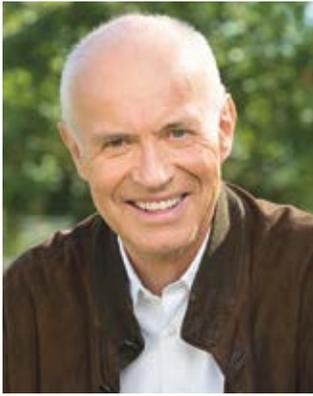
Natürliche
Düfte



Dermatologisch
erfolgreich getestet



Vegan, da
pflanzenbasiert



*Liebe Kundinnen,
Liebe Kunden,*

vor 30 Jahren, am 1. Oktober 1987, habe ich in Mannheim den ersten Alnatura Super Natur Markt auf der Straße zwischen Wasserturm und Hauptbahnhof neben Heller's Vollwertrestaurant eröffnet. Ich hatte alles auf eine Karte gesetzt: Vom ersten Tag an musste ich genug Umsatz schaffen, um zu überleben. Die Schuldenlast war riesig und die liquiden Mittel alle aufgebraucht.

Meine Erleichterung war groß, als sich schon vor der Ladenöffnung um neun Uhr eine Traube von Menschen bildete, die geduldig warteten, bis wir die Türen öffneten. Stunde um Stunde beobachteten wir die Reaktion der Kunden. Abends wussten wir: Der erste Tag hat geklappt! Wir machten uns nach Ladenschluss daran, die leeren Regale aufzufüllen.

Die Leitung der Alnatura Filiale Mannheim lag in den Händen von Sylvia Kölm, die mich wenige Jahre vorher im Alter von damals 19 Jahren im Rahmen eines Alnatura Warenkunde-Seminars für Handelspartner angesprochen hatte. Sie wollte etwas Sinnvolles tun und ob sie mir helfen könne. Ich sagte damals, sie möge möglichst schnell lernen, eine Filiale zu führen. Sie lernte daraufhin bei dem Drogeriemarkt von Winter 1986 bis Frühjahr 1987 und kam im Sommer 1987 zu uns.

Noch heute erinnere ich mich mit größter Dankbarkeit an die vielen Helferinnen und Helfer, die den ersten Alnatura Super Natur Markt zum Leben erweckten. Damals waren wir ein Team von nur zwölf Mitarbeitern in Mannheim. Heute arbeiten in den 126 Alnatura Super Natur Märkten rund 2 400 Kolleginnen und Kollegen.
Mit frohen Grüßen

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



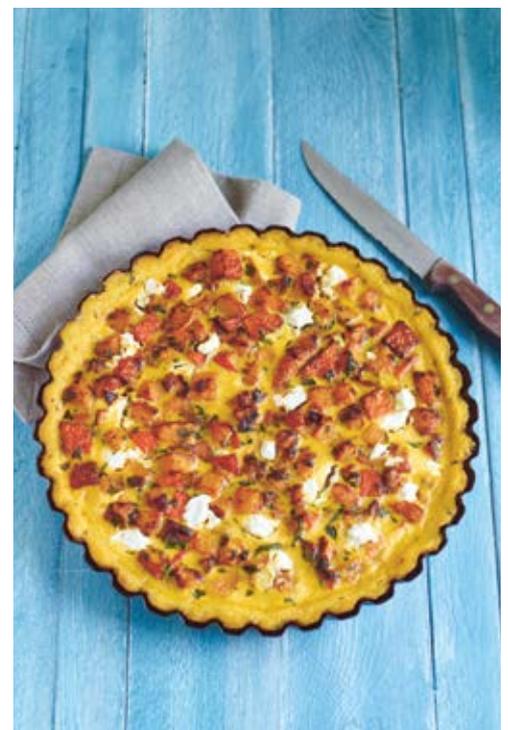
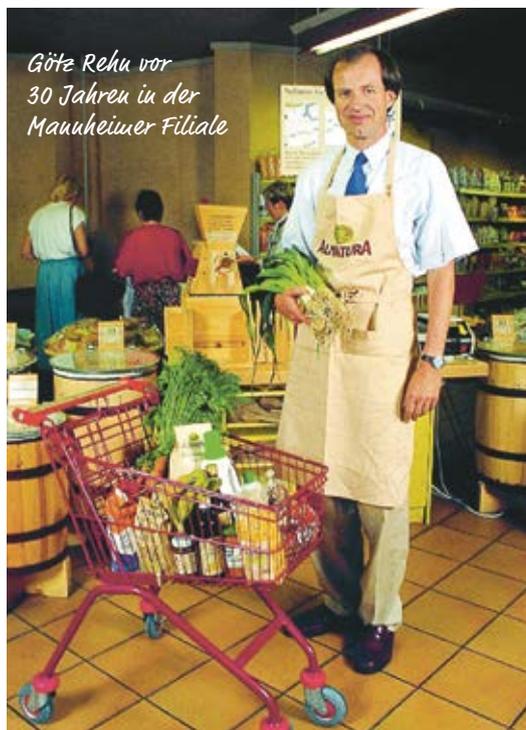
Oktober 2017

- 4 **PANORAMA**
- 6 *Titel* **WARENKUNDE**
- 8 **REZEPTIDEEN**
- 10 **ZWEI, DIE SICH MÖGEN**
- 15 **INTERVIEW**
- 16 **HERSTELLER-REPORTAGE** Salus
- 20 **NEUE IDEEN MIT KÜRBIS(SUPPE)**
- 24 **JUBILÄUM**
30 Jahre Alnatura Super Natur Markt
- 26 **ALNATURA EINBLICKE**
- 28 **HERSTELLER-REPORTAGE** Lebensbaum
- 30 **NATURDROGERIE**
- 36 **NACHHALTIG LEBEN**
- 38 **ZEIT WISSEN**
- 40 **#KUNSTKOCHEN**
- 42 **ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN**
- 44 **LEITBILD LANDWIRTSCHAFT**
- 46 **KLEINES IMKER-TAGEBUCH**
- 48 **PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN**
- 50 **VORSCHAU, FILIALEN, IMPRESSUM**

8

24

20



Panorama

KURZ UND KNACKIG

»Das meiste wird nicht erlangt,
weil es nicht unternommen wird.«

Baltasar Gracián y Morales (1601–1658)

Vereint gegen Hunger: der Welternährungstag

Am 16. Oktober ist Welternährungstag. Rund 150 Länder beteiligen sich mit Aktionen und Diskussionsrunden daran. Der Tag soll darauf aufmerksam machen, dass weltweit noch immer rund 795 Millionen Menschen unter Hunger leiden. Das bedeutet: Einer von neun Menschen muss abends hungrig zu Bett gehen und trotz modernen Fortschritts ist Hunger das größte Gesundheitsrisiko weltweit. Der Welternährungstag wurde 1979 ins Leben gerufen.

Bio-Landbau gezielt unterstützen

Wussten Sie schon, dass Sie durch den Kauf zahlreicher Alnatura Produkte den Bio-Landbau aktiv unterstützen können? Seit 2015 fördert Alnatura im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) das Projekt »Gemeinsam Boden gut machen.« des Naturschutzbundes Deutschland e. V. (NABU). Dabei wird jährlich eine Auswahl an Bauern bei der Umstellung auf biologischen Landbau unterstützt. Sie erhalten eine Förderung von bis zu 60.000 Euro. Aktuell konnten damit schon über 40 Bauern knapp 5.500 Hektar Fläche auf den Weg der Umstellung bringen. Mit dem Kauf von Alnatura Produkten mit dem Hinweis »Gemeinsam Boden gut machen.« können Sie die Initiative unterstützen. Im Oktober finden Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt am Regal und an der Kasse Informationen zu der Initiative. Viel Spaß beim Entdecken! Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam Boden gut machen! Mehr unter alnatura.de/ABBI

GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative



Die neuen alviana Duschgels – größer, schöner und genauso gut

Im Zuge eines Marken-Relaunches erhalten die alviana Duschen ab Oktober einen neuen Anstrich. Doch nicht nur Aussehen und Namen ändern sich – die Duschgels haben nun 50 Milliliter mehr Inhalt, und das zum gleichen Preis. Erleben Sie einen »Feel Fresh«-Kickstart mit dem erfrischenden Duft der Bio-Limette, tauchen Sie ab in ungeahnte Meereswelten mit dem »Ocean Minerals Duschgel«, hüllen Sie sich mit der »Flower Shower« in

Blütenduft ein oder entspannen Sie sich während eines »Pure Relax«-Moments. Als Nächstes folgt die Überarbeitung der alviana Körperpflege mit vielen spannenden Neuheiten. Mehr erfahren Sie unter alviana.de



alviana
NATURKOSMETIK

Mit Payback-Punkten etwas bewirken

Wussten Sie, dass Sie Ihre Payback-Punkte auch spenden können? Ihre Punkte fließen so in konkrete Hilfsprojekte im In- und Ausland, beispielsweise in das Mittagstischangebot der Arche, siehe Seite 48. Sie können sich nicht für ein bestimmtes Projekt entscheiden? Dann geben Sie Ihre Punkte einfach in den Spendenpool. Dort warten mehrere vorab ausgewählte Projekte auf

Unterstützung. Mehr erfahren Sie unter »Punkte spenden« und »Spendenpool« in der Payback-Spendenwelt unter payback.de





Alnatura Super Natur Markt feiert 30. Geburtstag

Vor 30 Jahren eröffnete in Mannheim der erste Alnatura Super Natur Markt. Diesen besonderen Geburtstag möchten wir zusammen mit Ihnen feiern! In allen Filialen erwarten Sie vom 26. Oktober bis 1. November viele Angebote. Zahlreiche Aktionen laden zum Mitmachen ein: Vom 26. bis 28.

Oktober können Sie so manche Leckerei verkosten und mit einem alkoholfreien Geburtstagscocktail zusammen mit uns anstoßen. Außerdem haben Sie an diesen Tagen die Gelegenheit, Ihre Glückwünsche für Alnatura auf Blanko-Geburtskarten zum Ausdruck zu bringen und mit etwas Glück attraktive Preise zu gewinnen.



NEU! Alnatura Grünkohl-Chips Meerrettich und Feige

Für diese besonderen Chips wird Grünkohl mit Cashewnüssen verfeinert und bei niedrigen Temperaturen getrocknet. Feige und Meerrettich unterstreichen den würzig-nussigen Geschmack und geben eine fruchtige Note sowie dezente Schärfe.

BIO-VORURTEIL »Regional ist nachhaltiger als bio.«

Was antworten Sie, wenn es heißt: Regional ist doch viel nachhaltiger als bio? Sagen Sie ruhig Ja und bitten Ihr Gegenüber, zu definieren, was er oder sie unter regional versteht. Dann überlegen Sie gemeinsam, wie viele Bauern in dem benannten Umkreis wohl ackern und was sie anbauen, und fragen Sie dann, ob Ihrem Gegenüber das als Ernährungsgrundlage rund ums Jahr ausreicht: keinen Schwarz- oder Grüntee, keinen Kaffee und Kakao, keine Schokolade, keine Bananen, Orangen, Zitronen und kaum Äpfel, keine Saaten wie Sesam, keine tropischen Nüsse, auch heimische so gut wie gar nicht. Stattdessen Getreide (bei Hafer wird es schon schwierig), Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Lauch, Kohl, vielleicht etwas Zucker, mit viel Glück in der entsprechenden Saison Feingemüse und ein bisschen Obst. Das war's. Wer so nicht 365 Tage im Jahr essen mag, wird auch Lebensmittel nichtregionaler Herkunft verzehren. Da spielt die Art und Weise der landwirtschaftlichen Erzeugung – also ob bio oder konventionell – eine ebenso große Rolle wie die Frage, ob die Waren CO₂-effizient aus den Erzeuger- zu den Verbraucherregionen transportiert werden. Schiff, Bahn und Lkws zeigen je Mengeneinheit Produkt oft die bessere CO₂-Bilanz als der Verbraucher, der mit dem älteren Privat-Pkw direkt beim Bauern einkauft. Die Welt ist nicht schwarz-weiß. Man muss hingucken, sich kundig machen und sich entscheiden – und dann ehrlich kommunizieren. MH

Sozialorganik-Tagung am 8. November

Nach dem Erfolg der letzten Jahre findet an der Alanus Hochschule in Alfter auch in diesem November wieder eine Tagung zur sozialorganischen Unternehmensgestaltung statt. Angetrieben durch die Digitalisierung, wachsende Marktdynamiken und einen Wertewandel in der Gesellschaft stehen Unternehmen derzeit vor der Herausforderung, neue Arbeits- und Organisationsweisen zu etablieren. Das frühere Idealbild einer gut geöhlten »Unternehmensmaschine« weicht heute der Vorstellung von einem lebendigen sozialen Organismus, der von den Akteuren bewusst gestaltet wird. Mit der Tagung möchte das Institut für Sozialorganik eine Plattform bieten, die Inspiration und Diskussionsräume ermöglicht, und den Teilnehmern neue Perspektiven auf Wirtschaft und Gesellschaft eröffnen. Neben Vorträgen von Prof. Dr. Götz E. Rehn, Prof. Dr. Isaac Getz und Bernd Oestereich wird es am Nachmittag



künstlerische Impulse und Workshops von verschiedenen Pionierunternehmen geben. Weitere Informationen und Anmeldung unter alanus.edu/sozialorganik



Gentechnik – nein danke!

Die 38 Vertragsstaaten des Europäischen Patentübereinkommens (EPÜ) haben am 30. Juni 2017 in Den Haag beschlossen, die Patentvergabe auf konventionell gezüchtete Pflanzen und Tiere einzuschränken. Die Organisationen SWISSAID, Public Eye und ProSpecieRara begrüßen das grundsätzlich, kritisieren aber die vielen Schlupflöcher in der Vorlage scharf. So sollen Patente nur dann verweigert werden, wenn Pflanzen oder Tiere unmittelbar aus einer Kreuzung und Selektion entstehen. Dies entspricht einer sehr engen Definition von konventioneller Zucht und eröffnet zahlreiche Ausweichmöglichkeiten (SAG, 30. 6. 2017), etwa wenn mithilfe technischer Mittel, zum Beispiel Verfahren der Gentechnik, Mutationen im Erbgut erzeugt werden. MH



Wurzelgemüse

Es ist Oktober, der Herbst deckt unseren Tisch. Möhren, Rote Bete oder Sellerie sind in der nun kühler werdenden Jahreszeit die Basis vieler Gerichte.

Typisch für diese Gemüsesorten: Ihre Wurzeln, mitunter auch ein Teil der Sprossachse, sind als Speicherorgan verdickt. Das ist nicht nur aus ernährungsphysiologischer, sondern auch geschmacklicher Sicht sehr interessant. Wurzel- und Knollengemüse hat viel zu bieten:

Möhre – Die Namensvielfalt ist beachtlich: Möhren werden, je nach Region, auch Mohrrüben, Rübli, Karotten oder Wurzeln genannt. Orange ist die dominierende Farbe. Dabei ist die wilde Urmöhre weiß und sehr bitter – man findet sie noch immer auf Wiesen und Feldwegen. Spontane Kreuzungen und züchterischer Fleiß haben sie zu dem gemacht, was sie heute ist: neben Äpfeln und Tomaten eine unserer wichtigsten Nutzpflanzen. Dabei muss eine Möhre nicht zwangsläufig orange und zylindrisch-schlank sein. Alte Sorten weisen auch runde oder kegelige Formen auf; ihre Farben reichen von Hellgelb über Violett und Dunkelrot bis Schwarz. Glücklicherweise erfahren diese Möhren gerade eine Renaissance und so kommen auch neue Geschmacksnuancen auf den Tisch: Neben der bekannten Süße gibt es nussige, fruchtige oder bittere Noten. So kann die Möhre mehr als klassische Beilage sein. Roh und fein geraspelt als Salat beispielsweise, im Ganzen gedünstet als Vorspeise oder fein püriert als Suppe. Gewürze wie Koriander oder Kreuzkümmel passen perfekt.

Pastinake – Kaum zu glauben, aber die in vielen Küchen als Exot geltende Pastinake ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen. Bis etwa ins 18. Jahrhundert hinein war sie auch eine der wichtigsten. Ihr Vorteil: Die hellgelbe Rübe ist winterhart. Während die meisten Gemüsesorten im Herbst geerntet werden, kann die Pastinake auf Acker und Beet verbleiben, selbst bei frostigen Temperaturen. Ein großer Vorteil für die oft nur begrenzten Lagermöglichkeiten eines Vorratskellers. Doch mit dem Eroberungszug der Kartoffel verschwand die Pastinake. Zum Glück nicht ganz, sodass wir das feine Gemüse heute wieder in den Regalen finden. Möchte man den Geschmack der Pastinake beschreiben, so dominiert die Süße. Daher ist sie so beliebt für cremige Pürees und sämige Suppen. Aromatisches Fleisch und Gewürze wie Muskatnuss oder Senf sind perfekte Gegenspieler.

Petersilienwurzel – Der Name sagt es schon: Diese Wurzel ist eng verwandt mit der Petersilie. Entsprechend hoch ist ihr Gehalt an geschmacksgebenden ätherischen Ölen. Mit ihrem kräftig-würzigen Geschmack gehört die Petersilienwurzel in jede Gemüse- oder Kartoffelsuppe, kann aber auch zu einem aromatischen Püree gestampft oder als Beilage in Butter gedünstet werden.

Doch eines ist zu beachten: Optisch sieht die Petersilienwurzel der Pastinake zum Verwechseln ähnlich. Beide sind hellgelb und haben eine schlanke Kegelform mit etwas schrumpeliger Außenhaut. Einzig am Geruch und der Wölbung am Blattansatz kann man die beiden unterscheiden: Bei der Pastinake ist die Stelle, an der das Kraut wächst, nach innen gestülpt, bei der Petersilienwurzel nach außen.

Rote Bete – Kaum ein Lebensmittel färbt so intensiv wie die Rote Bete – ganz gleich ob Finger, Schneidbrett oder Schürze. Bei der Verarbeitung ist also Vorsicht geboten. Die Belohnung: ein intensiv süß-aromatisches Gemüse mit leicht erdiger Note. So schmeckt Rote Bete in regionalen Spezialitäten wie Labskaus im Norden oder Borschtsch im Osten Europas. Und auch in der gehobenen Küche ist die Knolle angekommen, beispielsweise zart gehobelt mit einer Vinaigrette und Mozzarella- oder Ziegenkäsescheiben serviert. Ein perfekter Kontrast zur erdigen Süße – etwa in Suppen oder auf einer Quiche – können Meerrettich oder Kapern sein. Ebenso passt die fruchtige Note von Apfel oder Orange zu der bauchigen Rübe, die es übrigens auch in Weiß und Gelb gibt.

Sellerie – An dieser Knolle scheiden sich die Geister, besser gesagt die Geschmäcker. Während die einen ihr gern einmal die Hauptrolle auf dem Teller überlassen, fristet Sellerie in anderen Küchen ein Schattendasein und kommt maximal in die Gemüsebrühe. Da reichen auch schon wenige Würfel, um das charakteristische Aroma zur Geltung zu bringen. Denn die Sellerieknolle steckt voller ätherischer Öle. Liebhaber pürieren sie als Beilage oder cremige Suppenbasis, panieren und frittieren die Scheiben oder raspeln die Knolle zum Salat. Appetit bekommen? Lesen Sie mehr auf den Seiten 10/11. AW

Tipp: Experimentieren Sie einfach mal mit verschiedenen Gemüsesorten Ihrer Wahl. Beim Fermentieren von Radieschen zum Beispiel entstehen sauerkrautähnliche Geschmacksnoten. Lecker sind auch Kombinationen von Sellerie mit Thymian oder Karotten mit Frühlingslauch.

Fermentation – schon gewusst?

- Gemüse durch Fermentation haltbar zu machen, ist eine jahrtausendealte Technik, deren Ursprung in China liegt.
- Sauerkraut ist fermentierter Weißkohl. Sauerkraut und Salzgurke sind die in Deutschland bekanntesten Fermente.
- Für den Fermentationsprozess sorgen Milchsäurebakterien. Es gibt sie überall um uns herum, sie müssen somit nicht separat zugegeben werden. Der Salzgehalt und der Luftabschluss helfen dabei, die Milchsäurebakterien zu entwickeln und zu vermehren.
- Fermentiertes Gemüse ist mehrere Wochen oder sogar Monate haltbar. Je länger die Milchsäurebakterien arbeiten dürfen, desto saurer wird das Gemüse und desto weniger schädliche Bakterienstämme überleben. Die sich dabei entwickelnden Gase sorgen für ein leichtes Prickeln auf der Zunge.
- Immer darauf achten, dass kein Sauerstoff an das Ferment kommt und es mit Salzlake bedeckt ist.

Fermentierte Rote Bete

Zutaten für ein 1-Liter-Drahtbügelglas

800 g Rote Bete / 100 g Meerrettich / ca. 20 g Meersalz zum Einsalzen / 1 l Salzlake (1 l Wasser + 25 g Salz) / 1 Drahtbügelglas mit Gummidichtung (1 l Inhalt) / ca. ½ Handvoll Glasmurmeln

Zubereitung

Am Vortag Rote Bete putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Meerrettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Bete und Meerrettich zusammen in einer Schüssel wiegen, mit dem Salz (2,5 % des Gemüsegewichts) mischen und gut abgedeckt über Nacht kalt stellen.

Am Folgetag Bete und Meerrettich mitsamt dem ausgetretenen Saft in ein sauberes Drahtbügelglas geben und mit der Faust fest zusammenpressen. Mit Salzlake auffüllen (bis ca. 3 cm unter den Glasrand) und mit in Frischhaltefolie gewickelten Glasmurmeln beschweren.

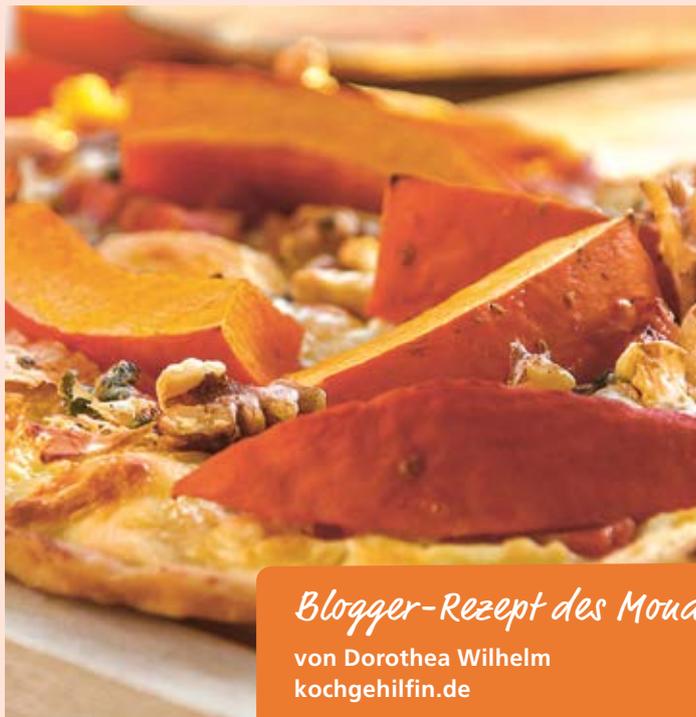
Glas luftdicht verschließen, in eine Auflaufform stellen (es kann Lake austreten) und bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort lagern.

Nach 2–3 Tagen sollte die Fermentation beginnen. Das Glas so lange bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis das Gemüse den gewünschten Geschmack erreicht hat (das kann 2–3 Wochen dauern). Während dieser Zeit das Glas bei Bedarf mit Salzlake auffüllen, das Gemüse sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Anschließend das Glas in den Kühlschrank stellen, um den Fermentationsprozess zu bremsen.

Vorsicht! Beim Öffnen des Glases kann es stark sprudeln!

- *Zubereitungszeit: ca. 1 h + Ziehzeit über Nacht + ca. 3 Wochen Reifeprozess*
- *Nährwerte pro Glas: Energie 400 kcal, Eiweiß 16 g, Kohlenhydrate 80 g, Fett 0 g*



Blogger-Rezept des Monats

von Dorothea Wilhelm
kochgehilfin.de



Kürbis-Gorgonzola-Flammkuchen

»Auf meinem Blog kochgehilfin.de stelle ich seit 2015 regelmäßig kinderleichte Rezepte vor, also Gerichte, die einfach und unkompliziert nachzukochen sind. Besonders wichtig ist mir dabei, dass die Zutaten saisonal und regional sind. Denn je hochwertiger die Bestandteile sind, desto köstlicher schmeckt das Gericht.«

Zutaten für 4 handgroße Flammkuchen

280 g Dinkelmehl / 2 EL Olivenöl / 125 ml lauwarmes Wasser / Meersalz / 1 Hokkaidokürbis / 200 g Crème fraîche / 250 g Gorgonzola / 100 g Speck / 1 Handvoll Walnüsse / Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Für den Teig Mehl, Olivenöl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten und in 4 gleich große Teigbällchen teilen. Jede Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen (10–15 cm Durchmesser) ausrollen.

Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Schale muss nicht entfernt werden, denn mit ihr schmeckt der Kürbis noch intensiver.

Crème fraîche auf dem ausgerollten Teig verstreichen. Gorgonzola sowie Speck in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Kürbisspalten auf die Flammkuchen legen.

Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15–20 min backen. Parallel die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Über die fertigen Flammkuchen streuen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

- *Zubereitungszeit: ca. 25 min + 15–20 min Backzeit*
- *Nährwerte pro Portion: Energie 852 kcal, Eiweiß 33 g, Kohlenhydrate 66 g, Fett 50 g*

ZWEI, DIE SICH MÖGEN

Sellerie alle



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

Sellerie hat mein Leben verändert«, bekennt der Schweizer Sternekoch Daniel Humm in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung. Genauer gesagt ist es die Kreation »Knollensellerie in der Schweinsblase mit Trüffel«, die er als das wichtigste Gericht seines New Yorker Restaurants »Eleven Madison Park« bezeichnet. Das Eleven Madison Park wurde im April dieses Jahres zum besten Restaurant der Welt gekürt. Und das mit einem Selleriegericht.

In vielen Küchen fristet das wunderbar würzige Wintergemüse ein Schattendasein als Suppenverstärker. Wie ungerecht! Dabei sympathisieren auch andere Sterneköche mit dem Knollen- oder Staudensellerie. Tim Raue in Berlin vereint Staudensellerie im Salat mit Äpfeln, Gurken, Jalapeño-Chilischoten und Reissessig. Auch der israelische Starkoch Yotam Ottolenghi in London gesteht seine Liebe zur Knolle: Im Ofen einige Stunden gebacken, braucht der Knollensellerie bis auf ein paar Tropfen Olivenöl nichts weiter, um seinen aromatisch-erdigen Geschmack voll zur Geltung zu bringen. Ottolenghi kombiniert ihn in einem Rezept auch mit Linsen, Haselnüssen und Minze.

Haben Sie immer noch keinen Appetit auf die schrumpelige gelbbraune Knolle bekommen, die im botanischen Sinne übrigens eine Rübe ist? Unnötig zu erwähnen, dass Sie keine Sternekoch-Qualitäten mitbringen müssen, um aus dem schmackhaften Doldenblütler ein vorzeigbares Gericht zu machen. Abgesehen davon sagt man dem Sellerie eine dem Liebesleben zuträgliche Wirkung nach, was wissenschaftlich bislang aber noch nicht bewiesen werden konnte. Dennoch hält sich der Mythos vom veganen Viagra hartnäckig. Aber zurück zum guten Geschmack: Selleriestangen haben einen eher salzigen, nach Anis duftenden Charakter, während die Knolle milder ist und das Selleriearoma um die Süße und Erdigkeit von Wurzelgemüsen ergänzt. Liebstöckel, auch Maggikraut genannt, gehört übrigens zur Verwandtschaft, nur präsentiert sich die Aromatik von Liebstöckel noch intensiver.

Selleriegeschmack ist herzhaft und erinnert durch seinen Umami-Ton an Fleischfonds und Brühen. Dementsprechend wird er auch gern für Suppen und Eintöpfe verwendet. Oder denken Sie an den klassischen Waldorfsalat, die perfekte Winterrohkost: fein gehobelter roher Sellerie mit geraspelttem Apfel und Mayonnaise, Walnüsse optimieren diese köstliche Mischung. Wer es weniger gehaltvoll möchte, kann auch griechischen Joghurt mit Olivenöl anstatt der Mayonnaise nehmen. Als typische englische Paarung, vor allem zur Weihnachtszeit, gilt Sellerie mit Blauschimmelkäse: etwa Käse und pürierte





Knollen- und Stangensellerie gehören zu den aromaintensivsten Gemüsesorten.

Knolle in der Suppe oder die rohe Selleriestange gedippt in eine Blauschimmelsauce. Wolkigen Kartoffelschnee verwandeln Sie mit einem Anteil Selleriepüree in eine Geschmacksoffenbarung.

Für alle Weinliebhaber interessant: Sellerie erweist sich nicht nur gegenüber vielen Speisen, Gewürzen und Kräutern als zugewandter, verlässlicher Partner, er ist auch ein treuer Weinfreund. Wenn Sellerie bei Ihrem Menü mitmisch, haben Sie leichtes Spiel bei der Auswahl der Weine. Sellerie versteht sich einfach mit jedem. Seine herzhaft zupackende Art lässt auch körperreiche Weine zu, die man klassischerweise gern zu Fleischgerichten empfiehlt. *SUS*

REZEPT

Selleriesuppe mit geröstetem Buchweizen und Curryöl

Zutaten für 4–6 Portionen

2,5–3 gehäufte EL Currypulver / 3–4 schwarze Pfefferkörner, grob zerstoßen / 1 Nelke / 1 Lorbeerblatt / 250 ml Rapsöl / 75 g Buchweizen / 3 Schalotten oder eine mittlere Zwiebel / 850–900 g Knollensellerie (geschält 750 g) / 90 g Butter / 750 ml Gemüsebrühe / 150 ml süße Sahne / Meersalz / weißer Pfeffer

Zubereitung

Am Vortag für das Curryöl eine trockene Pfanne leicht erhitzen. Curry, Pfeffer, Nelke und Lorbeerblatt zugeben und unter stetigem Rühren 2–3 min anrösten, bis sich das Aroma entfaltet und das Currypulver seine Farbe leicht verändert hat. Rapsöl zugeben und unter stetigem Rühren auf ca. 50 °C erwärmen. Die Pfanne samt Öl für ca. 2–3 h beiseitestellen. Anschließend das Öl durch ein Küchentrepp passieren und das aufgefangene Öl in einem Schraubglas aufbewahren.

Am Folgetag Buchweizen in einer trockenen Pfanne ca. 5 min knusprig anrösten, gelegentlich durchschwenken. Anschließend beiseitestellen.

Schalotten abziehen, fein würfeln. Sellerie schälen und grob würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen, Schalotten und Selleriewürfel darin farblos dünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze 15–20 min köcheln lassen.

Sahne zum Suppenansatz gießen, erneut aufkochen lassen und alles mit einem Stabmixer sehr fein pürieren (je nach Bindung mit etwas Brühe oder Wasser verlängern). Mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein feines Haarsieb passieren.

Suppe auf Teller verteilen, mit Buchweizen und Curryöl verfeinern.

- *Zubereitungszeit: ca. 40 min + Zubereitung Curryöl am Vortag*
- *Nährwerte pro Portion: Energie 796 kcal, Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 76 g*



**TEUTOBURGER
ÖLMÜHLE**
Vergoldet den Genuss.

Butter mal anders!

Dieses verfeinerte Kernöl ist eine Alternative zu echter Butter: 100% pflanzlich, von Natur aus laktosefrei und reich an Omega-3-Fettsäuren eignet es sich besonders für eine bewusste Ernährung.



**Zum Backen:
100 g Butter
gegen 80 g Öl
ersetzen!**

1. Pressung.
Kaltgepresst & mild gedämpft.

**NUR AUS DEM
KÖSTLICHEN KERN**



MARKENSEITE*

Das volle Aroma der Kräuter

Erlasene Kräuter und Pflanzen mit intensivem Aroma und Geschmack, von Experten zu besonderen Bio-Tees und ganzheitlichen Bio-Nahrungsergänzungsmitteln gemischt: Das ist Pukka. Pukka hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen, Pflanzen und die Erde zu verbinden. Alle Zutaten der Kräutermischungen stammen aus biologischem Anbau und fairem Handel. Das Bio-Matchapulver in den Pukka-Tees beispielsweise wird von Pukka-Anbaupartnern auf der Vulkaninsel Jeju-Do, Teil des UNESCO-Kulturerbes, vor der Küste Koreas kultiviert. Als CO₂-neutrales Unternehmen und Gründungsmitglied des nachhaltigen Netzwerks B-Corps fördert Pukka verantwortungsvolles Wirtschaften außerdem, indem ein Prozent des Umsatzes an ökologische Projekte gespendet wird.



neu



neu



Der Markentisch des Monats

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



BIO-TEE WONDERBERRY GREEN

Biologisch angebaute Holunderbeere, Echinacea und FairWild-zertifizierte Hagebutten – geschmackvoll abgerundet mit Acerola und Roter Bete. 20 Teebeutel à 2 g = 40 g **3,99 €** (100 g = 9,98 €)

BIO-TEE GREEN COLLECTION

Die Pukka Green Collection enthält fünf Grüntee-Sorten mit hochwertigem Matcha-Pulver. Eine Kollektion biologisch-fairer Grüntees. 20 Teebeutel à 1,6 g = 32 g **3,99 €** (100 g = 12,47 €)



BIO-TEE MATCHA GREEN

Biologischer Ganzblatt-Grüntee mit bestem Matcha, chinesischem Sencha, indischem Oothu und vietnamesischem Suoi Gang.

20 Teebeutel à 1,5g = 30g **3,99€**
(100g = 13,30€)

BIO-TEE GINSENG MATCHA GREEN

Eine Mischung aus Ginseng, biologischem Ganzblatt-Grüntee, wildem Basilikum und reinem Matcha-Pulver für einen besonderen Genuss.

20 Teebeutel à 1,5g = 30g **3,99€**
(100g = 13,30€)

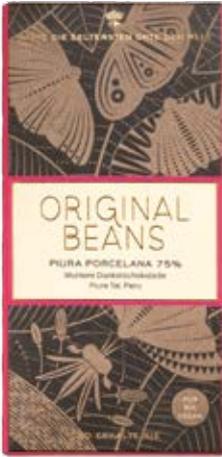
BIO-TEE CLEAN MATCHA GREEN

Südkoreanisches Bio-Matchapulver mit Fenchel, Löwenzahn und Zitrone für noch mehr Intensität.

20 Teebeutel à 1,5g = 30g **3,99€**
(100g = 13,30€)

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

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die Dunkelschokolade Piura Porcelana wird aus extrem seltenem weißen Piura-Blauco-Kakao gefertigt, einer fast ausgestorbenen Kakaosorte aus Peru, die Original Beans 2007 wiederentdeckt hat.

ORIGINAL BEANS

BIO-DUNKELSCHOKOLADE PIURA PORCELANA 75 %

- feine Limetten-, Himbeer- und Pekannuss-Note
- für jede Tafel wird ein Baum in der Piura-Region in Peru gepflanzt oder geschützt
- köstliche Rezeptideen mit Piura Porcelana unter originalbeans.com

70 g **4,49 €** (100 g = 6,41 €)

ZOTTER

BIO-SCHOKOLADE SCOTCH WHISKY »HIGHLAND HARVEST«

- Bitterschokolade gefüllt mit Whiskycreme, kräftig im Geschmack
- das rauchige Aroma des Whiskys hebt den herb-säuerlichen Geschmack der Schokolade hervor
- alkoholhaltig

70 g **3,29 €** (100 g = 4,70 €)

Schottischer Whisky und Schokolade harmonisieren in einer perfekten Geschmackssymbiose. Die Schokolade von Zotter ist handgeschöpft und fair gehandelt.



Die Getreidepulver von Terra Sana sind eine köstliche Ergänzung in Smoothie, Shake, Müsli oder Joghurt. Im praktischen wiederverwendbaren Glas.



TERRA SANA

BIO-GERSTENGRASPULVER** *vegan* ODER BIO-WEIZENGRASPULVER** *vegan*

- Gerstengraspulver: Anbau in Neuseeland, schmeckt nach frischen Erbsen
- Weizengraspulver: süßer, lakritzartiger Geschmack, für einen Smoothie Gemüseblätter (Spinat, Kopfsalat oder Endivie), Obst, (Kokos-)Wasser, und 1 EL Weizengraspulver mischen

Gerstengraspulver 130 g **8,99 €** (100 g = 6,92 €)

Weizengraspulver 130 g **9,49 €** (100 g = 7,30 €)

TERRA SANA

BIO-FUSILLI AVENA, BIO-TAGLIATELLE CASTAGNA ODER BIO-GNOCCHETTI CURCUMA

- Fusilli: aus 100 % Hafer, mit dem Urgeschmack des Getreides in reiner Form
- Tagliatelle: aus Maronenmehl und Hartweizen, nussiger Geschmack
- Gnocchetti: aus Reis und Kurkuma, glutenfrei

Fusilli Avena 250 g **2,99 €** (100 g = 1,20 €)

Tagliatelle Castagna 250 g **3,49 €** (100 g = 1,40 €)

Gnocchetti Curcuma 250 g **2,99 €** (100 g = 1,20 €)

Bella Italia für zu Hause – dank der Pasta von Terra Sana. Die Premiumnudeln werden in Italien in einer kleinen Manufaktur nach dem Slow-Food-Gedanken hergestellt.



* 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.

INTERVIEW

Für eine stillfreundlichere Gesellschaft

Das Alnatura Magazin führte anlässlich der Weltstillwoche vom 2. bis 8. Oktober ein Gespräch mit Susanne Steppat, Beirätin im Präsidium des Deutschen Hebammenverbands (DHV) in Karlsruhe.



Redaktion: Die Situation von Hebammen in Deutschland ist in der öffentlichen Wahrnehmung gelinde gesagt alarmierend. Ein Beispiel: Eine Hebamme rät via Facebook, kein Kind um Weihnachten herum zu bekommen, weil in dieser Zeit die Hebammenversorgung in Kreißaal und Wochenbett nicht gewähr-

leistet sei. Ist es wirklich so schlimm?

Susanne Steppat: Meldungen wie diese schüren meiner Meinung nach unverhältnismäßig Panik, aber natürlich haben sie einen wahren Hintergrund: In Deutschland steigen die Geburtenzahlen. Gleichzeitig wünschen sich immer mehr junge Familien die Betreuung einer Hebamme im Wochenbett. Nur gibt es zu wenige davon. Als reiner Frauenberuf haben wir typisch weibliche Karriereverläufe: Vollzeit in jungen Jahren, dann kommen die Kinder und damit die Teilzeit. Und als Mütter arbeiten Hebammen an Weihnachten und in den Sommerferien oft nicht. Da kann es schon schwierig werden, eine Hebamme zu finden. Ein weiteres Problem: Die Ausbildung hierzulande ist streng reglementiert, circa 500 Hebammen kommen pro Jahr neu hinzu. Das reicht aber bei Weitem nicht. So können Stellen in Krankenhäusern nicht besetzt werden. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass es praktisch keine arbeitslosen Hebammen gibt.

Kinder sollen sicher geboren und Frauen soll eine geborgene, natürliche Geburt ermöglicht werden, das sind zwei zentrale Anliegen des Deutschen Hebammenverbands.

Was bedeutet es für eine junge Familie, wenn sie keine Hebamme für die Zeit unmittelbar nach der Geburt findet? Insbesondere mehr Stress. Eine Hebamme

betreut eben nicht nur medizinisch, sondern auch psychosozial. Sie sorgt dafür, dass Mutter und Kind nach der körperlich anstrengenden Geburt und in der ersten Zeit voller Unsicherheiten gut umsorgt sind – und zwar zu Hause im geschützten Raum. Das ist das größte Plus der Wochenbettbetreuung, dass die Mütter und die Babys nicht ein paar Tage nach der Geburt beim Arzt im Wartezimmer sitzen müssen, zum Beispiel wenn

das Stillen nicht klappt. Hebammen sehen, ob Mutter und Kind klarkommen, und stehen mit Tipps zur Seite.

Wieso ist das Stillen denn so ein großes Thema, dass es sogar eine Weltstillwoche gibt? Stillen ist

nicht nur etwas ganz Natürliches, sondern gut für die ganze Gesellschaft: Gestillte Kinder erkranken erwiesenermaßen seltener an Diabetes und Allergien. Zudem ist es ökologisch, weil dabei kein bisschen Abfall produziert wird. Trotzdem ist die gesellschaftliche Stimmung nicht gerade stillfreundlich. Im Gegenteil: Viele Menschen finden Stillen in der Öffentlichkeit anstößig – während nackte Brüste in der Werbung völlig akzeptiert sind.

»» Das Interview führte Kristina Rudy.



► Günter Stekly forscht und ackert seit über 30 Jahren im Salus-eigenen biologischen Versuchsanbau für Heilpflanzen.



Alle Drogen unter Kontrolle

Wohlschmeckende Arznei – gibt's das? Wie wär's mit einem duftenden Kräutertee? Sämtliche Kräutertee-Kompositionen von Salus sind in Arzneimittelqualität hergestellt. Das umfangreiche Wissen im Umgang mit Heilkräutern geht auf den Gründer des Unternehmens vor über hundert Jahren zurück: Dr. med. Otto Greither. Das Alnatura Magazin hat das oberbayerische Traditionsunternehmen besucht.

Genuss ist gewiss nicht das Erste, woran man bei einem Arzneimittel- und Kräutertee-Hersteller denkt.

Aber zum Wohlbefinden gehört auch etwas Ordentliches zu essen in ästhetischer Umgebung, dachte sich wohl Otto Greither, der Sohn des gleichnamigen Gründers von Salus, und schenkte seinen 400 Mitarbeitern anlässlich seines 90. Geburtstages eine ansprechende Bio-Kantine, eingerichtet mit hellen, natürlichen Materialien. Die Salusteria, so der Name der Salus-Kantine in Bruckmühl, verfügt über eine Wand aus Pflanzen, Tischtennisplatten, eine Boulebahn sowie eine Sonnenterrasse am vorbeifließenden Bach, der den Raum im Sommer gleichzeitig kühlt. Wem das zur Erholung nicht genügt, der findet im unmittelbar ans Firmengelände angrenzenden Salus-Auwald-Biotop am Gebirgsfluss Mangfall einen idyllischen Rückzugsort. Um das letzte Stück Auwald in der Umgebung von Bruckmühl zu schützen und für die Nachwelt zu erhalten, hat Otto Greither das Grundstück 1995 gekauft und einen Lehrpfad sowie ein Naturkundemuseum eingerichtet.

Umweltschutz und die Förderung des biologischen Landbaus liegen dem Unternehmer seit jeher am Herzen. Mehr als 80 Prozent aller verarbeiteten Arzneipflanzen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Zudem schafft es Salus, mit zwei eigenen kleinen Wasserkraftwerken und Fotovoltaikanlagen zu hundert Prozent klimaneutral zu produzieren. Vor zwei Jahren hat der noch immer rüstige 92-jährige Inhaber die Geschäftsleitung an den Ehemann seiner Enkelin, Dr. Florian Block, übergeben. Dieser, studierter Betriebswirt und Jurist, lacht über die Verwunderung seiner Anwaltskollegen, weil er für ein Unternehmen arbeitet, dessen Handelsregister-Eintrag unter anderem lautet: »Einkauf und die Verarbeitung von Drogen«. »Drogen« ist der pharmazeutische Fachbegriff für Kräuter und Arzneipflanzen. Über 200 verschiedene solcher Pflanzen verarbeitet Salus zu Tees. Auch Peter Riedl, der als Biologe bei Salus für Anbau und Züchtung verantwortlich ist, spricht mit großer Begeisterung von den Drogen. Im eigenen biologischen Versuchsanbau testet und züchtet er mit zwei Kollegen neue Sorten verschiedenster Heilpflanzen. Diese finden auf dem Versuchsfeld zwar keine idealen Wachstumsbedingungen, aber

gerade deswegen ist der Standort gut geeignet, um möglichst widerstandsfähige Pflanzen für den späteren Feldanbau zu finden. Erschwerend kommt hinzu, dass sie die für Arzneipflanzen vorgeschriebenen Wirkstoffanteile enthalten müssen.

Ziel ist es, noch mehr Bio-Landwirte zu finden, die für Salus Rohstoffe in Bayern oder zumindest in Deutschland anbauen. »Einfach ist das nicht«, räumt Peter Riedl ein. »Unser Qualitätsanspruch an die Drogen überfordert so manchen Bauern, der mit solchen Kulturen noch keine Erfahrung hat.« Nur wenn die Pflanze genügend erforscht ist, sodass sie dem Landwirt sichere Erträge und Salus die erwünschte Qualität bringt, können beide eine langfristige Partnerschaft eingehen. »Und das größere ökonomische Risiko, das der ökologische Anbau in der Regel mit sich bringt, müssen sich die Partner eben teilen«, erklärt der Biologe. Ein Extrembeispiel, welches die Unterschiede bei den nötigen Arbeitsstunden zwischen bio und konventionell besonders deutlich zeigt, ist der Bitter-Fenchel. Geerntet werden hier die Fenchelsamen. Beim konventionellen Anbau müssen pro Hektar zwei bis vier Stunden für den Pflanzenschutz aufgebracht werden. Beim Bio-Anbau sind es hingegen schnell mal mehr als hundert Stunden, die für das Hacken mit Maschinen und per Hand anfallen. Der Grund: Der Bio-Anbau erlaubt keinen Pestizideinsatz, der wesentlich schneller und effizienter zur Unkrautfreiheit führt.

Riedl unterscheidet zwischen Blattdrogen wie Brennnessel oder Spitzwegerich, Blütendrogen wie Calendula oder Kornblume und Fruchtrogen wie dem Bitter-Fenchel. Sein Kollege Günter Stekly, Agraringenieur mit Schwerpunkt Arzneipflanzenanbau, arbeitet seit über 30 Jahren für Salus. Die spezielle Salus-Linie des Bitter-Fenchels, der besonders kleinfruchtig ist und damit ideal für eine Direktabfüllung in den Teebeutel, ist sein Verdienst. Gut zehn Jahre dauerte die Züchtung. Stekly, ebenfalls stark in der Region verwurzelt, ist ein wandelndes Kräuterlexikon: Welche Pflanze hilft gegen welche Beschwerden? Er weiß es. Daran dürfen wir Sie, lieber Leser, aber leider nicht teilhaben lassen, weil es im Alnatura Magazin untersagt ist, Gesundheitsaussagen zu treffen. Und außerdem geht Probieren ja bekanntlich über Studieren.

Tipp: Passend zur kalten Jahreszeit finden Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt aktuell eine Auswahl an Salus-Produkten zum Thema Erkältung (siehe auch Seiten 32/33).

Interview

Dr. Ulrich Mautner, Agrarwissenschaftler und Pharmazeut, arbeitet seit über 20 Jahren für Salus und leitet das wissenschaftliche Marketing. Mit ihm sprach das Alnatura Magazin über die strengen Qualitätskontrollen bei Salus und die Problematik der Pyrrolizidinalkaloide (PA) in Kräutertees.

Redaktion: Seit ein paar Jahren kursiert die Warnung, dass Kräutertees den in Lebensmitteln unerwünschten Stoff PA enthalten. Wie reagiert Salus darauf?

Ulrich Mautner: Wir haben sofort in noch strengere Analysemethoden investiert, um den PA-Gehalt in den Kräutern exakt ermitteln und minimieren zu können. Den Baby-Tee haben wir aus dem Sortiment genommen, weil rezepturbedingt ein »frei von PA« nicht immer garantiert werden kann.

Warum nicht und worum handelt es sich bei diesem Stoff? PA sind sekundäre Pflanzenstoffe, die von vielen Pflanzen zur Abwehr von Fressfeinden gebildet werden, also von der Natur so vorgesehen sind. Sie kommen in über 6 000 Pflanzenarten weltweit vor. Schädlich sind nicht PA selbst, sondern deren Abbauprodukte in der Leber. Kräuter wie Borretsch haben wir deshalb komplett aus dem Programm genommen und bei Huflattich setzen wir eine PA-freie Spezialzüchtung ein.

Aber dann ist es doch kein Problem mehr. Wenn im Anbau sorgfältig gearbeitet wird und die unerwünschten Beikräuter im Bio-Anbau mechanisch entfernt werden, dann stimmt das. Aber eine vollständige Entfernung mit hundert Prozent Gewissheit ist kaum möglich. PA-Konzentrationen spüren wir aber mit den modernsten analytischen Methoden auf. In unserem Labor arbeiten über 30 Personen daran, die eingehenden Rohstoffe bis zu den gefüllten Teebeuteln kurz vor dem Versand kontinuierlich auf bis zu 25 verschiedene Parameter zu kontrollieren. Dazu gehören zum Beispiel mikrobiologische Reinheit, Schwermetalle, Pestizide wie Glyphosat, Pyrrolizidinalkaloide, Mykotoxine, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Radioaktivität. Wir arbeiten nach Arzneimittel-Richtlinien, die viel strenger sind als bei einem Lebensmittelhersteller.

Häufig sind es doch gerade die Möglichkeiten der High-End-Analysemethoden, die Schadstoffe in geringster Konzentration aufspüren und beim Verbraucher Unsicherheiten hervorrufen. Ja, ich würde mir wünschen, dass hier die Risiken weniger hysterisch kommuniziert würden, sondern vielmehr auf den Gesamtzusammenhang eingegangen wird.

Aber wenn auch nur ein geringes Gesundheitsrisiko besteht, muss Aufklärung stattfinden. Natürlich, aber wie klärt man richtig auf? Ein Problem könnte auch sein, dass wir die Natur zunehmend als Gefahr wahrnehmen und schließlich das synthetische Lebensmittel für gesünder halten. Und eines ist klar: Je größer die Fortschritte der modernen Analytik, desto lebensgefährlicher wird anscheinend unser Leben.

»» Das Gespräch führte Susanne Salzgeber.



► Dr. Ulrich Mautner erklärt, wie wichtig eine sorgfältige Auslese bei den Arzneipflanzen ist. Diese Kamillenblüten hat die Verlesemaschine aussortiert, weil sie nicht den pharmazeutischen Anforderungen entsprechen.



► Brennnessel, Drachenkopf und Kornblume (links) gehören zu den über 200 Arzneipflanzen, die Salus zu Tee verarbeitet.
► Peter Riedl (oben) ist begeistert von den verschiedenen Wirkungen der Drogen und leitet als Biologe den Anbau und die Züchtung der Arzneipflanzen.



Neben mehr als 12 weiteren Heilkräutermischtees wie Bachblüten-, Wechseljahre-, und Stoffwechselltee gibt es auch reinsortige Kräutertees, wie Brennnesselblätter, Weißdornblätter und Salbei.

Lieblingstee der Autorin: Der Basen-Aktiv Tee No. 2 schmeckt frisch, duftig und ausgewogen. Er ist ein gelungener Blend aus über zehn verschiedenen Heilpflanzen.

Neue Ideen mit Kürbis(suppe)

Der Kürbis ist das wohl vielseitigste Gemüse in der Herbstküche: Er lässt sich braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen, einlegen oder pürieren. Er harmoniert wunderbar mit kräftigen Gewürzen wie Curry, Ingwer, Chili oder Knoblauch, aber auch mit Obst und Zucker im Dessert. Und sogar die Samen finden – geröstet als Snack – Verwendung. Da ist es kein Wunder, dass der Kürbis allerorten als Verwandlungskünstler bezeichnet wird. Unter allen kulinarischen Möglichkeiten, die die orange-farbene Beerenfrucht uns bietet, ist die Kürbissuppe wohl der unangefochtene Klassiker. Und sie ist selbst ein Multitalent, denn sie lässt sich nicht nur löffeln, sondern zu vielen anderen tollen Kürbisrezepten weiterverarbeiten. Kochen Sie also am besten einen großen Topf oder gleich einen Vorrat zum Einfrieren und lassen Sie sich von unseren Rezepten für Pasta, Auflauf und Tarte mit Kürbis- suppe inspirieren!

REZEPT

Kürbissuppe (Basis-Rezept)

Zutaten für ca. 2,5 Liter

900 g Butternut-Kürbis / 3 EL Gemüsebouillon, hefefrei / 170 g Karotten / 2 mittelgroße Zwiebeln / 3–4 EL Olivenöl / 3 EL Paprika edelsüß / 100 ml Rivaner (oder anderer Weißwein, alternativ Gemüsebouillon) / 4 EL Kürbiskerne / 50 ml süße Sahne / etwas Zitronensaft / Muskatnuss / Rohrohrzucker / Meersalz / Steirisches Kürbiskernöl

Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.



Steirisches Kürbiskernöl

Nussiger, leicht röstiger Geschmack – traditionsgemäß in der österreichischen Steiermark gepresst und abgefüllt.

Zubereitung

Kürbis vierteln, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Gemüsebouillon in 1,5l Wasser nach Packungsanleitung zubereiten.

Karotten und Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einem großen, breiten Topf ca. 2 min in Olivenöl anbraten, Kürbis hinzugeben und weitere 3 min unter gelegentlichem Rühren dünsten.

Paprikapulver darüberstreuen und mit Weißwein ablöschen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 25–30 min bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie ihr Aroma entfalten.

Zutaten im Topf mit einem Stabmixer sämig-fein pürieren. Sahne hinzugeben, mit Zitronensaft, Muskatnuss, Zucker und Salz abschmecken. Dann nochmals pürieren.

Fertige Suppe direkt weiterverarbeiten, einfrieren oder pur genießen. Für Letzteres die heiße Suppe in Schüsseln oder Teller füllen und mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 min





BIO7INITIATIVE

Was steckt hinter dem Schriftzug »Bio 7 Initiative« auf den Alnatura Produkten oder im Alnatura Super Natur Markt? Es ist das Zeichen für unser Engagement, zusammengefasst in sieben Punkten. Deshalb sind wir mehr als Bio. alnatura.de/bio7einblicke

REZEPT

Kichererbsen-Pasta mit orientalischer Kürbissauce

Zutaten für 4 Portionen

20 g Rosinen / 50 ml milder Apfelsaft / 50 g Walnusskerne / 1 Stk. frischer Ingwer / 1 mittelgroße Zwiebel / 150 g Butternut-Kürbis / 1 Zucchini / 250 g Kichererbsen-Spirelli / 4 EL Olivenöl / Meersalz / schwarzer Pfeffer / 1 Msp Kreuzkümmel, gemahlen / 1 Msp Kurkuma, gemahlen / 500 ml Kürbissuppe nach Basis-Rezept / 4 EL Granatapfelkerne / 1 kl. Bund frische Petersilie
Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Rosinen ca. 30 min in Apfelsaft einweichen.

Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur trocken anrösten, bis sie ihr Aroma entfalten. Sobald sie abgekühlt sind, grob hacken.

Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Kürbis vierteln, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Kichererbsen-Spirelli nach Packungsanleitung zubereiten. **Zwiebel und Ingwer** 2 min in einer großen Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen. Dann Kürbis und Zucchini hinzugeben und für weitere 2 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Rosinen und Apfelsaft hinzugeben und gut durchschwenken.

Kürbissuppe darübergießen und unter gelegentlichem Rühren 3–4 min köcheln lassen. Sauce nach Bedarf abschmecken und zusammen mit den Nudeln servieren. Nach Belieben mit Walnüssen, Granatapfelkernen und grob gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 min + ca. 30 min Einweichzeit für Rosinen



Kichererbsen-Spirelli

Zu hundert Prozent aus italienischem Kichererbsenmehl. Die Nudeln sind glutenfrei, reich an Proteinen sowie Ballaststoffen und vegan.

Weitere kreative Rezepte mit Kürbissuppe, zum Beispiel diese Kürbis-Polenta-Tarte mit Ziegenkäse, gibt es online unter alnatura.de



HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

*Aus den
Biänduer
Alpen stammt
der Disentiser
Bergrahmkäse:
mit reiner naturbelassener Biänduer
Bergbaueruimilch hergestellt.
Höhlengereift und mit kräftig-würzigem
Geschmack.*



VALLÉE VERTE

DISENTISER BIO-BERGRAHKÄSE

- süß und vollmundig, mit nussigem und fruchtigem Aroma, zur Rinde hin angenehm salzig
- gereift in einer Höhle aus Verrucano-Gestein mit natürlich feuchtem Klima, welches zum kraft- und gehaltvollen Aroma beiträgt

je 100 g **3,29 €**

ALNATURA EDITION

BIO-DORNFELDER HALBTROCKEN

- Rotwein aus Rheinhessen
- fruchtiges, rundes Aroma mit samtigem Tannin
- passt zu herzhaften Fleischgerichten und kräftigem Käse

0,75l **3,99 €** (1l=5,32€)

*Bunte Blätter, raue Winde,
warue Stuben – der Herbst
ist die Zeit der Gemütlich-
keit. Besonders gut lässt
sich diese mit einem Glas
Dornfelder von Alnatura
Edition zelebrieren.*



*Charmeux
mit Bocks-
horuklee von
Bastiaansen ist
ein Premiumkäse
nach überlieferter französischer
Rezeptur. Rotkulturen geben ihm
sein feines, sahniges Aroma.*

BASTIAANSEN

BIO-CHARMEUX MIT BOCKSHORNKLEE**

- feines, walnussartiges Aroma
- veredelt durch die Zugabe von Bockshornklee und Koriander
- geeignet für die anspruchsvolle Käseplatte, als Appetithäppchen oder zum Überbacken

je 100 g **1,79 €**

ÖMA

BIO-WEICHKÄSE VACHERIN**

- aus sahniger Heumilch, mit feinsäuerlichem Abgang
- wird während der Reifezeit mit Rotkulturen gepflegt
- Tipp: zusammen mit einem herzhaften Stück Bauernbrot und einem Glas Rotwein genießen

je 100 g **2,49 €**

*Der Vacherin von ÖMA ist ein cremiger
Weichkäse mit feiwürzigem Aroma. Mit
zunehmendem Alter wird
er im Geschmack noch
kräftiger, am Rand
leicht flüssig und das
Innere noch weicher.*





neu

Original italienisch! Die tiefgekühlten Lasagnen von Biopolar lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Jetzt auch mit vegetarischer Bolognesesauce.

BIOPOLAR

BIO-LASAGNE BOLOGNESE ODER VEGETARIANA

- Bolognese: frische Nudelplatten aus eigener Herstellung mit Hackfleischsauce aus 100 % Rindfleisch und cremiger Béchamel
- Vegetariana: mit vegetarischer Bolognesesauce aus in Italien angebauten und verarbeiteten Sojabohnen

Lasagne Bolognese 400 g **4,79 €** (1 kg = 11,98 €)
 Lasagne Vegetariana 375 g **4,99 €** (1 kg = 13,31 €)

BIO INSIDE

BIO-PETERSILIE ODER BIO-KRÄUTERMISCHUNG****

- Kräutermischung aus Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum und Schnittlauch
- ideal zum Verfeinern von Gerichten, Dips und Salaten
- im aromadichten, wiederverschließbaren Beutel

Petersilie 75 g **1,59 €** (100g=2,12 €)
 Kräutermischung 75 g **1,99 €** (100g=2,65 €)

Direkt nach der Ernte werden die bio inside Produkte schonend tiefgefroren. So bewahren die Kräuter ihr sortentypisches Aroma.



Der Bio-Lachs von Biomare wächst in ökologischen Aquakulturen vor den Küsten Schottlands und Irlands herau.



BIOMARE

GERÄUCHERTES BIO-KRÄUTER-LACHSFILET ODER GERÄUCHERTER BIO-LACHS

- zartes, aromatisches Fleisch
- von Hand gesalzen und über einen langen Zeitraum mit Buchenholzrauch geräuchert
- das Kräuter-Lachsfilet wird von einer feinen Kräutermischung abgerundet

je 100 g **6,49 €**

ANDECHSER NATUR

BIO-CREMEJOGHURT MILKSCHOKOLADE SCHOKOSPLITS ODER STRACCIATELLA****

- cremiges Schlemmervergnügen für Schokofreunde (7,5 % Fett)
- Stracciatella und Milkschokolade mit feinen Schokosplits
- hergestellt mit den Joghurtkulturen L. acidophilus und B. bifidum

je 500 g **1,99 €** (1 kg=3,98 €)

Manchmal muss es einfach etwas Süßes sein! Für diese Momente bietet Andechser Natur zwei milde Cremejoghurts: Milkschokolade Schokosplits und Stracciatella.



* 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.

JUBILÄUM

30 Jahre Alnatura Super Natur Markt

Aus dem Fotoalbum von Götz Rehn:
Gedanken und Erinnerungen des Alnatura Gründers



Der erste Alnatura Super Natur Markt

»An den Tag, an dem dieses schon oft gezeigte Foto entstanden ist, erinnere ich mich noch genau. Es war im November 1987, kurz nach der Eröffnung des damals ersten Alnatura Super Natur Marktes in Mannheim. In der Eröffnungsnacht haben wir noch bis drei Uhr morgens den Laden hergerichtet. Die Familie, viele Freunde, selbst die Mitarbeiter des Architekturbüros haben Karotten geputzt.«

Energieeffiziente Filialen

»Bei der Einrichtung der Alnatura Super Natur Märkte ist es unser Bestreben, uns vom Ideal der Nachhaltigkeit leiten zu lassen und die Energieeffizienz immer weiterzuentwickeln. Eine angenehme und ästhetische Einkaufs- und Arbeitsatmosphäre zu schaffen, ist uns ebenso wichtig, wie umwelt- und ressourcenschonende Maßnahmen umzusetzen. Deshalb haben wir bereits 2008 als erster filialisierter Einzelhändler Glastüren vor den Kühlregalen angebracht. Damit ist es uns gelungen, den Energiebedarf der Regale um bis zu 60 Prozent zu senken.«



Nachhaltige Bauprojekte

»Die Logistik für unsere Filialen und Handelspartner selbst zu betreiben war ein ganz neues Betätigungsfeld für uns. Der Bau des Alnatura Verteilzentrums in Lorsch im Jahr 2009 und anschließend des Hochregallagers erfolgte nach höchsten Nachhaltigkeitsstandards. Unser aktuelles Bauprojekt, der Alnatura Campus in Darmstadt, wird hier nochmals durch die Nutzung des Baustoffes Lehm neue Maßstäbe setzen.«

Bio, unser täglich Brot



Rolf Voss,
Produktionsleiter der
Kaiser Bio-Bäckerei

Was Sie in den Bäckereitheken in Ihrem Alnatura Super Natur Markt finden? Eine vielfältige Auswahl überwiegend regionaler Bio-Backwaren – das Ergebnis langfristiger, vertrauensvoller Zusammenarbeit zwischen Alnatura und seinen Bio-Bäckerpartnern in ganz Deutschland. Die Basis dieser Zusammenarbeit: die Entscheidung für Bio-Landwirtschaft und die Leidenschaft für Qualität.

Knusprige Brötchen, frische Brote, herzhafte Snacks, süße Stückchen und feine Kuchen – die Auswahl an Bio-Backwaren in der Alnatura Bäckereitheke ist groß. Und von Region zu Region unterschiedlich, jede hat eigene Spezialitäten, vom Franzbrötchen in Hamburg bis zum Schwarzbrot im Rheinland. Von über 40 Bäckereipartnern liefert mindestens einer täglich frische Bio-Backwaren an Ihre Alnatura Filiale.

»Wir arbeiten mit sehr unterschiedlichen Bäckereien zusammen. Darauf muss man sich einstellen, das macht es aber gleichzeitig auch sehr abwechslungsreich«, so Ursula Pogatzki, Sortimentsmanagerin bei Alnatura. Auch das Angebot der Bäckereien unterscheidet sich, zum Beispiel in den regionalen Spezialitäten. Dabei die Bedürfnisse der Kunden zu berücksichtigen, ist wichtig, denn »was den Bayern gut schmeckt, kommt bei den Dresdnern noch lange nicht gut an«, erklärt Julian Stock, Sortimentsmanager bei Alnatura.

Regionale
Bäckspezialitäten
bei Alnatura

Seit die ersten Bio-Backwaren in den Alnatura Filialen über die Theke gingen, hat sich viel verändert. Waren es in den Anfängen vor allem Vollkornbrote, die in Bio-Qualität gebacken wurden, finden sich dort heute deutlich mehr Vielfalt und immer wieder auch Innovationen: mehr Weißmehl-Backwaren, Urkornbrote, vegane oder glutenfreie Produkte, mediterrane Brote und Snacks sowie, in immer mehr Märkten, Kaffeespezialitäten, die man auch im Mehrwegbecher mitnehmen kann.

Bei allen Innovationen bleibt Backen ein Handwerk. Und auch wenn moderne Maschinen die Arbeit erleichtern, sind traditionelles Wissen und überlieferte Rezepte entscheidend für die Qualität der Backwaren. »Ein optimaler Teig braucht Zeit. Danach wird er mit viel Liebe und handwerklichem Geschick weiterverarbeitet«, sagt Bäcker- und Konditormeister Manfred Müller aus Schmalegg. Teige dürfen 13 bis 23 Stunden stehen und ihr Aroma voll entfalten. Auf heißen Steinplatten werden die Teige angebacken und kräftig ausgebacken. Die Kruste, die hierbei entsteht, ist wie ein Aromamantel, der den Geschmack ins Brot hineinbringt.

In fast allen Alnatura Super Natur Märkten wird bei vielen Brötchensorten der letzte Produktionsschritt vor Ort erledigt und aus frischen Teiglingen mehrmals täglich frisch gebacken.





Die Qualität von Backwaren ist ebenso entscheidend von den Rohstoffen abhängig. »Der tägliche, unmittelbare Umgang mit Bio-Rohstoffen bewahrt uns das Gefühl für deren Lebendigkeit«, so Rolf Voss, Produktionsleiter der Kaiser Bio-Bäckerei aus Mainz-Kastel. Die Bio-Bäckereien arbeiten zudem überwiegend mit Bauern aus ihrer Region zusammen. Durch die räumliche Nähe entstehen ein intensiver Austausch und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Die Bohlsener Mühle etwa arbeitet mit über 200 Bio-Getreidebauern zusammen, die überwiegend aus Norddeutschland stammen, und beliefert Alnatura Filialen im Umkreis von Bremen und Hamburg.

Viele Bio-Bäckereien bevorzugen neben außergewöhnlichen Getreiden Rohwaren in Demeter-, Bioland- oder Naturland-Qualität, für die noch strengere Qualitätskriterien als die der EG-Öko-Verordnung gelten. Es werden möglichst frische und saisonale Bio-Zutaten verwendet, statt weißem Zucker wählen Bio-Bäcker oft alternative Süßungsmittel.

Fazit: Das Geheimnis guter Backwaren liegt in Zubereitung und Zutaten. Eine Mischung aus Handwerk, langfristiger, vertrauensvoller Zusammenarbeit, Rohwaren in Bio-Qualität und Nachhaltigkeit sorgt täglich für frischen Genuss. GS

Bäckerei-Verkostung:

Anlässlich des 30-jährigen Geburtstags der Alnatura Super Natur Märkte finden im Oktober in vielen Märkten Verkostungen mit den Bäckerpartnern statt. Hier können Sie die Bio-Backwaren direkt probieren und mehr über die regionalen Bäcker erfahren. Immer wieder gibt es auch Geburtstagskuchen, der von Alnatura Mitarbeitern zu speziellen Zeiten angeboten wird. Ob rustikales Urkornbrot, feiner Kuchen oder ein herzhafter Snack: Feiern Sie mit und lassen Sie sich vom Alnatura Sortiment inspirieren!

ALNATURA BIO-BAUERN-INITIATIVE

Von Schafen und Wölfen

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.

Es gibt Sätze, die polarisieren. Sätze wie: »Der Wolf kehrt zurück!« Doch wenn Christiane Geiger ihn ausspricht, bleibt sie, anders als Befürworter und Gegner des Wolfes, relativ gelassen. »Wir sind Unternehmer, damit wir mit Herausforderungen sachlich umgehen«, sagt die Schäferin aus dem nördlichen Spessart. Ihr Unternehmen ist eine Bio-Schäferei mit 800 Mutterschafen, die sie mit ihrem Mann Dieter Michler führt. Eine ihrer Herausforderungen ist der Wolf. Immer häufiger werden in Deutschland Wölfe gesichtet, auch in der Rhön. Dorthin ziehen in jedem Frühjahr Christiane Geiger und Dieter Michler mit ihrer Herde. Sie sind Wanderschäfer, eine fast ausgestorbene Berufsgruppe. Sie selbst hatten noch keine Verluste durch Wölfe, doch vorbereitet sind sie. Vor allem durch ihre drei Herdenschutzhunde, sie übernehmen nachts die Bewachung der Herde. Der Elektrozaun um die Weiden verhindert zwar, dass Schafe ausbrechen, nicht aber dass Wildschweine oder eben auch Wölfe einbrechen. Mit ihrem weißen Fell erkennt man die Pyrenäenberghunde kaum zwischen den Schafen, doch wenn es darauf ankommt, zeigen sie deutliche Präsenz und vertreiben jeden Eindringling. Und wie sind die Wanderschäfer zur Bio-Haltung gekommen? »Wenn man sich fast das ganze Jahr in der Natur bewegt und erlebt, dass artenreiche Schafweiden auch durch natürliche Kreisläufe erhalten werden können, dann liegt der Schritt zu Bio nahe«, sagt die Schäferin.

»» Volker Laengfelder



alnatura.de/ABBI

BIO7 INITIATIVE

GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Die Tee-Tester

Alnatura folgte einer Einladung zum Tee ins niedersächsische Diepholz. Statt einer Tasse warteten gleich 20, gefüllt mit den Teemischungen der neuen Reihe Wanderlust von Lebensbaum.

Maren Walter, Produktmanagerin bei Lebensbaum, zieht ihre Schürze an, nimmt zwei Löffel in die Hand und erklärt das Prozedere des Tea-Tastings, der Teeverkostung: »Zwei Löffel braucht man zum Verkosten: einen zum Schöpfen und einen, um davon zu schlürfen. Beim Degustieren darf nicht nur, sondern soll sogar geschlürft werden!« Der Grund? Durch das Schlürfen wird der Tee mit Sauerstoff angereichert, so können sich die Aromen noch besser entfalten.

Wir beginnen mit einem leichten, feinen schwarzen Darjeeling, einem Tee, der ganz schnell den Geruch und Geschmack anderer, stark aromareicher Teesorten annimmt, wie zum Beispiel Pfefferminze. Deshalb gibt es bei Lebensbaum gesonderte Lager für Schwarz-, Grün- und Kräutertees. Bei der traditionellen Herstellung von Jasmintee, unserem nächsten Tee, macht man sich das zunutze: Schichten von Teeblättern und Jasminblüten, getrennt durch einen dünnen Gazestoff, werden abwechselnd aufeinandergeschichtet. Zwei bis drei Tage zieht sich das Jasminaroma durch den Tee, dann werden die Blüten entfernt. »Die Blüten haben im Tee nichts zu suchen, genauso wenig wie ätherisches Öl von Jasmin«, betont Walter. Übrigens: Jasminblüten werden nachts gepflückt, weil ihr Duft dann am stärksten ist. Am beliebtesten unter den Lebensbaum-Kollegen ist der Tee »Orange & Grün«, ein Früchtetee mit Grüntee mit 51 Prozent Orangenstückchen, den man auch kalt genießen kann. Produktentwickler Giorgio Esposito hatte mit seiner Vorliebe für Orange die Rezeptur entscheidend beeinflusst. Der Hybridtee »Sanddorn & See« ist halb ein Kräuter- und halb ein Früchtetee. Ungewöhnlich ist die Zutat Rosmarin, die mit dem säuerlichen Sanddorn eine interessante Verbindung eingeht. Der Kräutergewürztee »Linde & Lagerfeuer« hat tiefe fruchtige Noten von Heidelbeere, schmeckt dunkel, karamellig, Zichorienwurzel bringt etwas Malziges mit. Walter bezeichnet ihn als den Herrentee – unbeeindruckt davon schmeckt er der eindeutig weiblichen Autorin ausgezeichnet. Die milde Mischung »Karotte & Karma« bietet ein überraschendes Geschmackserlebnis, in dem sich Karotte mit Rosenblüte vereint. »Tulsi Chai« schmeckt würzig und süß. Übrigens wird Tulsi, eine Basilikumart aus Indien, im Ayurvedischen als Königin der Kräuter und heilige Pflanze verehrt, es findet auch bei religiösen Zeremonien Verwendung. »Schoko Chai« betört mit seiner sehr intensiven Kakaonote, die ihm die Kakaoschalen verleihen.

»Seine malzige, süße Note passt hervorragend mit Milch und Honig zusammen«, so Walter. »Minze, Minze & Minze« ist der letzte Tee des Tastings, er erfrischt und dank seines intensiven Aromas sollte er wie andere minzige Tees auch zuletzt probiert werden.

Woher nimmt man die Inspiration, um 20 verschiedene Teemischungen zu kreieren? »Wir bedienen uns bei der Natur, da gibt es unendlich viel zu entdecken. Daher auch der Name Wanderlust, die Tees sind quasi eine kulinarische Weltreise.« Die Produktmanagerin kommt aus einer Familie, in der alle gern und gut kochen. Mit Lebensbaum ist sie aufgewachsen, denn im Haus roch es immer nach Rohwaren, wenn Vater Ulrich Walter, Gründer von Lebensbaum, wie so oft etwas zusammenmischte und die Familie probieren ließ. »Die Produktentwicklung kenne ich daher schon lange und sehr gut. So konnte ich über Jahre ein Gefühl dafür entwickeln, wie Zutaten schmecken und wie sie zusammen harmonieren«, erklärt sie.

Bei der Entstehung der Sorten für die Wanderlust-Reihe haben Rezeptentwicklung und Rohstoffsuche gleich viel Zeit in Anspruch genommen. Das Tea-Tasting war zu verschiedenen Zeitpunkten der Entwicklung ein zentraler Qualitätstest. Fünf bis zehn sensorisch geschulte Mitarbeiter aus allen Bereichen und Altersklassen testeten still die Tees in einer Blindverkostung, füllten Fragebögen aus, machten sich Notizen. Sie bewerteten Geschmack, Geruch und Farbe, tauschten sich im Anschluss aus. »Man trinkt sehr viel Tee, bis das Produkt fertig ist«, so Walters lächelndes Fazit. GS



*»Unsere Tees schmecken immer so, wie die Natur die Pflanzen hat wachsen lassen.«
Maren Walter, Produktmanagerin Lebensbaum*

► Ein Tea-Tasting ähnelt einer Weinverkostung: Man beginnt mit den feinaromatischen und schließt mit intensiven Aromen ab.



Lebensbaum kurz gefasst

Ulrich Walter GmbH größter Bio-Hersteller Deutschlands von Tee, Kaffee, und Gewürzen unter der Marke Lebensbaum
Gründung 1979 von Ulrich Walter
Standort Diepholz

Mitarbeiter über 200

Auszeichnungen Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2015, CSR-Preis der Bundesregierung 2014, Ulrich Walter 2013 ausgezeichnet als »Entrepreneur des Jahres«

► Die Entwicklung von »Minze, Minze & Minze« dauerte am längsten, weil das Team auf die portugiesische Minze warten musste, die es unbedingt für den Tee haben wollte. »Aloha & Apfel« ist der Lieblingstee von Maren Walter, Lavendelblüte hallt zart nach. Wer Waldmeister liebt, kommt bei »Beeren & Waldmeister« auf seine Kosten. Mit 20 Sorten ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Erkältungen aktiv vorbeugen

Vorbeugen ist besser als heilen – das gilt auch für Erkältungen. Es gibt viele Tipps und Empfehlungen, um sich vor Schnupfen, Husten und Co. zu schützen. Einen meist verborgenen, aber wichtigen Partner sollten wir dabei immer mit ins Boot holen: unser Immunsystem.

Sonne, Strand, schwimmen: Viele Menschen haben diesen Sommer ihren Urlaub am Meer verbracht. Ein Aufenthalt lohnt sich dort aber auch in der kälteren Jahreszeit, vor allem an Atlantik und Nordsee – Stichwort: Klimatherapie. Dabei wird nach ein paar Tagen Eingewöhnung mit langen Strandspaziergängen täglich ein Kleidungsstück mehr abgelegt. Erst Schuhe und Strümpfe, am nächsten Tag die Jacke, dann bleiben auch die Hose und schließlich der Pulli im Strandkorb. Am fünften Tag heißt es – zumindest eine Zeit lang – mit den Füßen ins Wasser zu gehen. Das Finale besteht in einem kurzen Ganzkörperbad, obwohl das Wasser jetzt nicht wärmer als elf Grad ist. Wieder draußen und ins Tuch gewickelt, wird der Mut in der Regel mit einem Gefühl von Glück und Energie belohnt. Der Sinn von diesem Striptease der etwas anderen Art: das Immunsystem durch steigende Kältereize stärken.

Wer es weniger drastisch mag: Die Übergangszeit bietet sich auch prima für regelmäßige Saunabesuche an. Die Wärme hilft nicht nur gegen Schmuddelwetter-Blues, vielmehr gilt »richtiges« Saunieren ebenfalls als kräftigend für das Immunsystem und als Training für die Wärmeregulation. Dabei sollten jedem Schwitzgang ein paar Schritte an der Luft und eine kalte Dusche folgen. Durch die Kälte verengen sich eine Zeit lang die Gefäße, der Kreislauf wird trainiert. Nach einer Ruhepause darf es ruhig eine weitere Runde sein. Vielleicht gekrönt von einem Aufguss mit natürlichen ätherischen Ölen? Und nach der Abschlussdusche freut sich die Haut über eine nährenden und feuchtigkeitsspendende Naturkosmetik-Creme. *BP*



Mit Genuss durch die kalte Jahreszeit

Auch eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, Erkältungen vorzubeugen. Etwa mit Beeren oder anderem Obst in Gelb, Orange und Rot. Ein weitere gute Quelle für Vitamin C stellt Gemüse dar, beispielsweise Grün- und Rosenkohl. Hilfreiche Mitstreiter sind zudem Zink und Selen. Während sich Ersteres unter anderem in Haferflocken und Rind findet, steckt Selen zum Beispiel in Para- und Cashewnüssen. Durstlöschend und gleichzeitig wärmend sind im Winter vor allem Tees – sei es aus selbst gesammelten Lindenblüten, Salbei oder einer praktischen fertigen Mischung. Und richtig kuschelig wird's mit heißem Ingwerwasser oder Holunderbeerensaft.

Händewaschen nicht vergessen

Oft fängt man sich eine Erkältung durch Tröpfcheninfektion ein, wenn sich Grippeviren durch Niesen in der Luft verteilen oder auf Haltegriffen niederschlagen. Um eine Übertragung zu vermeiden, ist regelmäßiges Händewaschen (mit Seife!) sehr wichtig. Wer besonders sichergehen will, kann auch zu Flächen- und Händedesinfektionsmitteln greifen. Anbieter von Öko-Reinigungsmitteln arbeiten dabei mit pflanzlichem Alkohol und teilweise mit Zitronensäure gegen die Keime sowie mit nachfettendem Glycerin für die Haut.



Es hat Sie doch erwischt?

Dann helfen Wärme und Ruhe. Alternativ zum erholsamen Wannenbad mit duftendem Badeöl können Sie sich ein ansteigendes Fußbad gönnen: dazu ein passendes Gefäß mit etwa 30 °C warmem Wasser füllen, Füße hinein und dann vorsichtig über 10 min hinweg etappenweise heißes Wasser zugießen (bis max. 40 °C). Fußpflege inklusive haben Sie, wenn Sie Badekristalle, Kern- oder Aleppo-seife mit ins Wasser geben.

RAW



Entdecke Bekanntes neu!

Brokkoli-Keimlinge, Brokkoli-Pulver & Grünkohl-Pulver

- ✓ Frisch und grün für den Tag
- ✓ Verantwortungsbewusst leben
- ✓ Einfach mehr Lebensqualität



www.GovindaNatur.de

Der Natur verbunden

Salus steht seit einem Jahrhundert für die Gesundheit und das Wohl des Menschen im ganzheitlichen Sinn. Mit großer Sorgfalt wählt Salus die besten Heilkräuter und Zutaten aus, damit diese in hochwertigen Arznei- und Lebensmitteln den Menschen helfen, gesund zu bleiben.

Die Erfolgsgeschichte von Hoyer begann vor über 40 Jahren als Einmann-Imkerei, die sich im Laufe der Zeit zu einem kleinen Familienunternehmen entwickelt hat. Im Mittelpunkt der Firmenphilosophie steht seit jeher neben der Verwendung von natürlichen Rohstoffen – möglichst in Bio-Qualität – die Unterstützung und Förderung der ökologischen Imkerei.



KRAFT DER NATUR CISTUS-SALBEI**

Die Kräutertee-Spezialität wärmt an stürmischen und kalten Tagen. Vollmundig-würziger Geschmack mit feiner Minznote.
15 Teebeutel à 1,7 g = 25,5 g **3,49 €**
(100 g = 13,69 €)

MULTIVITAMIN- ENERGETIKUM

Mit acht wertvollen Vitaminen und natürlichem Vitamin C. 13 Bio-Früchte und Bio-Kräuter. Ohne Konservierungs- und Süßstoffe, Gluten & Laktose.
250 ml **14,49 €** (100 ml = 5,80 €)

BRONCHIAL-HUSTENSIRUP**1

Wirkt desinfizierend auf die Schleimhäute der oberen Luftwege und vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Mit Thymian, Eukalyptus, Lindenblüten und 7 weiteren Heilpflanzen.
250 ml **9,99 €** (100 ml = 4,- €)



Salus

Alpenkraft®

Bronchial-Husten-Sirup

Für Rachen,
Hals & Bronchien

Mit Thymian, Eukalyptus,
Lindenblüten und
7 weiteren Heilpflanzen



Ohne Konservierungsstoffe • alkoholfrei • laktosefrei

Sirup zum Einnehmen 250 ml



HOYER

Bio-Propolis Kapseln *forte*

Der Schutzstoff der Bienen
Mit Vitamin C für eine normale
Funktion des Immunsystems



BIO

30 BIO-Kapseln



HOYER

Sticks mit echtem neuseeländischem
Manukahonig
MGO 100+ active
für Ihre Gesundheit



mit Vitamin C

12 Liquid-Sticks

Der Markentisch des Monats

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



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

BIO-PROPOLIS-FORTE-KAPSELN
Propolis, der Schutzstoff der Bienen,
kombiniert mit natürlichem
Vitamin C für eine normale Funktion
des Immunsystems.
30 Stk. à 360 mg = 10,7g **10,99 €**
(100g = 102,71 €)

**BIO-MANUKAHONIG
LIQUID-STICKS****
Mit echtem neuseeländischen Manu-
kahonig »MGO 100+ active« – im
Portionsbeutel praktisch auch für
unterwegs.
12 Sticks à 8g = 96g **8,79 €**
(100g = 9,16 €)

1 Anwendungsgebiete: Wirkt desinfizierend auf die
Schleimhäute der oberen Luftwege; vorbeugend gegen Erkältungs-
krankheiten wie Husten, Schnupfen, Halsentzündungen, Bronchitis
und grippale Infektionen. Anregung der Schleimabsonderung.
Vorbeugung gegen Raucherhusten. Traditionell angewendet zur
Unterstützung der Organfunktion. Enthält Eukalyptusöl, Invert-
zucker und Sucrose (Zucker). Bitte Packungsbeilage beachten.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*



Die kleine orangefarbene Saucdorubeere hat es in sich. Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt übertrifft sie sogar Zitrusfrüchte.



Für den Saucdorusaft von Alnavit werden die Früchte mit besonderer Sorgfalt geerntet, verarbeitet und schonend gepresst. Mit herb-säuerlichem und fruchtigem Geschmack.

ALNAVIT

BIO-SANDDORN-DIREKTSAFT *vegan*

- 100 % Frucht, naturtrüb mit Fruchtmark
- ideal als Basis für Getränke, Smoothies und Desserts
- Tipp: durch kräftiges Schütteln wird das Fruchtmark am Flaschenhals wieder gelöst

330 ml **3,99 €** (1l = 12,09 €)

GESUND & LEBEN

BIO-MORINGA-OLEIFERA**

- schonend entkeimte Rohkostqualität
- Herkunft: Thailand
- Verzehrempfehlung: Erwachsene mit einem Körpergewicht bis 70 kg 2 x täglich 2 Kapseln, bis 90 kg Körpergewicht 2 x täglich 3 Kapseln

100 Kapseln à 400 mg = 40 g **24,99 €** (100g = 62,48 €)

Die Blätter des Meerrettichbaumes werden für das Moringa-Blattpulver in Kapseln schonend luftgetrocknet und pulverisiert.



FITNE

VITAMIN C LUTSCHTABLETTEN** *vegan* **ODER NATURSALZ NASENSPRAY**** *vegan*

- Lutschtabletten: mit Vitamin C aus Bio-Acerolakirschen, Verzehrempfehlung: eine halbe Tablette pro Tag
- Nasenspray: das Medizinprodukt unterstützt die Behandlung bei Schnupfen, verhindert das Austrocknen der Nasenschleimhaut bei trockener und verstopfter Nase

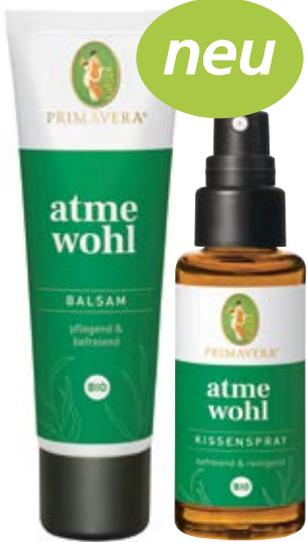
Lutschtabletten 20 Stk. à 2,7 g = 54 g **9,99 €** (100g = 18,50 €)

Nasenspray Natursalz 20 ml **4,79 €** (100 ml = 23,95 €)



Nur mit guter Gesundheit bleiben Leistungsfähigkeit und Lebensfreude gewahrt. Die Produkte von Fitne unterstützen bei besonderen Belastungen im Alltag und Beruf.

neu



Besonders in der kalten Jahreszeit unterstützt der Atmewohl Balsam die Atemwege. Das Kissenspray mit Eukalyptus und Zirbelkiefer erfrischt Textilien und regt zum tiefen Durchatmen an.

PRIMAVERA

ATMEWOHL BALSAM ODER KISSENSPRAY**

- pflegender und befreiender Balsam in Bio-Qualität für Brust- und Rückeneinreibungen, beruhigt auch gereizte Haut rund um die Nase
- das Kissenspray direkt auf das Kissen oder in die Raumluft sprühen

Balsam bio 50 ml **13,99 €** (100 ml = 27,98 €)

Kissenspray bio 30 ml **8,79 €** (100 ml = 29,30 €)

Besonders im Herbst und Winter ist das »Wind und Wetter Bad« eine Wohltat. Es wärmt in Kombination mit dem Badewasser lang anhaltend bis ins Innere.



DR. HAUSCHKA

WIND UND WETTER BAD *vegan***

- das natürliche ätherische Fichtennadelöl unterstützt die Hautdurchblutung
- der harzige Fichtennadelduft beruhigt und lässt frei durchatmen
- wertvolles Jojobaöl pflegt die Haut samtweich

30 ml **5,50 €** (100 ml = 18,33 €)

BIO PLANÈTE

BIO-SCHWARZKÜMMELÖL NATIV ODER BIO-MARIENDISTELÖL NATIV****

- Schwarzkümmelöl: harmonisiert durch natürlich enthaltene ätherische Öle mit orientalischen Gerichten und Fladenbrot
- Mariendistelöl: mild und leicht nussig, setzt Akzente in Salaten, Dressings und Dips und verfeinert warmes Gemüse ebenso wie Joghurt und Smoothies

Schwarzkümmelöl 100 ml **9,99 €**

Mariendistelöl 100 ml **8,49 €**

Schwarzkümmel, das »Gold der Pharaonen«, und Mariendistel, ein »Schatz mittelalterlicher Klostergärten«. Bei Bio Planète werden die Samen beider Pflanzen zu besonders hochwertigen Ölen kalt verpresst.



CMD

WINTERBALSAM EUKALYPTUS *vegan***

- mit original Teebaumöl aus Australien und mit Eukalyptusöl
- Jojoba- und Avocadoöl schenken der Haut eine Extraportion Pflege
- ideal zum Auftragen auf Brust, Rücken und Schläfen

50 ml **11,99 €** (100 ml = 23,98 €)

Der pflegende Winterbalsam enthält eine spezielle Mischung ätherischer Öle, die wieder frei durchatmen lässt und gerade in der Erkältungszeit wohltuend ist.



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.

Warum anders reisen?

In einer Zeit des Klimawandels wird auch nachhaltiges Reisen immer wichtiger. Um zu erfahren, was das heißt, sprach das Alnatura Magazin mit drei Mitgliedern des Verbandes »forum anders reisen«: Petra Thomas, Geschäftsführerin, Kai Pardon, Gründungsmitglied, und Manfred Häupl, Vorstandsvorsitzender.

Redaktion: Reisen bedeutet für die meisten Menschen, sich ein besonderes Ziel zu wählen, wo sie alleine, mit Freunden oder Familie ihren Urlaub verbringen. Sie hängen beschäftigt sich beruflich ständig mit dem Thema Reisen. Wohin ging Ihre letzte Reise?

Petra Thomas: Ich war als Rednerin zu einem Workshop über nachhaltigen Tourismus nach Bangkok geladen. Anschließend habe ich meinen Aufenthalt verlängert, um über Land den Süden Burmas zu entdecken.

Kai Pardon: Ich gönnte mir eine Ayurveda-Kur in Sri Lanka.

Manfred Häupl: Ich habe in Israel eine Trekkingreise durch die Wüste Negev nach Jerusalem gemacht, die wir bald im Programm haben werden.

Das sind alles Reisen, für die man gewöhnlich das klimaschädliche Reisemittel Flugzeug braucht. Sind Reisen in näher gelegene Regionen mit dem Zug oder Fahrrad nicht um einiges nachhaltiger?

Thomas: Wenn man die Emissionen der Anreise betrachtet, sind erdgebundene Reisen ökologisch unbedingt zu bevorzugen. Für manche Ziele gibt es nur keine Alternative zum Flug. Wir haben natürlich alle Emissionen, die durch die Flüge entstanden sind, über atmosfair kompensiert.

Pardon: Atmosfair wurde übrigens von uns, dem »forum anders reisen«, vor 14 Jahren ins Leben gerufen, weil wir uns der Klimaproblematik des Reisens sehr wohl bewusst sind.

Häupl: Mit den Kompensationszahlungen werden reale, nach

► Petra Thomas, Geschäftsführerin von »forum anders reisen«, am Borobudur-Tempel in Indonesien.



höchsten Standards zertifizierte Klima- und Sozialprojekte unterstützt, zum Beispiel unser Gemeinschaftsprojekt »Neue Energie für Nepal«. Das sind keine Greenwashing- oder Alibi-Projekte.

Der Verband »forum anders reisen« wurde 1998 von zwölf kleinen Reiseveranstaltern gegründet, inzwischen gehören über einhundert Reiseveranstalter dazu und einige von ihnen haben sich zu mittelständischen Unternehmen entwickelt. Wofür steht »forum anders reisen« heute?

Thomas: Unser Ansinnen ist es, dass die Freude am Reisen nicht zulasten der Menschen vor Ort und der Umwelt geht. Und wir zeigen, wie dies mit attraktiven Reiseideen gelingt.

Häupl: Genau, die Natur ist bei unseren Trekkingtouren der wichtigste Teil der Reise, ein Naturerlebnis, das man sich selbst über tagelanges Wandern erarbeitet. Es ist etwas Bleibendes.

Pardon: Ebenso die Begegnungen mit den Menschen anderer Kulturen. Man zehrt sehr lange von einer solchen Reise mit einem hohen Erlebniswert.

Thomas: Die Wertschöpfung für die Menschen vor Ort muss stimmen. Daher finden Sie bei allen Reiseveranstaltern von »forum anders reisen« keine Last-Minute-Dumpingpreise. Faire Preise für diejenigen, die eine Reise buchen, ebenso wie für diejenigen, die vom Tourismus leben. Nur so sind Begegnungen auf Augenhöhe zwischen Touristen und Einheimischen möglich.

Im Lebensmittelbereich gibt es Zertifizierungen, die dem Konsumenten eine Orientierung geben, zum Beispiel das EU-Bio-Siegel, Bioland, Demeter oder Fairtrade. Welche Siegel, Zertifizierungen oder Auszeichnungen im Tourismusbereich helfen dem Reiseinteressierten, sich in dem riesigen Angebot zurechtzufinden?

► Kai Pardon, Gründungsmitglied von »forum anders reisen« und Geschäftsführer von Reisen mit Sinnen, erkundet das Königreich Bhutan.



Thomas: Alle Mitglieder von »forum anders reisen« durchlaufen regelmäßig die Zertifizierung von TourCert und verpflichten sich damit zu den umfangreichen Anforderungen eines nachhaltigen und verantwortungsvollen Tourismus. Sie zeigen so transparent ihr Engagement und entwickeln sich kontinuierlich weiter. Das ist auch ein Qualitätsversprechen an den Reisegast.

Haben sich aus Ihrer Sicht das Reisen und die Ansprüche Ihrer Kunden in den letzten Jahren verändert? Welche Trends lassen sich feststellen?

Häupl: Abgesehen davon, dass Reiseziele immer von der Unsicherheit der Weltpolitik abhängig sind, stellen wir fest, dass die Bereitschaft der Menschen, sich beim Trekking in die absolute Wildnis zu begeben, nachgelassen hat. Die Ansprüche an Komfort sind gestiegen. Sich ganz auf die Natur und das Wandern einzulassen, bedeutet nicht mehr, auf luxuriöse Unterkünfte und kulinarische Erlebnisse zu verzichten.

Pardon: Bei uns haben die Buchungen in nähere Zielgebiete innerhalb Europas, sogar Deutschlands, zugenommen, wie die Erkundung von Nationalparks oder Genuss- und Aktivreisen – nicht zuletzt aus ökologischen Beweggründen der Menschen.

Häupl: Ja, genau darin liegt häufig unser Konflikt: Sollen wir aus ökologischen Gründen weniger Fernreisen anbieten? Aber gleichzeitig bieten sich vielen Menschen in Entwicklungs- oder Schwellenländern mit einem nachhaltigen, fairen Tourismus neue Chancen und Lebensperspektiven. Und die Reisenden profitieren von den Begegnungen, was wiederum die Toleranz gegenüber anderen Kulturen fördert. Hier gilt es also abzuwägen.

»» Das Gespräch führte Susanne Salzgeber.

► **Manfred Häupl,**
Vorstandsvorsitzender
von »forum anders
reisen« und Inhaber
von Hauser Exkursionen,
beim Trekking im
Nationalpark Durmitor
in Montenegro.

»forum anders reisen« kurz gefasst

»forum anders reisen e. V.« ist ein Zusammenschluss von Reiseveranstaltern, die sich für einen nachhaltigen Tourismus engagieren. Jedes Mitglied verpflichtet sich zur Einhaltung umfassender Qualitäts-, Sozial- und Umweltmanagementstandards und durchläuft regelmäßig einen CSR-Zertifizierungsprozess, dessen Erfolg mit dem CSR-Siegel TourCert ausgezeichnet wird.

Gründung 1998

Mitglieder ca. 135 kleine und mittelständische Reiseveranstalter

Umsatz 259 Millionen Euro (2016)

Reisegäste 144 000 (2016)

forumandersreisen.de



Vertrauen Sie dem Patent der Kaskadenfermentation

The Health and Beauty Code
REGULATESSENZ
ORIGINAL Cascade Fermentation™ – patented by Dr. Niedermair® Pharma



Rechtsregulat® Bio mit der reinen REGULATESSENZ® enthält natürliches Vitamin C, welches zu einer normalen Immunfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

www.regulat.com

Das Recht ist gestresst

Ein ZEIT-WISSEN-Gespräch mit dem ehemaligen Bundesrichter Thomas Fischer über selbst fahrende Autos und die Hektik der Strafgesetzgebung.

Herr Fischer, machen Sie doch mit uns ein kleines Gedankenspiel. Wenn das Recht eine Person wäre, wie sähe die aus? Es ist eine ziemlich alte Person, deren Gestalt etwas unproportioniert ist, fast wuchernd. Einzelne Glieder sind unverhältnismäßig lang oder kurz, dick oder dünn.

Auf dieser Person lasten ja erhebliche Erwartungen, große Fragen der Gegenwart zu beantworten. Schläft sie gut? Wahrscheinlich ja.

Eine gewisse Gelassenheit hat sich das Recht also zugelegt? Ja, das ist zwingend, das ist dem Recht angeboren.

Wenn man sich die technischen und gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten 20 Jahre anschaut, kann man den Eindruck gewinnen, die Wirklichkeit überhole im Eiltempo das Recht. Internet, soziale Medien, Big Data ... – ist das Recht nicht einem gewaltigen Stress ausgesetzt?

Ja, das kann man durchaus so sagen. Der Stress kommt von zwei Seiten. Recht ist ja immer der Versuch, für die Menschen sinnvolle Regelungen zu finden, die den Bedürfnissen der Lebenswirklichkeit entsprechen. Insoweit ist die Beschleunigung der Lebenswirklichkeit – wirtschaftlich, politisch und sozial, im weitesten Sinne gesellschaftlich – ein starker Motor. Je schneller dieser Motor läuft, desto schneller wird sich auch die Schraube des Rechts drehen müssen, wenn sie dem folgen will.

Auf der anderen Seite gibt es gerade in den letzten Jahrzehnten eine zunehmende Tendenz, die Lebenswirklichkeit mithilfe des Rechts auch aktiv zu gestalten, also mittels Rechtsvorschriften zu ändern, zu steuern oder zu korrigieren. Die Mischung von beidem macht es kompliziert. Es reicht nicht, mal eben hundert Grundregeln aufzuschreiben und zu meinen, okay, da sollen sich alle dran halten, und das klappt dann für die nächsten Jahrzehnte einigermäßen.

Warum nicht? Die Bürger klagen heute oft und laut über eine Verrechtlichung des Lebens. Sie verhöhnen Gesetzssystematik, ganze Comedyshows leben von der Veralberung juristischer Sprache. Dieselben Menschen, die das superwitzig finden, ersinnen täglich neue Modesprachen und sind auf der Suche nach der geringsten Rechtslücke, um ihre Interessen durchzusetzen. Und verstehen wenig. Wenn ein Gesetz für grüne Zäune erlassen wurde, fordern sie ein Gesetz für blaue Zäune und eines für braune Zäune.

Hat die Anzahl der Gesetze seit Gründung der Bundesrepublik wirklich so stark zugenommen oder wurde auch mal etwas gestrichen oder zusammengefasst? Die Gesamtzahl der Gesetze seit 1949 nimmt logisch zwingend zu, weil die Zeit vergeht. Auch die Zahl pro Zeiteinheit hat zeitweise zugenommen. Es gibt immer einmal wieder Aufwallungen zur Bereinigung des Gesetzbestandes. Aber nicht die Anzahl von 5 000 Gesetzen ist ein Problem. Die meisten Menschen könnten auch 50 Gesetze nicht überblicken. Das ist auch im Detail gar nicht erforderlich. Man sollte eine allgemeine Vorstellung vom System haben.

Eine Innovation, die auf uns zurast, ist das selbst fahrende Auto. Wenn so ein Auto ein Kind überfährt: Wer ist verantwortlich? Sind dann wieder neue Gesetze nötig? Es gibt derzeit viele Tagungen und Aufsätze zu dem Thema. Solange in dem Auto ein Mensch sitzt, der auf Signale der Automatik nicht reagiert, der Fehler macht, ist er natürlich verantwortlich. Das ist nicht anders, als wenn Sie sich in ein Auto setzen, wissend, dass die Bremsen nicht funktionieren. Das betrifft hochautomatisierte Fahrzeuge, in denen noch ein Fahrer sitzen und angeblich jederzeit eingreifen können muss. Neurologisch ist es aber natürlich schwer vorstellbar, dass jemand als Führer eines Kfz Zeitung lesen darf und zugleich jederzeit innerhalb von Sekundenbruchteilen »Verantwortung« übernehmen können soll.

Aus diesem Grund hat Google in seinen neuen Modellen auf das Lenkrad verzichtet. Die sind nur noch rollende Kabinen ohne Eingriffsmöglichkeiten. Das ist dann eine Frage der Software. Und da kann man wieder viele Fehler machen. Hier müsste irgendein Algorithmus her, der entscheidet ...

... das Kind zu retten oder den alten Mann. Ja, er muss zum Beispiel in unausweichlichen Schadensfällen entscheiden: Welchen von mehreren Fußgängern soll das Fahrzeug verletzen oder töten? Es gibt da einen Vorschlag, der gar nicht so uninteressant ist: Die Entscheidung solle vom Zufall abhängen. Man baut einen Zufallsgenerator ein, der gewissermaßen das Schicksal abbildet.

Bis es so weit ist, wird sich das Recht gewiss noch den einen oder anderen schlauen Gedanken machen. Ich habe keinen Zweifel, dass wir auch mit diesem Problem fertig werden. Wir werden ja mit ähnlichen Problemen auch heute schon fertig.

Herr Fischer, wenn Sie Politik und Öffentlichkeit bei der Weiterentwicklung des Strafrechts beraten würden: Was würden Sie empfehlen?

Ein Anfang wäre, die Hektik der Strafgesetzgebung zurückzufahren, also zum Beispiel zu sagen, die meisten der realistisch existierenden Gefahren können wir mit etwas gutem Willen ganz gut mit dem geltenden Recht verfolgen. Es ist wirklich nicht erforderlich, pro Jahr 40 neue Gesetze zu machen, um symbolisch irgendwelche behaupteten Lücken zu schließen und die Strafprozessordnung so schnell an angebliche Notwendigkeiten des Tagesgeschäfts anzupassen, dass die Menschen, die das umsetzen sollen, überhaupt nicht mehr mitkommen. Man muss den Menschen sagen, dass ihre Sicherheitsträume sich so auf keinen Fall verwirklichen werden. Das schmerzt Berufspolitiker im ewigen Wahlkampfmodus, ist aber die Wahrheit.

»» *Thomas Fischer hat geschafft, was vor ihm keinem Juristen gelang: Er ist mit seinen wortgewaltigen ZEIT-ONLINE-Kolumnen über das Recht ein Popstar des Internets geworden. Fischer war bis April 2017 Vorsitzender des 2. Strafsenats am Bundesgerichtshof – oft »Rebellenschat« genannt. Bevor er Jurist wurde, studierte er vier Semester Germanistik. Der Ex-Rockmusiker hört heute gerne Bebop und Free Jazz.*

Das Interview mit Thomas Fischer führten Andreas Lebert und Niels Boeing von ZEIT WISSEN (ZEIT-WISSEN-Ausgabe 05/2017)

Das will ich WISSEN

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



Einfach Gutschein-Code **ZW944AN10** unter **zeit.de/zw-gutschein** eingeben.



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.

Stilleben mit blauer Vase und Pilzen

Hellbraune Pilze sind vor einer blau glasierten Vase arrangiert. Die Pilze spiegeln sich auf einer schwarzen Oberfläche, die direkt in den Hintergrund übergeht. Der Künstler Otto Scholderer, der von 1834 bis 1902 lebte, kombiniert in diesem Stilleben Gegenstände unterschiedlichster Materialität. Indem er gekonnt Lichtreflexe setzt, treten die verschiedenen Oberflächenstrukturen besonders hervor. Scholderers Umgang mit Licht erinnert an die niederländische Stillebenmalerei des 17. Jahrhunderts. Anders als die Maler der flämischen Prunkstilleben entscheidet sich Scholderer dafür, alltägliche und weniger kostbare Dinge in den Vordergrund zu stellen.

Nach Anfängen an der Frankfurter Städelschule erhielt Otto Scholderer seine künstlerische Prägung in Paris, wo er in Kontakt mit Gustave Courbet, Henri Fantin-Latour und Édouard Manet stand. In Deutschland fand er kaum Publikum für seine Malerei. Nach Stationen in Kronberg, Düsseldorf und München ging Scholderer für fast 30 Jahre nach London. Erst kurz vor seinem Tod kehrte er nach Frankfurt zurück.



► **Otto Scholderer (1834–1902)**
»Stilleben mit blauer Vase und Pilzen«,
ca. 1891, Öl auf Leinwand, 24,7 × 41,6 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

Feine Pilzcreme mit ofengetrockneten Champignons

Zutaten für 4 Portionen

300 g braune Champignons (zum Trocknen) / 700 g gemischte Pilze (Shiitake, Kräuterseitlinge, braune Champignons) / 2 Schalotten / 100 g Butter / 100 ml weißer Portwein (alternativ trockener Weißwein) / 1 l Steinpilz-Brühe (alternativ Gemüsebrühe) / 150 ml süße Sahne / Meersalz / Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Champignons in hauchdünne Scheiben hobeln. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen, die Pilzscheiben nebeneinander auf die Backbleche legen und für ca. 40–60 min im Ofen knusprig trocknen lassen.

Übrige Pilze in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. **Eine große Pfanne erhitzen** und Pilze darin ohne Zugabe von Fett ca. 10 min unter gelegentlichem Rühren anrösten. Die Pilze geben da-

bei ihr gespeichertes Wasser frei und intensivieren ihr Aroma.

Butter und Schalotten zugeben und weitere 4 min anschwitzen, mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Brühe angießen und alles zusammen für ca. 15 min köcheln lassen.

Sahne leicht cremig aufschlagen.

Suppe mit einem Pürierstab sehr fein pürieren und anschließend durch ein feines Haarsieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passierte Suppe erneut erwärmen, bei Bedarf mit etwas Brühe verlängern. Sahne unter-

heben und einmal kurz aufmixen.

Getrocknete Champignons aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Suppe mit den knusprigen Champignons anrichten und servieren.

• *Zubereitungszeit: ca. 1 h 20 min* • *Nährwerte pro Portion: Energie 404 kcal, Eiweiß 10g, Kohlenhydrate 9g, Fett 33g*



#KunstKochen



Erfolgreich inspiriert

Mit Blick auf Scholderers Werk kreiert Josephine aus Berlin »Steinpilzgnocchi auf Holz« – und gewinnt bei unserer Mitmachaktion den ersten Platz zu diesem Kunstwerk. Alle anderen Gewinner unter kunstkochen.de

»Gaubirauisch« – die neue Karlsruher Küche

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.

Die Stimmung in der Katholischen Hochschulgemeinde Karlsruhe ist ausgelassen, es läuft Musik, manche tanzen und jeder, der den Raum betritt, wird herzlich begrüßt. Etwa 40 Teilnehmer sind heute zur Kochveranstaltung »Über den Tellerrand kochen« gekommen, Lea und Lisa aus dem Organisationsteam freut das starke Interesse natürlich sehr. Die meisten sind in den Zwanzigern, mehr als zehn Nationalitäten sind dabei, zum Beispiel aus dem Iran, Syrien, Afghanistan, Indien, Kamerun und Gambia. Unter ihnen Erfan aus dem Iran und Sora aus Gambia, dank ihnen wird es heute ein gambisch-iranisches Menü geben: Domoda, ein gambisches Gemüsegericht, mit Zereshk Polo, einem iranischen Reisgericht.

Sora ist seit anderthalb Jahren hier. »Ich denke, ich habe Glück, in Deutschland zu sein. Das deutsche Bildungssystem ist beeindruckend. Ebenso, wie zielorientiert die Studenten hier sind«, erzählt er von seinen Eindrücken. Die Tellerrand-Gemeinschaft hat er vor einem Jahr bei einem Ramadan-Picknick kennengelernt. »Diese Veranstaltungen gefallen mir sehr, die Menschen hier sind schon mehr als Freunde, das ist wie Familie für mich«, sagt er lächelnd. Was typisch für die gambische Küche ist? »In Gambia habe ich fünf Minuten entfernt vom Meer gelebt, ich bin an der See aufgewachsen. Deshalb haben wir immer sehr viel Fisch gegessen, direkt vom Meer in die Pfanne – niemals gefrorenen! Ich glaube, ich werde jetzt Vegetarier«, sagt Sora und lacht. Erfan ist vor anderthalb Jahren aus dem Iran geflüchtet. Dort hatte er eine eigene Wohnung und bereitete jeden Tag nach der Schule Speisen zu. »Ich koche sehr gerne!«, erzählt er und fügt hinzu: »Am liebsten persische Küche mit Fleisch, Öl, Safran, Reis.« In Deutschland hat er Spätzle kennengelernt, das ist sein neues Lieblingsgericht. Und obwohl hier alle begeisterte Köche sind, treffen sie sich schon lange nicht mehr nur zum Kochen, sondern regelmäßig und einfach zu allem, was Spaß macht. GS

REZEPT

Domoda

Gaubisches Gemüsegericht

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln / 4 Karotten / 4–5 große Kartoffeln / 200–300 ml Rapsöl / 1–1,5 Tuben Tomatenmark / 250 g Erdnussmus / 1 l Wasser / schwarzer Pfeffer / Chiligewürz / Meersalz / 2 kleine Gemüsebrühwürfel / 3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.

So viel Öl in den Topf geben, dass der Boden bedeckt ist. Öl erhitzen und Tomatenmark hinzufügen. Nach einiger Zeit Zwiebeln hinzufügen und Öl und Tomatenmark gar werden lassen.

Erdnussmus dazugeben, bei mittlerer Hitze kräftig umrühren. Wasser hinzufügen, sodass die Masse weder zu flüssig noch zu fest ist. Alle Gewürze und Knoblauch beigegeben, abschmecken und etwas köcheln lassen.

Karotten und Kartoffeln hinzufügen und gar werden lassen. Wenn am Ende ein Ölfilm oben schwimmt, kann dieser abgeschöpft werden (reduziert die Kalorienzahl ein wenig, ein Diätgericht kann und will Domoda trotzdem nicht sein).

• *Zubereitungszeit: ca. 45 min* • *Nährwerte pro Portion (als Hauptspeise): Energie 1223 kcal, Eiweiß 24 g, Kohlenhydrate 74 g, Fett 94 g*





REZEPT

Zereshk Polo

Iranisches Reisgericht

Zutaten für 4 Portionen

2 Tassen Reis / Meersalz / 1 Tasse Berberitzen (alternativ Gojibeeren) / 4 TL Safran / 2 TL Rohrohrzucker / Wasser / 2 TL Butter / 2–3 EL Rapsöl

Zubereitung

Reis waschen, bis das Wasser klar wird. Dann ca. 1 h in gesalzenem Wasser einweichen. Berberitzen für ca. 10 min in Wasser einweichen und danach noch einmal abspülen.

Für das Safranwasser Safran in einem Mörser zerkleinern und mit 1 TL Zucker vermischen, ca. 4–5 TL kochendes Wasser dazugeben und verrühren.

1 TL Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Berberitzen hinzufügen. 1 TL Zucker darübergeben, gut verrühren. 2 TL Safranwasser dazugeben, 1 min erhitzen, sodass sich die Berberitzen damit vollsaugen. Abkühlen lassen.

Reis abgießen, in doppelter Menge frischem kochenden Wasser mit etwas Salz 10 min kochen lassen. Abschütten und kalt abschrecken.

In einem Topf 2 EL Rapsöl, 2 EL Wasser und 1 TL Safranwasser vermischen. Darauf abwechselnd Reis und Berberitzen schichten. Mit dem Stielende eines Kochlöffels kleine Löcher in die Schichten drücken. Alles 10 min bei hoher Hitze kochen.

1 TL Butter schmelzen, mit dem restlichen Safranwasser vermischen, über den Reis geben.

Topfdeckel in ein Küchentuch einwickeln. Eingewickelten Deckel wieder auf den Topf legen und Reis bei leichter Hitze ca. 1 h garen lassen. Hier sollte nicht umgerührt werden, da sich während des Garens eine leckere Kruste am Topfboden bildet.

• *Zubereitungszeit: ca. 45 min* • *Nährwerte pro Portion (als Hauptspeise): Energie 567 kcal, Eiweiß 9g, Kohlenhydrate 102g, Fett 11g*



Nahrungsergänzung der
Spitzenklasse



Fit und gestärkt
durch den Herbst



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 Flüchtlingserfahrung 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

Mitwachen!

*Sie möchten auch
gemeinsam über den
Tellerrand kochen und
voneinander lernen?
Anmeldung unter
Satellit@
ueberdentellerrand.org*



IHLEVITAL

D-40764 Langenfeld
produkte@ihlevital.de
www.ihlevital.de

LEITBILD LANDWIRTSCHAFT

Auf dem Land gut leben

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

Redaktion: Frau Rabe, Sie sind Pastorin und Referentin für Kirche und Landwirtschaft der Landeskirche Hannover.

Wenn Sie die oberste agrarpolitische Entscheiderin wären, welches Themenfeld der Landwirtschaft wäre Ihnen das Wichtigste? Ricarda Rabe: Der Erhalt eines lebensfähigen ländlichen Raums, ganz klar. Denn landwirtschaftliche Familienbetriebe brauchen ein Umfeld, das ihnen gute Arbeitsmöglichkeiten und zugleich Heimat bietet.

Was macht Heimat für Sie aus? Heimat ist da, wo ich mich zu Hause fühle. Wo ich mich nicht erklären muss. Wo man gerne lebt, da engagiert man sich auch. Es braucht den Einsatz, die Initiative der Menschen, die auf dem Land leben. Sie wissen am besten, was gut für sie ist.

Gibt es auch in der Technik liegende Faktoren für ein gutes, zukunftsfähiges Leben auf dem Land? Der ländliche Raum braucht eine gute Infrastruktur. Unbedingt dazu gehören schnelles Breitband-Internet und gute Mobilität. Natürlich auch Einkaufsmöglichkeiten sowie eine ordentliche medizinische und pharmazeutische Grundversorgung. Kindergärten und mindestens Grundschulen muss es geben. Die moderne Landwirtschaft arbeitet mit viel Technik, auch datengestützter Technik. Aber ein schnelles Internet kommt nicht nur den Landwirten zugute. Es kann für viele Menschen ein Baustein bei der Entscheidung sein, im ländlichen Raum zu bleiben oder dorthin zu ziehen.

Nun nimmt ja die Zahl der Landwirte im Haupterwerb stark ab in Deutschland. Wer bleibt außer den Bauern auf dem Land? Menschen, die die Nähe zur Natur, viel Platz und die Ruhe dort schätzen. Auch Menschen, die sich den teuren Wohnraum in den Städten nicht leisten können. Außerdem gibt es viele kleinere, aber hochmoderne nichtlandwirtschaftliche Unternehmen auf dem Land.

Welchen gesellschaftlichen Akteur sehen Sie hauptsächlich in der Pflicht für Erhalt und Entwicklung des ländlichen Raums? Ganz klar die Politik. Es braucht hier Politiker, die längerfristig denken als nur bis zur nächsten Wahl. Politische Weichenstellungen für den ländlichen Raum gelingen nicht innerhalb von vier oder fünf Jahren. Und die ländliche Gesellschaft muss sich für dieses Thema auch selbst engagieren.



Frau Rabe, Sie sind Pastorin und stammen von einem Bauernhof. Sie kennen das Ackern auf dem Feld genauso wie die Arbeit »im Garten des Herrn«. Wie formulieren Sie den geistlichen Auftrag der Kirche mit Blick auf die Landwirtschaft? Der Mensch steht für mich im Mittelpunkt. Als Themen sehe ich vor allem: die Bewahrung der Schöpfung, verbunden mit dem Wissen »Wachstum und Gedeihen steht in des Himmels Hand«, wie es in einem Lied von Matthias Claudius heißt. Außerdem Gerechtigkeit, zum Beispiel zwischen Generationen oder gesellschaftlichen Gruppen, auch in globalen Zusammenhängen. Oder, um es mit einem weltlichen Begriff zu sagen: Es geht um Nachhaltigkeit in allen Dimensionen. Kirche gibt Raum, dass sich Menschen begegnen und engagieren. Kirche arbeitet mit dem Wort, kann also Initiator und Moderator für Austausch sein, wo sich Interessen widersprechen.

Ich erlebe in meinen Kontakten mit den unterschiedlichsten Vertretern eine große Offenheit gegenüber der Kirche und dem, was wir zu den Anliegen der Menschen auf dem Land sagen. Kirche bringt immer auch eine andere Dimension mit ins Spiel: die Verbindung zu Gott, dem Schöpfer, der uns die Verantwortung für diese Erde anvertraut hat.

»Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele«, so heißt es in Psalm 23. Ist es Ihnen zu kühn, wenn ich den Bogen zu Christi Aussage »Ihr seid Götter« im Johannes-Evangelium (10,34) schlage und daraus die Aufforderung an uns Menschen ableite, dass wir wie der »Gute Hirte« mit der Erde umgehen? Nein, überhaupt nicht. Ich würde außerdem mit dem Auftrag aus dem 1. Buch Mose argumentieren: »Und Gott der Herr nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, dass er ihn bebaute und bewahrte.« Das mit den Göttern haben wir Menschen leider teilweise ebenso missverstanden wie das »Macht euch die Erde untertan«. Es geht nicht um Herrschaft, sondern um verantwortliche Haushälterschaft. Denn »die Erde ist des Herrn« (Ps 24,1). Damit ist gemeint, sie gehört allein Gott und ihm gegenüber sind wir verantwortlich.

Könnte die Kirche nicht beschließen, dass ihre Ländereien nur noch ökologisch bewirtschaftet werden? In Niedersachsen gehören der Evangelischen Kirche 38 000 Hektar Land. Das ist nicht wenig, aber über die gesamte Landeskirche verteilt, oft in kleinen Flurstücken. Sie gehören den Gemeinden, werden vor Ort in die Bewirtschaftung gegeben. Daher kann die Landeskirche nur Empfehlungen geben und tut das auch. Die Pachtvergabe erfolgt entlang eines Musterpachtvertrags, aber auch nach örtlichen Gegebenheiten. Gute fachliche Praxis muss immer gewahrt sein. Bestimmte Dinge schließen wir aus: Klärschlämme und gentechnisch veränderte Organismen gehören dazu. Wir werben dafür, dass die Gemeinden sich aktiv um ihr Land kümmern.

Fehlt der Evangelischen Kirche jemand wie Papst Franziskus und seine Enzyklika »Laudato si'«, die er im Mai medienwirksam dem amerikanischen Präsidenten übergeben konnte? Inhaltlich vertreten wir sehr ähnliche Positionen, auch schriftlich (vergleiche www.ekd.de/ekd_texte_121.htm). Ich bin überzeugt, für die Menschen vor Ort ist es wichtiger, dass Kirche dort präsent ist und sich breit in den gesellschaftlichen Diskurs einbringt.

»»Das Gespräch führte Manon Haccius.



Ricarda Rabe, Pastorin, ist 1965 geboren und auf einem Bauernhof bei Bremen aufgewachsen. Heute ist sie Referentin für Kirche und Landwirtschaft der Evangelischen Landeskirche Hannovers.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Das glutenfreie Beerenmüsli Hafer gibt es jetzt in neuer Optik, aber mit bewährtem Inhalt. Ideal fürs Frühstück mit Milch, Saft oder Quark sowie zum Backen von Brot, Brötchen, Keksen und Müsliriegeln.

BAUCKHOF

BIO-BEERENMÜSLI HAFER *vegan***

- mit glutenfreien Haferflocken, knusprigen Reisflakes, Korinthen, Apfelstücken, Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren
- lösliche Ballaststoffe im Hafer sorgen für den hafer-typischen Schleim
- der Hafer für die kontrolliert glutenfreien Haferflocken wird frei von Glutenverunreinigungen angebaut und verarbeitet
- glutenfreie Haferprodukte langsam und schrittweise in einen glutenfreien Speiseplan integrieren

425 g **3,99 €** (1 kg = 9,39 €)

* 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.

Bei den Stadtbienen



Wir treffen uns an einem heißen Sommertag im Herzen von Berlin-Kreuzberg. Hoch oben auf der großen Dachterrasse eines fünfstöckigen Gebäudes haben zwei Bienenvölker ihr Zuhause. Summend und offensichtlich reich mit Nektar und Pollen

beladen, fliegen sie in die hier eigens für sie aufgestellten Beuten. Um diese Holzkisten und das weitere Wohl der fleißigen Insekten kümmert sich die Stadtbienen-Initiative. Der gemeinnützige Verein hat sich den Schutz von Honig- und Wildbienen im städtischen Raum auf die Fahnen geschrieben. Wie und warum, das erklärt uns Johannes Weber, Stadtbienen-Gründer und begeisterter Imker. Er schwärmt für die Stadt als Bienenlebensraum. Paradoxe Weise geht es den Insekten hier oft besser als auf dem Land. Während dort Monokulturen und leider oft auch pestizidversprühende Traktoren das Bild prägen, sind es in den Städten weitläufige Parkanlagen mit Bäumen und Blumenratten, vielfältig blühende Gärten oder üppige Balkonkästen. Und wenn in den Weiten Brandenburgs der Raps längst abgeerntet ist und die Bienen gefüttert werden müssen, blüht es in Berlin auch im Spätsommer noch. Umso schöner, dass immer mehr Menschen ihre Kleingärten oder sogar Balkonbrüstungen den Bienen zur Verfügung stellen wollen. Und genau hier setzt der Stadtbienen e.V. an. Denn zum Team gehören neben den Organisatoren auch viele weitere Imker. Diese halten nicht nur Bienen, sondern auch Kurse – und das in mittlerweile 19 Städten. Zielgruppe sind Menschen, für die nicht der Honigertrag im Vordergrund steht, sondern die den Bienen ein Zuhause geben wollen. Inhalt der Kurse ist Grundlagenwissen rund um Biene und Imkerei. Der Fokus liegt auf ökologischen und artgerechten Aspekten wie Naturwabenbau, Arbeit mit dem Schwarmtrieb oder Überwinterung auf dem eigenen Honig. Die Seminarorte sind so vielfältig wie die Möglichkeiten, einen



► **Lesetipp: »Bienen halten mit der Bienenbox«** von Johannes Weber ist eine gute Einstiegslektüre; besonders für diejenigen, die sich für das ökologische Imkern auf kleinem Raum interessieren. Kosmos-Verlag, Stuttgart 2017, ISBN-978-3-440-15133-4, 16,99 Euro.

► **Ein Stadtbienen-Imker** beim Blick in seine Bienenbox.



Stadtbienen e.V. kurz gefasst

Der gemeinnützige Verein fördert den Schutz von Honig- und Wildbienen im städtischen Raum. Sitz des kleinen Teams ist Berlin; hier und in 18 weiteren Städten bieten erfahrene Imker Kurse zum ökologischen Imkern an – mit Bezug zur Bienenbox, einer Einraumbeute, die von dem Stadtbienen e.V. entwickelt wurde. stadtbienen.org



Bienenstock aufzustellen. In Leipzig beispielsweise ist es ein Friedhof, in Hamburg leben die Bienen auf dem Dach der neuen GLS-Bank-Filiale. Dass die Völker zu den Stadtbienen gehören, kann man übrigens schon an ihrer Beute erkennen, einer eigens von Johannes Weber konzipierten Kiste – Bienenbox genannt. Diese hat die klassische Trogbesteute als Vorbild und besteht aus nur einem schmalen Korpus. Hochformatige Rähmchen werden eingehängt und erlauben den Blick ins Volk – immer unter der Prämisse, die Bienen so wenig wie möglich zu stören. Das Prinzip der Bienenbox ist einfach zu verstehen und somit ideal für Einsteiger. Produziert werden die Holzkisten in den Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Für »Selbermacher« gibt es aber auch eine Bauanleitung – diese und jede Menge Informationen findet man unter stadtbienen.org >>> Anja Waldmann, Ernährungswissenschaftlerin, arbeitet schon über 17 Jahre für Alnatura. Seit verganginem Jahr steht ein Bienenvolk in ihrem kleinen Garten. Jeden Monat lässt sie uns an ihren Jungimker-Erfahrungen teilhaben.

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

Das *Paradies* ist

200°

heiß und dreht sich unaufhörlich.



Das gilt zumindest für unsere Kaffeebohnen. Sie zu rösten ist eine Kunst für sich – im Trommelröster, ganz sanft und langsam. Unser Röstmeister nimmt dabei permanent Proben, um das Bouquet der Aromen perfekt zu entwickeln: fein nuanciert, trotzdem opulent, voller Tiefe. Unverschämt lecker – und natürlich Bio & Fairtrade zertifiziert.

www.mounthagen.de

MOUNT HAGEN.
Kaffee für Fortgeschrittene.

lavera

NATURKOSMETIK



Meine Rezeptur

Macht
mich glatt
jünger.



Innovative
Pflege mit neu
entwickelter

Wirkstoff-Komposition aus
natürlichem Q10. Reduziert
Falten, glättet die Haut und
spendet intensive Feuchtigkeit.



100% zertifizierte
Naturkosmetik

lavera. wirkt natürlich schön.



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Mittagstisch für bedürftige Kinder

In vielen Familien gehört eine gemeinsame warme Mahlzeit nicht zum täglichen Standard. Die Arche, christliches Kinder- und Jugendwerk e. V., bietet neben vielseitigen anderen Angeboten einen kostenfreien warmen Mittagstisch für bedürftige Kinder in Deutschlands Städten an.

Die Familien der betroffenen Kinder können sich eine warme Mahlzeit am Tag oft nicht leisten, worunter zuallererst die Kleinsten leiden. Die Kinder aus meist sozial benachteiligten Lebensverhältnissen erhalten in den Häusern der Arche nicht nur ein warmes, gesundes und vollwertiges Mittagessen, sondern haben dadurch auch ein echtes Gemeinschaftserlebnis und einen wichtigen Baustein für einen geregelten Tagesablauf. Den Mittagstisch der Arche gibt es in vielen deutschen Städten, zum Beispiel in Berlin, Hamburg, Frankfurt, Köln, Göttingen, Meißen, Potsdam oder Leipzig.

Begonnen hat die Arbeit der Arche 1995 in Berlin auf Initiative von Pastor Bernd Siggelkow. Mittlerweile sind die Helfer an mehr als 20 Standorten in Deutschland aktiv und erreichen bis zu 4000 Kinder und Jugendliche mit ihren Angeboten. Auch in der Schweiz und Polen gibt es die Arche inzwischen. Alnatura Kunden können die Projekte der Arche unterstützen, indem sie ihre Payback-Punkte spenden. Dies ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich.

payback.de/spendenwelt



betterplace.org



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

YOGI TEA®

BIOLOGISCH

ANZEIGE

Feel good,
Be good,
Do good.

Neue Inspiration für Körper, Geist und Seele



Energetisierend,
wertvoll,
erfrischend.



Wohltuend,
wärmend,
mit natürlichem
Vitamin C.



Ausgleichend,
harmonisch,
wohlig.



Entspannend,
sanft,
gelassen.



Detox
Deine Seele – alles
auf Anfang.

Seit über 40 Jahren steht **YOGI TEA®** für köstliche
Kräuter- und Gewürztees, die auf einzigartigen ayurvedischen Teerezepturen
basieren und das Wohlbefinden der Menschen fördern.



Erfahren Sie mehr über die Welt von **YOGI TEA®**:
yogitea.com



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf das
Alnatura Magazin im November:



Backen

Neue Backrezepte für Weihnachten.



Wareneckunde

Exotische Früchte wie Ananas, Mango und Bananen.

Hersteller-Reportage

Zu Besuch auf einer Ananas-Plantage
in Costa Rica.

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, Tel. 06257 9322-0, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführer** von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch **Redaktionsleitung** Susanne Salzgeber (SUS), Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, susanne.salzgeber@alnatura.de
Anzeigen Jonas Arbeiter, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach **Redaktion** Jana Benke, Daniel Fehling, Matthias Fuchs, Dr. Manon Haccius (MH), Anke Helène, Constanze Klengel, Dr. Maren Kratz, Bettina Pabel (BP), Lisa Rhein, Rena Schäfers, Tina Schneyer, Julian Stock, Gabriele Storm (GS), Anja Waldmann (AW), Eva Wohlgermuth **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 96960-00 **Fotos** Alnatura: 3 Porträt, Filiale, 4 Jubiläum, 24 erste Filiale, Kühregal, 25 Prinz Charles, 26 Regionale Brote; Alnatura/Dennis Edler: 24 Verteilzentrum; Alnatura/Yasmin Wägerle: 25 Hühnergehege; Die Arche/Christl. Kinder- und Jugendwerk: 48; Oliver Brachat: 1, 3 Gemüsegläser, Quiche, 6, 8, 10, 20-21, 41 Pilzcreme, 50 Früchte; © CHL: 25 Dt. Nachhaltigkeitspreis; Marc Doradzillo: 25 Kunst-Filiale, 26 Porträt, 27 Schäfer, 28-29, 42, 46 Porträt; Fotolia/Barbara Pheby: 11 Knolle, Stauder; Fotolia/Rzooq: 15 Illustration; Fotolia/EM Art: 34 Sanddorn; Michael Herdlein: 39; istockphoto/defun: 46 Biene; Josephine: 41 Gewinnergericht; kochgehilfin.de: 9 Blogger-Rezept; Privat: 15 Porträt, 36-37, 45 Porträt; T. Mardo: 27 Mitarbeiterin; Salus: 16, 18-19; Susanne Salzgeber: 46 Bienenbox; Robert Seegler/usus kommunikation: 5 Mais, 10 Herz, 30-31, 44; Stadel Museum, Frankfurt am Main: 40 Scholderer; VISCOM Fotografie: 12-13, 32-33; Frank Weinert: 50 Plätzchen **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de
Druck alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

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

Mehr als 125 Alnatura Filialen, auch in Ihrer Nähe

AACHEN (2x)
ALSBAACH-HÄHNLEIN
ASCHHEIM
AUGSBURG
BAD SÄCKINGEN
BENSHEIM
BERGISCH GLADBACH
BERLIN (17x) **NEU**
Heerstraße 221 (Spandau)
BONN (2x)
BREMEN (2x)
DARMSTADT (3x)
DRESDEN
DÜSSELDORF
ESSLINGEN
ETTLINGEN
FILDERSTADT
FRANKFURT A. M. (7x)
FREIBURG (4x)
GÖTTINGEN (2x)
GOTTMADINGEN **NEU**
Johann-Georg-Fahr-Str. 2-4

GRENZACH-WYHLEN
HAMBURG (7x)
HANNOVER (3x)
HEIDELBERG (2x)
INGOLSTADT
KAISERSLAUTERN
KARLSRUHE (3x)
KERPEN
KOBLENZ (2x)
KÖLN (7x)
NEU Aachener Str. 1141
KÖNIGSTEIN
KOLBERMOOR
KONSTANZ
KRIFTEL
LANDSBERG AM LECH
LÜBECK
LUDWIGSBURG
LÜNEBURG
NEU Lübecker Str. 70
MAINZ

MANNHEIM
MEERBUSCH
MÖNCHENGLADBACH
MÜNCHEN (13x)
NEUSÄSS
NORDERSTEDT
OFFENBACH
NEU Jean-Weipert-Str. 3
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 25 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

LOGONA

NATURKOSMETIK



LOGONA

von Natur aus schön.

[**nourish**] Nährende Intensivpflege

- Für das besondere Extra an Pflege
- Spezialprodukte zur optimalen individuellen Pflege
- Auf das Produkt abgestimmte Inhaltsstoffe



100% zertifizierte
NATURKOSMETIK



Vegan



www.logona.de



Spezialitäten von Davert

Canihua und Flageolet Bohnen



Bohnen-Salat mit Roter Bete und Spargel.

Scharfer Canihua-Salat mit Ahornsirup-Zitronen-Dressing.

Entdecken Sie diese nährstoffreichen Spezialitäten von Davert: Canihua und Flageolet Bohnen sind eine wertvolle Quelle von Protein und lassen sich auf verschiedenste Art zubereiten – ob als Salat oder Beilage.



Nährstoffreich und abwechslungsreich kochen mit Canihua und Flageolet Bohnen.

www.davert.de

Vielfalt für die kreative Küche