

September 2020

ISSN 1612-7153

alnatura.de



ALNATURA Magazin

*So richtig
schön tomatig*

HERSTELLER-REPORTAGE

Tomatenglück von LaSelva

ALNATURA INITIATIVE

*»Faire Preise für
unsere Milchbauern«*

Ab 1. September in Ihrem Alnatura Markt
gratis für Sie zum Mitnehmen



Jana und Teresa

Lassen Sie sich von raffinierten Rezepten unserer KostBar inspirieren!

Für die kommende goldene Herbstzeit haben Jana und ihre Kollegin Teresa viele bunte und vollwertige Gerichte wie Rote-Bete-Salat mit Ricotta und Trauben, Gnocchi mit Hokkaido-Salbei-Gemüse sowie einen Sanddorn-Clementinen-Kefir kreiert. Diese und weitere Rezepte finden Sie in der neuen Ausgabe des KostBar-Rezeptheftes.

Die KostBar kocht live in unseren Alnatura Märkten. Bald auch in Ihrer Nähe?

Alle Termine finden Sie online unter alnatura.de/kostbar



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

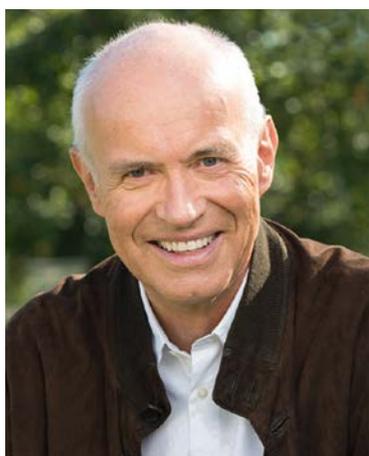
im Zusammenhang mit der Klimakrise und der Umweltzerstörung gelangt immer mehr der Begriff des nachhaltigen Wirtschaftens in den Fokus. Erstmals formulierte 1713 Hans Carl von Carlowitz Grundsätze einer nachhaltigen Forstwirtschaft, die sicherstellt, dass nicht mehr Holz gefällt wird, als nachwachsen kann. Heute verstehen wir unter Nachhaltigkeit wirtschaftliches Handeln, bei dem nicht mehr Ressourcen verbraucht werden, als nachwachsen oder neu entstehen können. In jüngster Zeit wird Nachhaltigkeit mit dem Wort »enkelgerecht« beschrieben. Enkel- (und enkelinnen-) gerecht ist eine Wirtschaft, die die Lebenschancen der zukünftigen Generationen nicht einschränkt, sondern mindestens erhält.

Der Bericht der Brundtland-Kommission (1987 von den Vereinten Nationen vorgelegt) forderte für eine nachhaltige Entwicklung der Wirtschaft die gleichzeitige Beachtung ökologischer, ökonomischer und sozialer Aspekte. Wir bei Alnatura haben diese drei Dimensionen der Nachhaltigkeit um eine vierte ergänzt, die kulturelle oder Sinndimension. Nur wenn wir unser Denken und Handeln am Menschen ausrichten, führt das zu einer Wirtschaft, die ökologisch, fair und nachhaltig ist.

Die Bilder, die wir als Verbraucherinnen und Verbraucher von Nachhaltigkeit haben, sind diffus und sehr verschieden. Zunächst ist uns die eigene Gesundheit und Lebensqualität wichtig. Zweitens wollen wir die Natur schützen, die Vielfalt der Pflanzen erhalten und das Tierwohl sicherstellen. Zunehmend finden die Bedürfnisse der anderen Menschen, ihre Gesundheit und Lebensqualität unsere Aufmerksamkeit. Wir wollen beim Kauf unserer Lebensmittel sicher sein, dass die Bäuerinnen und Bauern fair bezahlt werden. Das zeugt von der Verantwortung, die wir für die Erzeugungskette zu übernehmen bereit sind.

Alnatura sind faire Preise der Bio-Bauernhöfe und Verarbeitungsbetriebe schon seit Jahren ein großes Anliegen. Nur so gelingt es uns gemeinsam, dass noch mehr Flächen nachhaltig, das heißt biologisch, bewirtschaftet werden.

Mit spätsommerlichen Grüßen



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



6



26



10

Aktuelles von Alnatura	4
Themenwochen Italien	6–24
Warenkunde Tomate	6
Titel Rezeptideen mit Tomate	8
Hersteller-Reportage LaSelva	12
Annas Resteküche	17
Hersteller-Reportage Frantoi Cutrera	18
Hersteller-Reportage Saviola	20
Buchtipps: Italien auf die Teller	24
Alnatura Initiative	26
Für faire Milchpreise	
Alnatura Standpunkt	28
Die wahren Lebensmittelpreise	
Gesellschaft Faire Woche 2020	30
Naturdrogerie	32
Aktuelles aus Bio-Welt und Gesellschaft	36
Alle fürs Klima	38
Alnatura Einblicke Verpackungsteam	40
Alnatura Nachhaltigkeit	42
Restlos glücklich	
Klimafreundlich ans Ziel	44
40 Jahre »Alternativer Nobelpreis«	46
NAJU-Kinderseite	48
Vorschau, Märkte, Impressum	50

Aktuelles von Alnatura



Aktionstage Nachhaltigkeit
Bei Alnatura lautet das Motto anlässlich der Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit vom 20. bis 26. September in diesem Jahr: »Gemeinsam Lebensmittel retten«
Lesen Sie mehr zu unserem Engagement ab Seite 42.

Ausgezeichneter Essig

Der Alnatura Condimento Bianco wurde von der Stiftung Warentest mit dem Testurteil »gut« bewertet. Condimento Bianco ist eine traditionelle italienische Komposition aus Weißweinessig und konzentriertem Traubenmost. Die Zutaten für den weißen Essig von Alnatura stammen aus Bio-Landbau. Er wird in Italien hergestellt, enthält 5,5 Prozent Säure und ist vegan. Sein mild-fruchtiges Aroma passt in Salatdressings, helle Saucen, Dips, Marinaden oder Gemüsegerichte, er kann aber auch raffinierter Begleiter zu Erdbeeren und Desserts sein.



Neueröffnung Alnatura Super Natur Markt

Erster Markt in Eimeldingen
Im Rebacker 2a, ab 24. September
alnatura.de/marktsuche

Abstimmen und gewinnen!

Wählen Sie Ihre Lieblingsschokolade!

Viele kreative Kundinnen und Kunden haben im August mitgemacht und auf unserer Website ihre eigene Schokolade kreiert. Aus allen vorgeschlagenen Rezepturen wählt eine Jury zehn Kreationen aus, die im Zeitraum vom 14. bis 27. September 2020 unter mitmachen.alnatura.de präsentiert werden. Über ein öffentliches Voting können Kundinnen und Kunden mit jeweils drei Stimmen ihre Favoriten wählen. Die Schokoladenkreation mit den meisten Stimmen gewinnt, wird anschließend von Alnatura produziert und als Bio-Schokolade in den Handel gebracht. Unter allen Teilnehmenden, die beim Voting mitmachen, werden 20 Gewinnpakete mit Alnatura Produkten im Wert von je 25 Euro verlost.



Alle Infos und die Abstimmung gibt es unter mitmachen.alnatura.de

OPTIMIERTE VERPACKUNG

Mit kunststofffreiem Flaschenhals: Bei all unseren Essig- und Ölflaschen verzichten wir auf die sogenannte Schrumpfkapsel am Flaschenhals. So sparen wir jährlich fast sieben Tonnen Kunststoff ein. (Bezugsjahr 2018)

Erfahren Sie mehr unter alnatura.de/verpackung



Nominierung für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis – Daumen drücken!

Alnatura ist nominiert für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis in der Kategorie »Transformationsfeld Biodiversität«. Positiv bewertet wurden die umfangreiche, europaweite Unterstützung des ökologischen Landbaus und die damit verbundene Förderung der Artenvielfalt und Ressourcenschonung. Mitte September entscheidet die Jury, ob Alnatura ins Finale einzieht.

NEU! Süß trifft salzig

Die Kombination aus süß und salzig ist etwas ganz Besonderes. In dieser Schokolade trifft feinherbe Schweizer Edelbitterschokolade auf kleine Salzkristalle, die ebenfalls aus den Schweizer Alpen stammen. Der Kakaogehalt der Alnatura Alpensalz-Schokolade liegt bei 55 Prozent, die Schokolade ist vegan und wird in der Schweiz aus Bio-Zutaten hergestellt.



Der PAYBACK Joker ist wieder da!

Ziehen Sie bei Alnatura den Punkte-Joker und sammeln Sie viele Extra-Punkte! Auch in diesem Jahr erhalten alle Kundinnen und Kunden, die ab dem 31. August mit ihrer PAYBACK Karte bei Alnatura einkaufen, an der Kasse ein Couponheft* mit vier PAYBACK Überraschungs-Coupons. Mit den Coupons können Sie sich bei allen teilnehmenden Partnern bis zu 20-fach Punkte sichern. Zusätzlich beinhaltet das Joker-Couponheft einen Gewinncode, den Sie in der PAYBACK App eingeben können – mit der Chance auf tolle Gewinne! Alnatura Coupons sind bis zum 13. Oktober 2020 gültig. Wir wünschen allen viel Spaß beim Sammeln!

* Nur solange der Vorrat reicht.



Auch der Betrieb Schwaiger in Jachenau konnte mit Unterstützung der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) auf Bio-Landbau umstellen.



GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN. Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Sie erkennen die ABBI-Produkte an diesem Schriftzug.

Ein Cent für mehr Bio-Landbau

Fast ein Jahr lang haben wir Ihnen an dieser Stelle des Magazins die großartigen Vorteile des Bio-Landbaus vorgestellt. Wir haben beleuchtet, warum der Bio-Landbau sorgsam mit unserer Umwelt umgeht sowie Boden, Grundwasser und Klima schützt. Dass Bio die Artenvielfalt und den so wichtigen Insektenreichtum erhält. Dass fruchtbarer Humus Treibhausgase bindet und in Bio-Futter für die Tiere normalerweise keine Sojabohnen aus Südamerika stecken, deren Anbau dort den Regenwald verdrängt. Wir haben erklärt, dass Bio-Bäuerinnen und -Bauern auf chemisch-synthetische Pestizide verzichten, dass gesunde, humusreiche Böden Wasser besser aufnehmen und speichern, weil sie nicht durch intensive Bewirtschaftung ausgelaugt sind, und dass sie die Pflanzen Hitzeperioden besser überstehen lassen.

Um den Bio-Landbau aktiv zu fördern, unterstützt Alnatura bereits seit fünf Jahren das Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« des Naturschutzbunds Deutschland e. V. (NABU). Durch das Projekt erhalten Landwirtinnen und Landwirte, die ihre Höfe auf Bio umstellen möchten, finanzielle Unterstützung. Seit 2015 sind so bereits 1,4 Millionen Euro Fördergelder an 70 Betriebe geflossen, die nun über 13 600 Hektar biologisch bewirtschaften.

Und das Beste ist: All das machen Sie möglich! Denn mit jedem Kauf eines ABBI-Produktes geht direkt ein Cent an das Projekt. Wir sagen, stellvertretend für alle Betriebe: Vielen herzlichen Dank. JUA



Fördern Sie mit Ihrem Einkauf den Bio-Landbau!
Mehr erfahren: alnatura.de/abbi

Tomate

Sie ist die bedeutendste Gemüsepflanze – weltweit! Doch in keiner Küche spielt die Tomate eine solche Hauptrolle wie in der italienischen. Schließlich findet sie im Stiefelland nicht nur ideale Wachstumsbedingungen, sondern auch bekennde Genießerinnen und Genießer. So ist der Goldapfel Pomodoro, wie man die Tomate hier liebevoll nennt, Basis unzähliger Rezepte-Klassiker. Woher die Tomate aber eigentlich kommt, welche Sorten besonders beliebt sind und wie man sie richtig lagert – all das erfahren Sie hier. AW

Wie die Tomate zu uns kam

Die Tomate ist – und das eint sie mit Kartoffel, Aubergine und einigen Pflanzen mehr – ein Nachtschattengewächs. Ihre Heimat liegt in Peru und Ecuador, erst mit der Entdeckung Amerikas kam sie auf den europäischen Kontinent. Hier begegnete man den kleinen, leicht bitter schmeckenden Früchten mit Skepsis. Nicht ganz zu Unrecht, denn die Blätter und unreife, grüne Früchte enthalten das für die Pflanzenfamilie typische Alkaloid Solanin, welches in höheren Dosen zu Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfweh führt. Die Italiener waren wagemutig und vermutlich die Ersten, die sich an den Verzehr der Früchte trauten – das war etwa im 16. Jahrhundert. In Deutschland dauerte es länger, erst um 1900 schaffte die Tomate den Sprung von einer Zier- zur Nutzpflanze und damit in unsere Küchen.

Vielfalt in Farbe, Form und Aroma

Es gibt unzählige Tomatensorten, die sich alle in Form, Farbe, Schalendicke und natürlich dem Geschmack unterscheiden. Während die Urtomaten wohl die Größe einer Johannisbeere hatten, können Tomaten heute richtig groß und schwer werden.

Besonders beliebt ist die klassische **Rundtomate**, auch Salattomate genannt. Sie ist meist rot, so wie die Sorte Matina, die wohl die meisten kennen, die gern im Garten arbeiten. Diese Tomaten wachsen kräftig in die Höhe und müssen angebunden werden. Den idealen Erntezeitpunkt vorausgesetzt, sind Rundtomaten ausgesprochen saftig und aromatisch.

Rispentomaten haben den Vorteil, dass die Früchte einer Rispe gleichzeitig reifen und fest an ihr haften. So können sie lange an der Pflanze wachsen, Sonne tanken und ihr optimales Aroma entwickeln. Rispentomaten gibt es vor allem in Rot und Gelb; die kleineren Varianten finden wir als **Cocktail- oder Cherrytomaten** im Handel. Diese sind dann gern auch einmal orange.

Selten im Gemüseregal zu entdecken, dafür aber besonders schmackhaft, sind Sorten wie die **San-Marzano-Tomate**. Sie stammt aus dem gleichnamigen Ort in der italienischen Region Kampanien. Ihre Form ist länglich, ihr Geschmack grandios aromatisch und ihre Schale knallrot, aber sehr empfindlich – daher werden die Früchte oft zu Dosentomaten verarbeitet, die wiederum von Spitzenköchinnen und -köchen außerordentlich geschätzt werden. Ersteht man die San-Marzano-Tomate frisch oder baut sie gar im eigenen Garten an, so hat man eine perfekte Salattomate.

Der richtige Umgang

Tomaten mögen keine Temperaturen unter zehn Grad Celsius und gehören daher nicht in den Kühlschrank. Hier verlieren sie an Aroma. Am besten lagern die Früchte bei Zimmertemperatur – reife Tomaten halten sich in einer Schale unkompliziert ein bis zwei Wochen. Vor dem Verzehr empfiehlt es sich, den grünen Stängelansatz herauszuschneiden. Dieser enthält das bereits erwähnte Solanin, bei dem etwas Vorsicht geboten ist.

Doch genug der Warnhinweise – jetzt heißt es genießen. Tomatenscheiben pur auf Brot, dezent gesalzen, mit Mozzarella, Basilikum und Olivenöl, im Salat, zu Sauce eingekocht, auf Pizza, Pasta oder Bruschetta, im Auflauf überbacken, zu Fleisch, Fisch und vielem mehr – Tomaten sind pures Sommerglück.

REZEPTIDEEN

So richtig schön tomatig

Meine kommt ganz pur daher. Seine liebt er mit einer Extra-portion Gemüse. Ihre braucht unbedingt einen Schärfe-Kick. Aber immer bringt sie einen Hauch Sommer auf den Teller: die Tomatensauce. Hier zeigen wir, wie einfach es ist, die Lieblingsvariante selbst zu kochen – und zwar am besten gleich für den Vorrat. Mit einer solchen Portion Bella Italia im Schrank sind Sie für den nächsten Anfall von akutem Magenknurren bestens gerüstet. Und dass Tomatensauce mehr kann, als nur eine Pronto-Pasta zu begleiten, beweisen unsere Rezepte außerdem. Die wollen Sie am liebsten sofort nachmachen und fürs Sugo-Kochen bleibt keine Zeit? Mit den Alnatura Tomatensaucen klappt's natürlich auch!



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 15 Min.

+ 20 Min. Kochzeit

+ 30 Min. Einkochzeit (optional)

Nährwerte pro Portion:

Energie 71 kcal, Fett 3 g,

Kohlenhydrate 8 g, Eiweiß 2 g

Klassische Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen (oder für 1 Glas à 550 ml)

600 g Tomaten / 1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 1 EL Alnatura Olivenöl / $\frac{3}{4}$ TL Alnatura Meersalz / 1 EL Alnatura Rohrohrzucker / 1 TL Alnatura Oregano gerebelt

Zubereitung

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 Min. glasig dünsten. Dann Tomatenstücke, Salz, Zucker und Oregano zugeben und alles bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend weitere 5 Min. offen köcheln lassen. Direkt servieren oder noch heiß einkochen für den Vorrat.



Tomatensauce und Ofentomaten eignen sich prima zum Bevorraten. Die Anleitung finden Sie unter alnatura.de/rezepte





gelingt leicht
Zubereitungszeit: 10 Min.
+ 15 Min. Backzeit + 30 Min.
Einkochzeit + 30 Min. Abkühlzeit
Nährwerte pro Portion:
Energie 130 kcal, Fett 6 g,
Kohlenhydrate 15 g, Eiweiß 3 g



gelingt leicht
Zubereitungszeit: 15 Min.
+ 5 Min. Garzeit + 15 Min. Backzeit
Nährwerte pro Portion:
Energie 494 kcal, Fett 35 g,
Kohlenhydrate 30 g, Eiweiß 11 g

Herzhafter Zucchini-Crumble – vegan

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Zweig Rosmarin / 75 g Alnatura Margarine / 75 g Alnatura Haferflocken Feinblatt / 50 g Alnatura Weizenmehl Type 405 / 60 g Alnatura Pinienkerne / 1 TL Alnatura Meersalz / 1 TL Alnatura Rohrohrzucker / 2 EL Alnatura Hefeflocken / 2 kleine Zucchini / 90 g Alnatura Origin Kalamata-Oliven ohne Stein / 1 EL Alnatura Olivenöl / 400ml Tomatensauce aus dem Ofen, selbst gemacht (alternativ 1 Glas Alnatura Tomatensauce Toscana)

Zubereitung

Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und diese fein hacken. In einer Schüssel Margarine, Haferflocken, Mehl, Pinienkerne, Salz, Zucker, Hefeflocken und gehackten Rosmarin mit den Händen zügig verkneten. Diese Crumble-Masse in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) einstellen. Zucchini waschen, trocknen und putzen, dann längs halbieren und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Oliven in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinistücke darin 4 Min. scharf anbraten, dann mit der Tomatensauce ablöschen. Oliven dazugeben, alles gut durchmischen und in eine Auflaufform füllen.

Crumble-Masse aus dem Kühlschrank nehmen und grob über die Zucchini in Tomatensauce bröseln. Crumble in den Ofen geben und auf mittlerer Schiene in 12–15 Min. goldbraun backen.

Tomatensauce aus dem Ofen (Titelrezept)

Zutaten für 4 Gläser à 400 ml Inhalt (4 Portionen pro Glas)

1 kg Cocktailtomaten / 4 Knoblauchzehen / 4 Zweige Thymian / 2 EL Alnatura Olivenöl / 1,5 TL Alnatura Meersalz / 2 EL Alnatura Rohrohrzucker

Zubereitung

Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, trocknen und längs halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken, Thymian waschen.

Backblech mit dem Olivenöl bepinseln und die Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen. Mit Knoblauch, Salz und Zucker bestreuen, Thymian darüber verteilen. Blech auf oberster Schiene in den Ofen geben und die Tomaten 15 Min. backen. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken. Danach mit dem gebildeten Saft heiß in sterilisierte Gläser abfüllen und diese sofort verschließen.

Ofentemperatur auf 200°C reduzieren. Die Fettpfanne des Ofens mit einem gefalteten Küchentuch auslegen. Gläser mit 5 cm Abstand auf das Blech stellen und dieses in den Ofen schieben (unterste Schiene). 3 cm hoch heißes Wasser in die Fettpfanne gießen und die Ofentür schließen. Sobald in den Gläsern Bläschen aufsteigen, die Temperatur auf 150°C reduzieren und die Sauce 30 Min. einkochen lassen. Ofen ausschalten und die Saucengläser weitere 30 Min. im Ofen lassen. Gläser herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Achtung: Das Blech mit dem heißen Wasser erst abkühlen lassen, bevor es aus dem Ofen genommen wird.





gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 15 Min. Garzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 99 kcal, Fett 5g,

Kohlenhydrate 8g, Eiweiß 2g

Lachs mit Fenchel

Zutaten für 4 Portionen

1 mittelgroßer Fenchel / 1 EL Alnatura Olivenöl / 550 ml klassische Tomatensauce, selbst gemacht (alternativ 2 Gläser Alnatura Tomatensauce Toscana) / 500 g frische Gnocchi (alternativ 300 g Nudeln, z. B. Alnatura Origin Volanti) / 4 Alnatura Origin Lachsfilets (TK, 2 Pck., aufgetaut)

Zubereitung

Fenchel putzen und waschen, längs halbieren, Strunk entfernen und Fenchel in feine Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen.

Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze 7 Min. mit geschlossenem Deckel dünsten, dann Tomatensauce und Gnocchi dazugeben und bei geschlossenem Deckel 5 Min. erwärmen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachs darin von beiden Seiten je 3–4 Min. braten. Der Lachs sollte nur noch leicht rosa aussehen und in der Mitte leicht glasig sein. Zum Servieren Lachs auf der Gnocchi-Gemüse-Mischung anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.

Wenn keine Pfanne mit guter Beschichtung zur Hand ist, können Sie ein Stück Backpapier unter den Lachs in der Pfanne legen. So haftet der Fisch nicht am Pfannenboden an.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 45 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 225 kcal, Fett 11g,

Kohlenhydrate 15g, Eiweiß 13g

Gebackene Auberginen in Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

3 kleine Auberginen (600 g) / 350 g Tomaten / 300 g Alnatura Mozzarellarolle / 550 ml klassische Tomatensauce, selbst gemacht (alternativ 2 Pck./Gläser Alnatura Tomatensauce Basilikum) / 4 Stängel Basilikum

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, trocknen und längs fächerförmig so einschneiden, dass sie am Stielansatz noch zusammenhängen. Tomaten waschen, trocknen und quer in hauchdünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Mozzarellarolle abtropfen lassen und ebenfalls in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform füllen. Auberginenfächer abwechselnd mit Tomaten- und Mozzarellascheiben füllen und die gefüllten Auberginen eng nebeneinander in die Auflaufform setzen. Zum Schluss die restliche Tomatensauce über den Auberginen verteilen und das Gemüse im Ofen in 45 Min. weich garen.

Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die gebackenen Auberginen mit Basilikum bestreut servieren.

Dazu schmeckt Polenta oder Ciabattabrot.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



ÖMA

Bio-Mozzarella di Bufala Campana DOP

Dieser cremig-herzhafte Mozzarella aus dem Herzen der Region Kampanien im Süden Italiens wird aus hundert Prozent Büffelmilch hergestellt. Er zeichnet sich durch einen saftigen Teigkern mit fester Außenhülle und ein dezentes feinsäuerliches Büffelmilcharoma aus. Er schmeckt als Caprese mit reifen Tomaten, Basilikum und feinem Olivenöl, ist aber auch ideal zum Überbacken geeignet.

125 g **2,89 €** (100 g = 2,31 €)

* Bei dieser Produktvorstellung handelt es sich um eine Anzeige. Sie erhalten das Produkt in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

(Tomaten-)Glück in Gläsern

Die Tomatenpflanze für die LaSelva-Bio-Tomatenprodukte ist eine krautige, einjährige Pflanze, die zunächst aufrecht, später aber niederliegend und kriechend wächst. In der Farbe dunkelorange bis kräftig rot. Vor allen Dingen schmeckt sie so, wie man es sich von einer Tomate wünscht!

Ich stehe in unserer Küche und meine Tochter Zoe ruft von nebenan:

»Was machst du? Das riecht ja wie im Urlaub!« Sie hat recht: Ein intensiver süßlicher Duft von eingekochten Tomaten zieht durch unsere Wohnung, wie bei LaSelva in der Maremma, wo wir im letzten Jahr auf dem Weg zur Fähre von Civitavecchia nach Sardinien einen Stopp eingelegt haben. Hier werden toskanische Spezialitäten in Bio-Qualität hergestellt. Die Basis dafür sind italienische Feldfrüchte größtenteils aus der Region und aus eigenem Anbau. Und, ach, ... die Toskaner feiern gerade in Zeiten der Pandemie ihr 40-jähriges Bestehen.

Die Nacht verbrachten wir auf dem Landgut im Agriturismo, denn bei dem Feinkosthersteller kann man Ferien auf dem Bauernhof zwischen Feldern, Manufaktur und Meeresstrand verbringen. Und obwohl wir nur eine Nacht dort waren, hat sich eines in unser sensorisches Gedächtnis eingebraunt: der Geschmack und betörende Duft der Feldtomaten aus dem Hofladen, die wir frisch und zur Salsa gekocht mit Pecorino und Pasta auf der Terrasse verspeist haben. Karl Egger, Auswanderer und LaSelva-Gründer, sagte uns: **»Im Grunde machen wir nichts anderes als das, was die Menschen hier immer schon gemacht haben: Wir kochen frisch geerntete Tomaten für den Winter ein. Ohne unnötige Zutaten. Der natürliche Eigengeschmack ist entscheidend.** Auch wenn wir Salsa oder



»Ich wollte Lebensmittel, die ihren Namen verdienen und so schmecken, wie ich sie aus meiner Kindheit in Erinnerung hatte: natürlich, intensiv und unverfälscht.«

Karl Egger, Bio-Pionier und Gründer von LaSelva Bio-Feinkost

Antipasti kreieren, geben wir nur wenige, aber gute Zutaten hinzu.« Der intensive Geschmack der toskanischen Bio-Tomate ist bis heute die Besonderheit der LaSelva-Produkte. Als fruchtig-duftendes, leuchtend rotes Produkt im Glas – ideale Basis für eine geschmacksintensive Arrabbiata, herzhafte Amatriciana, milde Bolognese, eine Puttanesca oder einfach nur für pure Tomatensauce. LaSelva war einer der ersten Hersteller, die alles in Bio-Qualität auf den Markt brachten – in Form von Polpa (stückige, gehackte Tomaten), Passata (pürierte Tomaten), Salsa (Saucen-Kreationen mit mediterranen Zutaten) und Pomodori Pelati (geschälte Tomaten).



Wütend, intensiv und arm

An jenem Abend genossen wir also einen Insalata mista und Tagliatelle all'Arrabbiata. Also wütende Nudeln. Wobei weniger die Nudeln wütend waren, sondern eher die scharfe Tomaten-Salsa. Wir waren umgeben von den naturbelassenen Feldern und Wäldchen des Landgutes, das seit Gründung 7000 heimische Bäume und Sträucher hochgezogen hat. Draußen zirpten äußerst selbstbewusste Grillen, es schien einfach alles intensiver zu sein. Und um uns herum eine Genusswelt, alles von LaSelva, denn bei den Italienerinnen und Italienern gibt es nicht nur Tomate. Sondern auch Köstlichkeiten mit Feldgemüse, Obst und Weintrauben aus mehr als 80 Kulturen und traditionelle Feinkost: Ich war wunschlos glücklich – beim Anblick der hübschen Tagliatelle-Nester, die Zunge vom Sangiovese-Rotwein gelockert, das Gemüt vom Caffè mit Amaretti-



Kexen aufgekratzt – und meine Tochter musste meine Begeisterung für die italienische Küche ertragen. Eine Arrabbiata: geschmacksintensive Passata, süßlich-milde rote Zwiebeln, eine Chilischote, frischer Knoblauch und vielleicht ein paar Gewürze und Basilikum. Cucina povera, die »Arme-Leute-Küche«, die mit wenigen, aber geschmacksintensiven Zutaten auskommt. Unsere Arrabbiata war also wütend und arm. Aber vor allen Dingen war sie pur und ehrlich (und bio) und letztlich eben doch reich, da voll intensiven Geschmacks.

Sonne, Meer und rote Frucht

Damals, im Hochsommer 2019, bevor wir zur Fähre aufbrachen, bestand Daniele Zauli, der landwirtschaftliche Leiter von LaSelva (dieses Jahr nach 38 Jahren in Rente gegangen!), noch darauf, uns mit ein paar Gästen auf eine Hofführung mitzunehmen. Vorbei am Stall mit den toskanischen Chianina-Rindern, vorbei an mehreren Tonnen Kompost für die Humusherstellung, bis aufs Feld. »Jetzt ist Erntezeit bei uns und unseren zwölf Anbaupartnern in der Toskana. Die trockenen Sommer fördern den Geschmack, aber auch die Nährstoffdichte unserer Tomaten. Die intensiven Sonnenstunden, der mineralhaltige Boden und das ausgewogene Meeresklima an der tyrrhenischen Küste schenken ihnen ihr

»Ich kenne Karl Egger, den Gründer von LaSelva, seit über 30 Jahren. Schon oft hatte ich die Möglichkeit, LaSelva zu besuchen: In der leicht hügeligen Landschaft mit dem Blick aufs Meer liegen die Felder, auf denen die Bio-Tomaten, die verschiedenen Gemüse und das Basilikum wachsen. Nach meinem Empfinden gehören die Bio-Produkte von LaSelva zu den geschmacklich besten weltweit! Mein Tipp: die Tomatensauce Baharat.«

Götz Rehn, Alnatura Gründer und Geschäftsführer

typisches Aroma«, erklärte er uns inmitten der roten Früchte und ließ uns hineinbeißen. Zoe schaute in die Ferne, sie meinte, das Meer sehen zu können.

Glück in Gläsern

Warum ich nun also heute in unserer Küche stehe und unbändige Lust auf eine Arrabbiata habe? Vielleicht, weil es so lange her ist, dass wir in der Toskana

waren, und wir in diesem Sommer wegen COVID-19 zu Hause blieben. Vielleicht weiß mein Körper heute auch einfach, dass er eine Dosis Glück braucht, denn Tomaten machen glücklich, sagt man. »A tomato a day keeps the blues away«, scherze ich, als meine neugierige Tochter neben mir steht und in den Topf schaut: »Was hast du als Basis genommen?« Die Tomatensauce mit Basilikum. Schön puristisch, aber eben schon mit Basilikum verfeinert. »War die Arrabbiata bei denen auch so scharf?« Zoe ringt nach Luft. Ich hingegen besänftigte die Schärfe mit einem Schluck Rotwein der Cantina LaSelva, Morellino di Scansano DOCG 2018, 90 Prozent Sangiovese – voll wunderbarer Frucht und mit einem gehaltvollen Körper, was an der Sangiovese-Traube liegt, der Traube der Toskana. Noch so ein purer und ehrlicher Kandidat, denke ich, dessen Ecken und Kanten durch die Zugabe von zehn Prozent Merlot etwas weicher werden. Schmeckt auch wie vor einem Jahr. Ebenfalls sensorisch abgespeichert. Die wirklich wichtigen Dinge scheinen wir uns zu merken ... MF

40 Jahre Bio-Landbau in der Toskana

In der südlichen Toskana liegt der Bio-Hof LaSelva. Seit 1980 wird hier biologischer Landbau betrieben, seit 2018 Naturland-Fair-zertifiziert. Auf etwa 700 Hektar werden Gemüse, Obst, Wein und Getreide angebaut. In der Hof-Manufaktur verarbeitet man Gemüse von Hand nach traditionellen toskanischen Rezepturen – mit Leidenschaft für Natur und Genuss.

Von Anfang an setzte der Gründer Karl Egger auf eine alternative Landwirtschaft mit großer Sortenvielfalt und auf den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit. Ein verantwortungsvoller Umgang mit sozialen und ökologischen Ressourcen ist der Grundstein. LaSelva steht für regionale toskanische Bio-Produkte, aber auch für typisch italienische Bio-Spezialitäten wie die nussigen Brutti ma buoni oder traditionelles Pesto rosso.



Bio-Haselnussgebäck Brutti ma buoni

Das traditionelle italienische Gebäck wird ausschließlich mit Haselnüssen und ohne Mehl gebacken und ist ein Genuss zum Kaffee oder Grappa.

100 g **3,99 €**



Bio-Tomatensauce Salsa pronta

Ein schmackhafter Begleiter zur Pasta: hergestellt aus toskanischen Tomaten, die direkt nach der Ernte mit frischem Gemüse verarbeitet und abgefüllt werden.

340 g **1,89 €** (1 kg = 5,56 €)



Bio-Pesto rosso

Das aromatische Pesto wird aus getrockneten Tomaten, Cashew- und Pinienkernen sowie Olivenöl nativ extra auf traditionelle Art hergestellt.

130 g **2,79 €** (100 g = 2,15 €)





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

Bio-Tagliatelle a nido**

Die Bandnudelnester werden aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt. Dank ihrer porösen Oberfläche verbinden sie sich gut mit dem Pesto oder der Sauce.
250g **1,89€** (100g=0,76€)

Bio-Wein Morellino di Scansano DOCG 2019

Der harmonische, elegante Wein besticht durch seine Frucht und den gehaltvollen Körper. Passt zu Steak, Wild und Pastagerichten; empfohlene Trinktemperatur: 18 Grad Celsius.
0,75l **10,99€** (1l= 14,65€)

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. / ** Nicht in allen Märkten erhältlich.

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserem Sortiment



Casolare Bio

Bio-Olivenöl nativ extra**

Die Oliven für das hochwertige, kalt gepresste Öl stammen aus Demeter-Anbau in Mittel- und Süditalien. Es duftet fruchtig und sein leicht bitterer Geschmack mit einer gewissen Schärfe ist ideal für die Zubereitung von Rohkost, Salaten sowie Hülsenfrüchten. Außerdem schmeckt das Olivenöl auf geröstetem Brot. Die Weißblechdose schützt seine Qualität optimal.

500 ml **9,99€** (1l = 19,98€)



Lentini

Bio-Pizza Margherita**

Diese Pizza wird mit ausgewählten Zutaten wie steingemahlenem italienischem Weizenmehl, grobem Meersalz, Bio-Tomaten Typ San Marzano, Mozzarella Fior di Latte und italienischem Olivenöl aus erster Kaltpressung hergestellt. Jede Pizza geht sehr behutsam bei Zimmertemperatur auf, wird einzeln von italienischen Pizzabäckerinnen und Pizzabäckern handgefertigt sowie handbelegt und anschließend tiefgekühlt.

400 g **5,99€** (1 kg = 14,98€)

De Carlo

Bio-Olivenöl nativ extra

»il biologico«**

Das milde Öl wird ausschließlich aus den Olivensorten Coratina und Ogliarola gewonnen. Seine Farbe ist goldgelb mit grünen Nuancen, sein Aroma ist elegant mit Noten von Artischocken, frischem Gras und Mandeln. Das Olivenöl verleiht Fleischgerichten, Pilzen, gratiniertem Gemüse sowie Suppen mit Hülsenfrüchten einen aromatischen Geschmack.

500 ml **11,99€** (1l = 23,98€)



natura Bio

Bio-Nougat-Pralinen-Mischung

Das glutenfreie Mandelnougat in drei Sorten wird nach traditionellem italienischem Rezept aus Mandeln, Honig und Eiern hergestellt. In der Mischung enthalten sind die klassischen Nougatstücke ohne Überzug sowie Stücke, die mit dunkler oder weißer Schokolade umhüllt sind. Die kleinen Köstlichkeiten sind einzeln verpackt und ideal als Mitbringsel.

125 g **4,99€** (100 g = 3,99€)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Mediterrane Reste-Pasta aus dem Ofen

Essbares wegwerfen? Nicht mit Anna! Wenn trotz guter Planung Lebensmittelreste übrig bleiben, lacht das Herz unserer Kollegin. Lassen Sie sich von ihr inspirieren, spontan mit dem zu kochen, was gerade da ist. Neben Spaß beim Kombinieren und etwas Einzigartigem auf dem Tisch ist eines sicher: das schöne Gefühl, damit etwas Sinnvolles zu tun.



Direkt nach Feierabend schien der Hunger noch riesig, jetzt bleibt eine ganze Menge gekochter Farfalle in der Schüssel zurück. Annas Opa hätte gesagt: »Da waren die Augen wohl größer als der Magen.« Stimmt. Aber auch morgen wird der Magen wieder knurren und dann sind Nudelreste für eine schnelle Lösung gut. Nach einer Stippvisite im Garten, um einige aufgeplatzte Tomaten vom Strauch zu sammeln, wird Anna schließlich ein Blech mit sommerlicher Reste-Pasta zubereiten. Davon bleibt sicher nichts übrig!

Für die entspannte Resteküche gilt immer »so oder so ähnlich«.

Bei diesem und anderen Rezepten

lassen sich Zutaten leicht austauschen –

je nach Restesituation.

Für 2 Portionen

- 250 g gekochte Farfalle auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 300 g Tomaten und 1 kleine Zucchini in dünne Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel achteln und zusammen mit ½ Glas Kapern (Kapersud nicht wegschütten) gleichmäßig über der Pasta verteilen.
- 2 Knoblauchzehen schälen und mit 1 Handvoll mediterranen Kräutern grob hacken, beides in eine kleine Schale geben. 1 EL Kapersud und 3 EL Olivenöl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Dressing gleichmäßig auf dem Blech verteilen und mit Pasta und Gemüse mischen.
- Reste-Pasta im Backofen bei 180 °C Umluft etwa 15 Min. backen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.



Zutaten und mögliche Alternativen

Farfalle: Volanti, Penne, Fettucine, Spaghetti

Zucchini: Aubergine, Kürbis, Lauch, Paprika

Kapern: Oliven, Peperoni, getrocknete Tomaten

Kräuter: Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 15 Min. Backzeit

Nährwerte: variieren

je nach Zutaten

Grünes Gold aus Sizilien

Wie die Olivenbäume ist die Familie Cutrera tief verwurzelt in der Erde Siziliens. Ihre Ölmühle wurde vor über 40 Jahren für die Bäuerinnen und Bauern der Umgebung gebaut. Heute produziert Frantoï Cutrera Olivenöl der Spitzenklasse, das in 45 Länder exportiert wird. Und nebenbei bewahrt die Familie 2000 alte Bäume vor der Abholzung.

Dreihundert bis vierhundert Jahre alt und gerade noch so vor der Axt gerettet: Ein Nachbar wollte 20 Hektar Land verkaufen, und das direkt vor der Haustür der Familie Cutrera, die hier im Südosten von Sizilien eine Olivenölmühle betreibt. 2000 alte Olivenbäume sollten einem Feld für Tafeltrauben weichen, konventionell bewirtschaftet würden diese pro Jahr mehr als 50 Mal mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Schnell wurden sich die Geschwister Salvatore, Giuseppina und Maria, die seit 2000 das Unternehmen Cutrera führen, einig und kauften völlig übersteuert die 20 Hektar Land. »Doch es hat sich gelohnt«, denkt Salvatore Cutrera auf seinem täglichen Rundgang durch den Olivenhain – seit dem Corona-Lockdown eine neue Gewohnheit. Anstatt wie üblich im Mai auf Messen zu fahren, feierte er in diesem Jahr zum ersten Mal gemeinsam mit der Familie den Geburtstag von Tochter Marika. Sie wurde 16. Mehr Zeit für die Familie und sich selbst – von dieser Langsamkeit des Seins will sich Salvatore etwas behalten.



Es ist ein Ritual: Salvatore Cutrera (Mitte) berührt den Stamm des tausendjährigen Olivenbaums und nimmt dessen Energie in sich auf. Auch Matthias Schneider und Franziska Staudter von Alnatura lässt er die Baumkraft erleben.

Von klein auf Olivenexperte

Als Kind ging er oft mit seinem Vater Giovanni in den Hain. »Wenn Oliven Kichererbsengröße erreicht haben, widerstehen sie Wind und Wetter«, erinnert er sich an die Worte seines Vaters. Prüfend schaut er in die Baumkronen – es wird eine gute Ernte. In ein paar Tagen ist es hier auf den Hängen der Monti Iblei mit der Ruhe vorbei. Mit Harken werden die Oliven per Hand aus den Zweigen gekämmt, bis in den Dezember hinein. Rund um die Uhr wird dann in der Ölmühle

Cutrera das grüne Gold aus den Oliven gepresst, am Tag für die Bäuerinnen und Bauern der Umgebung, nachts für den eigenen Verkauf. Die Alteingesessenen haben Salvatore in der Mühle aufwachsen sehen. Seit ihrer Eröffnung 1979 ist sie sein Reich. Maschinen waren für den damals Achtjährigen spannender als Schulbücher. Heute nimmt er sich immer Zeit, die alten Menschen aus der Gemeinde zu begrüßen. Sie gehören zur großen Familie, oft bringen sie Käse oder Salami mit. Salvatore geht die letzte Baumreihe entlang. Nicht alle Früchte sind perfekt.



Frantoi Cutrera kurz gefasst

1979 wurde die erste Olivenölmühle der Familie Cutrera eröffnet. Sie liegt in der Gemeinde Chiaramonte Gulfi, Gebiet Ragusa, im Südosten Siziliens.

1999 wurden 3 000 Flaschen Olivenöl nativ extra produziert, 2019 wurden 900 000 Flaschen in 45 Länder verkauft.

Das erste Bio-Olivenöl wurde 1999 produziert. Etwa hundert Hektar Olivenbäume sind heute Bio-zertifiziert.

Die wichtigsten Olivensorten sind Cerasuola, Nocellara del Belice und Biancolilla.

In den Alnatura Märkten gibt es das Bio-Olivenöl nativ extra »Primo« D.O.P. Monti Iblei. Die Olivensorte Tonda Iblea verleiht dem Öl einen fruchtigen, intensiven Geschmack und feine Schärfe, es duftet nach grünen Tomaten, Minze, Basilikum und frischem Gras.

Oben: Noch ist es still im Olivenhain. Aber in einigen Tagen ist Erntezeit.

Unten: Aus Oliven der Sorte Tonda Iblea wird das Öl für Alnatura gepresst.

Zehn Arbeiterinnen und Arbeiter mussten früher am Band rund um die Uhr mühsam die schadhafte Oliven aussortieren – für Salvatore »purer Wahnsinn«. Auf einer Messe entdeckte er eine französische Sortiermaschine für Weintrauben. Er investierte daraufhin 80.000 Euro und ließ sich von einem Ingenieurteam aus Parma seine eigene maßgeschneiderte Maschine für Oliven entwickeln. Mit Infrarotlicht sortiert sie die Früchte nach Qualität, Farbe und zählt sie. So kann auch die Ölqualität studiert und optimiert werden.

Null Kurzarbeit trotz Corona

Immer wenn die Ölproduktion auf Hochtouren läuft, feiert auch Salvatore seinen Geburtstag – diesen Oktober wird er 50. Es bleibt nur Zeit für ein Glas Spumante, ein Stück Torte und ein Ständchen im Pausenraum. Denn 2020 nimmt auch das bisher größte Abenteuer der Cutrera-Familie Form an: der Bau einer hochmodernen Ölmühle und Produktionslinie für Konserven, nachhaltig natürlich. Ein Fünf-Millionen-Euro-Projekt, welches von der Europäischen Union unterstützt wird.

Erst das Coronavirus stoppte den Taten- drang ein wenig. »Natürlich haben wir für schlechte Zeiten und Missernten Reserven, aber auf totalen Stillstand kann man sich nicht vorbereiten«, so Salvatore. 30 Prozent der Einnahmen gehen dieses Jahr verloren, weil der komplette Gastronomie-Markt weggebrochen ist. Aber die Cutreras nehmen die Herausforderung an, die das Virus mit sich bringt: Maschinen werden gewartet, Verpackungen neu gedacht, Rezepte entwickelt. Und die Idee eines einzigartigen Olivenhains rund um den Neubau wurde geboren. Es werden hier Olivenbäume aus aller Welt gepflanzt. Keiner der 20 Mitarbeitenden verlor einen einzigen Arbeitstag, auch Kurzarbeit konnte vermieden werden. Darauf ist Salvatore stolz. Und er hat weitere Projekte im Kopf. Die alte Villa soll beispielsweise ein Informationszentrum werden – irgendwann. Die Langsamkeit des Seins nach Corona? Das ist wohl doch die größte Herausforderung für den unruhigen Geist. KK

HERSTELLER-REPORTAGE

Könige des italienischen Käses

In der Nähe von Mailand stellt das Unternehmen Saviola Parmigiano Reggiano und Grana Padano her. Es bietet beide Sorten auch in Bio-Qualität an. Davide Pizza sorgt für den Export italienischen Lebensgefühls.

Dreißig Jahre seines Lebens hat Davide Pizza bisher in den Dienst von Käse gestellt – eine ganz schön lange Zeit. »Käse und Pizza, das passt einfach zu gut«, scherzt der Mann, der mit Vornamen Davide und mit Nachnamen Pizza heißt. Und im Ernst? »Es gibt ein paar Dinge, ohne die das Leben in unserem Land nicht vorstellbar wäre. Zu Italien gehören nun einmal roher Schinken, Parmigiano Reggiano und Grana Padano.« Davide Pizza ist gut gelaunt, er sitzt in seinem Büro in San Giovanni in Croce südöstlich von Mailand. Das Unternehmen Saviola hat dort seine Betriebszentrale, es ist auf Hartkäse spezialisiert. Pizza gehört zu denen, die die Geschicke der Firma lenken, er ist unter anderem dafür zuständig, auch andere Länder mit italienischem Lebensgefühl zu versorgen. Deutschland zum Beispiel.

Hauptgeschäftsführer Emanuele Attanasio (links) und Davide Pizza (rechts) lenken heute die Geschicke des Unternehmens.



Saviola kurz gefasst

Saviola ist ein italienisches Traditionsunternehmen, das seit 1897 besteht und eines der ältesten in diesem Bereich ist. Inhaber ist Renzo Saviola, der Enkel des Gründers, Geschäftsführer ist Emanuele Attanasio. 120 Mitarbeitende sind an vier Standorten in Norditalien für die Herstellung und Verpackung von Parmigiano Reggiano und Grana Padano im Einsatz. Den größten Teil des Hartkäses verkauft das Unternehmen in Italien, aber auch in anderen Ländern Europas, in den Vereinigten Staaten und China ist der Käse gefragt.

»Je älter der Käse, desto interessanter«

Die Mittel dazu sind Grana Padano und Parmigiano Reggiano, zwei Hartkäsesorten, die Laien durchaus ähnlich erscheinen: Beide sind gelb, schmecken würzig, haben eine brüchige Konsistenz und die Laibe sind einige Zeit gereift. Aber bei genauerer Betrachtung sind sie eben doch verschieden. Unter anderem aufgrund der Dauer der Reifung: »Ein echter Grana Padano darf schon nach neun Monaten das Echtheits-Siegel tragen, das in die Rinde eingebrannt wird. Ein Parmigiano Reggiano hingegen frühestens nach einem Jahr«, erzählt Pizza. Aber das sei ohnehin nur das Minimum, denn idealerweise reife der Käse noch länger. »Je älter der Käse ist, desto interessanter verhält er sich in der Küche, er ist salziger und edler. Junger Käse ist milder und gut geeignet für beispielsweise Nudelgerichte.«

Damit enden die Unterschiede nicht. »Dass diese Käsesorten ihren Namen tragen dürfen, ist zum Beispiel auch an ihre Herkunft geknüpft«, erzählt Pizza, an dessen Bürowänden Landkarten hängen. Die Details, die er nun aufzählt, dürften vor allem eingeleichteten Italien-Fans ein Begriff sein. Ein Parmigiano Reggiano jedenfalls darf sich nur so nennen, wenn er aus den Provinzen Parma, Reggio Emilia oder Modena kommt oder in der Provinz Mantua rechts des Pos sowie in Bologna links des Reno hergestellt wird. Und auch der Titel des Grana Padano ist geografischen Bedingungen unterworfen. Er verdient seinen Namen nur, wenn er aus der Lombardei, aus Piemont, Venetien, Trentino oder aus dem Norden der Emilia Romagna stammt. Für all diejenigen, die das nicht sofort vor ihrem inneren Auge präsent haben: All diese Gegenden liegen in Norditalien.



Immer mit der Ruhe: Grana Padano reift mindestens neun, manchmal aber auch 20 Monate. Noch mehr Geduld verlangt Parmigiano Reggiano. Er braucht mindestens ein Jahr, um seinen Geschmack voll zu entfalten, es können aber auch zwei oder drei sein.



Kulinarisches Kulturgut

Die Firma Saviola stieg vor mehr als 120 Jahren in die Käseherstellung ein, seitdem befindet sich das Unternehmen in Familienhand. Bei der Gründung gab es die beiden Käse-Aufsichten noch nicht, jene Konsortien, die über die Authentizität des Käses wachen. Denn die Geschichte beider Sorten reicht weit zurück, so weit,

dass viele sie als festen Bestandteil ihres kulinarischen Kulturguts betrachten. Es waren Zisterziensermönche, auf die die Entwicklung von Parmigiano Reggiano und Grana Padano zurückgeht – das war im Mittelalter. Vor bald tausend Jahren suchten sie nach Wegen, die wertvolle Milch aus den Hügeln der Region länger haltbar zu machen. Erwärmt mit Lab und Salz, wurde daraus Käse. Schon der italienische Dichter Boccaccio kannte den Parmigiano Reggiano, im 14. Jahrhundert erwähnte er ihn in seinem Werk Dekameron.

Genauso wie in früheren Zeiten sind es noch immer rund 500 Liter Milch, die in einem Laib Käse stecken. Saviola betreibt zwei Käsereien. Die Milch liefern die Vertragspartner aus der Region frisch an, sodass die Mitarbeitenden der Firma täglich im Einsatz sind, um sie innerhalb

von 24 Stunden zu Käse weiterzuverarbeiten, der dann lange reift. Die Casari, die Käse-Spezialistinnen und -Spezialisten der Firma, stellen größtenteils Grana Padano her, in geringerer Menge Parmigiano Reggiano, den König des italienischen Käses schlechthin. Seit fünf Jahren bietet Saviola beide Sorten zusätzlich in Bio-Qualität an.

Die meisten Freunde hat der Hartkäse noch immer in Italien. Dazu passt, dass Davide Pizza sich selbst ein guter Kunde ist. Anderthalb Kilogramm Grana Padano und Parmigiano Reggiano verspeist er jede Woche, zum Abschluss seiner Mittag- und Abendessen. Am liebsten ist ihm, wenn er lange gereift ist, er kombiniert ihn mit Honig, Senf oder mit Früchten. Tag für Tag. Es gibt eben ein paar Dinge, ohne die das Leben in Italien für ihn nicht vorstellbar wäre. *JL*

AUS UNSEREM SORTIMENT*

Die ganze Vielfalt aus Italien

In Italien ist der Genuss zu Hause. Traditionell widmet man hier der Herstellung, Zubereitung und dem Genuss von Lebensmitteln und Speisen viel Zeit sowie Aufmerksamkeit. Das Ergebnis sind authentische, handwerklich hergestellte Produkte, die geschmacklich und qualitativ hochwertig sind und ein Gefühl von Dolce Vita auf der Zunge hinterlassen. Auch bei uns erfreuen sich viele italienische Spezialitäten großer Beliebtheit und sind nicht aus dem Sortiment wegzudenken. Lassen Sie sich kulinarisch inspirieren und entdecken Sie die italienischen Köstlichkeiten in Ihrem Alnatura Markt. Buon appetito!



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



natura Bio

Bio-Torrone bianco

Dieser klassische, weiche Torrone-Nougat ist eine bekannte Süßigkeit aus Italien. Hergestellt nach traditionellem Rezept aus Mandeln, Honig, Zucker und Eiern.

100 g **2,99 €**

Olio & Pane

Bio-Kirscheperoni gefüllt mit Frischkäse**

Die von Hand geernteten Kirscheperoni haben eine feine Balance zwischen Schärfe und Süße und sind mit Frischkäse gefüllt. Ideal als Vorspeise, Beilage oder zum Aperitif.

180 g **4,99 €** (100 g = 2,77 €)



Olio & Pane
Bio-Tarallini mit Pizzageschmack**
Knuspriges italienisches Knabbergeback nach traditionellem Rezept aus der Region Apulien. Eine ideale Begleitung zu Käse, Antipasti oder einem Glas Wein. Auch in den Sorten Zwiebel und Chili erhältlich.
150g **2,49€** (100g = 1,66€)

Cantina Sannitica
Bio-Rotwein Primitivo Puglia IGP
Trockener Rotwein mit vollmundigem Geschmack und Noten von reifen Früchten und Blumen. Ideal zu Wild, gegrilltem rotem Fleisch und reifem Käse. Empfohlene Trinktemperatur: 16 bis 18 Grad Celsius.
0,75l **6,99€** (1l = 9,32€)

Oro di Rufolo
Bio-Oliveöl nativ extra
Oliveöl mit Aromen von schwarzem Pfeffer, Zimt, Mandeln und duftenden Noten von Minze und Rosmarin; feinfuchtiger Geschmack mit leichter Schärfe und Bitterkeit; passt zu Antipasti.
500 ml **15,99€** (1l = 31,98€)

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. / ** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Herbaria

Mediterran, ja!

Holen Sie sich Ihren mediterranen Urlaub
kulinarisch nach Hause.



*Gewürzsatz für
Pizza und italienische
Nudelgerichte*

*Zum Verfeinern
von Bruschettas*

*Erhältlich
in MühleK
Dose*

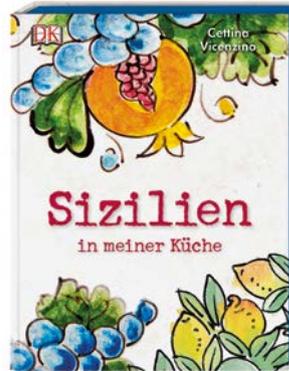
Darübermahlen - fertig!

www.herbaria.com
Folgt uns auf   

BUCHTIPPS

Italien auf die Teller

Die italienische Küche ist so vielseitig wie das Land und wird nie langweilig. Wir haben ein paar Kochbuchtipps aus der Redaktion und von Alnatura Mitarbeitenden zusammengestellt. Buon appetito!



»Sizilien in meiner Küche« von Cettina Vicenzino:

Die heute in Deutschland lebende sizilianische Köchin beschreibt die Vielfalt der sizilianischen Küche – von Klassikern wie Pasta alla Norma bis zu Neukreationen wie Thunfisch mit Feigen und Orangenaroma. Hier wird das Beste aus italienischen und arabischen Einflüssen verbunden und daraus eine eigensinnige

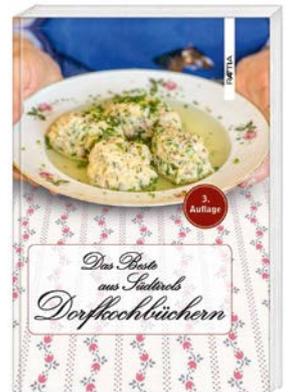
und vielseitige Küche erschaffen – lassen Sie sich vom intensiven Duft von Kapern, Zitronen, Mandeln und Fisch verführen.

»» Matthias Fuchs ist Redaktionsmitglied des Alnatura Magazins und hat selbst zwei Jahre in Italien gelebt.

»Das Beste aus Südtirols Dorfkochbüchern« zusammengestellt von Anna Heiss:

Das Buch bringt unzählige meiner Kindheitserinnerungen an Sommer in Südtirol zurück. Es ist eine Sammlung von über Generationen weitergegebenen Rezepten: Von simpler Resteverwertung bis zum aufwendigen »Kurtatscher Polsterzipfel« (Südtiroler Krapfen) ist alles dabei. Gute, althergebrachte Rezepte, welche ein Stück Südtiroler Tradition ins Esszimmer bringen.

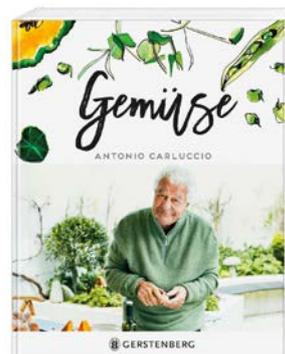
»» Veronika Vötterl aus München, der »nördlichsten Stadt Italiens«, lernte im Gardasee schwimmen und entwickelt Rezepte für die KostBar.



»Gemüse« von Antonio Carluccio:

Der Titel ist Programm. Ein wunderschön illustriertes und bebildertes Buch, mit dem Sie sich einmal quer durch Italiens Gemüsegärten kochen. Antonio Carluccio und ich teilen eine Leidenschaft – die Liebe zum Gemüse. In den über 120 vorwiegend vegetarischen,

aber auch veganen und Flexitarier-Rezepten spielt Gemüse die Hauptrolle: Spinat-Fritters, gefüllte Endivien römischer Art oder Torta Rustica mit Kartoffeln. »» Verena Kraus kocht für die KostBar in Frankfurt, Mainz und Wiesbaden und interessiert sich besonders für nachhaltigen Genuss.





1990



1997



2008



2012



2020



WIR FEIERN UND SIND STOLZ AUF:

**/ 30 JAHRE
ERFAHRUNG & BESTE
QUALITÄT**

in der Herstellung frischer
Bio-Pasta

**/ 30 JAHRE
ORIGINAL ITALIENISCHE
FAMILIENREZEPTE**

in eigener, regionaler
Produktion

**/ 30 JAHRE
TRADITION & INNOVATION**

mit einem umfangreichen und
vielfältigen Produktsortiment





ALNATURA INITIATIVE

Für faire Milchpreise

Die Milch macht's – so ein bekannter Slogan. Und dabei macht's vor allem die Bio-Qualität. Ganz besonders für die Milchkühe, die genügend Platz im Stall und auf der Weide haben, und auch für die Bäuerinnen und Bauern. Ihnen macht's mehr Arbeit auf ihren Höfen. Umso wichtiger, dass sie für diese angemessen bezahlt werden. Dafür setzen wir uns seit 14 Jahren ein mit der Alnatura Initiative »Faire Preise für unsere Milchbauern«.

Faire Preise für unsere Milchbauern Eine Initiative von Alnatura

Konventionelle Milchviehbetriebe unterliegen oftmals einem ruinösen Kostendruck, viele müssen deshalb schließen. Wir möchten, dass Bio-Milchbäuerinnen und -bauern eine sichere Existenz haben und ihre Höfe wirtschaftlich gesund, ökologisch und langfristig bewirtschaften können. Doch wie lässt sich das realisieren? Hierfür müssen wir einen Blick auf die Arbeit werfen, die in den Alnatura Bio-Milchprodukten steckt. Bis diese in der Kühltheke stehen, sind viele Handgriffe notwendig. Beginnend bei den Bio-Bäuerinnen und -Bauern, die Futter für ihre Kühe anbauen, die Felder mähen, das Heu trocknen und die Kühe melken. In der Molkerei geht es weiter mit der Veredelung der Milch zu Joghurt, Quark und weiteren Bio-Milchprodukten.

Im Preis, den Sie für Ihren Alnatura Joghurt bezahlen, spiegelt sich jeder dieser Handgriffe wider. Damit alle, die an der Erzeugung und Vermarktung beteiligt sind, ihren fairen Einkommensanteil erhalten können, muss das Produkt zu einem angemessenen Preis verkauft werden. Denn die Gleichung ist einfach: Je mehr Arbeit aufgewendet wird, desto wertvoller wird das Produkt.

Bio-Milch macht's

Dank Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, können wir unseren Molkereipartnern für ihre Milchbäuerinnen und -bauern einen fairen Milchpreis zahlen, der auch ankommt. Bei den Menschen und bei den Tieren. So tragen wir alle dazu bei, die heimische Milchwirtschaft zu erhalten und zu fördern. Aber Bio-Milch macht sogar noch mehr, und zwar für uns alle: Bio-Milchkühe erhalten Bio-Futter, für dessen Anbau keine chemisch-synthetischen Düngemittel oder Pestizide eingesetzt werden. Dies ist nicht nur gut für die Böden und Gewässer, sondern verursacht auch weitaus geringere Folgekosten, die letztlich von der gesamten Gesellschaft zu tragen sind.



Die Initiative geht weiter!
Inzwischen tragen rund 60 Alnatura Produkte den Hinweis »Faire Preise für unsere Milchbauern«. Das entspricht etwa 60 Prozent unserer Milchprodukte – Tendenz steigend.

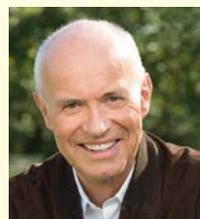


Mit der Initiative »Faire Preise für unsere Milchbauern« stehen wir dafür ein, dass wir das Wohl der Tiere sowie das der Bäuerinnen und Bauern bei der Kalkulation unserer Preise im Auge haben:

- Alnatura arbeitet mit kleinen und mittelständischen Molkereien zusammen.
- Unsere Partner-Molkereien sind Bio-Pioniere, die eine langjährige, faire Partnerschaft mit ihren Bäuerinnen und Bauern pflegen.
- Die Bio-Bauernhöfe halten die Tiere nach den strengen Richtlinien von Bioland, Demeter oder Naturland.
- Alnatura garantiert seinen Partner-Molkereien für die hergestellten Alnatura Produkte einen fairen Preis. Das ermöglicht den Molkereien wiederum, an ihre Bäuerinnen und Bauern faire Milchpreise auszuzahlen.
- Alnatura setzt sich in regelmäßigen Gesprächen mit den Molkereien für ein faires Auszahlungsniveau ein.

Was können Sie tun?

Beim Kauf von Alnatura Produkten mit der Kennzeichnung »Faire Preise für unsere Milchbauern« unterstützen Sie aktiv eine angemessene Entlohnung unserer Partner-Molkereien und Bio-Höfe. Durch Ihre Kaufentscheidung leisten Sie also einen maßgeblichen Beitrag zum Erhalt der heimischen Bio-Milchwirtschaft. Für Sie als Kundinnen und Kunden bedeuten faire Preise außerdem, dass Sie Milchprodukte in bester Bio-Qualität erhalten. **MAG**



»Die Aufgabe der Bio-Lebensmittelwirtschaft ist es, den Bio-Bäuerinnen und -Bauern ihre Arbeit zu ermöglichen. Alle Partner in der Wertschöpfungskette benötigen faire Preise, um nachhaltig beste Bio-Qualität produzieren zu können. Am Ende der Kette sind die Kundinnen und Kunden diejenigen, die mit dem Kauf die Arbeit all der Menschen ermöglichen, die an der Herstellung mitwirken.« **Götz Rehn, Alnatura Gründer und Geschäftsführer**

Lesen Sie auf den nächsten Seiten mehr über wahre Kosten und angemessene Preise für Lebensmittel.

Die wahren Preise unserer Lebensmittel

Warum Bio-Produkte günstig sind – besonders für die Umwelt.



Wenn Bäuerinnen und Bauern in Berlin mit Plakaten wie »Essen verdient einen fairen Preis« demonstrieren, dann geht es ihnen um angemessene Preise für Lebensmittel. Doch was bedeutet »angemessen« und wer bestimmt das? Um das zu beantworten, beschäftigen sich Fachleute der Ökonomie mit den wahren Kosten von Lebensmitteln. Sie forschen also nach den tatsächlich anfallenden Kosten oder – einfach ausgedrückt – nach der Wahrheit bei Lebensmittelpreisen. Und diese ist komplex, denn viele Perspektiven gilt es zu berücksichtigen.

Das Beispiel Milchpreise

Wenn ein Liter Frischmilch im Handel 70 Cent kostet, dann ist das für Verbraucherinnen und Verbraucher ein günstiger, vorteilhafter Preis. Auch der Handel hat einen Nutzen, denn dieser kann trotz enger Margen die Verkaufspreise nach eigener Einschätzung markt- und wettbewerbskonform gestalten. Was aber ist mit den Milchbäuerinnen und -bauern? Konventionelle Höfe erhalten rund 35 Cent pro Liter (2018), das ist weniger als mancher Liter Mineralwasser kostet und nicht mehr als im Jahr 2008.

Ein wesentlicher Grund hierfür liegt beim Handel und den Molkereien. Sie verlangen mit Blick auf den vermeintlichen Verbraucherwunsch permanent niedrigste Milchpreise. Weil zu viel Milch auf dem Markt ist, kann der Handel großen Einfluss auf die Molkereien und diese wiederum auf die Milchbetriebe ausüben. Diesem Druck halten immer weniger Milchbäuerinnen und -bauern stand – und schließen ihre Betriebe. Alleine zwischen 1999 und 2019 ist die Zahl der Milchviehbetriebe von 152 500 auf 63 900 zurückgegangen. Milchbäuerinnen und -bauern zahlen also immer öfter mit ihrer Existenz den Preis für zu niedrige Verkaufspreise.

Auch aus diesem Grund hat Alnatura die auf der vorherigen Seite beschriebene Initiative »Faire Preise für unsere Milchbauern« ins Leben gerufen. Fair bedeutet: Die Bio-Bäuerinnen und -Bauern erhalten einen Preis, der ihre Arbeit zur Erzeugung der Milch widerspiegelt.

»In allen Kategorien von Lebensmitteln schneiden Bio-Produkte besser ab als konventionell erzeugte Lebensmittel.«

Fazit einer Untersuchung der wahren Preise von Lebensmitteln unter dem Aspekt der Folgekosten an der Universität Augsburg. ¹

Wahre Preise berücksichtigen die Umweltkosten

Faires Miteinander allein beantwortet jedoch nicht die Frage nach wahren Preisen. Es fehlt eine wesentliche Perspektive. Im Kern lautet sie: Konventionelle Lebensmittel sind zu billig, die Preise für Bio-Lebensmittel dagegen sind angemessener. Was ist damit gemeint? Die industrialisierte Landwirtschaft erzeugt Lebensmittel zu äußerst niedrigen Kosten. Doch so eine effizienzgetriebene Landnutzung hat ihren Preis – und den bezahlt die Umwelt. So rechnet der Weltklimarat IPCC 31 Prozent der Klimagasemissionen direkt der Landwirtschaft und der veränderten Landnutzung zu. Besonders die Herstellung erdölbasierter Mineraldünger ist energieintensiv, das heißt sie verursacht hohe CO₂-Emissionen. Auch belasten diese stickstoffreichen Dünger das Grundwasser mit Nitrat und laugen die Böden aus. Die Bodenqualität leidet zusätzlich durch chemisch-synthetische Pestizide und Monokulturen.



Darüber hinaus vernichten Waldrodungen für neue Acker- und Weideflächen in vielen Regionen der Erde wertvolle CO₂-Speicher. So ein Verhalten toleriert der Boden eine Zeit lang. Doch irgendwann machen sich die Schäden bemerkbar: durch einen CO₂-Anstieg in der Atmosphäre, Erosionen, Artenschwund, Wasserverschmutzung und vieles mehr. Für die Beseitigung dieser Schäden kommen jedoch nicht die Verursachenden, sondern die Allgemeinheit oder, weil die Rechnung nicht sofort beglichen wird, künftige Generationen auf. Verantwortlich denkende Unternehmerinnen und Unternehmer berücksichtigen deshalb diesen Aufwand bei der Preisgestaltung, indem sie die Umweltkosten einbeziehen. Tun sie das nicht, dann bilden die niedrigen Preise umweltbelastend hergestellter Lebensmittel die wahren Kosten nicht ab.

Bio-Landbau mit wenig Folgekosten

Was also ist aus der Klima- und Umweltperspektive zu tun? Es bedarf entweder eines Mechanismus, der die selbst verursachten Umweltbelastungen als Kosten berücksichtigt. So eine CO₂-Steuer macht dann ein besonders klimaschädigendes Produkt teurer. Oder die Lebensmittelherstellung ist von vornherein ressourcen- und klimafreundlicher, das heißt, sie verursacht vergleichsweise wenig Folgekosten. Dieser Gedanke liegt dem Bio-Landbau zugrunde. Der Erhalt eines gesunden Bodens etwa schenken Bio-Höfe größte Aufmerksamkeit. Ein humusreicher Boden ist fruchtbar, wichtiger Ausgangspunkt für

die Artenvielfalt und speichert CO₂. Um diese Qualitäten aufrechtzuerhalten, achten Bio-Landwirtinnen und -Landwirte auf sinnvolle Fruchtfolgen und setzen ausschließlich die sehr wenigen für die Bio-Landwirtschaft zugelassenen Pflanzenschutzmittel und Dünger ein.

Unter dem Aspekt der Folgekosten wurden an der Universität Augsburg die wahren Preise von konventionellen und biologischen Lebensmitteln untersucht. Das Fazit: »In allen Kategorien von Lebensmitteln schneiden Bio-Produkte besser ab als konventionell erzeugte Lebensmittel.«

Wenn Bäuerinnen und Bauern in Berlin also für faire Preise demonstrieren, dann ist dies – zumindest indirekt – auch eine Demonstration für den Bio-Landbau und Bio-Unternehmen. VL

¹ oekolandbau.de/bio-im-alltag/einkaufen-und-kochen/einkaufen/was-kosten-unsere-lebensmittel-wirklich/

Fair statt mehr

»Was ist ein gutes Leben und was braucht es dazu?« Um diese Frage kreist die *Faire Woche 2020* – gerade in Zeiten von *Corona* aktueller denn je.

Fair statt mehr« – so lautet das diesjährige **Motto der größten Aktionswoche des Fairen Handels.** Sie findet vom 11. bis 25.

September statt. Das Motto deutet an, dass Massenkonsum nicht mit Qualität und Nachhaltigkeit einhergeht.

Doch Millionen Menschen – insbesondere im Globalen Süden – können sich den Luxus solcher Überlegungen nicht leisten, da sie existenziell von der Corona-Krise bedroht sind. Aufgrund von Ausgangsbeschränkungen, Einkommenseinbußen und fehlender finanzieller Absicherung leiden die Menschen am Anfang vieler Lieferketten ganz besonders. Die COVID-19-Krise hat gezeigt, dass intransparente Lieferketten, die sich auf der Suche nach billigen Produktionsmöglichkeiten rund um den Globus gebildet haben, nicht krisenfest, geschweige denn nachhaltig sind. Wie ein Brennglas verstärkt die Corona-Krise gesellschaftliche und ökologische Missstände, die die Menschheit schon vorher bedroht haben.



»Wir erwirtschaften unseren Wohlstand auf dem Rücken der Schwächsten, unserer Enkel und unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Das ist unfair und führt ökologisch ins Verderben.«
**Bundesminister Gerd Müller,
Schirmherr der Fairen Woche**



FAIR STATT MEHR.

#FAIRHANDELN
FÜR EIN GUTES LEBEN

Fairer Handel für ein gutes Leben

Der Faire Handel ist in den 1970er-Jahren als Protest und Antwort auf die Ungerechtigkeit des Welthandels entstanden. Sein Ziel ist eine Welt, in der Gerechtigkeit und nachhaltige Entwicklung im Zentrum der Handelsstrukturen stehen, sodass die Menschen durch ihre Arbeit einen menschenwürdigen Lebensstandard erreichen und ihr Entwicklungspotenzial voll entfalten können.

Der Faire Handel ermöglicht es insbesondere den im Weltmarkt benachteiligten Kleinbäuerinnen und Kleinbauern sowie Produzenten, unter fairen Bedingungen am Marktgeschehen teilzunehmen und aus eigener Kraft für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Faire und verlässliche Handelspartnerschaften sind die Basis für Zukunftsinvestitionen, damit auch die nächste Generation eine Perspektive hat. Denn ein gutes Leben braucht verlässliche Aussichten.

Bei den Produzentenorganisationen – zumeist Kooperativen – werden Mitbestimmung, Geschlechtergerechtigkeit und Weiterbildung großgeschrieben. Diese Bestandteile eines würdevollen und selbstbestimmten Lebens gehören zum Fairen Handel dazu. Für viele Kleinbäuerinnen und Kleinbauern sind der Faire Handel und die nachhaltigen Anbaupraktiken, die er fördert, ein erster Schritt zum Bio-Anbau. Wer diesen Weg einschlagen möchte, erhält bei Bedarf Unterstützung. Rund 80 Prozent der Lebensmittel aus Fairem Handel stammen bereits aus ökologischem Anbau. Doch leider sind Kleinbäuerinnen und Kleinbauern auch stark von den Auswirkungen der Klimakrise

Faire Woche 2020:
vom 11. bis 25. September;
Veranstaltungen in ganz Deutschland.
Ob etwas in Ihrer Nähe stattfindet,
erfahren Sie im Veranstaltungskalender
unter fairewoche.de

betroffen. Sie im Kampf dagegen zu unterstützen, ist eine zunehmend wichtige Aufgabe für die Fair-Handels-Beteiligten.

Der Faire Handel ist jedoch mehr als eine »gute Alternative« im falschen System. Er ist vor 50 Jahren gestartet, um ein gerechtes Weltwirtschaftssystem zu erschaffen. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Viele Unternehmen setzen auf den Fairen Handel. Aber verbindlich ist dieses Engagement nicht und gerade die, die sich für mehr Fairness im Handel einsetzen, müssen mit wirtschaftlichen Nachteilen wie höheren Kosten umgehen. Deshalb engagieren sich die Veranstalter der Fairen Woche seit Jahren für ein Lieferkettengesetz, das alle Unternehmen endlich dazu verpflichten würde, Verantwortung zu übernehmen, wenn Menschenrechte und Umwelt der Profitmaximierung zum Opfer fallen.

Schon jetzt können wir alle unseren Beitrag zu mehr sozialer und ökologischer Fairness leisten. Mit unserem gesellschaftlichen Engagement und Konsumverhalten treffen wir Entscheidungen, um auf den Handel und die Welt von morgen Einfluss zu nehmen. Warum nicht während der Fairen Woche damit beginnen: ob faires Frühstück, Filmabend oder Flashmob, auch Sie können eine Veranstaltung organisieren oder eine der vielen Aktionen im ganzen Bundesgebiet besuchen.

>>> *Gastbeitrag Katrin Frank, Forum Fairer Handel e. V.*



»Eine gute Arbeit ist wichtig, um ein gutes Leben zu haben. Bei Saffy Handicrafts – einer Organisation für Handwerksförderung – fühle ich mich sehr wohl. Aus Capiz-Muscheln stelle ich schöne Ornamente her, beispielsweise Schmuck für Weihnachtsbäume. Die Bezahlung und das Arbeitsklima sind gut und wir können uns die Arbeit selbst einteilen. Wir sparen für ein eigenes Haus und wollen unserem Kind eine gute Ausbildung ermöglichen.«

Angelina Kate Asotilla, Manila, Philippinen

GR
N
shades
of nature

Grüne
Ressourcen der
Natur

NEU

Natürlich gepflegte
Haare mit den
Shampoos von GRN



*einige GRN Produkte sind nicht vegan



COSMOS
ORGANIC

cruelty free



www.grn-organics.com

Dufte Naturstücke

Nichts benutzen wir im Bad so häufig wie Seife. Besonders klassische Stückseifen erfreuen sich wieder großer Beliebtheit – sie sind sehr ergiebig und kommen ohne Plastikverpackung aus. Naturseifen reinigen und pflegen mit pflanzlichen Ölen, natürlichem Glycerin und duften durch ätherische Öle. Wie werden sie hergestellt, was steckt drin und welche Unterschiede gibt es? CT

Naturkosmetik-Seifen werden aus Laugen sowie hochwertigen Pflanzenfetten und -ölen hergestellt – oft in Handarbeit.

Je nach Art der Seife werden noch Zusätze wie Kräuter, Überfettungsöle oder natürliche Farb- und Duftstoffe hinzugegeben. Auf synthetische Stoffe wird verzichtet und das bei der Verseifung entstehende hautpflegende Glycerin in der Seife belassen.

Kalt oder heiß verseift?

Die übliche Praxis bei der Herstellung von Naturseifen ist die schonende und energiesparende **Kaltverseifung**. Pflanzenfette werden behutsam in einem Wasserbad geschmolzen, flüssige Öle hinzugegeben. Parallel wird Natronlauge zum Schmelzen gebracht. Beides wird danach auf etwa 30 bis 40 Grad heruntergekühlt und in einem großen Kessel miteinander verrührt. Öle und Fette werden dabei in ihre Bestandteile zerlegt, Fettsäuren verbinden sich mit der Lauge, es entstehen Seifenmoleküle. Der leicht zähflüssige »Seifenleim« wird in eine Form gegossen. Er trocknet in rund 24 Stunden und wird in Blöcke geschnitten. Die Seife muss zwischen vier und acht Wochen lagern – der Prozess der Verseifung läuft erst in dieser Zeit ab und nur dadurch erhält sie ihre gewünschten Eigenschaften.

Zeitsparender ist die Methode der **Heißverseifung**. Dabei werden bereits beim Schmelzen der Grundzutaten höhere Temperaturen genutzt, der größte Unterschied der beiden Verfahren folgt aber danach: Die Pflanzenfett-Laugen-Mischung wird in einem Backofen bei etwa hundert Grad so lange »gebacken«, bis die Oberfläche der Masse trocken und bröckelig ist. Nach kurzem Abkühlen können weitere gewünschte Zutaten untergerührt werden, bevor die Masse in eine Form gedrückt wird. Da der Verseifungsprozess bereits stattgefunden hat, kann die Seife direkt nach dem Auskühlen verwendet werden. Der erhöhte Energieaufwand und die hohen Temperaturen, denen die Pflanzenfette und -öle ausgesetzt sind, machen diese Methode jedoch zu einer eher unüblichen Praktik beim Produzieren von Naturseifen.



Saling

Schafmilchseife weiß

Diese besonders milde Schafmilchseife ist hautschonend, rückfettend sowie pflegend und somit auch für empfindliche, trockene Haut geeignet. Sie wird umweltverträglich und regional unter Verwendung von Fetten und Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt. Mit einer Duftkomposition aus ätherischen Ölen; COSMOS-ORGANIC-zertifiziert.

85 g **3,19 €** (100 g = 3,75 €)



Naturseifen mit hochwertigem Schafmilchpulver sind mild, hautschonend und wirken rückfettend, was sie zum idealen Pflegeprodukt für sensible Haut macht.

Das steckt drin

Neben den Grundzutaten enthalten natürliche Seifen je nach Sorte und Rezeptur Inhaltsstoffe wie:

- hochwertige Überfettungsöle (unverseifte Öle, die rückfettend sind), z. B. Oliven- oder Avocadoöl
- ätherische Öle wie Lavendel-, Zitronengras- oder Rosenöl
- natürliche Farb- und Duftstoffe
- verschiedene Kräuter, Blütenblätter oder Heilpflanzenbestandteile
- Peelingzusätze wie Meersalz oder Haferflocken
- tierische Zutaten wie Schafmilch (aus artgerechter Tierhaltung)



Für Personen mit sensibler Haut oder solche, die pure Seifen bevorzugen, gibt es auch Naturseifen, die frei von jeglichen Duftstoffen sind. So zum Beispiel reine Olivenölseifen oder duftfreie Seifen mit Sheabutter und Jojobaöl. Aber Achtung: Auch diese natürlichen Inhaltsstoffe haben einen Eigenduft.



Ideale Helfer für die milde Reinigung und Pflege von Haut und Händen: Stückseifen mit hochwertigen pflanzlichen Ölen.

alviana

Pflanzenölseife Granatapfel *vegan* oder Pflanzenölseife Olive *vegan*

Diese Stückseifen aus hochwertigen pflanzlichen Ölen und ausgewählten natürlichen Rohstoffen sind ideal für eine milde Reinigung, nicht nur der Hände. Alle Pflanzenölseifen von alviana enthalten RSPO-zertifiziertes Palmöl aus nachhaltigen Quellen und sind zertifizierte Naturkosmetik nach BDIH-Richtlinien. Fruchtig duftend mit Granatapfelsamenextrakt oder ganz klassisch mit pflegendem Olivenöl – beide Stückseifen sind optimal für häufiges Händewaschen geeignet.

je 100 g **1,39 €**



Seifen richtig lagern

Stückseifen sollten nach dem Benutzen schnell trocknen können, sie liegen nicht gerne dauerhaft im Nassen. Tipps zur richtigen Lagerung:

- Schälchen mit Ablauf, gefüllt mit Steinen oder Murmeln, auf denen die Seife gebettet wird; Schälchen sollten regelmäßig mit heißem Wasser gereinigt werden, um Bakterienablagerungen vorzubeugen
- Seifensäckchen aus Sisal, Baumwolle oder Jute unterstützen das Trocknen und sorgen zusätzlich für einen Peelingeffekt beim Einseifen
- in Korbbalierungen lagert sich kein Wasser, die Seife kann schnell trocknen

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Aus unserer Naturdrogerie



Urtekram
Spicy Orange Blossom Ultimate-Repair-Shampoo *vegan*
oder Spicy Orange Blossom Ultimate-Repair-Conditioner *vegan*

Das revitalisierende, feuchtigkeits-spendende Shampoo eignet sich für trockenes und geschädigtes Haar und sorgt mit Jojobaöl für natürlichen Glanz und Geschmeidigkeit. Ein noch intensiveres Pflegeergebnis wird durch die Kombination mit dem Conditioner erreicht: Die Pflegespülung mit Jojobaöl und nährender Sheabutter verleiht dem

Haar Geschmeidigkeit, Glanz und bessere Kämmbarkeit. Mit dem Duft nach würzig-warmer Orangenblüte.

Spicy Orange Blossom Ultimate-Repair-Shampoo

250 ml **7,49 €** (100 ml = 3,- €)

Spicy Orange Blossom Ultimate-Repair-Conditioner

180 ml **7,49 €** (100 ml = 4,16 €)

cosnature

Feuchtigkeits-Shampoo Wildrose

Dieses Shampoo ist mit seiner Kombination aus sorgfältig ausgewählten natürlichen Inhaltsstoffen speziell auf die Bedürfnisse von trockenem und strapaziertem Haar abgestimmt. Dank der effektiven Pflegeformel mit Weizenprotein wird das Haar mit Feuchtigkeit versorgt und die Haarfaser gekräftigt, ohne sie zu beschweren. Das Shampoo mit reichhaltigem Bio-Wildrosenkernöl reinigt das Haar sanft, verleiht ihm Glanz und ein gesundes Aussehen. Mit zart-blumigem Duft.

200 ml **2,29 €** (100 ml = 1,15 €)



alviana

Happy Rose 24h Creme *vegan*

Die Happy Rose 24h Creme duftet frisch-blumig und pflegt trockene Haut weich und geschmeidig. Wertvolles Bio-Wildrosenöl unterstützt die natürliche Regeneration der Haut, stärkt ihre Schutzbarriere und schützt sie so vor Austrocknung. Hyaluronsäure versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit. Anwendung: Täglich nach der Reinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen.

50 ml **3,99 €** (100 ml = 7,98 €)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.



lavera
Handbalsam SOS-Hilfe vegan
 Handbalsam zur intensiven Pflege trockener und rissiger Hände. Die reichhaltige schützende Formel mit ausgesuchten Bio-Inhaltsstoffen wie Mandelöl, Kakaobutter und Macadamianussöl lindert das Spannungsgefühl beanspruchter Hände sofort und bietet lang anhaltenden Schutz. Hundert Prozent zertifizierte Naturkosmetik.

50 ml **2,99 €** (100 ml = 5,98 €)



Luvos
Bio-Kapseln Ballaststoff Plus vegan**
 Dieses zertifizierte Bio-Nahrungsergänzungsmittel enthält Heilerde und pflanzliche Ballaststoffe mit hohem Quellvermögen. Der Innovationskomplex kombiniert traditionell bewährte Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen und Inulin aus der Blauen Agave. Kurkuma trägt zudem mit seinem hohen Kurkumin-Gehalt zu einer normalen Verdauung bei. Anwendungshinweis: Eine Kapsel täglich genügt.

60 St. **14,99 €** (1 St. = 0,25 €)



Eco by Naty
Windelhöschen Größe 4
 Diese umweltverträglichen, pflanzenbasierten Windelhöschen sind ideal, wenn Babys beginnen, auf wackligen Füßen die Welt zu entdecken. Sie garantieren Trockenheit und optimalen Auslaufschutz. Mit elastischen, abreißbaren Seiten und Beinabschlüssen, die das Windelwechseln einfach machen. Die Pants sind komplett ungebleicht, enthalten kein Latex, keine Duftstoffe oder TBT (Tributyltin) und sind hypoallergen. Größe 4 ist ideal für Kleinkinder mit 8 bis 15 Kilogramm Gewicht.

22 St. **7,89 €** (1 St. = 0,36 €)

Bergland
Teufelskralle Creme**

Die Teufelskralle ist eine in den Steppen Namibias und Südafrikas beheimatete Pflanze. Aus ihren Wurzeln wird ein Auszug gewonnen, der traditionell für das körperliche Wohlbefinden verwendet wird. Der Teufelskralle-Extrakt fördert, in Kombination mit naturreinen ätherischen Ölen aus Rosmarin, Wacholder, Fichtennadel und Lavendel, die Durchblutung der Haut. Für angenehme Massagen von Körper und Muskeln geeignet.

100 ml **7,99 €**



Aktuelles

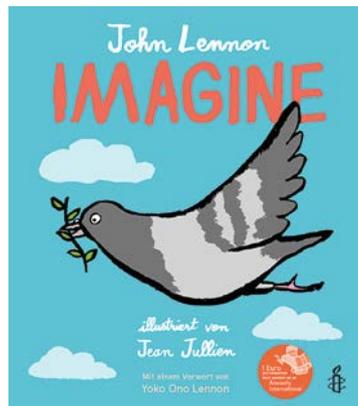
aus Bio-Welt und Gesellschaft

Fridays for Future: globaler Klimastreik am 25.9.

Ein Jahr nach dem bisher größten Aktionstag und nach zahlreichen Onlinestreiks ist es wieder so weit: Die Fridays-for-Future-Bewegung ruft zum großen weltweiten Protesttag am 25. September auf. Die Corona-Krise hat deutlich gemacht, dass die Politik handeln kann, wenn es darauf ankommt. Fridays for Future fordert, das auch bei der Klimakatastrophe zu tun und ruft deshalb kurz nach Ende der Bundestags-Sommerpause in vielen hundert deutschen und internationalen Städten zum großen Klimastreik auf. Die Bewegung möchte darauf aufmerksam machen, dass gute Klimapolitik wichtiger ist denn je, und Klimagerechtigkeit unvermeidbar für eine Zukunft, in der wir gut und gerne leben.

Buchtipps

»Imagine«: Am 21. September ist der Internationale Tag des Friedens und John Lennons Lied »Imagine« gilt als eine bewegende Hymne für diesen. Denn er schrieb es »als einen Aufruf, Frieden in der Welt zu schaffen«, so Yoko Ono Lennon in ihrem Vorwort zu diesem Buch. Der französische Illustrator Jean Jullien hat berührende Bilder geschaffen, die schon Kinder ab fünf Jahren verstehen. Eine kleine Taube zwitschert den Liedtext – und das in Englisch und in Deutsch. Alle Autorenhonorare



sowie ein Euro pro verkauftem Buch werden an Amnesty International gespendet. »Imagine« ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen und für 16 Euro erhältlich. AW



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Gemeinsam gegen das Coronavirus

Das Coronavirus bedroht Familien auf der ganzen Welt. Vor allem diejenigen, die in Kriegs- und Krisengebieten leben und schon vor der Pandemie in Not waren, brauchen jetzt dringend Schutz und Unterstützung. UNICEF hat deshalb einen globalen Nothilfe-Einsatz gestartet, in dessen Zentrum Maßnahmen zur Eindämmung der Krankheit stehen. Die Helfenden klären Familien über den richtigen Schutz vor dem Virus auf und verteilen Hilfsgüter wie Handseife und Desinfektionsmittel in Gemeinden, Schulen und öffentlichen Einrichtungen. Mit Plakaten, über das Radio oder in den sozialen Medien wird erklärt, wie man sich richtig die Hände wäscht und mit welchen weiteren Maßnahmen man sich schützen kann. Zudem stellt UNICEF medizinische Artikel und Schutzausrüstungen für Gesundheitspersonal wie Einmalhandschuhe und Seife bereit, schafft Lernangebote für Kinder und fördert psychosoziale Hilfsangebote für betroffene Kinder und ihre Familien.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement von UNICEF unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. Einfach unter payback.de/spendenwelt Projekt aussuchen, Log-in-Daten eingeben und Punkte spenden.





**Klima
Allianz**
Deutschland

Am 20.9. ist Weltkindertag

Jedes Jahr am 20. September findet der Weltkindertag statt. Dabei wird auf die speziellen Rechte von Kindern aufmerksam gemacht, ihre individuellen Bedürfnisse werden in den Fokus gerückt. 2020 steht der Tag hierzulande unter dem Motto »Kinderrechte schaffen Zukunft!«. Das Deutsche Kinderhilfswerk und UNICEF Deutschland unterstreichen damit, dass die Verwirklichung der Kinderrechte einen entscheidenden Beitrag für eine nachhaltige Entwicklung darstellt. Zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen stellen an diesem Tag die Situation der Kinder in den Mittelpunkt.

Am 21.9. ist Weltfriedenstag

Jedes Jahr wird am 21. September weltweit der Internationale Tag des Friedens gefeiert. Der von der UN-Generalversammlung 1981 ins Leben gerufene Tag ist der Stärkung der Friedensideale gewidmet. Es sollen 24 Stunden Gewaltlosigkeit und Waffenstillstand eingehalten und die Öffentlichkeit durch Aufklärung und Aktionen für friedensbezogene Fragen sensibilisiert werden. Das Motto für den Internationalen Tag des Friedens 2020 lautet »Gemeinsam den Frieden gestalten«.

»Gentechnik – nein danke!«

Große private Geldgeber und staatliche Entwicklungsorganisationen investieren überwiegend in die Forschung für die industrielle Landwirtschaft – ungeachtet der Erkenntnisse über die großen Schäden an Mensch und Umwelt, die diese verursacht. Eine Studie zeigt, dass nur drei Prozent der Afrika-Projekte der »Bill & Melinda Gates Foundation« nachhaltige, regenerative Ansätze im Sinne der Agrarökologie fördern (Biovision, 10.06.2020). ••• Beauftragte von Biotechnologie und Agrarkonzernen bestimmen in Afrika die Diskussion um gentechnisch veränderte Organismen (GVO) in der Landwirtschaft und setzen sich aktiv für schwache Regulierungen ein. Unterstützt werden sie dabei von Angehörigen der US-Botschaften und anderer US-Institutionen. GVO befürwortende Personen in Äthiopien konnten die Proklamation zur biologischen Sicherheit und den institutionellen Widerstand gegen GVO schwächen. Vertreterinnen und Vertreter der Agrarökologie schaffen es nur selten, sich Gehör zu verschaffen (Ethiopia Observer, 17.06.2020). ••• Der Informationsdienst Gentechnik zeigt auf, dass der Fall des gentechnisch verunreinigten Mais-Saatguts »Sweet Wonder« größer ist als bisher angenommen. Von der betroffenen Charge eines amerikanischen Züchters wurden 13 Millionen Samen in sieben europäische Länder verkauft, wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) auf Anfrage mitteilte (Informationsdienst Gentechnik, 19.06.2020). MH



KLIMASCHUTZ: GEMEINSAM VIEL BEWEGEN

Fairtrade-Kaffee gegen die Klimakrise

Olga Alvarado ist, wie viele ihrer Landsleute, aus Honduras in die USA geflohen, weil sie zu Hause keine Zukunftschance sah. Sie hat Doppelschichten in Fastfood-Restaurants geschoben, um Geld an ihre Familie zu schicken. Jetzt ist sie zurück in Honduras. Vom Ersparten hat sie ein Stück Land gekauft, baut Kaffee an und ist Mitglied einer Fairtrade-Kooperative.

Nur fünf Prozent des Kaffees in Deutschland sind fair gehandelt. Die Weltmarktpreise sind seit geraumer Zeit im Keller – mit fatalen Folgen in den Anbauländern. Wie soll man in Nachhaltigkeit und Resilienz investieren, wenn das Einkommen kaum zum Leben reicht? Neue Schädlingsarten bedrohen den Kaffee, Starkregen und steigende Temperaturen erschweren den Anbau.

Der faire Handel kann den Klimawandel nicht stoppen, aber er stärkt die Kleinbäuerinnen und -bauern: Stabile Preise decken die Kosten einer nachhaltigen Produktion. Die Fairtrade-Prämie ermöglicht Investitionen in Gemeinschaftsprojekte sowie Beratung, wie man Schattenbäume pflanzt, den Anbau diversifiziert, Wasser und Boden schützt.

Olga Alvarado hat Hoffnung: »Mit Fairtrade hat der Kaffeeanbau eine Zukunft.« Sie hat erreicht, was den wenigsten Kaffeebäuerinnen und -bauern in Honduras vergönnt ist: Sie kann von ihrem Einkommen leben.

>>> *Gastbeitrag von Edith Gmeiner, Pressereferentin bei TransFair e. V. (Fairtrade Deutschland)*

Die Klima-Allianz Deutschland ist das breite gesellschaftliche Bündnis für den Klimaschutz. Eine ihrer 130 Mitgliedsorganisationen ist TransFair e. V. (Fairtrade Deutschland). Fairtrade hat das Ziel, benachteiligte Produzentengruppen in Entwicklungsländern zu unterstützen.

Olga Alvarado sieht durch Fairtrade eine Zukunft im Kaffeeanbau.



Weitere Infos:

klima-allianz.de

fairtrade-deutschland.de

Klimawirkung von Verpackungen

Alles dreht sich ums Klima, den Klimawandel, die Emission klimaschädlicher Gase. Woher Letztere kommen, wohin sie gehen, wer sie verursacht, wie man sie vermeidet. In dieser Serie widmen wir uns monatlich einem klimarelevanten Ernährungsthema. Diesmal geht es um die Klimarelevanz von Lebensmittelverpackungen.

Sie sind allgegenwärtig, die Bilder von Mikro- und Makroplastik in Gewässern und von Papp-Einwegbechern, die aus öffentlichen Abfalleimern quellen. Verpackungen können aber auch einen großen Nutzen entfalten und sind häufig notwendig, um zum Beispiel verderbliche Waren überhaupt transportfähig zu machen, sie zu schützen und um wichtige Verbraucherinformationen zu tragen. In vielen Fällen können Verpackungen jedoch weggelassen oder wenigstens reduziert werden.

Doch der Verpackungsverbrauch in Deutschland nimmt zu. Auffällig ist die Entwicklung bei den Verpackungen aus Papier/Pappe/Karton (Zunahme seit 1991: 50 Prozent) und Kunststoff (Zunahme seit 1991: über 90 Prozent). In welchem Ausmaß diese Entwicklung durch die Nachfrage der Verbraucherinnen und Verbraucher oder die Angebote des Handels geprägt ist, lässt sich schwer beurteilen. Ganz sicher spielen jedoch Konsumgewohnheiten eine Rolle.

Mehr Verpackungen, mehr Müll

Ein erhöhtes Verpackungsaufkommen bringt mehr Abfälle mit sich, die dann eingesammelt und entsorgt werden müssen. Dabei entstehen genauso wie bei der Herstellung und Nutzung der Verpackungen Umweltlasten. Mit Ökobilanzen kann man diese Lasten über den gesamten Lebensweg von Verpackungen messen. Solche Bilanzen geben auch Auskunft über die Klimawirksamkeit verschiedener Verpackungen und Verpackungsmaterialien.

Das folgende Beispiel zeigt: Die Ergebnisse können durchaus vom »Bauchgefühl« abweichen. Supermärkte bieten Obst und Gemüse mehr und mehr unverpackt an. Konsumierende haben bisher

für das portionsgerechte Abpacken und den Transport oft sogenannte Knotenbeutel aus Kunststoff verwendet, wobei knapp 10 Kilogramm CO₂-Emissionen je tausend Beutel verursacht werden. Da Kunststoff aktuell kritisch betrachtet wird, findet man zunehmend Papierbeutel als Alternative. Diese verursachen aber knapp 30 Kilogramm CO₂-Emissionen, da sich deren mehr als achtfach höherer Materialverbrauch in der Klimabilanz nachteilig auswirkt. Daher ganz wichtig: Papierbeutel mehrfach verwenden!

Oder aber – und noch besser – die im Handel angebotenen Mehrwegnetze verwenden. Sie erreichen ab circa 25 Nutzungen eine bessere Klimabilanz als die Knotenbeutel aus Kunststoff. Besonders nachhaltig ist es, wenn die Mehrwegnetze aus Bio-Baumwolle bestehen.

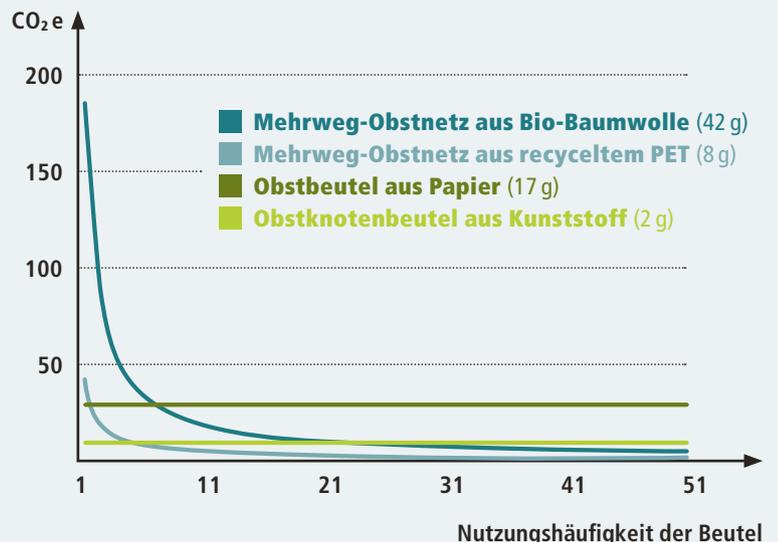


Was kann ich beim Einkauf tun?

Mit den folgenden Tipps können Sie klimafreundlicher einkaufen:

- Unverpackt einkaufen und Lebensmittel selber verarbeiten.
- Stark überverpackte Produkte (wenig Inhalt, viel Verpackung) vermeiden.
- Mehrwegverpackungen bei Produkten aus regionaler Herstellung nutzen.
- Beim Kauf von Einwegverpackungen auf leichte, materialreduzierte Verpackungen achten, die im Idealfall aus nur je einem Material pro Verpackungsbestandteil bestehen.

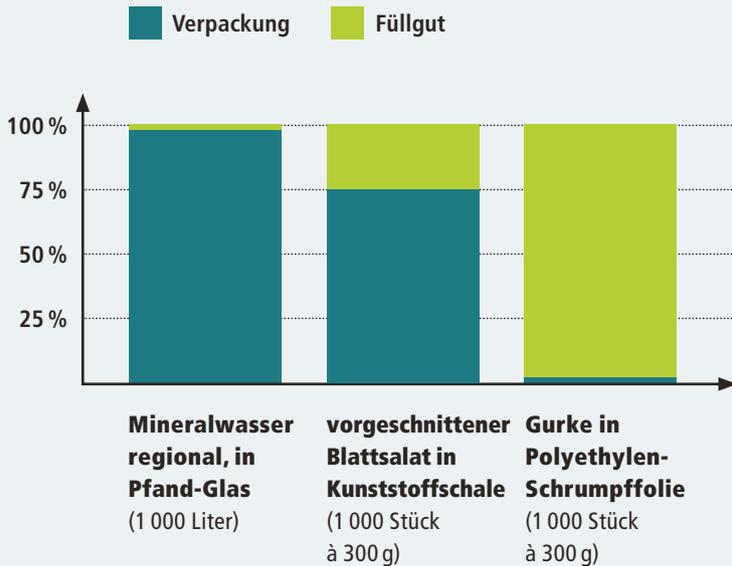
Klimawirkung von Obst- und Gemüsebeuteln in CO₂-Äquivalenten pro 1 000 Beutel



Klimawirkung im Verhältnis zum verpackten Produkt

Wovon hängt eigentlich die Klimabilanz eines Produkts ab? Vom Lebensmittel selbst oder von der Verpackung? Bei Mineralwasser ist der Fall klar: Die Verpackung dominiert, und zwar unabhängig davon, ob es in einer Mehrwegglas- oder Einweg-PET-Flasche abgefüllt ist. Auch bei vorgeschnittenem Blattsalat in Kunststoffschalen hat die Verpackung einen deutlich größeren Anteil. Denn Letztere ist im Verhältnis zum leichten und nur locker gepackten Blattsalat relativ schwer, was zu einem hohen Verpackungsverbrauch bei wenig Inhalt führt. Genau umgekehrt ist es bei den Salatgurken, die häufig in einer Polyethylen-Schrumpffolie verpackt sind: viel Inhalt und wenig Verpackung.

Verhältnis Verpackung und Füllgut an den Gesamtemissionen



Problemfall Kunststoffverpackung?

Kunststoffverpackungen, aber auch alle anderen Verpackungsmaterialien, sind vor allem dann problematisch, wenn sie statt in die Abfallsammlung in die Umwelt gelangen. Kritisch ist auch, dass bislang nur etwa die Hälfte aller Kunststoffverpackungen recycelt wird, denn Recycling hilft häufig, die Klimabilanz zu verbessern. Allerdings kann es aus Klimasicht durchaus vorteilhafter sein, wenn von vornherein weniger Verpackungsmaterial eingesetzt wird, selbst wenn dieses nicht wiederverwertet werden kann (Beispiel: flexible Folienverpackung statt einer festen Schale).

>>> *Gastbeitrag von Benedikt Kauertz und Andreas Detzel, ifeu-Institut, Heidelberg*

Lesen Sie auf der nächsten Doppelseite, wie sich Alnatura für sinnvolle und nachhaltige Verpackungen engagiert.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Vivani

Bio-Schokolade Dunkle Vollmilch 50 % Cacao oder Caramel-Inka-Salz Vollmilch 44 % Cacao

Mit hohem Kakaoanteil und dezenter Süße sprechen diese beiden Sorten gleichermaßen die Fans von Vollmilch- und Bitterschokolade an. Veredelt mit Kokosblütenzucker, der eine leicht karamellige Note mit sich bringt, hat die dunkle Vollmilchschokolade mit 50 Prozent Bio-Panama-Kakao einen besonders zarten Schmelz. Die Sorte Caramel-Inka-Salz mit 44 Prozent Kakao enthält knackige Karamellcrisps und Inka-Sonnensalz aus den peruanischen Anden – die Gegensätze süß und salzig verbinden sich zu einem echten Geschmackserlebnis.

je 80 g **2,49 €** (100 g = 3,11 €)

* Bei dieser Produktvorstellung handelt es sich um eine Anzeige. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Gut eingepackt

Wir möchten, dass unsere Alnatura Produkte so ökologisch sinnvoll wie möglich verpackt sind. Und sie sollen natürlich ihre guten Eigenschaften behalten, der Geschmack von Nüssen beispielsweise nicht ranzig werden. Das kann doch nicht so schwer sein – oder doch? Dass es die einzig wahre Verpackungslösung nicht gibt, erfahren wir in einem spannenden Gespräch mit Isabell Kuhl. Sie ist stellvertretende Abteilungsleiterin im Qualitätsmanagement und verantwortet das Alnatura Verpackungsteam.

Alnatura Magazin: Bei Alnatura gibt es also ein Team, das sich ausschließlich mit möglichst sinnvollen Verpackungen beschäftigt. Warum braucht es das?

Isabell Kuhl: »Weil es Alnatura wichtig ist, dass die Produkte eine ganzheitlich hohe Qualität haben und Kundinnen und Kunden darauf vertrauen können, ökologisch sinnvolle Produkte zu kaufen. Es reicht uns nicht, Bio-Produkte anzubieten. Über deren Verpackungen müssen wir uns ebenso Gedanken machen, das heißt die aktuelle Forschung verfolgen, an Studien mitwirken, mit Herstellerpartnern ins Gespräch gehen – das kann nicht »nebenher« laufen, wenn man es ernst nimmt.«

Wie kann man sich Ihre Arbeit vorstellen?

»Wir sind ein Team von vier Kolleginnen plus eine Kollegin, die in einem Forschungsprojekt mitarbeitet. Eine von uns ist Verpackungsingenieurin. Wir anderen haben ein Studium mit Lebensmittelhintergrund und haben uns unser Verpackungswissen in der täglichen Arbeit und im Austausch mit externen Fachleuten erarbeitet. Bei neuen Produktideen werden wir von den Produktmanagerinnen und -managern sehr früh einbezogen, um optimale Verpackungslösungen im Hinblick auf Produktschutz und Umweltverträglichkeit zu finden. Dabei müssen viele Faktoren bedacht werden – für jedes Produkt aufs Neue. Unsere über 1 300 bestehenden Produkte nehmen wir zusätzlich unter die Lupe, um systematische Verbesserungsmöglichkeiten zu finden. Unser Hauptwerkzeug dabei ist der Alnatura Verpackungsleitfaden. Er basiert auf Ökobilanzen sowie eigenen Berechnungen, zum

Beispiel zum CO₂-Fußabdruck. Als Ergebnis haben wir dann idealerweise eine Verpackung, die nur das umfasst, was nötig ist, um das Produkt optimal zu schützen, und die gut recycelt werden kann. Zuletzt haben wir im Team eine Masterarbeit betreut, die Ansatzpunkte zeigt, wie die Recyclingfähigkeit von Folien erhöht werden kann, zum Beispiel bei Nussverpackungen. Mit so gewonnenen Einsichten gehen wir auch konkret auf unsere Herstellerpartner zu und können Veränderungen bewirken.«

Sie hören wahrscheinlich immer wieder die Frage, warum nicht öfter Papierverpackungen der Vorrang gegeben wird gegenüber Plastik ...

»Stimmt. Papier erscheint vielen als die »Öko-Verpackung« schlechthin. Aber hier haben wir es mit »gefühlter Nachhaltigkeit« zu tun. Denn um eine Tonne Papier herzustellen, wird so viel Energie benötigt wie für eine Tonne Stahl.¹ Hinzu kommt ein hoher Wasser- und Chemikalieneinsatz. Papierverpackungen müssen für die gleiche Stabilität zudem deutlich dicker sein. Um zum Beispiel Nüsse optimal zu schützen, muss das Papier beschichtet werden. Die Beschichtung erschwert aber das Recycling. Dies sind nur einige Punkte, die zeigen, dass gefühlte und wahre Nachhaltigkeit oft auseinanderliegen. Wir orientieren uns bei Alnatura bewusst an der belegten Nachhaltigkeit.«

»Am ressourcensparendsten sind natürlich Verpackungen, die gar nicht erst anfallen.«

Isabell Kuhl, Alnatura Qualitätsmanagement

Kristin Bartsch, Tanja Keller und Isabell Kuhl (v. l. n. r.) vom Verpackungsteam stellen jede einzelne Verpackung auf den Prüfstand. Die Alnatura Weinflaschen (links) werden mit dem nächsten Jahrgang leichter sein – das spart Produktions- und Transportenergie.

Dennoch bietet Alnatura in den Märkten Papiertüten an, zum Beispiel beim Obst und Gemüse. Warum?

»Der Weg zu möglichst sinnvollen Verpackungen ist lang. Wir gehen ihn Schritt für Schritt, um unsere Kundinnen und Kunden mitzunehmen. Dadurch, dass wir 2019 die Knotenbeutel aus Plastik abgeschafft haben, müssen die meisten neue Einkaufsroutinen entwickeln. Auch ich habe am Anfang ab und zu vergessen, meine Mehrwegnetze für Obst und Gemüse zum Einkaufen mitzunehmen. Für solche Fälle bieten wir noch Einwegpapiertüten an. Wir informieren aber auf den Tüten, wie unsere Kundinnen und Kunden noch nachhaltiger einkaufen können. Zum Beispiel, indem sie Ware einfach lose aufs Band legen, wie es inzwischen die meisten tun, oder ein Mehrwegnetz aus Bio-Baumwolle oder recyceltem PET verwenden. Damit sich umweltschonende Verpackungen durchsetzen, ist das Mitmachen der Einzelnen ein ganz wesentlicher Baustein. Dazu gehört manchmal auch das Ändern von Gewohnheiten. Das gilt ebenso für unsere Joghurtbecher. Sie bestehen aus drei Komponenten, die vor dem Entsorgen voneinander getrennt werden müssen, damit unser Recycling-Ziel aufgeht. Solche Schritte gehen unsere Kundinnen und Kunden gerne mit uns, wenn sie den Sinn dahinter nachvollziehen.«

In den Alnatura Märkten werden auch Produkte anderer Marken angeboten. Hier hört der Einfluss Ihres Teams auf die Verpackung vermutlich auf, oder?

»Wir haben uns Alnatura Verpackungsziele vorgenommen, die wir bis 2025 erreichen möchten (siehe Kasten, Anm. d. Red.). Diese können wir selbstverständlich nur auf unsere Alnatura Produkte



»Damit sich umweltschonende Verpackungen durchsetzen, ist das Mitmachen der Einzelnen ein ganz wesentlicher Baustein.«

Isabell Kuhl, Alnatura Qualitätsmanagement

und die Service- und Transportverpackungen in unseren Märkten beziehen. Doch unser Engagement erstreckt sich auch auf das Sortiment der Naturkostfachmarken. Immer wieder schauen wir gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen im Sortimentsmanagement, wo es nachhaltiger verpackte Alternativen gibt. So kam es dazu, dass seit Mai Nüsse, Nussmuse und Müsli im Pfandglas sowie Haferdrink in der Pfandflasche erhältlich sind. Das wurde von unseren Kundinnen und Kunden so gut angenommen, dass wir dieses Angebot gerade um weitere Produktgruppen ergänzen.«

Was, denken Sie, gefällt den Kundinnen und Kunden so gut daran? Schließlich sind wir hier noch nicht ganz bei einem Unverpackt-System, das sich viele wünschen.

»Wir sprachen eben darüber, dass es oft um das Ändern von Gewohnheiten geht. Bei Nüssen und jetzt auch Reis in Joghurt-Pfandgläsern ist das verhältnismäßig leicht, weil man nicht daran denken muss, eigene Gefäße für unverpackte Produkte mit-

zunehmen, und das Rückgabesystem mit den Gläsern vielen lange bekannt ist. In einzelnen Sortimenten testen wir übrigens auch Unverpackt-Konzepte. Denn am ressourcensparendsten sind natürlich Verpackungen, die gar nicht erst anfallen.«

Was ist Ihre Vision als Verpackungsexpertin, sagen wir für die nächsten zehn Jahre?

»In den nächsten zehn Jahren wird im Hinblick auf Verpackungen viel passieren – oder vielmehr: passieren müssen. Ressourcen wie Erdöl werden knapper. Deshalb müssen Recyclingkreisläufe weiter geschlossen werden. Eine Alternative zu erdölbasierten Kunststoffen könnten Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen sein, und zwar solche, die komplett recyclingfähig sind. Hier gibt es erste Entwicklungen. Es werden verstärkt recycelte Materialien eingesetzt werden. Wir verwenden zum Beispiel seit Neuestem recyceltes PET in den Schalen unserer veganen Convenience-Produkte und in Spenderflaschen für Honig und Sirup. Wahrscheinlich werden Mehrwegverpackungen eine Renaissance erleben und deutlich verbreiteter sein, als wir es uns heute vorstellen können. Daran werden wir uns aber alle in den nächsten Jahren gewöhnen – und die Kundinnen und Kunden in unseren Märkten fangen heute schon an: mit Nüssen aus Joghurt-Pfandgläsern.«

Vielen herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch!

»» Das Interview führte Martina Grimm.

Alnatura Verpackungsziele 2025

Bis 2025 haben wir uns die folgenden Ziele vorgenommen, um unsere Verpackungen noch nachhaltiger zu gestalten:

So viel wie nötig, so wenig wie möglich

- konsequente (weitere) Reduktion der Verpackungen von bestehenden Produkten und Neuprodukten der Marken Alnatura und 24/7 BIO
- 90 Prozent unverpacktes Obst und Gemüse in Alnatura Märkten

Mehrfach nutzen

- ausschließlich Mehrwegtragetaschen in Alnatura Märkten
- 80 Prozent frisches Obst und Gemüse in Mehrwegkisten

In Kreisläufen denken

- 100 Prozent kreislauffähige Alnatura Verpackungen
- 50 Prozent Recyclinganteil bei Alnatura Papier- und PET-Verpackungen

In diesen drei Themenbereichen werden wir uns nach und nach weitere Unterziele vornehmen.

Restlos glücklich

»Gemeinsam Lebensmittel retten« bleibt nach 2019 auch in diesem Jahr unser Motto für die Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit.

Die Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit wurden 2012 vom Rat für Nachhaltige Entwicklung anlässlich der Weltkonferenz der Vereinten Nationen über nachhaltige Entwicklung ins Leben gerufen und finden jedes Jahr statt. Ziel ist es, mehr öffentliche Aufmerksamkeit auf soziale und ökologische Nachhaltigkeit zu lenken.

Bei Alnatura heißt es 2020 wie auch im Vorjahr »Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung!« Aber warum das gleiche Thema zweimal hintereinander? Ganz einfach: weil es wichtig ist. Aber vor allem auch, weil es ein immenser Hebel für einen nachhaltigen, klimafreundlichen Lebensstil ist, den man ohne großen Aufwand oder Verzicht umlegen kann.

Ungefähr 30 Prozent unserer angebotenen oder hergestellten Lebensmittel wandern in die Tonne. Im Globalen Süden verderben sie beim Transport nach der Ernte oder im Lager, bevor sie bei den

Menschen ankommen, die sie oft dringend brauchen. Im Globalen Norden, also bei uns, wandert ein Drittel unseres Essens in den Müll. Den Löwenanteil bilden dabei die privaten Haushalte: 52 Prozent der Abfälle entstehen hier. Die weiteren Plätze belegen Verarbeitung (18 Prozent), Außer-Haus-Verpflegung (14 Prozent), Landwirtschaft (12 Prozent) und zuletzt der Handel mit vier Prozent. Rein theoretisch müsste niemand auf der Welt hungern, wenn all diese Lebensmittel, anstatt in die Tonne zu wandern, zu denen gehen würden, die sie dringend benötigen. Leider nur in der Theorie. Aber wie können wir dann einen Beitrag zur Rettung leisten?

Gemeinsam
Lebensmittel
retten



das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch einwandfrei sein können. Falls es bei Ihnen daheim doch wieder einmal zu Resten kommt, gibt es Hilfen, um diese zu retten: Mit unseren Rezepten der Alnatura KostBar oder der Magazinserie »Annas Resteküche« helfen wir, aus dem Übriggebliebenen etwas Kreatives und Leckeres zu zaubern. Oder Sie stöbern im Buch »Zero Waste Küche« von Sophia Hoffmann, einer bekannten Berliner Food-Aktivistin, Autorin und Köchin mit Fokus auf pflanzlicher Ernährung, Bio und Zero Waste. Sie zeigt eindrucksvoll, dass die Verwendung von Lebensmittelresten, eine klimafreundliche und ökologische Ernährung sowie originelle Rezepte in einem möglich sind.

Vielleicht retten Sie auch eine der beliebten Tüten mit Obst und Gemüse oder Backwaren, die wir in vielen Märkten über die App »Too Good To Go« anbieten? Die Zusammenarbeit mit Too Good To Go ist eine unserer Maßnahmen, um Lebensmittel vor der Tonne zu bewahren. Zudem arbeiten die Alnatura Märkte und auch unser Verteilzentrum mit den regionalen Tafeln, Foodsharing oder anderen lokalen gemeinnützigen Organisationen zusammen, sodass bei Alnatura kaum Lebensmittel entsorgt werden müssen. Klimaschutz

Wir alle können etwas tun

Mit sehr wenig Einsatz können wir viel bewegen: Einkäufe planen, damit nicht von allem zu viel im Kühlschrank ist, Lebensmittel durch die korrekte Lagerung vor Verderb schützen, die richtigen Mengen kochen oder Reste einfrieren und die Vorratskammer regelmäßig checken – damit erreicht man schon einiges und vermeidet Abfälle bereits im Vorfeld. Es heißt übrigens »Mindestens haltbar bis ...« und nicht »Sofort giftig ab ...«: Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Richtwert. Durch Riechen, Schauen oder (durchaus vorsichtiges) Probieren merkt man, ob das Produkt noch genießbar ist. Tests haben gezeigt, dass manche Lebensmittel Monate über



Wussten Sie schon?

Alnatura ist Teil des Dialogforums »Vermeidung von Lebensmittelabfällen in der Außer-Haus-Verpflegung« im Rahmen der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Ziel ist es, Lebensmittelabfälle bis 2030 zu halbieren. Mit unseren Aktivitäten wie Preisreduzierungen bei kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum, Zusammenarbeit mit gemeinnützigen Organisationen (Tafeln, Foodsharing etc.) oder Too Good To Go möchten wir noch mehr Groß- und Einzelhändler motivieren, sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung einzusetzen.





Viele Rezepte, die sich zur Verwertung von Lebensmittelresten eignen, finden Sie unter alnatura.de/restekueche

beginnt auf dem Teller – und endet vor der Tonne. Mit ein paar Tricks ist es gar nicht schwer, kostet weniger und Ihr Beitrag durch die Rettung von Lebensmitteln sowie die Vermeidung von Abfällen ist enorm. Danke fürs Mitmachen! *STO*

Buchtipp

»Zero Waste Küche« von Sophia Hoffmann:

Die Berliner Food-Aktivistin, Autorin und Köchin mit Liebe zur ökologischen Landwirtschaft hat bereits mehrere Kochbücher veröffentlicht. Ihr aktuelles Buch »Zero Waste Küche« hilft, Lebensmittelverschwendung gezielt zu vermeiden, ohne auf Genuss zu verzichten. sophiahoffmann.com



HYDROPHIL

DEIN HYDROPHIL BADEZIMMER -

Konsequent
nachhaltig.
Fair für alle!



*Unsere
Zahncreme-Tuben
bestehen zu 95%
aus Holz!*



WASSERNEUTRAL, VEGAN & FAIR

Mit diesem Anspruch wählen wir nicht nur die Rohstoffe und Transportmittel für unsere Produkte, auch hohe Naturkosmetik-Standards und sozial faire Arbeitsbedingungen sind ein Muss. Das Ergebnis: Ein rundum umweltfreundliches Badezimmer voll mit guten Ideen für Deine nachhaltige Zukunft!



Wildkatzen und Wein

Natürlich Urlaub mit Bus und Bahn. In dieser Serie stellen wir zwölf Naturlandschaften vor, die sich in der Kooperation Fahrtziel Natur engagieren. In diesem Monat: das Biosphärenreservat Pfälzerwald.

Das Biosphärenreservat Pfälzerwald, der deutsche Teil des grenzüberschreitenden Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen, wird von zwei Naturräumen bestimmt – dem namensgebenden Pfälzerwald und der Weinstraße am östlichen Rand des Schutzgebiets. Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Auf den kargen Buntsandsteinböden wächst vor allem die Kiefer, mancherorts gedeihen auch Rotbuche und Traubeneiche. Rund 600 Exemplare der scheuen Wildkatze streifen durch den Pfälzerwald und bilden eine der selten gewordenen stabilen Populationen in Mitteleuropa.

Im Dahner Felsenland

In den sonnigen, feuchten Wiesentälern sind seltene Vogelarten wie Bergbachstelze, Wasseramsel und Eisvogel zu Hause. Auf den Buntsandsteinfelsen im Süden des Biosphärenreservats brüten Kolkrabe und Wanderfalke. Das Dahner Felsenland wurde 2019 vom Deutschen Wanderinstitut als Premium-Wanderregion ausgezeichnet. Zwölf Premium-Wanderwege durchziehen das Gebiet, darunter der gut zwölf Kilometer lange Dahner Felsenpfad. Vom Bahnhof Dahn-Süd führt ein Wegweiser zum Einstieg in den Pfad unweit der Jugendherberge. Das Aussehen vieler Buntsandsteinfelsen ist ebenso bizarr wie mancher Name: Elwetritschfels, Braut und Bräutigam oder Ungeheuerfelsen. Manche Abschnitte des Pfades sind durch Handseile gesichert, der Rothsteigbrunnen sorgt unterwegs für Erfrischung.

An der Weinstraße lassen durchschnittlich 1 850 Sonnenstunden im Jahr Mandeln, Feigen, Esskastanien, Kiwis und sogar Zitronen reifen. Auch die Gottesanbeterin, eine große, ursprünglich in Südeuropa heimische Fangschrecke, hat sich hier längst häuslich eingerichtet. In lauen Sommernächten, wenn die Weinberge ihre tagsüber gespeicherte Wärme abstrahlen, schafft das vielstimmige Konzert des Weinhähnchens – eine Langfühlerschrecke – eine mediterrane Atmosphäre. Für den Weinbau herrschen hier ideale Bedingungen, der Pfälzerwald hält die kalten Winde ab. Nicht umsonst sprechen Einheimische von der »Toskana Deutschlands« – auch wenn es die Römer waren, die vor rund 2 000 Jahren den Wein in die heutige Pfalz brachten ...

Burgen und Schlösser

Einst sollen auf den Höhenzügen von Pfälzerwald und Vogesen, dem Zentrum des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation, mehr als einhundert Burgen gestanden haben. Längst sind die meisten davon zerstört, doch einige Ruinen lassen ahnen, wie wehrhaft die in den Stein gehauenen Felsenburgen waren. Manche alten Bauwerke sind gut erhalten, wie die Besucherburg Berwartstein, auf der noch heute die Erinnerung an den legendären Raubritter Hans Trapp hochgehalten wird. Die rekonstruierte Reichsfeste Trifels oberhalb von Annweiler war angeblich die Lieblingsburg des Stauferkaisers Friedrich I. (Barbarossa), und das Hambacher Schloss bei Neustadt an der Weinstraße gilt als Wiege der Demokratie in Deutschland. *BePi*

Fahrtziel Natur – CO₂-sparend reisen

Seit 2001 engagieren sich die großen Umweltverbände Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Naturschutzbund Deutschland (NABU) und Verkehrsclub Deutschland (VCD) sowie die Deutsche Bahn in der Kooperation Fahrtziel Natur. Gemeinsam setzen sie sich für umweltfreundliche Mobilität, Klimaschutz und nachhaltigen Naturtourismus ein. Für dieses Engagement wurde Fahrtziel Natur mehrfach als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet. Das Biosphärenreservat Pfälzerwald ist eines von derzeit 23 Fahrtziel-Natur-Gebieten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. fahrtziel-natur.de

Fahrtziel natur



Informationen zur
Anreise finden Sie unter
bahn.de oder in der
DB-Navigator-App



**In der nächsten Ausgabe:
Nationalpark und Naturpark
Bayerischer Wald**



Haus der Nachhaltigkeit

Das Haus der Nachhaltigkeit in Trippstadt will als zentrale Anlaufstelle im Biosphärenreservat mit einer Vielzahl von Angeboten zu einem besseren Verständnis nachhaltigen Lebens beitragen. Dazu gehören wechselnde Ausstellungen und zahlreiche Veranstaltungen, Filme, ein interaktives 3-D-Landschaftsmodell und das nach ökologischen Kriterien errichtete Gebäude. Auf dem Außengelände erwarten die Besucherinnen und Besucher ein Garten mit einheimischen Stauden, eine Streuobstwiese mit alten, vom Aussterben bedrohten lokalen Sorten, eine Klimastation, Kletterbäume, der »Pfälzer Waldladen«, ein Picknickbereich sowie der »Spielplatz der Generationen«.



Umweltfreundliche Anreise

Fernverkehrszüge fahren unter anderem nach Mannheim, Neustadt, Kaiserslautern und Karlsruhe. Von dort bietet der Rheinland-Pfalz-Takt einen bequemen Zugang zum Pfälzerwald.

Mobil vor Ort

Mit der Pfalzcard können Übernachtungsgäste in der Pfalz Busse und Regionalbahnen im gesamten Gebiet des Verkehrsverbands Rhein-Neckar und eine Vielzahl an Freizeitleistungen kostenlos nutzen. Die Karte wird bei der Ankunft automatisch von Pfalzcard-Gastgebern ausgegeben.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Ökoland

Bio-Schinken luftgetrocknet**

Dieser Schinken in Premium-Qualität stammt von Bioland-Schweinen aus Deutschland und wird traditionell handwerklich hergestellt. Er wird mit Meersalz trocken gesalzen und reift vier Monate an der Luft. Dabei entwickelt er seinen zarten Biss und sein mildes Aroma. Auf Nitritpökelsalz und andere Zusatzstoffe wird konsequent verzichtet.

Tipp: Packung etwa 15 Minuten vor dem Verzehr aus der Kühlung nehmen und öffnen, damit der Schinken sein volles Aroma entfalten kann. Schmeckt als feiner Aufschnitt auf Baguette, auf Brot mit Spiegelei, als Tapas auf Melonenschiffchen oder als gebackene Schinkenröllchen mit Ziegenfrischkäse gefüllt.

80 g **4,99 €** (100 g = 6,24 €)

* Bei dieser Produktvorstellung handelt es sich um eine Anzeige. Sie erhalten das Produkt in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Eine wilde Liebe für die Erde

Für den Schutz der Wildnis und die Bewahrung natürlicher Lebensgrundlagen hat Michael Succow fast alle Länder dieser Welt bereist. Dank seines unermüdlichen Einsatzes konnten auf der ganzen Welt Millionen von Hektar zu Naturschutzgebieten erklärt werden. Vor 30 Jahren stellte er als stellvertretender Umweltminister in der untergehenden DDR fast fünf Prozent der neuen Bundesländer unter Schutz. Dafür erhielt der inzwischen 79-Jährige 1997 den »Alternativen Nobelpreis«.

Michael Succow, 1941 als Sohn eines Landwirts in Lüderdorf bei Bad Freienwalde geboren, hätte mit seiner Statur auch einen stillen und bescheidenen Schafhüter abgeben können, der mit weitem Blick seine Herde hütet. Doch das Schicksal im geteilten Deutschland und globale Leben als Aktivist seit der Wende sollten ihn zu einem der erfolgreichsten – wenn auch bis heute weitgehend unbekannt – Naturschützer der Gegenwart machen.

In der DDR aufgewachsen, schuf er mit der strenggläubigen Mutter im heimischen Garten kleine Paradiese – die Samen für seine wilde Liebe zur Schöpfung waren damit gesetzt. Als guter Schüler durfte er Biologie studieren und als Assistent an die Uni gehen. Doch seine offene Solidarität mit dem Prager Frühling machten ihn 1969 zum Feind des »real existierenden Sozialismus«, der den jungen Dissidenten in die Moorforschung verbannete. Succows Liebe zur Natur wuchs dort weiter und machte ihn zum international renommierten Spezialisten für die Renaturierung zerstörter Flächen.

Krisen kreativ nutzen

Als das marode politische System 20 Jahre später zerbrach, holte DDR-Ministerpräsident Modrow den Dissidenten ins Ost-Berliner Umweltministerium. Michael Succow ergriff die Chance: »Da gab es keine Dienstberatung und Dienstaufträge und keine Gehälter«, erinnert er sich. »Sondern ich sagte: Wir haben jetzt eine kurze Phase, ein ganz kleines Zeitfenster und brauchen die bedingungslose Bereitschaft mitzumachen.« Innerhalb von Wochen gelang es ihm und seinem kleinen Team, weite Flächen der neuen Bundesländer als fünf Nationalparks und sechs Biosphärenreservate unter Schutz zu stellen und den Öko-Deal im Einigungsvertrag verfassungsrechtlich zu sichern. Für dieses Engagement – »natürliche Ökosysteme von außergewöhnlichem Wert für künftige Generationen zu erhalten« – erhielt er 1997 den »Alternativen Nobelpreis«.

Noch im Lauf des Jahres 1990 zog sich Michael Succow aus der aktiven Politik zurück, die Strategie aber, Krisen kreativ zu nutzen, entwickelte er bis zur Perfektion. Er konzentrierte sich darauf, die Länder Asiens darin zu unterstützen, den »Kapitalstock Natur«, über den sie noch im Über-

Michael Succows Thesen

Michael Succow erhielt 1997 den »Alternativen Nobelpreis«. Er ist überzeugt:

- Die Menschen dürfen nicht länger als Herrscher, Ausbeuter und Zerstörer der Natur handeln, sie müssen sich als Teil des ökologisch gebauten Hauses Erde empfinden.
- Das Wirtschaften im Einklang mit der Natur, der absolute Schutz der noch unberührten Natur und die längst überfällige Inwertsetzung ökologischer Leistungen sind die Gebote der Stunde.
- Der Schutz der Natur ist kein Luxus, sondern eine der bedeutendsten Sozialleistungen für den Fortbestand der menschlichen Gesellschaft.

maß verfügen, zu bewahren. Den mongolischen Staatschef überzeugte er kurz nach dem Kollaps der UdSSR davon, einen Großteil seines Landes zum Biosphärenreservat zu erklären und zwanzig Naturschutzgebiete einzurichten. Ähnliches gelang in Lettland oder bei der Ausweitung des Großen Arktischen Schutzgebiets auf der Taimyrhalbinsel in Sibirien. Im Tian-Shan-Gebirge im kirgisisch-chinesischen Grenzgebiet engagierte er sich erfolgreich für den Schutz weiter unberührter Flächen als Weltkulturerbe.



Der Right Livelihood Award kurz gefasst

Der Right Livelihood Award, eher bekannt als der »Alternative Nobelpreis«, wird seit 40 Jahren an Menschen verliehen, die erfolgreich an einer nachhaltigen, gerechten und friedlichen Zukunft bauen. Die bislang ausgezeichneten 178 Persönlichkeiten aus 70 Ländern gelten als »Heldinnen und Helden der Gegenwart« und Pionierinnen und Pioniere einer besseren Welt. Die schwedische Right Livelihood Foundation, die den Award vergibt, sieht ihre Rolle als Sprachrohr und Schutzschild für die Menschen, die den Preis erhalten und unterstützt diese dauerhaft. In Deutschland kann die Stiftung mit steuerabzugsfähigen Spenden unterstützt werden: Dachstiftung für individuelles Schenken, IBAN: DE 9743 0609 6701 0370 0802



Mehr Infos unter
rightlivelihoodaward.org
succow-stiftung.de

Für Kasachstan wurde ein Programm mit 16 Biosphärenreservaten entwickelt. Ähnliches gelang ihm in Aserbaidschan, wo nun fünf Prozent der Landesfläche geschützt sind. Allein auf der sibirischen Halbinsel Kamtschatka wurden vier Millionen Hektar Naturlandschaft gesichert, eine Region fast so groß wie die Schweiz. So entstanden in Asien riesige Naturschutzgebiete, in denen weder Bodenschätze abgebaut werden dürfen noch ins natürliche Gleichgewicht eingegriffen werden darf.

Von der Natur lernen

Michael Succow, der mit dem Preisgeld seine eigene Stiftung gründete, wurde daheim und weltweit zum Berater in Sachen Wildnis- und Naturschutz, der Regeneration zerstörter Landschaften und der Agrarwende. »Für mich ist die Natur der große Lehrmeister«, betont er. »Und wir sind gut beraten, so viel wie möglich von ihr zu lernen und nicht – was ein Teil der Wissenschaft versucht – schlauer sein zu wollen als die Natur.« Der Forscher

und Dissident, Politiker, Aktivist und weltweite Wildnisschützer ist nicht etwa im Ruhestand. Im Gegenteil: Auch mit fast 80 Jahren berät er Ministerien, spricht auf Demos der Fridays-for-Future-Jugend, reist lehrend, mahnend und beratend um die Welt. Die wilde Liebe zur Erde dauert ein Leben lang. GvL

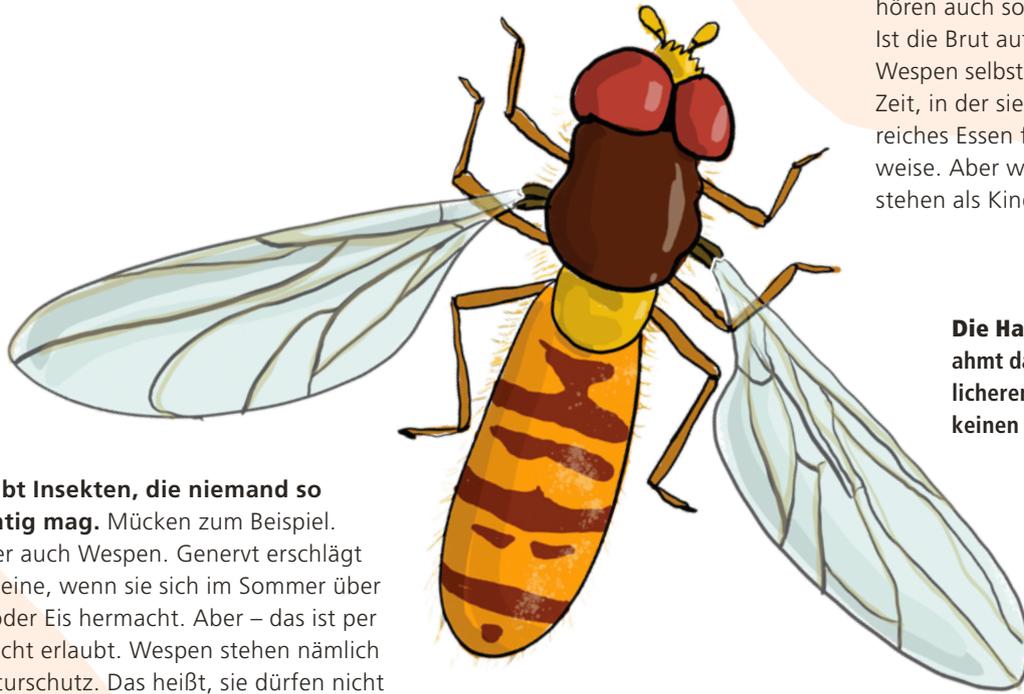
In der nächsten Ausgabe berichten wir über die Menschenrechtlerin Aminatou Haidar.

Du kannst der Hainschwebfliege helfen, indem du Ringelblumen, Löwenzahn und Pfefferminze pflanzt.

NAJU-KINDERSEITE

Zwei zum Verwechseln

Hilfe, eine Wespe? Nicht immer handelt es sich bei gelb-schwarz gestreiften Insekten um Wespen. Denn die Hainschwebfliege sieht der Wespe zum Verwechseln ähnlich, ist dabei aber völlig harmlos.



Wespen sind Schleckerwäuler

Mag wirklich niemand die Deutsche und die Gemeine Wespe? Doch. Es gibt Menschen, die sich darüber freuen, wenn viele dieser Wespen unterwegs sind. Försterinnen und Förster zum Beispiel. Denn wenn die Wespen ihre Brut füttern, dann jagen sie vor allem andere Insekten. Dazu gehören auch solche, die Bäumen schaden. Ist die Brut aufgezogen, brauchen die Wespen selbst wieder Energie. Das ist die Zeit, in der sie gerne auf süßes, energiereiches Essen fliegen – auf Eis beispielsweise. Aber wer könnte das besser verstehen als Kinder?

Die Hainschwebfliege ahmt das Aussehen der gefährlicheren Wespe nach, hat aber keinen Stachel.

Es gibt Insekten, die niemand so richtig mag. Mücken zum Beispiel. Oder auch Wespen. Genervt erschlägt man mal eine, wenn sie sich im Sommer über Kuchen oder Eis hermacht. Aber – das ist per Gesetz nicht erlaubt. Wespen stehen nämlich unter Naturschutz. Das heißt, sie dürfen nicht getötet werden. Außerdem gehören nur zwei von den acht bei uns vorkommenden sozialen Wespenarten zu den Plagegeistern: Die Deutsche und die Gemeine Wespe. Alle anderen naschen den Nektar von Blüten und sind so wichtige Bestäuber von Obstbäumen und Beeresträuchern – genau wie erwachsene Schwebfliegen.



So gehst du am besten mit Wespen um!

- Vermeide heftige Bewegungen, wenn Wespen unterwegs sind. Sie stechen, sobald sie sich bedroht fühlen.
- Puste Wespen nicht weg. In deinem Atem steckt Kohlendioxid, das Wespen in Alarmbereitschaft bringt.
- Wenn du draußen Eis isst, wische dir danach gut den Mund ab.
- Schau in Becher oder Flasche, bevor du trinkst, um sicher zu sein, dass keine Wespe darin ist.

Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Auf den ersten Blick hält man die Hainschwebfliege für eine Wespe. Ist sie aber nicht. Sie sieht ihr nur sehr ähnlich. Sie ahmt die Wespe nach und schlägt so den einen oder anderen Fressfeind in die Flucht. Die Hainschwebfliege selbst hat keinen Stachel und ist völlig harmlos. Darüber hinaus ist sie ein wichtiger Helfer im Garten: Sie legt ihre Eier direkt an Blattlauskolonien ab. Schlüpfen die Larven, können sie gleich anfangen zu fressen und helfen dem Gärtner, die Läuse loszuwerden.

Die NAJU (Naturschutzjugend im NABU) ist die Jugendorganisation des NABU. Bei uns engagieren sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren in über tausend Gruppen für den Schutz von Umwelt und Natur.



Ab 18 Euro im Jahr kannst du Mitglied bei uns werden. Mehr Infos zu uns findest du auf NAJU.de



DIE REVOLUTION: MEIN FESTES SHAMPOO OHNE KOMPROMISSE



Vegan



NEU



FESTES GLANZ PFLEGE-SHAMPOO
FESTES FEUCHTIGKEITS PFLEGE-SHAMPOO
100% NACHHALTIG - 0% PLASTIK

Festes Pflege-Shampoo für natürlich gepflegtes, glänzendes Haar! Sanfter Schaum. Extra ergiebig.

Entdecke die gesamte Haircare Serie unter sante.de

100% ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK - OHNE KOMPROMISSE

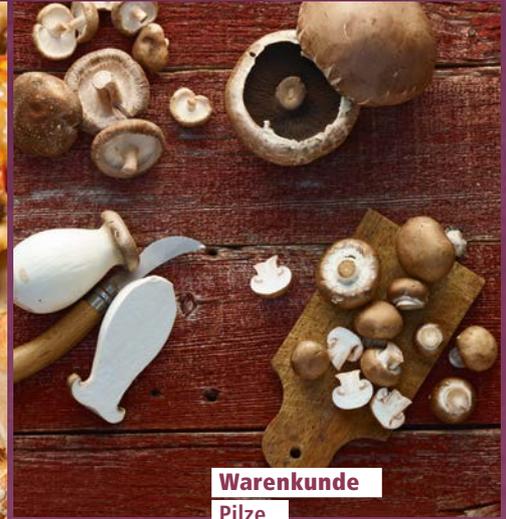
1. im Oktober

Alnatura Bio-Bauern-Initiative
Im Gespräch mit Familie Schwaiger



Rezeptideen

Raffiniertes aus der
Herbstküche



Warenkunde
Pilze

NAJU-Kinderseite
Schwarze Holzbiene



Mehr als 130 Alnatura Märkte, auch in Ihrer Nähe

Aachen (2x)	Erfurt	Köln (7x)	Potsdam
Alsbach-Hähnlein	Esslingen	Königstein	Ravensburg
Aschheim	Ettlingen	Kolbermoor	Regensburg (3x)
Augsburg	Filderstadt	Konstanz	Reutlingen
Bad Säckingen	Frankfurt a. M. (7x)	Kriftel	Stadtbergen
Bensheim	Freiburg (5x)	Landsberg am Lech	Starnberg
Bergisch Gladbach	Göttingen (2x)	Leipzig	Stuttgart (2x)
Berlin (18x)	Gottmadingen	Lübeck	Tübingen (2x)
Bonn (2x)	Grenzach-Wyhlen	Ludwigsburg	Ulm (2x)
Bremen (2x)	Hamburg (8x)	Lüneburg	Unterhaching
Dallgow-Döberitz	Hannover (2x)	Mainz (2x)	Viernheim
Darmstadt (3x)	Heidelberg (3x)	Mannheim	Weil am Rhein
Dresden (2x)	Ingolstadt	Meerbusch	Wiesbaden
Düsseldorf (2x)	Kaiserslautern	München (11x)	Witten
Eimeldingen	Karlsruhe (3x)	Neusäß	
AB 24.9.2020	Kerpen	Norderstedt	
Im Rebacker 2a	Koblenz (2x)	Offenbach	



Alle Märkte unter
alnatura.de/marktsuche

Erfahren Sie mehr

-  alnatura.de/marktsuche
-  alnatura.de/angebote
-  alnatura.de/newsletter
-  alnatura.de/mitarbeit
-  alnatura.de/payback
-  facebook.de/alnatura
-  twitter.com/alnatura
-  pinterest.com/alnatura
-  instagram.com/alnatura
-  youtube.com/alnatura

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführung von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate
Redaktionsleitung Anja Waldmann, Eva Wohlgemuth, magazin.redaktion@alnatura.de **Anzeigen** Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt
Redaktion Julia Aumüller (JUA), Jana Benke, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs, Martina Grimm (MAG), Dr. Manon Haccius (MH), Katrin Kasch (KK), Constanze Klengel, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz, Volker Laengenfelder (VL), Julia Lauer (JL), Geseko von Lüpke (GvL), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Tina Schneyer, Anna Seidel, Julian Stock (STO), Christian Tremper (CT), Anja Waldmann (AW) **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura: 4 Schokolade, 27 Porträt Rehn, 42/43; Bernward Bertram: 12 Kochzutaten, 13 Nudeln; Oliver Brachat: 6/7, 17 Rezept, 50 Pilze u. Kürbisschiffchen; Marc Doradzillo: 3 Milchbauer, 5 Schwaigerhof, 26 Kühe, 50 Familie Schwaiger; El Puente – Die Fair Trade Pioniere: 31 Asotilla; Julia Friese: Illustrationen 48, 50 Holzbiene; Michael Gottschalk/photothek.net: 30 Müller; Sean Hawkey/Fairtrade: 37 Klima; Katrin Kasch: 18/19; Pfalz Touristik e. V./Dominik Ketz: 44/45; LaSelva: 12 Egger, 13 Kornspeicher, 13 Tomaten; Annika List: 41 Qualitäts-Mgmt; Pigprox/Shutterstock.com: 30 Keyvisual Fair; Birgit Rampe: Illustrationen 17, 28/29; Saviola: 20/21; Stefan Schwill: 46/47 Succow; Robert Seegler: Illustrationen 4 Verpackung, 32–34; Unicef/UNI324946: 36 Unicef; VISCOM Fotografie: 14/15, 22/23; Frank Weinert: Titel, 8–11 **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de **Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, 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.



Die Alnatura Super Natur Märkte sind zertifizierte Naturkost Fachgeschäfte und nutzen zu hundert Prozent Öko-Strom.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1

LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

40 Jahre Feinkost & Wein aus der Toskana



- ✓ Feinkost & Wein aus fairer Landwirtschaft in der Maremma/Toskana.
- ✓ Frisch vom Feld ins Glas mit Leidenschaft für Natur und Genuss.
- ✓ Nach traditionellen toskanischen Rezepturen – puristisch, intensiv & aromatisch.

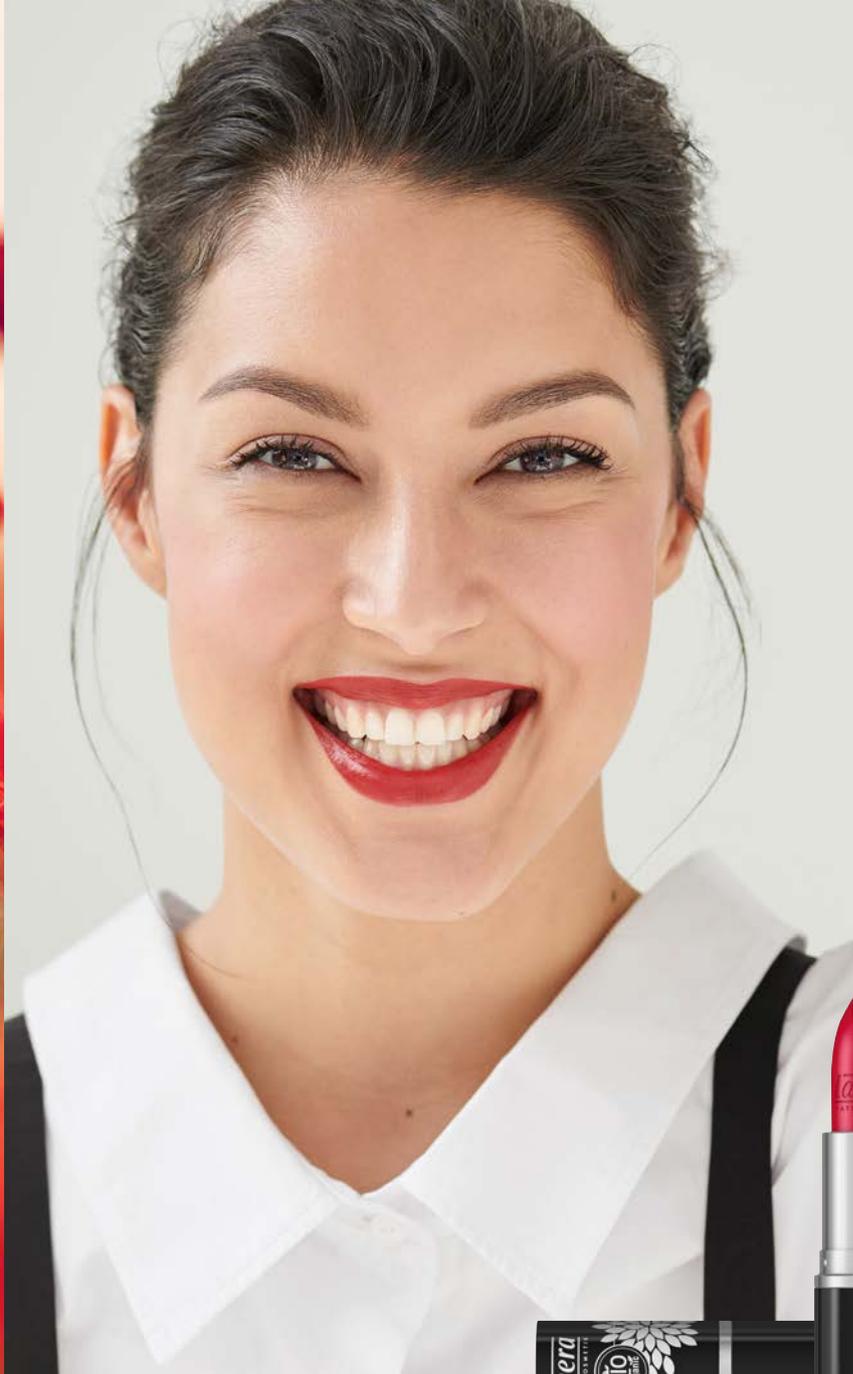
Wir nehmen unsere Verantwortung sehr ernst, für Sie gesunde Lebensmittel herzustellen, die zugleich verträglich mit unserer Umwelt sind.



www.laselva.bio



lavera
NATURKOSMETIK



„ Mein Make-up,
so natürlich wie ich.

Erlebe mit lavera Naturkosmetik jeden Tag aufs Neue die schönsten Farben der Natur – ohne Mineralöle und glutenfrei.

Rebecca Mir

lavera. wirkt natürlich schön.



100% zertifizierte
Naturkosmetik