November 2020
ISSN 1612-7153

ALNATURA Magazin

Adventskalender
Nachhaltig, kreativ, selbst gemacht

Alnatura Einblicke
Noch mehr Mehrweg in den Märkten

Wir backen wie zu Großmutters Zeiten

ANZEIGE

BIO FÜR DICH. FAIR FÜR MICH.

Oussama Bekiri, Sohn eines Dattelbauern aus Douz, Tunesien

RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

„Weil du mit HAND IN HAND einen fairen Preis für unsere Bio-Datteln zahlst, steige ich zum Ernten gerne auf die Palme. Denn für mich bedeutet das ein gerechtes Auskommen, sichere Arbeitsausrüstung und eine echte Perspektive. So kann ich darauf vertrauen, dass unsere Dattelhaine auch meiner Generation eine Zukunft bieten."

Mehr auf rapunzel.de/fair

HAND IN HAND
Bio. Fair. Rapunzel.

Entdecken Sie HAND IN HAND-Spezialitäten aus aller Welt

Choco

20 % feinster, aromatischer Kakao schenkt dieser zart schmelzenden Creme einen intensiv schokoladigen Geschmack

Dattelsüße

Natürliche Süßkraft aus 100 % vermahlenen Datteln! Wunderbar zum Backen und für alle orientalischen Gerichte

Vollmilch Schokolade mit Karamellfüllung

leicht gesalzener Karamellkern, umhüllt von knackiger Vollmilchschokolade, unvergleichlich zarter Schmelz

Gusto mild gemahlen

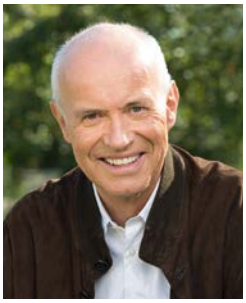
Feine milde Hochlandqualität aus 100 % Arabicabohnen für den sanften Genuss

DE-ÖKO-006

Wir machen Bio aus Liebe.

Bastelideen ab Seite 14

...und vieles mehr!



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

Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,

oft werde ich gefragt, warum in Deutschland nicht mehr Landwirtinnen und Landwirte auf den biologischen Landbau umsteigen. Im Jahr 2019 wurden zehn Prozent der landwirtschaftlich genutzten Flächen biologisch bewirtschaftet. Nach dem Green Deal der EU sollen in Deutschland bis 2030 25 Prozent der Flächen Bio sein. Wollen wir dieses Ziel erreichen, müssen jährlich 240 000 Hektar auf Bio umgestellt werden. Im Jahr 2019 waren es aber nur etwa 100 000 Hektar. Für umstellungswillige Höfe ist die unsichere Preissituation am Markt ein hoher Risikofaktor. Nur wenn Bio-Bäuerinnen und -Bauern für ihre Produkte einen fairen Preis erhalten, können sie ihre Leistungen zuverlässig erbringen. Sinkt zum Beispiel der an die Betriebe gezahlte Bio-Milchpreis unter 47 Cent je Liter, können die Bio-Kühe nicht mehr kostendeckend gehalten werden. Man kann der Kuh kaum erklären, dass der Bio-Milchpreis am Markt gesunken ist und sie deshalb 30 Prozent weniger Futter bekommt. Aber wir müssen noch weiter denken: Im Preis der Bio-Lebensmittel müssen die Naturschutzleistungen der Höfe enthalten sein. Die Agrarindustrie dagegen zerstört die Natur (Grundwasser, Artenvielfalt, Bodenqualität), ohne dafür zu bezahlen. Für die Wasserreinigungskosten zum Beispiel zahlen wir als Bürgerinnen und Bürger in Form des Wasserbezugspreises. Die Preise der agrarindustriell erzeugten Produkte »lügen«, weil die »externen« Effekte und Kosten nicht im Produktpreis an der Ladentheke enthalten sind. Als Bürgerinnen und Bürger finanzieren wir über unsere Steuern zusätzlich noch die Agrarsubventionen, die die Preise weiter verfälschen.
Wir bei Alnatura arbeiten mit immer mehr Bio-Betrieben direkt zusammen und stellen sicher, dass die Preise fair, sozial und damit nachhaltig sind. Durch Ihren Einkauf bei Alnatura und von Alnatura Produkten stärken Sie einen nachhaltigen Bio-Landbau.
Vielen Dank für Ihr Vertrauen und mit herzlichen Grüßen

Aktuelles
von Alnatura

Noventskalender
– jeden Tag ein Gewinn

Vom 1. bis zum 30. November 2020 können Sie jeden Tag auf unserer Website ein Türchen öffnen – mal ist Glück gefragt, mal können Sie bei kleinen Spielen und Aufgaben Ihr Können beweisen. Teilnehmen lohnt sich, denn hinter jedem Türchen warten täglich tolle Preise auf Sie. Teilnahme unter **noventskalender.alnatura.de**

Köstliches für die Weihnachtszeit

Weihnachten rückt näher und damit auch die Zeit für Lebkuchen, Spekulatius, Punsch und viele weitere Leckereien. Genießen und verschenken Sie das festliche Bio-Sortiment von Alnatura. In diesem Jahr neu dabei: Praliné-Kugeln aus Schweizer Zartbitterschokolade und Butter-Spritzgebäck mit Bourbonvanille – ein besonderer Genuss in der Winterzeit.

Aktuelles von PAYBACK

Mit Ihrer PAYBACK Karte oder der PAYBACK App können Sie in allen Alnatura Super Natur Märkten und bei vielen weiteren Partnern Punkte sammeln. Ab dem 2. November 2020 ändert sich der Modus für die Punktevergabe: Sie erhalten dann bei Alnatura pro **zwei Euro** Umsatz **einen** PAYBACK Punkt. Damit passt sich Alnatura der Punkteberechnung an, welche die überwiegende Anzahl der anderen Partner bereits umgesetzt hat. Natürlich bietet Alnatura Ihnen weiterhin viele Möglichkeiten, kräftig Extra-Punkte zu sammeln. Zum Beispiel jetzt im November: Mit Einsatz Ihrer PAYBACK Karte gibt es bei jedem Einkauf an der Kasse einen 10-fach Coupon (solange der Vorrat reicht, Laufzeit 2. bis 14. November 2020). Außerdem erhalten Sie zehn Prozent Rückvergütung auf alle Punkteeinlösungen sowie hundert Extra-Punkte für jede Neuanmeldung zum PAYBACK Programm bei Alnatura – mehr unter **alnatura.de/paybackkampagne** Weitere Infos rund ums Punktesammeln finden Sie unter **alnatura.de/punktesammeln**

Optimierte Verpackung

Ohne zusätzlichen Deckel: Unser Caffè Latte Macchiato kommt künftig ohne Plastikdeckel aus. Die praktische Trinköffnung befindet sich jetzt im Abziehdeckel. So sparen wir jährlich etwa 2,3 Tonnen Kunststoff ein. Erfahren Sie mehr unter **alnatura.de/verpackung**
(Bezugsjahr 2019)

Neueröffnung

Dritter Alnatura Markt in Stuttgart

Frankenstraße 3,
ab 19. November
alnatura.de/marktsuche

Weihnachtsbraten vorbestellen!

Ab Anfang November bis einschließlich 16. Dezember können Sie in Ihrem Alnatura Markt Bio-Gänse, -Enten, -Puten, -Gänsebrust und -keule für Ihr Festtagsessen bestellen. Einfach ausliegendes Formular ausfüllen und abgeben, Abholschein mitnehmen und das Fleisch am 23. oder 24. Dezember in Empfang nehmen.

Mitmachaktion

Alnatura Shopper jetzt erhältlich

Im Frühjahr hatten wir zu einer Mitmachaktion aufgerufen und über tausend wunderschöne und fantasievolle Entwürfe für den Alnatura Shopper von Ihnen erhalten – dafür vielen Dank. Jetzt ist das Gewinnermotiv von Julia aus Regensburg in den Super Natur Märkten erhältlich. Wenn Sie eine der nachhaltig produzierten Taschen erwerben möchten, sollten Sie allerdings nicht zu lange warten, denn die Shopper gibt es nur, solange der Vorrat reicht.

Mit Eiern aus unserer Bruderküken-Initiative

Alle Eier der Marke Alnatura stammen aus der Bruderküken-Initiative und werden mittlerweile auch in verschiedenen Produkten verarbeitet. So zum Beispiel in den zwei neuen Pastasorten Spätzle und Bandnudeln. Erstere sind eine schwäbische Spezialität, die man gerne zu Linsen, Gulasch und anderen deftigen Gerichten serviert. Bandnudeln wiederum sind beliebt zu cremigen Saucen mit Gemüse, Käse oder Sahne. Wofür Sie sich auch entscheiden, beide Nudelsorten werden auf der Schwäbischen Alb aus Bio-Zutaten hergestellt. Mit Ihrem Kauf können Sie nicht nur fein-aromatische Pasta genießen, sondern auch die nachhaltige Aufzucht männlicher Küken unterstützen.

Alnatura unterstützt bei der Umstellung auf Bio

Wussten Sie, dass es nicht nur aufwendig und kostspielig ist, einen landwirtschaftlichen Betrieb auf Bio umzustellen, sondern oft auch Jahre dauert? Die Umstellung auf biologischen Landbau verändert einen Betrieb und seine Arbeitsabläufe grundlegend. Oft sind unter anderem ein Umbau der Stallungen, die Anschaffung von neuem Saatgut und Investitionen in biologisch angebaute Futtermittel für die Tiere nötig. Hinzu kommt: Während der Umstellungsphase dürfen die auf dem Hof erzeugten Produkte nur als Umstellungsware verkauft werden und erzielen damit niedrigere Preise als die spätere Bio-Ware.

Viele Familien können diese Herausforderungen nicht alleine stemmen. Deshalb unterstützt Alnatura gemeinsam mit dem NABU seit 2015 Landwirtinnen und Landwirte finanziell bei der Umstellung – unbürokratisch und direkt. Im Rahmen einer jährlich wiederkehrenden Bewerbungsphase können sich Interessierte für den Förderpreis des NABU-Projektes »Gemeinsam Boden gut machen« bewerben. Teilnehmen können Betriebe aus Deutschland, die an einer Umstellung auf Bio-Landbau interessiert sind, und auch solche, die Unterstützung benötigen, um ihre biologisch bewirtschaftete Fläche zu vergrößern.

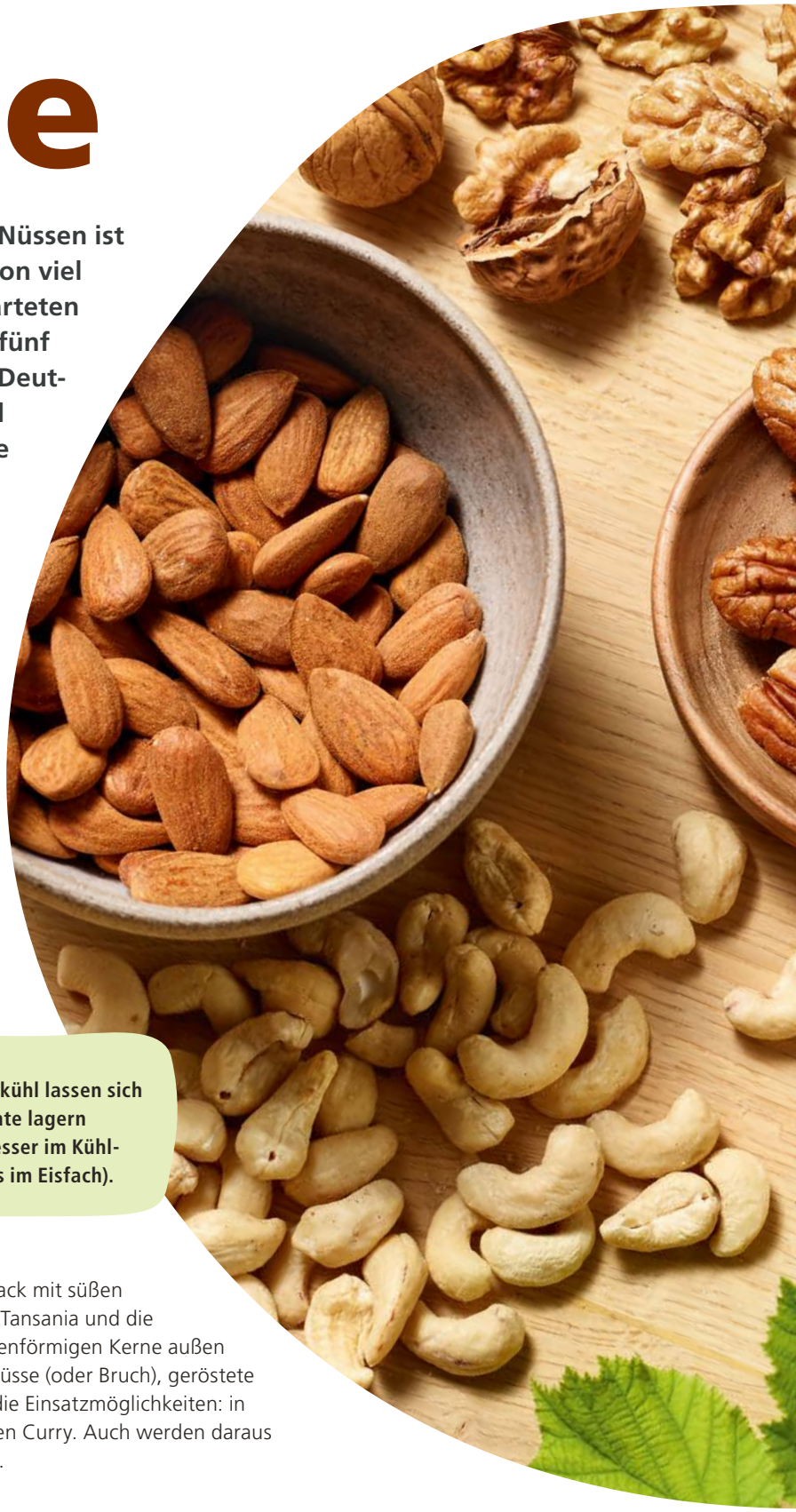
Wenn Sie also Betriebe in Ihrer Umgebung kennen, die über eine Umstellung auf Bio nachdenken, informieren Sie sich gerne unter **alnatura.de/abbi**

Die nächste Bewerbungsphase startet im Januar. *JUA*

Auch der Betrieb Gröönhöker in Mecklenburg-Vorpommern konnte dank der Alnatura Bio-Bauern-Initiative auf Bio umstellen.

Nüsse & Kerne

Die Vielfalt an Formen und Geschmack bei Nüssen ist faszinierend. Da klingt die gängige Definition viel zu dröge: »Schalenobst mit von einer verhärteten Fruchtschale geschütztem Kern«. Auf rund fünf Kilogramm pro Jahr kommt jede und jeder Deutsche im Schnitt. Der biologische Anbau und die schonende Verarbeitung, bei der auf die Schwefelung verzichtet wird, sprechen für Bio-Nüsse, egal ob zum Knabbern, Backen oder Dekorieren von Plätzchen. *BP*



Mandel

Die meisten Bio-Mandeln kommen aus Italien und Spanien. Um sie zu knacken, benötigt man spezielle Walzen. Soll auch das braune Samenhäutchen entfernt werden, blanchiert man sie zusätzlich. Mit ihrem zart-milden Aroma stellen süße Mandeln eine beliebte Backzutat und Knabberei dar. Beliebt sind derzeit auch geröstete und gesalzene oder mit Tamari-Sojasauce gewürzte Kerne. Das gilt genauso für Mandeldrinks und Eis. Unbedingt probieren: geröstete Mandelblättchen auf Fisch oder Pasta.

Tipp

Dunkel, trocken und kühl lassen sich Nüsse mehrere Monate lagern (zerkleinerte aber besser im Kühlschrank oder notfalls im Eisfach).

Cashewnuss

Cashewkerne zeichnen sich durch einen nussigen Geschmack mit süßen Nuancen aus. Zu den Herkunftsländern gehören Vietnam, Tansania und die Elfenbeinküste. Als botanische Kuriosität wachsen die nierenförmigen Kerne außen an einem »Kaschuapfel«. Bei uns zur Wahl stehen ganze Nüsse (oder Bruch), geröstete und pikant verfeinerte Varianten. Vielfältig gestalten sich die Einsatzmöglichkeiten: in Riegeln und Keksen, in Pestos und Aufstrichen, im indischen Curry. Auch werden daraus vegane Alternativen zu Joghurt und Weichkäse hergestellt.

Walnuss

Die Vorweihnachtszeit und Walnüsse gehören fest zusammen. Mit ihrem leicht bitter-herben Nussgeschmack passen die hübschen gewellten Kerne aber nicht nur auf Kekse oder den bunten Teller, sondern genauso zu Weichkäse oder gehackt auf Obst- und typische Wintersalate. Und ganz pfiffig ist der Einsatz in Veggie-Burgern, veganen Braten oder Falafeln. Um die große Nachfrage zu erfüllen, reicht der heimische Anbau nicht aus. Daher findet man im Bio-Handel auch Nüsse aus Moldawien oder der Ukraine.

Paranuss

Die kantigen Paranusskerne wachsen, jeweils wie Mandarinenspalten, in runden Kapseln an bis zu 50 Meter hohen Wildbäumen in den Amazonasländern. Erst nach einem Jahr sind die Kerne reif und die Kapseln fallen vom Baum. Der dunkle Geschmack harmoniert gut mit anderen Nüssen und Trockenobst, Keksen oder Desserts.

Pekannuss

Gute Bedingungen für Pekannussbäume herrschen in Ländern wie Mexiko oder Südafrika. Die Nüsse haben eine längliche Eichelform, wobei die dünne Schale sogar ohne Hilfsmittel geknackt werden kann. Der glänzende, gefurchte Kern verrät dann die botanische Verwandtschaft zu Walnüssen, wobei die Furchen aber länglich und die zwei Hälften getrennt sind. Pekannüsse machen sich gut auf Käse, karamellisiert auf Pudding, in der Linsenbowl, auf Pralinen, in Keksen und natürlich einfach pur.

Haselnuss

Bio-Haselnüsse stammen oft von der türkischen Schwarzmeerküste, manchmal aus Italien. Von Hand gepflückt, sortiert und sonnengetrocknet, werden sie erst kurz vor dem Transport geknackt. Der Geschmack der Kerne lässt sich als feinherb beschreiben. Wenn sie zusätzlich geröstet werden, kommen warme Röstaromen dazu. Ohne Haselnüsse wären klassisches Studentenfutter und Nussmüsli undenkbar. Sie finden sich auch in Gebäck, Schokolade und nicht zuletzt in Nusscremes.

Großmutters Lieblinge

Die Zeit vor Weihnachten ist gefühlt immer zu kurz. Weil wir diese Zeit lieben! Weil sie für viele die schönste Zeit des Jahres ist! In diesem Jahr backen wir die Lieblinge aus Omas Weihnachtsbäckerei – die perfekte Vorfreude auf ein stimmungsvolles Weihnachtsfest. Alnatura bietet Ihnen dafür die passenden Rezepte. Lassen Sie sich inspirieren von unseren weihnachtlichen Naschereien, bei denen Nüsse die Hauptrolle spielen.

vegan

Zimtsterne fast wie früher

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCK

- **40 ml** Kichererbsenwasser (Einlegeflüssigkeit der Kichererbsen im Glas)
- **¼ TL** Reinweinsteinbackpulver
- **100 g** Puderzucker + ca. 2 EL zum Ausstechen
- **1 TL** Ceylon-Zimt gemahlen
- **1 Prise** Meersalz
- **200 g** Mandeln gemahlen

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen und gut umrühren, damit sich die enthaltene Stärke gleichmäßig verteilt. 40 ml abmessen und in eine Schüssel geben, die Kichererbsen anderweitig verwenden. Backpulver zufügen und mit einem Handrührgerät 2–3 Min. steif schlagen, bis sich Schlieren bilden.

Puderzucker portionsweise in die Masse einrieseln lassen und gründlich einarbeiten. Nun nochmals 5 Min. mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse dickschaumig, zäh und glänzend erscheint. 2 ½ EL abnehmen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

In die restliche Masse Zimt, Salz und portionsweise Mandeln mit einem Spatel einarbeiten, bis ein homogener Teig entsteht. Der Teig ist leicht klebrig und feucht, löst sich aber gut vom Schüsselrand.

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ½ cm dick ausrollen. In den Backpapierlagen auf ein Brett legen und im Gefrierschrank 30–45 Min. tiefkühlen. Anschließend aus dem Teig Sterne (ca. 4 cm Durchmesser) ausstechen, dabei das Förmchen vor jedem Ausstechen in Puderzucker tauchen, damit es sich besser vom Teig löst. Sterne auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Teigreste wieder zusammenpressen, neu ausrollen und weitere Sterne ausstechen. Wenn der ausgerollte Teig zu stark klebt, muss er nochmals für 15 Min. tiefgefroren werden.

Den Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen. Den beiseitegestellten Puderzuckerguss aus dem Kühlschrank holen und die Sterne damit mithilfe einer kleinen Palette oder eines Teelöffels bestreichen. Im Ofen (untere Schiebeleiste) 15 Min. backen. Die Sterne sollten noch etwas weich und feucht und der Guss weiß sein. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Min. + 45 Min. Gefrierzeit + 15 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 118 kcal, Fett 7 g, Kohlenhydrate 8 g, Eiweiß 3 g

Tipp

Die nicht benötigten Kichererbsen lassen sich vielfältig weiterverwenden – Rezeptideen finden Sie unter alnatura.de

vegan

Tipp

Nach Belieben können die Nussecken auch mit anderen gehackten Nüssen zubereitet werden. Der Fruchtaufstrich lässt sich durch eine andere Lieblingsmarmelade ersetzen.

Nussecken wie aus Kindertagen

ZUTATEN FÜR 1 BLECH (CA. 50 STÜCK)

- **400 g** Weizenmehl Type 550 + 2 EL zum Ausrollen
- **1 TL** Reinweinsteinbackpulver
- **125 g** Rohrohrzucker
- **1 Pck.** Bourbonvanillezucker
- **1 Prise** Meersalz
- **225 g** Margarine
- **2 TL** Veganer Ei-Ersatz
- **100 ml** kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- **200 g** Cashewkerne
- **200 g** Pekannusskerne
- **420 g** Fruchtaufstrich Marille
- **75 g** Goldsirup aus Zuckerrüben (alternativ Ahornsirup)
- **200 g** Feine-Bitter-Schokolade

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz vermischen. 175 g Margarine in Stücken zugeben. Ei-Ersatz und Mineralwasser miteinander verquirlen und zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt oder eingewickelt 30 Min. in den Kühlschrank geben.

Für die Nussmasse Cashews und Pekannüsse hacken. Fruchtaufstrich, Goldsirup und 50 g Margarine in einen Topf geben und bei kleiner Hitze erwärmen. Nüsse hinzufügen und alles gründlich vermengen. Vom Herd nehmen und gelegentlich umrühren.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backpapier auf die Größe des Backblechs zuschneiden und den Teig darauf mit einem leicht bemehlten Nudelholz quadratisch (ca. 32 x 32 cm) ausrollen. Nussmasse gleichmäßig daraufstreichen und im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.

Platte abkühlen lassen. Zunächst in Quadrate und diese dann in Dreiecke schneiden. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und Gebäck damit an 1 oder 2 Ecken schokolieren. Auf einem Kuchengitter vollständig erkalten und durchtrocknen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 30 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 142 kcal, Fett 8 g, Kohlenhydrate 14 g, Eiweiß 2 g

Lebkuchenhaus nach alter Tradition

ZUTATEN FÜR 1 HAUS

200 g	Süßrahmbutter
500 g	Blütenhonig
375 g	Vollrohrzucker
20 g	Lebkuchengewürz
20 g	Kakao schwach entölt
6	Eier
3 Prisen	Meersalz
600 g	Roggenvollkornmehl
600 g	Weizenmehl Type 550 + etwas zum Ausrollen
1 Pck.	Reinweinsteinbackpulver
4 EL	Schlagsahne
100 g	Puderzucker + etwas zum Darüberstreuen
15 g	Speisestärke

Die Schablone für die Lebkuchenhaus-Teile gibt es zum Ausdrucken unter **alnatura.de/lebkuchen**

ZUBEREITUNG

Am Vortag Butter, Honig, 250 g Zucker, Lebkuchengewürz und Kakao in einem Topf langsam erwärmen, dann einmal aufkochen und handwarm abkühlen lassen.

2 Eier sowie 2 Prisen Salz unter die Butter-Honig-Zucker-Masse rühren. Roggen- und Weizenmehl mit dem Backpulver mischen und darübersieben. Alles zunächst mit einem Kochlöffel verrühren, dann mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Eine Kugel formen und über Nacht abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Am nächsten Tag Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche mit dem ebenfalls bemehlten Nudelholz ½ cm dick ausrollen und mithilfe der ausgedruckten Schablone Teile für das Lebkuchenhaus ausschneiden. So lange wiederholen, bis alle Hausteile ausgeschnitten sind. Aus Teigresten die Bodenplatte ausrollen sowie einige Tannenbäume ausstechen. Mit etwas Abstand auf Backpapier verteilen. 4 Eier trennen, Eiweiß zur Seite stellen. Eigelb mit Sahne verquirlen und Lebkuchen mit einem Backpinsel damit hauchdünn bestreichen. Backpapier mit den Lebkuchen auf Backbleche ziehen und je 2 Bleche 15 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und 30 Min. auskühlen lassen.

Mehr Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei
Pinterest-App runterladen, in der App auf die Kamera neben der Suchleiste tippen, Smartphone auf den bunten Pincode (oben im Kreis) richten und Code scannen.

Natürlich haben wir auch eine süße Auswahl auf unserer Website zusammengestellt unter **alnatura.de/weihnachten**

Haben Sie im Alnatura Markt schon unseren kleinen Rezeptfolder für Ihre Weihnachtsbäckerei entdeckt?

Er enthält auch eine Postkarte für kulinarische Grüße in der Adventszeit.*

*Solange der Vorrat reicht.

Für die Klebemasse beiseitegestelltes Eiweiß und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen, dabei 125 g Zucker nach und nach einrieseln lassen und unterrühren. In einer zweiten Schüssel Puderzucker und Stärke mischen, über die Eiweißmischung sieben und vorsichtig unterheben. Spritzbeutel oder Trichter mit der Eiweißmasse füllen.

Die Ränder der Vorderwand des Hauses mit Eiweißmasse bespritzen und mit den Seitenwänden verkleben. Genauso mit der Rückwand verfahren, dann Unterseiten mit Masse bespritzen und Außenwände auf die Bodenplatte kleben, sodass die Grundmauern stehen. Auf die oberen Klebekanten Eiweißmasse geben und die beiden Lebkuchen fürs Dach auf die Grundmauern setzen, Dachplatten dabei jeweils 6 cm überstehen lassen. Vorsichtig andrücken und festhalten, bis die Masse etwas antrocknet und das Haus zusammenhält.

Tipp

Zum Verzieren des Lebkuchenhauses eignen sich Dinkel-Waffelblätter Vollmilch, Schoko-Dinkel-Brezeln, Cranberrys, Mandeln, kandierte Ingwerwürfel, Pistazien sowie aus Teigresten ausgestochene Lebkuchen-Tannenbäume. Als Kleber dient die Eiweißmasse. Dachgiebel und Kanten der Dachplatten mit restlicher Eiweißmasse verzieren. Zum Schluss etwas Puderzucker durch ein Sieb über das Haus rieseln lassen. Über Nacht aushärten lassen.

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min. + Teigruhezeit über Nacht + 30 Min. Backzeit + 30 Min. Auskühlzeit + Aushärtezeit über Nacht
Nährwerte: variieren je nach Verzierung

Christstollen wie bei Oma

ZUTATEN FÜR 2 STOLLEN

100 g Mandeln gehackt
200 g Rosinen
50 g Orangeat
50 g Zitronat
70 ml Rum
250 ml frische Vollmilch
150 g Rohrohrzucker
2 Würfel frische Hefe
1 kg Weizenmehl Type 550 + etwas für die Arbeitsfläche
1 gestrichener TL Meersalz
650 g Süßrahmbutter (weich)
2 Eier
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 gestrichener TL Bourbonvanille gemahlen
100 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

Am Vortag Mandeln, Rosinen, Orangeat und Zitronat in eine große Schüssel geben, mit Rum vermengen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag Milch und 1 TL Zucker lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen und 15 Min. stehen lassen. Inzwischen Mehl, restlichen Zucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. 400 g Butter würfeln und dazugeben. Eier, Zitronenschale und Vanille hinzufügen und Hefemilch angießen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine 5 Min. zu einem festen Teig verkneten, bis er leichte Blasen wirft.

Die Fruchtmischung mit dem Rum zügig, aber gleichmäßig mit den Händen unter den Teig kneten. Diesen zu einer Kugel formen, leicht mit Mehl bestäuben und in der abgedeckten Schüssel 2 Std. im Kühlschrank gehen lassen.

Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Teig halbieren und jeweils ca. 5 cm dick oval ausrollen. Längs mit dem Nudelholz in der Mitte einmal den Teig eindrücken. Dann die beiden Teighälften übereinanderklappen, sodass am Rand eine Art »Lippe« entsteht. Das ergibt später die typische Stollenform. Mit der anderen Teighälfte ebenso verfahren und beide Stollen jeweils an den Rand eines mit Backpapier belegten Backblechs legen. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und nochmals mindestens 45 Min. gehen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Stollen auf der unteren Schiebeleiste 50–60 Min. backen. Sollten sie zu dunkel werden, mit etwas Backpapier abdecken. Inzwischen 250 g Butter auf kleiner Stufe in einem Topf zerlassen. Stollen aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit der Butter bepinseln. Vollständig auskühlen lassen und danach dick mit Puderzucker bestäuben. Fertige Stollen luftdicht verpacken und 1 Woche an einem kühlen, trockenen Ort reifen lassen. Die Temperatur sollte unter 15 °C liegen.

Tipp

Zum Reifen den Stollen in Pergamentpapier einschlagen und in einer Keksdose aufbewahren. Butter und Zucker sorgen dafür, dass der Stollen nicht trocken wird. Rosinen, Orangeat und Zitronat können durch 200 g Cranberrys, 100 g fein gehackte getrocknete Aprikosen und die abgeriebene Schale einer zusätzlichen großen Zitrone ersetzt werden. Diese Zutaten ebenfalls mit Mandeln und Rum über Nacht ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min. + Ziehzeit über Nacht + 2 Std. 45 Min. Gehzeit + 1 Std. Backzeit + 1 Woche Reifezeit
Nährwerte pro Scheibe: Energie 30 kcal, Fett 16 g, Kohlenhydrate 30 g, Eiweiß 4 g

Alles für die Plätzchenbäckerei

So schön wie jetzt backt es sich das ganze Jahr über nicht! Teig klebt uns an den Fingern, überall staubt Mehl, die Schürze ist schnell voller Flecken, aber es strömt süßlich-warm aus dem Ofen. Es ist einfach eine schöne Zeit! Alle Zutaten für Ihre Weihnachtsbäckerei finden Sie bei Alnatura in bester Bio-Qualität – inklusive Mandeln und kandierten Zitrusschalen. Viel Spaß beim Backen!

Backpulver – für lockeres Gebäck

Dieses Backpulver ist eine Mischung aus Maisstärke, Reinweinstein und Natron; auf den oft üblichen Zusatz von Phosphat wird verzichtet. Perfekt für feine Rührkuchen, Mürbeteig oder köstliche Weihnachtsplätzchen. Eine Tüte reicht für 500 Gramm Mehl, das Backpulver ist glutenfrei und vegan.

Weizenmehl – für gute Backergebnisse

Weizen hat einen hohen Klebereiweiß-Anteil und damit hervorragende Backeigenschaften. Die Type 550 ist fein ausgemahlen, hat eine helle Farbe und wenig Eigengeschmack. So ist das Mehl vielseitig zu verwenden und perfekt für Plätzchen oder Stollen. In Bioland-Qualität.

Blanchierte Mandeln – fein und nussig

Stehen Mandeln in der Zutatenliste eines Rezeptes, so heißt das oft: Die knackigen Kerne erst einmal in heißem Wasser einweichen und von ihrer braunen Schale befreien. Bereits blanchierte Mandeln können eine Alternative sein; fein vermahlen beispielsweise in Marzipankartoffeln.

Backkakao – für die kräftige Schokonote

Schwach entöltes Kakaopulver hat – im Vergleich zu stark entöltem – einen höheren Kakaobutteranteil und sorgt damit für eine besonders schokoladige Note. So schmeckt der dunkle Kakao in der Weihnachtsbäckerei genauso gut wie beispielsweise in einer heißen Schokolade.

Fruchtaufstriche – ein Gruß vom Sommer

Ob Spitzbuben, Husarenkrapfen oder die festliche Linzer Torte – Fruchtaufstriche sind eine wichtige Zutat vieler Weihnachtsklassiker. Das Gute: Man kann die Sorten in einem Rezept beliebig tauschen und erst einmal schauen, was der Vorratsschrank so hergibt.

Aromatische Zitrusfrüchte

Für Früchtebrot, Stollen und Co.: Kandierte Zitrusschalen können Gebäck eine fruchtig-frische Note verleihen, passen aber auch als Topping zu Müsli oder Joghurt. Wer's nicht mag, ersetzt die kleinen Würfel einfach durch getrocknete Ananasstücke oder klein geschnittene, zuvor in Orangensaft eingeweichte Datteln.

Vollrohrzucker – für karamellige Süße

Vollrohrzucker hat einen kräftigen Eigengeschmack, der in der Weihnachtsbäckerei Akzente setzt – sei es in Lebkuchen, Cookies oder anderen Plätzchen. Für Alnatura wird das Bio-Zuckerrohr in einem Hand-in-Hand-Projekt angebaut. Hier werden höhere Preise gezahlt, um ökologische und soziale Projekte zu unterstützen.

Ceylon-Zimt – süß und aromatisch

Dieser Zimt wird zu hundert Prozent vom Ceylanicum-Zimtbaum gewonnen und ist daher eine besonders feine, aromatisch-süße Sorte. Übers Jahr lieben wir das Gewürz zu Milchreis, Apfelstrudel oder zum Abschmecken pikanter Gerichte. In der Weihnachtsbäckerei ist Zimt ein Muss; beispielsweise in den nach ihm benannten Sternen.

Nachhaltig, kreativ, selbst gemacht

Eine Adventszeit ohne Adventskalender für die Liebsten ist nur halb so schön. Deshalb darf in der Vorweihnachtszeit gerne kreativ gebastelt werden – am besten mit Naturmaterialien und einigem, was vermeintlich als Abfall gilt: leere Produktverpackungen oder Toilettenpapierrollen. Mit unseren Upcycling-Ideen wird daraus ruckzuck ein liebevoll gestalteter Kalender. Und die Füllung? Kleinigkeiten aus unserem Sortiment oder selbst erdachte Gutscheine sorgen 24 Tage lang für Freude bei den Beschenkten.

Beim Winterspaziergang im Wald lassen sich schnell ein paar Äste vom Wegesrand aufsammeln, die das Grundgerüst des Kalenders bilden. Neben Tannenzweigen für die Deko benötigt man alte Milch- oder Safttüten, Umverpackungen von Teebeuteln, leere Dosen und Toilettenpapierrollen sowie ein paar Briefumschläge. Dazu etwas Kordel und Geschenkband aus Naturmaterialien sowie die Zahlen zum Ausschneiden aus diesem Magazin.

Das Grundgerüst aus fünf Ästen und Kordel ist schnell gebaut: Einfach die Äste an beiden Enden zusammenbinden. Für den oberen Teil kann der kürzeste Ast genommen werden, unten der längste, sodass der Kalender eine Tannenbaumform erhält. An die Äste können die Präsente gebunden werden. Man sollte darauf achten, dass sich die Gewichtsverteilung die Waage hält. *CT*

Tipp

Unsere 24 Kalenderzahlen zum Ausschneiden ummanteln diese Magazin-Ausgabe.

Geschenkverpackungen aus Milch- und Safttüten

Leere Milch- oder Saftpackungen sind ideal, um Geschenktüten und -boxen zu basteln. Dazu Packung gut ausspülen, abtrocknen und oberen Teil abschneiden, sodass der untere Teil die gewünschte Größe hat und nach oben offen ist. Die Packung ordentlich durchkneten, damit sich die oberste Schicht gut ablösen lässt, dann die bedruckte Folie vorsichtig abziehen. Variante eins: Packung zusammendrücken und die beiden entstandenen Falze einige Zentimeter mit Messer oder Schere einschneiden. Beide Seiten nach außen umklappen und schräg abschneiden, sodass jeweils eine dreieckige Lasche entsteht. Für eine Box Packung von oben ein bis zwei Zentimeter nach außen umkrempeln, sodass eine silberne Oberkante sichtbar wird. Box und Tüte können beliebig angemalt oder mit bunten Seiten alter Magazine und Geschenkband verziert werden, sehen aber auch ganz schlicht sehr elegant aus. Zahl aufkleben, mit Leckereien befüllen und am Kalender befestigen.

Kleiner Umschlag, große Freude

Briefumschläge sammeln sich gerne in Schränken und Schubladen, denn meistens verschicken wir nur wenige davon. Am Adventskalender finden sie eine neue Bestimmung. Und es muss ja nicht jeden Tag etwas Süßes im Kalender sein – im Kuvert stecken könnte ein Bild aus dem letzten Sommer- oder Winterurlaub, ein Rezept für leckere Plätzchen, ein selbst geschriebenes Weihnachtsgedicht oder einfach ein Brief mit liebevollen Worten.

Mit Wohlfühlmomenten überraschen

Alte Papier-Umverpackungen von Teebeuteln eignen sich prima als kleine Kuverts für selbst geschriebene Gutscheine. Wie wäre es mit einem Gutschein für einen gemeinsamen Winterspaziergang, ein Adventstreffen bei Stollen und Tee, ein Frühstück im Bett, eine Fußmassage oder einen Wellnessabend? Einfach Zettel falten, ins »Teebeutel-Kuvert« stecken, Zahl aufkleben, lochen und mit Kordel an einen Kalenderast binden.

Dose mit süßem Innenleben

Auch aus Konservendosen entstehen im Handumdrehen tolle Geschenkbehältnisse: Einfach ausspülen, Etikett lösen, mit süßer Köstlichkeit wie einer kleinen Schokolade sowie einem Tannenzweig füllen und am Kalender anbringen. Wer möchte, umwickelt die Dosen mit bunten Seiten ausgelesener Magazine oder weihnachtlichem Band aus Naturmaterial. Noch eine Zahl aufkleben und an einen Kalenderast binden – fertig.

Aus einer leeren Toilettenpapierrolle lässt sich wunderbar ein kleines Päckchen basteln.

1. **Rolle leicht platt drücken, damit zwei Faltkanten entstehen. An beiden Enden jeweils etwa einen Zentimeter nach innen drücken, sodass ein verschlossenes Paket entsteht.**

2. **Mit einer Praline oder anderen Kleinigkeit füllen.**

3. **Mit Geschenkband eine Schleife um das Päckchen wickeln, kleinen Tannenzweig darunterschieben. Zahl aufkleben und mit Kordel an einen Ast binden.**

Annas Resteküche

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.

Kürbis-Brot-Restesalat

Immer diese halben Sachen! Anna hat in ihrem Garten erfolgreich einige Hokkaidokürbisse großgezogen. Das Problem: Oft bleibt beim Kochen ein halber Kürbis übrig – wie in vielen anderen Zwei-Personen-Haushalten auch. Nachdem sie die Reste schon sauer eingelegt sowie in Gratins verarbeitet hat und ihr Verlobter Kürbissuppe nicht mehr sehen kann, greift Anna tiefer in ihre Trickkiste. Zusammen mit Brotresten, etwas frischem Grün und zitrus-saurem Dressing wird aus dem Halbrund ein herbstlicher Salat.

FÜR 2 PORTIONEN

Die Kerne von **½ Hokkaidokürbis** entfernen. Das Fruchtfleisch und **3 Scheiben nicht mehr ganz frisches Körnerbrot** in grobe Würfel schneiden. **1 Stange Lauch** putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüse und Brot mit **2 EL Olivenöl** vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 20 Min. bei 180 °C (Umluft, ohne Vorheizen) backen.

1 Zitrone auspressen und mit **3 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL weißem Balsamicoessig (Condimento Bianco)** sowie **Meersalz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren.

50 g Babyspinat waschen und zur Seite stellen.

1 kleine rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Sobald das Brot knusprig gebacken und Kürbis und Lauch goldbraun angeröstet sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. In einer Schüssel oder direkt auf dem Blech vorsichtig mit dem Babyspinat und dem Dressing vermischen. Mit **2 EL Salatkerne-Mix** und den Zwiebelringen garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Backzeit

Für die entspannte Resteküche gilt immer »so oder so ähnlich«. Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Restesituation.

Zutaten und mögliche Alternativen
Kürbis: Rote Bete, Süßkartoffeln, Karotten
Brot: Baguette, Pumpernickel, Brötchen, Toastbrot
Agavendicksaft: Honig, Reissirup, Rohrohrzucker, Apfelsaft
Babyspinat: Feldsalat, Romanasalat, Chicorée
Salatkerne-Mix: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Walnüsse

Aus unserem *Sortiment**

Sonnengold
Bio-Waldhonig oder Bio-Blütenhonig
Der dunkle Bio-Waldhonig aus Deutschland ist kräftig und würzig im Geschmack. Der Bio-Blütenhonig ist mild-aromatisch und fein-cremig. Außerdem erhältlich: Bio-Akazienhonig und Bio-Lindenhonig. Alle Sonnengold-Honige stammen von zertifizierten deutschen Bioland-Imkern.
Waldhonig 500 g **8,99 €**
(1 kg = 17,98 €)
Blütenhonig 500 g **7,99 €**
(1 kg = 15,98 €)

Neu
Exklusiv bei Alnatura

Gepa
Bio-Schokolade Grand Noir Edelbitter 85 % oder Grand Noir São Tomé 95 %
Die Bitterschokolade mit Bio-Kakao Amaribe, einem feinen Blend aus aromatischen Kakaobohnen aus der Dominikanischen Republik und São Tomé, ist besonders zart. Ihr hoher Kakaoanteil sorgt für ein intensives Schokoladenaroma. Die Zartbitterschokolade mit reinem Kakao aus São Tomé hat mit 95 Prozent einen hohen Kakaoanteil und harmoniert gut mit Rotwein. Die Zutaten beider Schokoladen stammen aus fairem Handel und kontrolliert biologischem Anbau.
Grand Noir Edelbitter 85 % 100 g **2,29 €**
Grand Noir São Tomé 95 % 80 g **2,29 €**
(100 g = 2,86 €)

Palm Brand
Bio-Walnüsse
Die Walnüsse aus biologischer Landwirtschaft werden von Hand sortiert und gesiebt. Sie werden nicht geröstet und nicht gesalzen und sind cremig sowie aromatisch im Geschmack. Walnüsse sind ideal als Snack zwischendurch. Auch als Topping für Salate oder zum Backen sind sie gut geeignet.
150 g **2,49 €**
(100 g = 1,66 €)

Nabio
Bio-Saison-Aufstrich Süßkartoffel & Rosmarin vegan
oder Champignon & Walnuss vegan
Nur für kurze Zeit erhältlich: Die Saison-Aufstriche mit Zutaten aus dem herbstlichen Gemüsegarten sind ideal für Brot und Burger, zum Dippen oder als i-Tüpfelchen im Salat. Der Aufstrich Süßkartoffel und Rosmarin auf Basis von nährstoffreichen Süßkartoffeln kombiniert zwei beliebte Zutaten und hat eine cremig-leichte Textur. Champignon und Walnuss duftet intensiv nach Pilzen und ist mit Walnussstückchen verfeinert. Der Aufstrich ist außerdem in der Sorte Kürbis und Kernchen erhältlich.
je 135 g **2,49 €**
(100 g = 1,84 €)

Neu
Exklusiv bei Alnatura

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

Unser Weg: mehr Mehrweg

Die Umstellung ihrer Verpackungen auf die altbekannten Mehrweg-Joghurtgläser war für drei junge Unternehmen mit sozial-ökologischer Verantwortung ein wichtiger und konsequenter Schritt. Im Alnatura Markt kommen – durch die exklusive von und mit uns entwickelte Marke Pfandwerk – weitere hinzu. Der Beginn einer Verpackungs-(r)evolution?

Exklusiv bei Alnatura

PFANDWERK

Es war eine smarte Idee der jungen Unternehmen Fairfood Freiburg und Karma Kollektiv, sich für ihre Nüsse und Nussmuse beziehungsweise für ihren Tee eines bestehenden und bewährten Konzepts für Verpackungen zu bedienen: des Mehrweg-Pfandglases, in dem normalerweise Joghurt oder andere Molkereiprodukte angeboten werden. Auch die Gründer der sozialen Müsli-Manufaktur Heyho! ließen sich von der Idee überzeugen, tauschten sich mit den Freiburger Fairfoodies und Berliner Karmas aus und füllten ihre Gourmet-Müslis exklusiv für Alnatura in die Mehrweggläser. Damit waren es schon drei Start-ups mit weltverändernden Ideen, die neben Bio-Qualität und sozialem Engagement nun ein weiteres Thema adressierten: Verpackungen.

HAUPTSACHE PLASTIKFREI?

So einfach ist es leider nicht. In den letzten Jahren ist eine wahre Anti-Plastik-Bewegung entstanden. Alles soll plötzlich höchstens in Papier oder Glas verpackt werden. Dabei ist die Herstellung einer Tonne Papier in etwa so ressourcenintensiv wie die einer Tonne Stahl. Ein Baum wird schließlich nicht vom Umfallen zu Papier, sondern es braucht enorme Mengen an Wasser und Chemikalien, bis diese Wandlung vollzogen ist. Und: Papier hat einen deutlich schlechteren Pro-

duktschutz als Kunststoff, sodass bei nicht versiegelten Papierverpackungen eine erhöhte Gefahr von Verderb besteht. Mitunter ist eine dünne Folie nachhaltiger als eine Papierverpackung, für die deutlich mehr Material verwendet wird. Und auch Glasverpackungen sind kritisch zu bewerten. Denn die Herstellung von Glas erfordert große Hitze, ebenso wie das Recycling. Zudem ist Glas vergleichsweise schwer und es können weniger Produkte auf einer Palette transportiert werden. Der durch die Logistik entstehende CO_2-Fußabdruck ist entsprechend groß; besonders wenn der Transportweg lang ist. Das ganze Thema ist also durchaus komplex und muss differenziert betrachtet werden. Die pauschale Ablehnung von Plastik beispielsweise ist nicht zielführend.

WENN GLAS – DANN MEHRWEG

Beim Thema Transportwege kommen wir auf die Mehrweggläser zurück: Diese können nicht nur bis zu 50-mal wiederverwendet werden, sondern kehren nach der Abgabe am Pfandautomaten zurück zu regionalen Molkereien. Dort werden sie gespült und gelangen, gefüllt mit Joghurt und anderen Molkereiprodukten, wieder in den Kreislauf. Ein kurzer Weg also. Mittlerweile füllen wir – unter der ausschließlich bei Alnatura erhältlichen Marke Pfandwerk – auch andere Lebensmittel in die Gläser: Vom fair gehandelten Agavendicksaft über Ketchup und Linsen bis hin zu Zucker sind es gängige und häufig gebrauchte Lebensmittel in der neuen alten Verpackung. Weitere werden folgen.

Es ist noch kein perfekt ausgereiftes System. Die beiden verfügbaren Glasgrößen (250 und 500 Milliliter) sind nicht für alle Produkte geeignet. Zudem kann nicht jedes Unternehmen seine Produkte einfach in ein Glas abfüllen. Und auch die Infrastruktur im Hintergrund darf perspektivisch nicht auf den Molkereien lasten. Aber neben der systematischen Reduzierung und Optimierung von Verpackungen bei Alnatura Markenprodukten gehen wir damit neue Wege, testen Prototypen und zeigen Möglichkeiten auf, wie es funktionieren kann. Auch wenn noch Entwicklungsarbeit erforderlich ist: Wir stehen am Anfang der Verpackungs(r)evolution. Wir bei Alnatura sind gespannt, wie Sie, liebe Kundinnen und Kunden, die neuen Produkte im Pfandglas annehmen. *STO*

Fairfood Freiburg

- **Bezug der Rohstoffe direkt von Produzenten aus weltweiten Kooperativen mit persönlichem Kontakt**
- **Bio- und Fairtrade-zertifiziert, Großteil der Wertschöpfung bleibt im Erzeugerland**
- **schonend von Hand in Freiburg geröstet**

Karma Kollektiv

- **Bio-Rohstoffe von Bäuerinnen und Bauern sowie Kooperativen, die faire Löhne zahlen**
- **händische Abfüllung der Produkte durch die Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung (BWB)**

Heyho! Müsli

- **ausgefallene, handgemachte Bio-Müslis**
- **hergestellt in Lüneburg von Menschen mit schlechten Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt**

ANZEIGE

Weingenuss in Bio-Qualität

Ein grauer, trister Novembertag? Genau richtig, um es sich am Abend mit einem Glas Wein auf der Couch gemütlich zu machen. Gerne darf es dann auch ein samtiger Rotwein oder ein körperreicher Weißwein aus biologischem Anbau sein. Unsere fünf ausgewählten Weine stammen aus den Anbaugebieten Baden, Pfalz, Rheingau und Rheinhessen.

Feth-Wehrhof
Bio-Rotwein Schwarzriesling 2019 vegan
Der samtige Rotwein erinnert im Duft an zarte Röstaromen, Cassis und dunkle Kirschen. Sein Geschmack wirkt weich und harmonisch. Ideal zu Steak oder Rehbraten.
0,75 l **9,20 €** (1 l = 12,27 €)

Dreissigacker
Bio-Weißwein Geerdet Grauburgunder 2019
Der trockene Grauburgunder aus Rheinhessen hat ein gutes Volumen mit dem feinen Schmelz grüner Honigmelone, nussige Akzente und eine leicht mineralische Würze. Passt ideal zu Risotto und Lachs.
0,75 l **11,50 €** (1 l = 15,33 €)

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

Kesselring
Bio-Rotwein Spätburgunder 2018
Der trockene Rotwein aus Ellerstadt in der Pfalz duftet einladend nach Kirschen und würzigen Noten. Er ist sehr saftig und süffig am Gaumen, mit interessanter Spannung durch die feine Tanninstruktur.
0,75 l **6,99 €** (1 l = 9,32 €)

Dr. Corvers-Kauter
Bio-Weißwein Riesling Terra 50
Die Trauben des feinherben Rieslings aus dem Rheingau sind auf dem 50. Breitengrad auf einer Schieferplatte gewachsen, welche ein ideales Terroir bietet. Er hat einen zarten Duft von Pfirsich und Zitrone, am Gaumen sorgt der Schiefer für konzentrierte Mineralität und Brillanz.
0,75 l **9,99 €** (1 l = 13,32 €)

Landmann Freiburg
Bio-Rotwein Pinot Noir
Der trockene und fruchtige Rotwein mit Kirschnuancen reift 24 Monate im kleinen Holzfass und hat die Charaktere eines internationalen klassischen Pinot Noir. Er passt ideal zu dunklem Fleisch, Wild und Nudelgerichten.
0,75 l **8,99 €** (1 l = 11,99 €)

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

Immer der Nase nach

Der Duft einer Räucherkerze, ein bekanntes Parfüm – schon reisen wir zurück in die Vergangenheit und erinnern uns an besondere Momente. Düfte können sich tief in unser Gedächtnis eingraben. Und sie können noch viel mehr – zum Beispiel in der Naturkosmetik und -drogerie. *JAB*

Ob Badezusatz, Creme oder Shampoo – beim Kauf von Kosmetik lassen wir uns gern von unserer Nase leiten. Kein Wunder, Düfte haben einen gewaltigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das wurde sogar wissenschaftlich belegt, zum Beispiel in einer Studie von Forschenden der Wirtschaftswissenschaft der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg in Zusammenarbeit mit der Universität München und der University of South Florida. Das Ergebnis: Düfte, auch wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen, beeinflussen langfristig und entscheidend unser Wohlbefinden.[1]

Über die Nase ins Gehirn

Während in konventioneller Kosmetik häufig synthetisch oder naturidentisch hergestellte Düfte zum Einsatz kommen, setzen Naturkosmetikhersteller auf natürliche Duftstoffe, die als Bestandteile in ätherischen Ölen vorkommen. Diese werden mithilfe von Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung aus Blüten, Blättern, Hölzern oder anderen Pflanzenteilen gewonnen. In der Pflanze selbst dienen ätherische Öle dazu, Insekten anzulocken oder Schädlinge zu vertreiben und sich dadurch vor Krankheiten zu schützen.

Auch auf uns Menschen können ätherische Öle Einfluss haben. Über die Nase erreichen die Duftmoleküle die Riechschleimhaut, deren Zellen fast direkt mit dem limbischen System verschaltet sind, einer tiefen Hirnregion, in der Erinnerungen und Emotionen verarbeitet werden. Kein Wunder also, dass uns Düfte längst Vergangenes erleben lassen. Und nicht nur das: Ätherische Öle können sich sogar positiv auf körperliche und seelische Beschwerden auswirken.

Achtung!

Ätherische Öle können sehr stark reizen, deshalb sollten sie nie pur in direkten Kontakt mit Haut und Schleimhäuten kommen. Folgende Personengruppen sollten ätherische Öle besser meiden oder sehr vorsichtig damit umgehen: Menschen mit Allergien, an Asthma Leidende, Schwangere sowie Babys und Kleinkinder.

[1] https://www.ovgu.de/unimagdeburg_media/Presse/Dokumente/Pressemitteilungen/2019/Pressemitteilung_Düfte+manipulieren+unser+Konsumverhalten+2019-p-68472.pdf

Benecos
Handcream classic-sensitiv vegan oder
Handcream Aprikose & Holunderblüte vegan
Die geruchsneutrale Handcreme classic-sensitiv bietet natürliche Pflege für zarte Hände mit einer allergenarmen, natürlichen Parfümkomposition. Die schnell einziehende Formulierung pflegt die Hände nachhaltig. Die Handcreme Aprikose und Holunderblüte verleiht der Haut einen süßen Duft. Beide Cremes enthalten ausgewählte Pflanzenextrakte aus kontrolliert biologischem Anbau.
je 75 ml **1,99 €** (100 ml = 2,65 €)

alviana
2-Phasen Ampullenkur
Bio-Wildrose vegan
Die 2-Phasen Ampullenkur ist eine gut einziehende und reichhaltige Intensivpflege für anspruchsvolle und trockene Haut. Hyaluronsäure verbessert die Hautfeuchtigkeit. Wertvolle Öle in Bio-Qualität aus Wildrosen, Oliven, Mandeln und Jojoba pflegen die Haut, unterstützen ihre Regeneration, stärken die hauteigene Schutzbarriere und schützen sie so vor dem Austrocknen.
7 x 1 ml = 7 ml **4,99 €**

Lüttes Welt
Badevulkan »Beste Freunde«**
Für viel Spaß in der Badewanne: Je mehr das Kind den Badevulkan untertaucht, desto mehr knisternder Vulkanschaum kommt hervor. Nebenbei pflegen feine Naturöle die zarte Kinderhaut und Eltern können die Geschichte rund um die neunmalklugen Frösche Fritz und Frida und den Drachen Doris erzählen, die sie auf der Verpackung finden. BDIH-zertifiziert.
70 g **2,49 €** (100 g = 3,56 €)

* 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.

Düfte für Konzentration und Schlaf

Grund für den positiven Effekt ätherischer Öle sind die Duftreize, die im Gehirn eine Ausschüttung von Botenstoffen bewirken, die Wohlbehagen erzeugen. So haben beispielsweise Düfte von Minze, Rosmarin und Zitrone eine anregende Wirkung, während Aromen von Melisse, Lavendel oder Thymian eher beruhigend und schlaffördernd wirken können.

An der Universität Bochum untersucht man intensiv die Welt der Düfte. Ein Forschungsteam konnte belegen, dass Düfte im gesamten Körper wirken, indem sie nicht nur über die Riechschleimhaut, sondern auch beim Essen über Magen und Darm, beim Auftragen über die Haut und beim Einatmen über die Lunge in den Blutkreislauf und von dort ins Gehirn gelangen. 350 Geruchsrezeptoren wurden in der Nase des Menschen identifiziert. Sie funktionieren nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip: Verschiedene Düfte erzeugen beim Andocken eine Wirkung. So konnten die Forschenden beispielsweise zeigen, dass der Duft von Sandelholz die Haut bei ihrem Wundheilungsprozess unterstützt.[2]

Düfte in den Alltag integrieren

Wer sich die emotionale Wirkung von Düften zunutze machen möchte, sollte bei sich selbst beginnen: Was löst ein Duft in mir aus, was fühle ich? Wohlgefühl, schöne Erinnerungen? Hier gilt es auszuprobieren.

Wer zu reinen, ökologisch produzierten Düften greift, liegt richtig. Generell sollte das Produkt besser nur Pflanzenextrakte und keine synthetischen Duftstoffe oder Lösungsmittel außer Alkohol enthalten. Wichtig ist jedoch eine hohe Qualität.

Pukka
Bio-Nahrungsergänzungsmittel Night Time vegan
Eine natürliche Pflanzenformel für die Nacht: Die Rezeptur setzt sich aus Ashwagandhawurzel, Baldrianwurzel, Gotu-Kola-Blättern, Weißdornbeeren, Muskatnuss und Fenchelsamen zusammen. Ashwagandha, die Schlafbeere, wird bereits seit Jahrtausenden im Ayurveda verwendet. Jede Tagesdosis (vier Kapseln) enthält 684 Milligramm Ashwagandhawurzel und 456 Milligramm Baldrianwurzel.
60 x 0,65 g = 39 g **19,99 €** (100 g = 51,26 €)

Blogtipp: »My own Movement«

Auf ihrem Blog packt Michelle Runck Klimaschutz genau da an, wo er entsteht – nämlich im Kopf von jeder und jedem Einzelnen von uns. Wer die Welt verändern will, fängt am besten bei sich selbst an. Doch auch die Themen Achtsamkeit, Meditation und Wohlfühlen kommen bei ihr nicht zu kurz:

»Was ich besonders gerne mag, wenn es draußen wieder kälter wird? Duftöle! Lavendel entspannt, Eukalyptus und Pfefferminze können Erkältungen erträglicher machen, Rosmarin sorgt für bessere Konzentration und Orange für gute Laune. Um den Lieblingsduft im ganzen Raum zu verteilen, einfach ein paar Tropfen des Duftöls in eine Schale mit Wasser geben und auf die warme Heizung stellen. Mmmh! Wer mag, kann das Schnuppern ja auch gleich mit einer Achtsamkeitsübung verbinden. Wie das geht? Einfach für ein oder zwei Minuten die Augen schließen, beobachten, wie der Duft durch die Nase ein- und wieder ausströmt und welches Gefühl dabei im Körper entsteht.«

myownmovement.de

[2] Studie »A synthetic sandalwood odorant induces wound-healing processes in human keratinocytes via the olfactory receptor OR2AT4«, Ruhr-Universität Bochum

Logona
Zellerneuernde 24H Vitamincreme Bio-Avocado vegan oder **Strahlender Teint Vitamincreme Bio-Karotte** vegan
Die reichhaltige Formulierung der zellerneuernden 24H Vitamincreme mit Bio-Avocado und Vitamin E enthält viele Omega-Fettsäuren. Sie unterstützt die Hautregeneration, schützt und pflegt intensiv. Die Strahlender Teint Vitamincreme mit Bio-Karotte verleiht einen ebenmäßigen Teint und schenkt der Haut natürlichen Glow. Durch die leichte Tönung werden kleine Fältchen gemildert und optisch reduziert. Mit lichtreflektierenden Pigmenten für einen sichtbaren Sofort-Effekt.
je 30 ml **12,99 €** (100 ml = 43,30 €)

lavera
Sensitive-Lippenbalsam**
Der Balsam versorgt trockene und sensible Lippen mit einer pflegenden Rezeptur aus Bienenwachs, Bio-Jojobaöl und Bio-Mandelöl. Er legt einen Schutzfilm auf die Lippen und schützt sie so vor Feuchtigkeitsverlust. Ohne Mineralöle und glutenfrei. Je nach Bedarf mehrmals täglich auftragen.
1 St. **1,99 €**

lavera
Zahngel Neutral vegan
Das Zahngel ohne Fluoride und Phosphate reinigt die Zähne schonend und gründlich, ohne dabei die Mundflora zu beeinträchtigen. Durch die sanfte Textur mit Meersalz und Kieselsäure-Putzkörpern wird Zahnbelag auf natürliche Weise gezielt entfernt. Für einen natürlich frischen Atem.
75 ml **3,99 €** (100 ml = 5,32 €)

GSE
Bio-Nahrungsergänzungsmittel CitroPlus 800** vegan
Die wichtigsten Inhaltsstoffe des enthaltenen Grapefruit-Kern-Extrakts sind die sekundären Pflanzenstoffe, sogenannte Flavonoide wie Naringin, Isonaringin, Neohesperidin und andere, gelöst in pflanzlichem Bio-Glycerin. Der Flavonoidgehalt von CitroPlus beträgt 800 Milligramm pro 100 Milliliter. Flavonoide kommen insbesondere in Kernen und Schalen von Obst und Gemüse vor. Dreimal täglich 15 Tropfen mit genügend Flüssigkeit verzehren.
50 ml **19,90 €** (100 ml = 39,80 €)

* 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.

»Wir waren fasziniert, was man mit ätherischen Ölen alles machen kann.«

Das Firmengebäude von Primavera befindet sich in Oy-Mittelberg im Allgäu und ist eingebettet in einen vielfältigen Rosen- und Heilkräutergarten.

»Als wir vor mehr als 30 Jahren mit Aromatherapie anfingen, hielten uns viele Menschen für Träumer. In der Zwischenzeit hat sich die Welt sehr verändert.« Das Alnatura Magazin hat das Primavera-Gründungsduo Ute Leube und Kurt Ludwig Nübling getroffen und mit ihnen über die Kraft der ätherischen Öle gesprochen.

Der Duft von Pfefferminze zieht mir über die Stirn in den Kopf. Er scheint meinen Kopf zu klären und irgendwie kühlt das Aroma zudem. Ich habe das Gefühl, alles an mir würde sich entspannen, auch der Nacken. Wie gut, dass ich den Duft-Roll-on »Kopfwohl« mit Pfefferminzwasser und ätherischem Öl von Primavera in der Tasche hatte und damit über meine Schläfen fahren konnte. Doch nun habe ich den Duft von Pfefferminze in der Nase. Und auf einmal erinnere ich mich an den Moment, als ich als Kind gefühlt zum letzten Mal Pfefferminztee getrunken habe. Es war auf der Klassenfahrt in Hameln, da roch der ganze Frühstücksraum nach Pfefferminztee, der in Zinkkannen auf den langen Tischen mit Resopalplatten stand. Der Duft aus meiner Vergangenheit entstand wahrscheinlich durch günstige Pfefferminz-Teebeutel, deren Inhalt unbekannter Herkunft war. Und definitiv nicht in Bio-Qualität. Dass aus Minzblättern und auch aus anderen Pflanzen ätherisches Öl destilliert werden kann, daran hatte Mitte der 1980er-Jahre wahrscheinlich sowieso noch niemand gedacht. Wobei …

Primavera-Mitgründerin Ute Leube betrieb Anfang der 1980er-Jahre einen Naturkostladen in München. Die junge Mutter, sozialisiert in den 1970er-Jahren, hatte schon immer großes Interesse an ganzheitlichen Heilmethoden, an Ursachen- statt Symptombekämpfung. Aber mit der Lehre der Wirkung von ätherischen Ölen, der sogenannten Aromatherapie, war sie trotz großer Aufgeschlossenheit gegenüber alternativen Lebenskonzepten und ganzheitlichen Weltbetrachtungen noch nicht in Berührung gekommen. Aber das sollte sich schlagartig und folgenreich ändern und in der Gründung des Unternehmens Primavera münden. »Es muss um 1983 gewesen sein, als unser damaliger Frischehändler für Gemüse mir ein Fläschchen in die Hand drückte und meinte: ›Schau mal, so was gibt es jetzt auch!‹ Und er schwärmte! Ich glaube, es handelte sich in dem Fläschchen um Rosmarinöl. Und ich hatte noch nie davon gehört. Ich fand es daneben, den Duft einer Pflanze in eine Flasche sperren zu wollen! Das war mein erster Impuls«, erzählt sie bei unserem Treffen am Unternehmenssitz von Primavera in Oy-Mittelberg im Allgäu. Sie fährt fort: »Aber ich bin dann ganz schnell in das von Kurt Ludwig Nübling gegründete Seminarhaus hier in Oy-Mittelberg gekommen und habe dort einen Kurs zur Aromatherapie gemacht. Ich weiß noch, wie wir anschließend in der Küche der WG in München gesessen sind und die intensiv duftenden ätherischen Öle ausprobiert haben. Wir waren fasziniert, was man alles damit machen kann, das war neu. Und es war gleichzeitig ein sinnliches Erlebnis.« Was könne man denn alles mit den Ölen machen, frage ich Ute Leube. Sie lacht: »Ein Pfefferminzöl in der Badewanne ist nicht zu empfehlen, dabei wird einem kalt. Aber richtig angewandt, können ätherische Öle viel Gutes tun. Sie wirken ganzheitlich heilsam, im Sinne einer Prophylaxe, komplementär zur Schulmedizin. Je nach Duftauswahl können sie zum Beispiel unsere Konzentration fördern, das ist bei Nadelhölzern so, oder auch zur Entspannung beitragen und guten Schlaf ermöglichen, man denke nur an die Wirkkraft des bekannten Lavendels. Ätherische Öle wirken über die Nase und die Haut. So kann man mit einer dezenten Raumbeduftung schon viel für ein Wohlfühlklima tun. Kombiniert mit einem kalt gepressten Pflegeöl kann man auch wunderbar duftende und wohltuende Einreibungen und Massageöle mischen. Wichtig ist es, dass man sich an die Empfehlungen auf dem Etikett hält.«

»Richtig angewandt, können ätherische Öle viel Gutes tun.«
Ute Leube

ÜBER PRIMAVERA
- 1986 im Allgäu gegründet
- Herstellung und Vertrieb naturreiner ätherischer Öle und zertifizierter Bio- und Naturkosmetikprodukte
- 240 Mitarbeitende am Firmensitz Oy-Mittelberg
- konsequent nachhaltiges und zukunftsweisendes Firmengebäude
- Leitgedanke: verantwortungsvoller Umgang mit Mensch und Natur

WIE EIN MINI-WOHLFÜHLURLAUB

Wir sitzen in dem organisch gestalteten Besprechungsraum der Unternehmenszentrale und schauen über den Primavera-Duft- und Heilkräutergarten mit kleinen Pavillons zur Alpenkette. Die Vision eines Energiefeldes von Duft, Licht und Lebensfreude wurde hier sichtbar umgesetzt.

Mehr als 62 000 Pflanzen auf circa 49 000 Quadratmetern stehen für die gelebte Primavera-Firmenphilosophie und entsprechen dem Leitbild für den respektvollen und schonenden Umgang mit Mensch, Umwelt und Natur. »Wir möchten die Menschen mit vielen Duft- und Heilpflanzen für die Schönheit und Vielfalt der Natur begeistern und inspirieren«, erklärt Unternehmensmitgründer und -eigentümer Kurt Ludwig Nübling, der 2019 wieder in die Geschäftsführung zurückgekehrt ist. »Auch künftige Generationen sollen sich daran erfreuen können. Nachhaltiges Wirtschaften zählt seit jeher zu unserem Markenkern. In unserem Naturparadies finden jährlich um die 380 Veranstaltungen statt. Die Haus- und Gartenführungen werden mit großem Interesse besucht. Hier werden nachhaltiges Wirtschaften, Biodiversität und der respektvolle Umgang mit der Natur für jeden sicht- und erlebbar.«

Plötzlich bemächtigt sich wieder ein »Duftbild« meines Kopfes und mir kommen Assoziationen vom Sommer- und Strandgefühl an der italienischen Riviera in den Sinn. Ich hatte beiläufig an dem Duft-Roll-on »Gute Laune« geschnuppert und war unwillkürlich direkt in den sonnigen Süden entführt worden. Auf dem Etikett des handlichen Fläschchens lese ich: »Der fruchtige Duft aus Orange, Limette und Zitrone macht fröhlich und schenkt uns jeden Tag ein Lachen.« Es sei bekannt, dass Zitrusnoten sofort Sonnenschein ins Herz bringen, erklären mir die beiden Bio-Pioniere. Fruchtig-frische Zitrusdüfte seien zudem wahre Evergreens und Allrounder, denn ob Jung oder Alt, Männer, Frauen oder Kinder, nahezu alle Menschen würden diese Düfte mögen. Den Duft-Roll-on »Gute Laune« werde ich nicht mehr so schnell aus der Hand geben. Und das Tolle daran: Der Duft führt ganzheitlich zu einem Wohlfühlerlebnis, sodass ich beim Schnuppern sofort Glücksgefühle erlebe. Wie ein Mini-Wohlfühlurlaub.

Ute Leube schmunzelt, sie scheint meine kurze Duftreise bemerkt zu haben. »Düfte wirken über das limbische System unseres Gehirns, wo sie Gefühle mit inneren Bildern verankern. So gelingt es uns, mit der Erinnerung auch den sinnlichen Eindruck wieder zu erleben«, sagt sie. »Umgekehrt kann ein Geruch Sie in eine bestimmte Situation katapultieren. Wenn Sie zum Beispiel an einer Duftmischung aus ätherischen Nadelhölzern riechen, fühlen Sie sich womöglich, als würden Sie durch einen dichten Kiefernwald wandern. Ätherisches Rosenöl beispielsweise vermittelt uns das Gefühl, in einem Meer aus Rosenblättern zu baden. Ätherische Blütendüfte zählen zu den Herznoten, sie berühren unser Innerstes.« Auch eine schöne Vorstellung, denke ich. *MF*

Tipp

DIY für die kalte Jahreszeit
Wärmendes Erkältungsbad (für 2–3 Vollbäder)*

5 Tropfen »Eukalyptus globulus«
5 Tropfen »Orange«
150 g Meersalz

Die ätherischen Öle in ein leeres Schraubglas füllen und schwenken, um die Glaswände zu benetzen. Das Meersalz hinzugeben, Glas schließen und schütteln. Für ein Vollbad 4 EL davon in das einfließende Badewasser geben.

* Rezept aus: »So duftet Glück. Natürlich durchs Leben mit ätherischen Ölen«, Droemer-Knaur, München 2019

Mit den Anbaupartnern auf Augenhöhe

»Wir legen großen Wert auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit. Es sind Projekte auf Augenhöhe, von denen alle etwas haben. Damit haben wir schon vor mehr als 30 Jahren auf Nachhaltigkeit gesetzt, ohne dass damals jemand diesen Begriff genutzt hat«, sagt Kurt Ludwig Nübling. »Bhutan, das ›Land des Donnerdrachens‹, ist die Heimat unseres kostbaren Lemongrass-Öls. Das spritzige ätherische Öl fängt die ganze Frische und Unberührtheit dieses Landes ein, das am Rande des Himalajas liegt. In Bhutan ist Glück ein definiertes Staatsziel. Umweltschutz und Bio-Anbau gehören zu den tragenden Säulen des von der Regierung angestrebten Bruttonationalglücks. Dies ist ein ganz besonderes Herzensprojekt von Primavera. Die Verbindung besteht seit 30 Jahren.«

Aus der Schale der Orange wird das ätherische Öl gewonnen, das auch in der Aromatherapie Verwendung findet.

»Düfte spielen bei unserem Wohlbefinden eine große Rolle.«

Primavera-Mitgründer, -Eigentümer und -Geschäftsführer Kurt Ludwig Nübling: »Ich denke, die Entdeckung der Aromatherapie war auch daher so spannend für uns, weil sie zu unserem offenen Weltbild gepasst hat. Wir wollten die Welt verändern, haben mit WGs in den Städten und später auf dem Land, gerade in Oberbayern und hier im Allgäu, alternative Wohnformen, wie man heute sagen würde, ausprobiert und da gehörten Düfte einfach dazu. Begonnen hat es mit Räucherungen, dies ist die älteste Art der Aromatherapie. Es ging uns sicherlich darum, uns auch über Düfte öffnen zu wollen und auf diese Weise eine wohltuende Raumatmosphäre zu schaffen. Zur damaligen Zeit war Frankfurt die Geburtsstätte für neue holistische und vor allem friedliche Lebensformen. Dieser ganzheitliche Ansatz hat sich dann auf den ländlichen süddeutschen Raum ausgeweitet. Die Anwendung duftender ätherischer Öle passte hier genau dazu. Ein Leben ohne ätherische Öle ist für mich kaum vorstellbar. Seitdem ich als 17-Jähriger durch eine Reise in den Orient den bewussten Impuls für den Umgang mit Düften erhielt, bin ich von ätherischen Ölen fasziniert. Von 1977 bis 1985 wandte ich mit Begeisterung ätherische Öle als Therapeut bei meinen Massagebehandlungen an. 1986/87 wurde aus der Berufung mein Beruf.«

»Damals wollten wir autark sein und so viel wie möglich selber machen. Und heute ist der Trend wieder da.«
Ute Leube

Primavera-Mitgründerin und -Eigentümerin Ute Leube: »Der Gedanke des Wohlfühlens und auch des Heilens in einem höheren Sinn hat uns getrieben. Denn der Mensch kommt aus der Natur und da spielen Düfte eine ganz entscheidende Rolle. In der Natur sind Düfte Botenstoffe, man denke nur an die vielen Blumen, die bestäubt werden wollen und bestimmte Düfte aussenden. Düfte spielen bei unserem Wohlbefinden eine große Rolle. Darum haben wir Duftmischungen wie zum Beispiel ›In Balance‹ mit Orange, Rose und Rosengeranie kreiert, die ausgleichend wirkt und blumig-weich duftet. Oder ›Yoga Flow‹, eine Rezeptur aus Myrte, Grapefruit und Sandelholz für bewusstes Atmen. Wir können diesen Duft entweder über die Duftlampe oder über ein Raumspray anwenden. Der Duft-Roll-on passt in jede Handtasche. Unsere neue Wohlbefinden-Linie umfasst mehr als 30 gebrauchsfertige Aromatherapie-Produkte, deren Namen selbsterklärend sind. So können auch Neulinge ganz schnell das für sie Richtige finden und die erstaunliche Wirkung der Aromatherapie kennenlernen, die duftet und zugleich gut tut.«

>> Mehr zu Primavera unter **primaveralife.com**

Aloe statt Aqua

Bei Santaverde bildet Aloe-vera-Saft aus eigenem biologischem Anbau in Andalusien den Hauptbestandteil der Rezepturen. Ergänzt wird er um wertvolle Pflanzenöle und -extrakte. So entsteht eine einzigartige Wirkung für die Schönheit der Haut. Die Produkte sind flexibel einsetzbar und untereinander mischbar. Alle Kosmetikprodukte von Santaverde sind NATRUE-zertifiziert, tragen das Tierschutzsiegel Leaping Bunny und das Siegel der Vegan Society.

Cleansing Emulsion vegan
Milde und schonende Gesichtsreinigung mit reinem Aloe-vera-Saft, Apfelsaft, Kokos- und Sesamöl für trockene und sensible Haut. Schützt die Hydro-Lipid-Balance und verleiht ein geschmeidiges Hautgefühl.
100 ml **20,99€**

Cream Rich vegan
Die reichhaltige Gesichtscreme versorgt die Haut mit aufbauenden Pflegewirkstoffen. Aloe-vera-Saft und Vitamin E optimieren die Feuchtigkeitsanreicherung. Reichhaltige Inhaltsstoffe aus Sheabutter und Arganöl nähren intensiv.
30 ml **26,99€** (100 ml = 89,97 €)

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

Toner Sensitive vegan
Das Gesichtstonikum beruhigt und intensiviert die Wirkung der nachfolgenden Pflege. Reiner Aloe-vera-Saft spendet natürliche Feuchtigkeit. Zart duftendes Rosenblütenhydrolat beruhigt sensible Haut und lindert Rötungen sowie Irritationen.
100 ml **21,99€**

Hydro Repair Gel vegan
Das leichte, feuchtigkeitsspendende Gel ist ideal für jede Gesichtspflege-Routine: Bei Mischhaut oder fettiger Haut als Solopflege und bei trockener Haut wie ein Serum vor der Creme anwendbar. Mit Aloe-vera-Saft, Hyaluron, Nachtkerze und Mangokernbutter.
30 ml **26,99€** (100 ml = 89,97 €)

Cream Medium vegan
Die Gesichtscreme regeneriert und versorgt die Haut mit schützender Pflege. Aloe-vera-Saft und Hyaluron spenden intensiv Feuchtigkeit. Wertvolle Öle aus Traubenkernen und Avocado beruhigen und regulieren die Hautbalance.
30 ml **26,99€** (100 ml = 89,97 €)

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

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft

PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Finance a Fellow – faire Bildungschancen für Jugendliche

Etwa 50 000 Jugendliche in Deutschland verlassen jedes Jahr die Schule ohne einen Abschluss. Sie finden keine passende Anschlussoption und sind von Arbeitslosigkeit und Armut bedroht. Bildungserfolg und Lebenschancen sind in Deutschland immer noch maßgeblich vom Einkommen der Eltern abhängig. Teach First Deutschland unterstützt sozial benachteiligte Jugendliche am Übergang von der schulischen in die berufliche Laufbahn. Dafür sind Hochschulabsolventinnen und -absolventen verschiedener Studienrichtungen als Fellows bundesweit an Brennpunktschulen im Einsatz. Sie unterstützen durch individuelle Förderung im Unterricht, Projekte im Ganztag, Berufsorientierung und Persönlichkeitsförderung. Sie schaffen Anschlussperspektiven für die Jugendlichen und begleiten sie bei der Berufsorientierung und -vorbereitung.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement von Teach First Deutschland 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.

Erfolgreiche Spendenaktion von Alnatura und Rapunzel

Dank Ihrer Unterstützung sind 12.728 Euro für die Hand-in-Hand-Aktion von Alnatura und Rapunzel Naturkost zusammengekommen. Herzlichen Dank dafür! Für jedes Hand-in-Hand-Produkt von Rapunzel, das Sie im November 2019 in unseren Märkten gekauft haben, spendeten wir zehn Cent. Damit konnte über den Hand-in-Hand-Fonds, einer Initiative von Rapunzel und der Deutschen Umwelthilfe, ein öko-soziales Gemeinschaftsprojekt von Life-Giving Forest e. V. und der Ökolandbau-Kooperative HIPEDAC auf der philippinischen Insel Leyte unterstützt werden. HIPEDAC wurde von Menschen mit Behinderung gegründet, Life-Giving Forest begleitet und unterstützt die Gruppe. Mit der Spende können Fortbildungen in Bio-Landwirtschaft, barrierefreie Gartenwege und Kleintierhaltung finanziert werden.

Gentechnik – *nein danke!*

Durch Einsatz der Genschere CRISPR/Cas erreicht man Veränderungen an Pflanzen und Tieren, die auf natürlichem Wege der Vermehrung und Züchtung nicht zu erreichen sind – was diese sehr tief in den Lebenszusammenhang eingreifende Technologie klar als Gentechnik qualifiziert. Als »genomische Unregelmäßigkeit« bezeichnen es Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, wenn neben den beabsichtigten und erwünschten Eigenschaftsveränderungen im Zielorganismus der genetischen Veränderung unbeabsichtigte Effekte auftreten, die den Zielbereich oder Nicht-Zielgebiete betreffen oder sonstige nicht beabsichtigte Wirkungen darstellen. Sprachlich verharmlost werden sie gelegentlich als Nebenwirkungen. Wie kritische Forschende anmerken, fehlt es an einheitlichen Regeln und Verfahren, um die unbeabsichtigten Wirkungen überhaupt aufzuspüren, sie zu bewerten und einzuordnen. Wenn man gar nicht nach etwas sucht, findet man auch nichts – ein Phänomen, das im Zusammenhang mit der CRISPR/Cas-Begleitforschung öfter zu beobachten ist. Es sollte einheitliche Vorgehensweisen für die Suche nach unerwünschten Effekten geben (Kawall et al., Environ Sci Eu 2020-20: 106). *MH*

Mit Gärten zur Unabhängigkeit

Seit über 70 Jahren existiert das palästinensische Flüchtlingslager Ein El Hilweh im Libanon. Über 100 000 Menschen leben dort auf engstem Raum. Seit etwa einem Jahr baut eine Frauenkooperative auf den Dächern des Lagers Gärten, in denen nun Tomaten, Paprika oder Melonen wachsen. Die Dachgärten bedeuten einen wichtigen Schritt zur Selbstbestimmung und Unabhängigkeit der Frauen, denn Konzeption, Bau und Pflege liegen allein in ihrer Hand. Mit der Ernte können sie ihre Familien versorgen und den Überschuss auf dem lokalen Markt verkaufen. Zum Aufbau und Unterhalt weiterer Dachgärten benötigt die Frauenkooperative Unterstützung durch Spenden. Weitere Infos und Kontoverbindung unter **garten-starten.de**

1. November ist Weltvegantag

Weltweit gibt es immer mehr vegan lebende Menschen, die durch ihre Lebensweise einen Beitrag für den Tier-, Umwelt- und Klimaschutz leisten wollen. Mehr Informationen rund um die vegane Ernährung finden Sie unter **proveg.com/de**

19. November ist Welttoilettentag

Laut den Vereinten Nationen leben mehr als 2,5 Milliarden Menschen weltweit ohne ausreichende Sanitärversorgung. Das gemeinnützige Unternehmen Goldeimer fördert mit dem Verkauf seines Recycling-Toilettenpapiers, erhältlich in Ihrem Alnatura Markt, weltweit Sanitärprojekte von Viva con Agua und der Welthungerhilfe.

Mobilfunk nachhaltig

Seit dem 1. September ist der nachhaltige Mobilfunkanbieter WEtell am Markt und bietet vier verschiedene monatlich kündbare Tarife in D-Netz-Qualität an. Das öko-soziale Start-up aus Freiburg steht für Klimaschutz, Datenschutz sowie Fairness und Transparenz: klimaneutrales Wirtschaften, Daten bleiben bei den Telefonierenden, keine Werbung und versteckte Kosten laut Anbieter. **wetell.de**

ANZEIGE

GENUSS MIT VERANTWORTUNG

- Ein Familien-Unternehmen, das zu 15% den Mitarbeitern in Sri Lanka gehört.
- Die gesamte Wertschöpfung verbleibt im Ursprung.
- Langfristige Lieferverträge – sichere Zukunft für Farmer.
- Über 700 Tee- und Gewürzgärten haben mit unserer Unterstützung auf BIO umgestellt.

YOUR TEA LOVING COMMUNITY.

Mit Kakaogenuss Biodiversität fördern

In den Anden Perus reifen die seltensten Kakaosorten der Welt. Original Beans verarbeitet diese zu edlen, geschmacklich vielseitigen Schokoladen und stärkt damit gleichzeitig die Bauernfamilien und Biodiversität vor Ort. *SUS*

Neben den beiden seltenen peruanischen Kakaosorten, die in den Schokoladen Cusco und Piura enthalten sind, arbeitet Original Beans zum Beispiel auch mit Kakao aus dem Kongo. Jede Tafel schmeckt eigenständig nach ihrer Herkunft. Und allen Tafeln gemeinsam ist die Initiative ONE BAR : ONE TREE – pro gekaufter Tafel Schokolade wird ein Baum gepflanzt. Gemeinsam haben so Original-Beans-Kundinnen und -Kunden mit den Bäuerinnen und Bauern bereits über zwei Millionen Bäume wachsen lassen. Auf der Rückseite jeder Tafel gibt es einen QR-Code, mit dem man den jeweiligen Baum online nachverfolgen kann.

Fällt das Stichwort Anden, horchen die besten Chocolatiers und Patissièren dieser Welt auf. Viele waren bereits vor Ort, und viele haben die Anbauprojekte der Schokoladenmanufaktur Original Beans besucht. Und dann werden sie vielleicht die kleinen Bohnen der Sorte Chuncho in den Händen gehalten haben. Nach dem Veredelungsprozess entfalten diese ihren einzigartigen Duft: Noten von frischem Heu, Trockenblumen und Gräsern charakterisieren diesen raren Hochlandkakao.

Peru gilt als »la cuna«, die Wiege des Kakaos mit der höchsten Biodiversität – übrigens nicht nur bei Kakao, sondern auch bei vielen anderen Kulturen wie Kartoffeln und Quinoa. Fachleute sprechen von über zehn Ursprungs-Kakaosorten, wovon die meisten aus Peru stammen, während inzwischen über tausend neugezüchtete Hybridsorten weltweit registriert sind. Eine andere sehr seltene, helle Kakaosorte – Achtung, sie hat nichts mit weißer Schokolade zu tun! – findet sich in Nord-Peru an der Küste in der Region Piura. Am Gaumen weist die gleichnamige Schokolade Piura köstliche Noten von Himbeere, getrockneter Pflaume und Pekannuss auf. Alle Schokoladen von Original Beans setzen ausschließlich auf diese autochthonen, seltenen Kakaobohnen der Welt und kreieren damit edelste Schokoladen.

ten zu schätzen. Seitdem bin ich ständig auf der Suche nach den besten ursprünglichen Kakaosorten.«

Jan Schubert betreut für Original Beans Kakaoanbauprojekte in Südamerika.

KAKAOEXPERTE IM INTERVIEW

Alle Original-Beans-Kakaoprojekte basieren auf kleinbäuerlichen Strukturen und fördern die Biodiversität sowie Ernährungssicherung und Altersvorsorge der oft indigenen Bevölkerung vor Ort. Jan Schubert ist Kakaoexperte und betreut alle Original-Beans-Projekte in Südamerika. Das Alnatura Magazin hat ihn zu seiner Arbeit befragt.

Alnatura Magazin: Herr Schubert, Sie sind erst 30 Jahre alt, haben Lebensmitteltechnologie studiert, an einem Forschungsprojekt zur Herkunft von Kakaobohnen teilgenommen, leben seit 2010 in Südamerika und arbeiten seitdem für Original Beans. Sind Sie ein Schokoladen-Enthusiast?

Jan Schubert: »Ja, kann man wahrscheinlich so sagen. Mit 16 Jahren habe ich angefangen, Trinkschokolade selbst herzustellen, und lernte dabei besondere Kakaoqualitä-

Die Original-Beans-Schokoladen haben nichts mit großen Monokulturen auf den Kakaoplantagen zu tun, sondern sind allesamt in biodiverse Agroforst-Projekte eingebunden – das heißt, die Kakaopflanzen werden zusammen mit anderen ertragreichen Bäumen und Sträuchern auf einer Fläche kombiniert. Welche Herausforderungen gibt es hier?

»Bei jedem Projekt hat der Waldschutz Vorrang und das muss auch der einheimischen Bevölkerung vermittelt und vertraglich festgehalten werden. Aber die Menschen brauchen auch ein gesichertes Einkommen, von dem sie leben können. Deshalb versuchen wir, Nutzpflanzen, die zur Ernährungssicherung der Menschen beitragen, zu integrieren. Je nach Standort können das Ananas, Bananen, Mangos, Nüsse und Zitrusfrüchte sein, aber auch Holzbäume, die langfristig zur Alterssicherung dienen, wie Mahagoni, Rotzeder und Palisander. Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Biodiversität. Natürlich können wir nicht mit der hochproduktiven konventionellen Landwirtschaft konkurrieren, die Kunstdünger und Pestizide einsetzt, um den Ertrag hochzuhalten. Werden sie aus der Luft gespritzt, haben unsere Kleinbauern keine Chance, weil das Risiko einer Kontamination ihrer Kakaopflanzen zu groß ist und sie dann die Bio-Zertifizierung verlieren.«

Bekommen Ihre Kakaoregionen in Südamerika auch den Klimawandel zu spüren?

»Ja, auf jeden Fall. Die Jahreszeiten sind ausgeprägter, auch die normalerweise alle vier Jahre auftretende warme Meeresströmung El Niño kommt häufiger vor und fördert die Wetterextreme. Aber gerade hier zeigen sich die ursprünglichen Kakaosorten als besonders stressresistent.«

Tipp

Heiße Schokolade für Gourmets

Eine Tafel Original Beans Cru Virunga 70 % in 130 ml heißer Milch unter Rühren auflösen, 1 Prise Meersalz und 5 cl Rum hinzugeben, dann heiß servieren.

Die Samen des Kakaobaumes bezeichnet man als Kakaobohnen. Sie sind in großer Anzahl (25 bis 50 Stück) in der Frucht eingeschlossen und von weißem, süßsäuerlich schmeckendem Fruchtfleisch (Pulpa) umgeben.

Für Roggenkamp geht es bei Bio auch darum, welche Landwirtschaft unterstützt wird.

Wie sieht unsere Ernährung der Zukunft aus?

Roggenkamp Organics ist Pionier bei frischen Suppen. Doch dem Gründer und Geschäftsführer geht es um mehr als nur darum, neue Rezepturen zu entwickeln. Das Alnatura Magazin traf Stefan Roggenkamp auf seinem Hof in Gütersloh.

Eine Allee mit verschiedenen Apfel- und Birnenbäumen führt zum Wohnhaus von Stefan Roggenkamp. Den traditionellen westfälischen Bauernhof umgeben sieben Hektar Blühwiese, die einfach wachsen darf, ohne gemulcht zu werden. Für dieses Geschenk an Biodiversität kassiert der Hofherr keine EU-Förderung. Mannshoher wilder Roggen steht hier im Spätsommer, während im April und Mai die Frühblüher das Gesicht der Wiese prägen und den Bienen und Hummeln wertvolle Nahrung bieten. Vier Gallowayrinder, der ganze Stolz von Roggenkamp, stehen wiederkäuend auf einer endlosen Weide mit Schatten spendenden Bäumen. Ein Idyll, das man nicht unbedingt in Gütersloh erwartet, wo wenige Kilometer entfernt täglich über 30 000 Schweine geschlachtet werden.

FERTIGSUPPEN IN BIO-QUALITÄT

Ein Bauer ist Stefan Roggenkamp nicht, auch wenn er eine ansehnliche Land- und Forstwirtschaft verantwortet. Er hat in Oxford und Kalifornien studiert und als Investmentbanker gearbeitet, bevor er vor 14 Jahren seine Firma Roggenkamp Organics gründete. Er war der erste Lebensmittelhersteller, der

in Deutschland frische Fertigsuppen auf den Markt brachte – von Beginn an in Bio- und Restaurant-Qualität. Die Familie Roggenkamp lebt bereits seit vielen Generationen in der Gegend und der Name ist hier weit verbreitet. Sein Cousin ist sein Nachbar, ein Landwirt. Seine Eltern, die ihn als Kind zu den Demonstrationen gegen das atomare Entsorgungszentrum Gorleben mitnahmen, pflanzten bereits die Baumallee und die Hecken zwischen den Feldern als Rückzugsorte für Tiere.

SCHMACKHAFT UND NACHHALTIG MUSS ES SEIN

Auch Roggenkamp versteht das herrschende landwirtschaftliche Modell nicht und regt sich auf: »Schaut euch das an, überall nur Mais, überall Monokultur, weil man für das Verheizen dieses Korns und das Auslaugen der Böden mehr Geld bekommt als für eine sinnvolle Fruchtfolge.« Seiner Meinung nach liegt die Verantwortung für eine nachhaltige Landwirtschaft in der Antwort auf die Frage: »Wie wollen wir uns in Zukunft ernähren?« Für den bekennenden Gourmet, der zwei Jahrzehnte Gasterfahrung in Sternerestaurants auf der ganzen Welt – von Paul Bocuse bis zu René Redzepi im Kopenhagener Restaurant Noma – gesammelt hat, ist die Antwort eindeutig: Schmecken soll es und nachhaltig muss es sein. Und er möchte dabei richtig verstanden werden: »Auch Sternerestaurants haben sich gewandelt. Wo man früher dachte, dem anspruchsvollen Gast Hummer und Gänseleberpastete vorsetzen zu müssen, liegt heutzutage die Exklusivität in der höchsten Produktqualität, oft Bio-Qualität, der Herkunft und der Kunst der Zubereitung.«

»Ich weiß, woher jede einzelne Zutat in meinen Suppen kommt. Wo, wie und von wem sie erzeugt wurde.«

Stefan Roggenkamp

IN DEN PRODUKTEN STECKEN VIEL LEIDENSCHAFT UND WISSEN

Die Lebensmittelhersteller haben aus Roggenkamps Sicht die gleiche Metamorphose mitgemacht wie die Gastronomie. Heutzutage müsse es darum gehen, zu hinterfragen, wo, wie und von wem was hergestellt wird. Es gehe nicht darum, tierische Produkte völlig abzulehnen, sondern sie sinnvoll zu reduzieren und bewusster zu genießen. Vegane Tierersatzprodukte, die mit großem Energieaufwand hergestellt werden und eine lange Zutatenliste haben, lehnt Roggenkamp ebenso ab wie Mainstream-Rezepturen mit den immer gleichen Zutaten, wie Kürbis-Karotte oder Tomate-Basilikum. In jeder seiner Suppen und anderen Produkten wie der Roggenkamp-Eiscreme stecken viel Leidenschaft und Wissen. »Paprika und Süßkartoffel zu kombinieren, kostete uns viel Entwicklungsarbeit. Bis wir dann beschlossen haben, das Paprikapulver extra räuchern zu lassen, um den optimalen Geschmack zu bekommen.« Anstatt des einfachen Hokkaido-Kürbis, den man nicht schält, nimmt Roggenkamp den geschmacksintensiveren Butternut-Kürbis, der geschält werden muss. »Das kostet mehr Zeit und Geld, schmeckt aber besser. Und es ist auch nicht egal, welche Chilisorte man dieser Rezeptur beimischt. Außerdem dauert es, bis die richtige Schrotung der Chili gefunden ist.« Um seine geschmacklich aufwendigen Suppen auch mit gutem Gewissen als nachhaltig bezeichnen zu können, will der Bio-Gourmet aber noch mehr: »Ich weiß, woher jede einzelne Zutat in meinen Suppen kommt. Wo, wie und von wem sie erzeugt wurde.« *SUS*

ROGGENKAMP ORGANICS

- Sitz und Gründung des Unternehmens 2006 in Gütersloh.
- Pionier in der Produktion von Frischsuppen, die in einer Manufaktur hergestellt werden.
- Seit 2009 ist die Bio-Eiscreme von Roggenkamp Organics auf dem Markt.
- Im Saisongeschäft beschäftigt das Unternehmen bis zu zwölf Mitarbeitende.

Frische Suppen in Restaurant-Qualität: mit wenigen, aber hochwertigen Zutaten und einer möglichst nachhaltigen Verpackung.

Lena Schröder ist Inhaberin der Kleiderei. Seit vielen Jahren treibt sie die Frage um: Wie können wir Mode nachhaltig konsumieren – mit Rücksicht auf Umwelt, Menschen und Ressourcen?

Besitzt du noch oder teilst du schon?

Am 11. November wird Sankt Martin gefeiert und die Geschichte des geteilten Mantels erzählt. Das Teilen ist also keine neue Idee der Menschheitsgeschichte, aber gerade jetzt erfindet sie sich neu und durchdringt andere Ebenen der Gesellschaft. Wir stellen Ihnen zwei spannende Sharing-Konzepte vor.

Als soziales Wesen ist der Mensch es gewohnt, Dinge zu teilen – auch wenn kleine Kinder das Teilen erst noch lernen müssen. Aber mit wachsender Lebenserfahrung begreifen wir schnell: Wer anderen etwas abgibt, findet Verbündete, auf die er zählen kann. Gleichzeitig kann man auf mehr Kompetenzen zurückgreifen und mehr Ressourcen sparen, als wenn man als Einzelkämpfer durchs Leben geht.

DIE KLEIDEREI: »STIL HAST DU, KLEIDER LEIHST DU.«

Auf diese Nachhaltigkeit setzen auch die Inhaberinnen der Kleiderei in Köln und Freiburg: In ihren Geschäften können Kundinnen bis zu vier Kleidungsstücke gleichzeitig ausleihen, so oft tragen, wie sie möchten, und wieder umtauschen.

Denn im Durchschnitt besitzt jede Deutsche und jeder Deutsche knapp einhundert Kleidungsstücke. Etwa 20 davon werden so gut wie nie getragen. Hochgerechnet sind das eine Milliarde Kleidungsstücke, die in Deutschland ungenutzt im Schrank liegen. Dazu kommt, dass ein großer Teil der Bekleidungsindustrie Ausbeutung, Armut und Umweltverschmutzung fördert. »Häufig wird Kleidung aus nicht erneuerbaren Ressourcen und ohne Rücksicht auf die Umwelt produziert«, sagt die Kleiderei-Geschäftsführerin Lena Schröder. »Diese wird oft nur wenig getragen, bevor sie schließlich im Altkleidercontainer oder im Müll landet.« Statt Neuproduktion zu fördern, möchte sie mit der Kleiderei Kleidungsstücke sammeln und zu einem »großen, gemeinsamen Kleiderschrank, der für alle zugänglich ist,« zusammentragen.

SLOW-FASHION FÜR STÄNDIG NEUE LOOKS

Aktuell gibt es zwei Stores in Köln und in Freiburg. Im Frühling 2021 sollen weitere dazukommen. Über eine Mitgliedschaft mit monatlich kündbarer Laufzeit können Mitglieder sich jederzeit bis zu vier Kleidungsstücke aus den Stores ausleihen und so lange tragen, wie sie möchten. Das Sortiment setzt sich zusammen aus bereits bestehenden Kleidungsstücken sowie ausgewählten Teilen nachhaltiger Partnerlabels. Die Kleiderei versteht sich damit ausdrücklich als Gegenentwurf zur Fast-Fashion-Industrie. Mit dem Konzept sollen das Bewusstsein für all die verwendeten Ressourcen von Kleidung geweckt und der bedachte Umgang mit Kleidungsstücken gefördert werden. Aber keine Sorge, wer einmal ein ab-

solutes Lieblingsstück in der Kleiderei gefunden hat, kann dieses selbstverständlich auch kaufen. Mehr Informationen unter **kleiderei.com**

DIE WINDELEI: KAMPF GEGEN DEN WINDELMÜLL

Immer mehr Menschen möchten Müll vermeiden. Dabei wird ein Bereich meist noch außen vor gelassen: die Einwegwindel. Obwohl ein großer Teil des Restmülls deutscher Städte darauf zurückgeht – nämlich ganze zehn Prozent! Zwar kennen die meisten jungen Eltern die gute alte Stoffwindel als Alternative, aber die Idee wird in der Regel schnell verworfen, wenn man an den damit verbundenen Waschaufwand denkt. Teilweise gibt es auch Bedenken, ob Stoffwindeln ausreichend hygienisch sind.

An dieser Stelle treten zwei junge Mamas, Sonja Specks aus Berlin und Franziska Reif aus München, auf den Plan. Die beiden haben ihre Söhne selber aus Überzeugung mit modernen Stoffwindeln gewickelt, stießen dabei aber auf so manches Hindernis: So kamen sowohl das Fassungsvermögen der Waschmaschinen als auch die zum Waschen zur Verfügung stehende Zeit schnell an ihre Grenzen. Um sich selbst, aber vor allem anderen Müttern und Vätern das Wickeln mit Stoffwindeln zu erleichtern, gründeten sie kurzerhand die Windelei – mit einem Rundum-sorglos-Abo-Angebot für Stoffwindeln: Der Service beinhaltet die Vermietung, Lieferung und Abholung sowie das Waschen der Windeln. Darüber hinaus bietet das Windelei-Team persönliche Beratung während der gesamten Wickelzeit – ob bei den Familien vor Ort oder online per Videochat.

HYGIENISCH DURCHDACHT

Eine weitere Besonderheit des Konzepts ist die spezielle Kennzeichnung der Windeln. Für jede Größe bekommt das Baby ein Windelpaket zugewiesen und erhält genau diese Windeln nach der Wäsche wieder zurück. Erst wenn es Zeit für die nächste Größe ist, wird das entsprechende Paket an das nächste Kind weitergegeben. Die Windeln sind aus Bio-Baumwolle und Bio-Hanf gefertigt. Die atmungsaktiven Materialien beugen Hautproblemen und einem starken Temperaturanstieg innerhalb der Windel vor.

Franzi (links) und Sonja von der Windelei wollen das Wickeln mit wiederverwendbaren Windeln so einfach wie möglich machen.

Die Weitergabe der Windeln von Kind zu Kind trägt maßgeblich zur positiven Ökobilanz des Projekts bei. Bereits ab dem zweiten Kind ist die CO_2-Bilanz der Stoffwindeln deutlich besser und mit jeder Wiederverwendung verbessert sich die Bilanz gegenüber Einwegwindeln weiter.

Aktuell gibt es zwei Standorte in Berlin und München mit dem bequemen Wasch-Lieferservice. Weitere sind in Planung. Aber auch junge Familien, die nicht in Berlin oder München leben, können sich unter **windelei.de** Mietpakete bestellen. *SF*

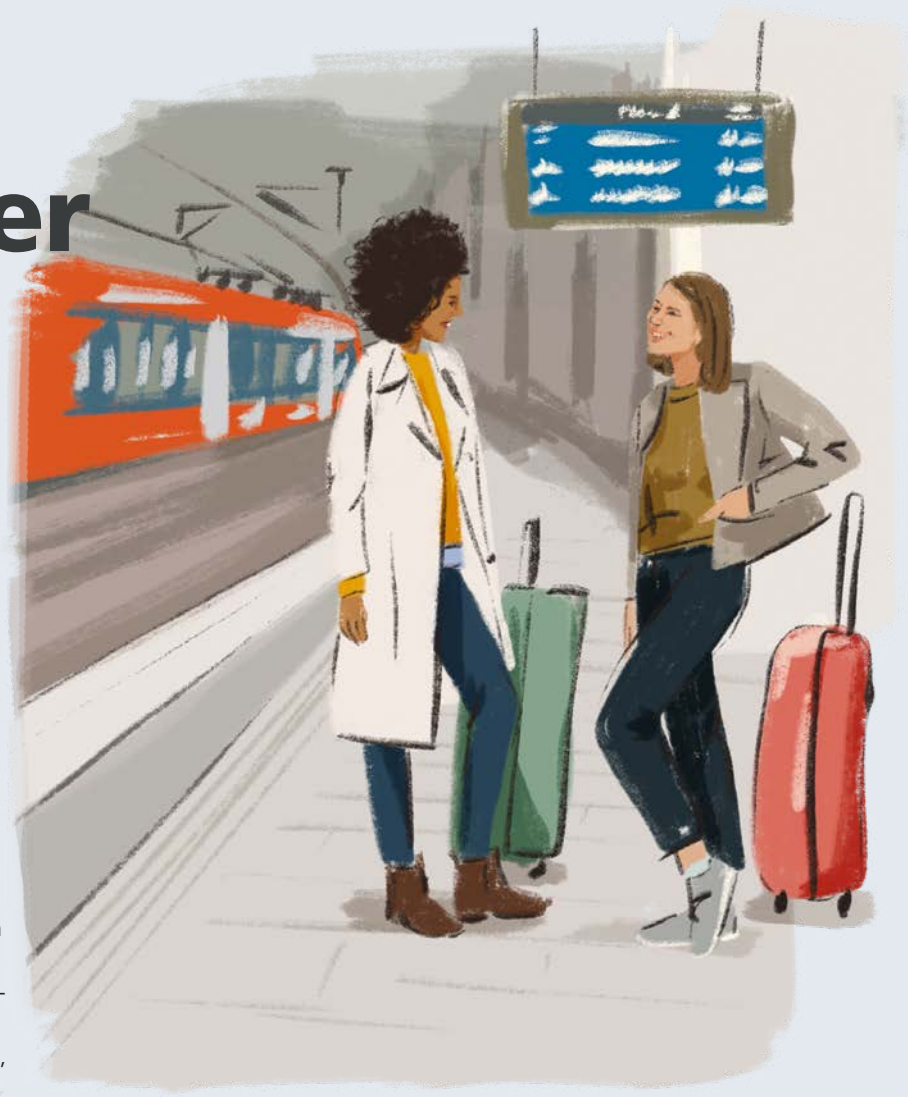
Info

WEITERE SHARING-INITIATIVEN

Neben kommerziellen Plattformen gibt es mittlerweile auch Online-Portale, bei denen Privatpersonen ihr Auto gegen eine kleine Entschädigung anbieten können, zum Beispiel **nachbarschaftsauto.de**

Über **nebenan.de** können sich Nachbarn vernetzen und so beispielsweise Werkzeuge untereinander verleihen.

Klima-verträglicher reisen



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 Thema. Diesmal geht es um das Reisen.

Schon durch die Klimaerhitzung und die durch Fridays for Future ausgelösten Debatten um Fliegen oder gar Flugscham sind unsere Reisepläne ins Wanken geraten – und erst recht durch die aktuelle Coronakrise. In der Quarantäne haben wir gemerkt, was uns wirklich wichtig ist: Gesundheit, Familie und Freundeskreis, Spaziergänge, Radeln sowie Entschleunigung und weniger Stress.

Und gerade weil wir nicht reisen konnten, weil der Oster- oder Sommerurlaub gestrichen oder verändert werden musste oder das Feriengebiet zum Risikogebiet wurde, haben wir uns an wirklich schöne Reisen in den vergangenen Jahren erinnert. Und eben nicht an übervölkerte Strände oder an Kurztrips in überfüllte Städte, nicht an 15-Stunden-Flüge, enge Sitzreihen, schlechte Luft und Erkältungen nach dem Flug.

REISEN BILDET

In der Coronakrise haben viele entdeckt, wie schön und erholsam die eigene Region ist und wie schnell man dorthin kommt. Echten Urwald, unberührte Natur, herrliche Seen und Flüsse findet man nämlich auch in den deutschen und europäischen Nationalparks Bayerischer Wald, Nordschwarzwald oder Müritz.

Trotz alledem wollen und sollen wir (fern)reisen. Dafür gibt es gute Gründe: Erholung, kultureller Austausch, ja sogar Friedenssicherung. Eine Reise belehrt und bildet, wusste schon Johann Wolfgang von Goethe. Einige Reisen kann man vor diesem Hintergrund allerdings getrost streichen.

TREIBHAUSEFFEKTE KOMPENSIEREN

Achtet man beim Reisen auf Klimaschutz und Gesundheit, wird der Urlaub noch schöner – für Mensch und Umwelt. Wesentliche Kriterien dafür sind die Ziele, die Entfernung, die Verkehrsmittel und die Unterkunft. Fernreisen sind in der Regel mit Fliegen verbunden, was jedoch besonders klimaschädlich ist. Zu den CO_2-Emissionen aus der Verbrennung des Flugbenzins kommen noch weitere Treibhauseffekte, wie etwa die Bildung von Schleierwolken (Zirruswolken) in großer Höhe. Wenn man innerdeutsch mit der Bahn fährt statt zu fliegen, spart man bei einer Reiselänge von 1 500 Kilometern rund 250 Kilogramm CO_2. Man sollte also lieber selten fliegen und eher eine lange, gut vorbereitete Fernreise machen als mehrere kurze Fernreisen. Den durch den Flug ausgelösten Treibhauseffekt sollte man auf jeden Fall kompensieren. Gute Anbieter hierfür sind atmosfair, myclimate oder Primaklima e. V. Sie helfen mit Klimaschutzprojekten, Treibhausgasemissionen auszugleichen.

Tipps

So reisen Sie umweltverträglich

- Urlauben Sie in der eigenen Region.
- Nutzen Sie zum Verreisen Bus, Bahn, Fahrrad oder E-Bike anstelle des Flugzeugs.
- Mit mehreren Personen (Familienmitglieder, Freundeskreis) im Auto fahren, um die CO_2-Emissionen pro Person zu senken.
- Bevorzugen Sie Bio-Hotels, -Bauernhöfe, private Pensionen oder Hotels mit EMAS-Zertifikat.
- Fliegen Sie selten und wenn, dann lieber eine zeitlich lange Reise als viele kurze.
- Kompensieren Sie den durch den Flug ausgelösten Treibhauseffekt mit Klimaschutzprojekten.

WENIGER CO_2 BEI BUS- UND BAHNREISEN

Die regionalen oder europäischen Reiseziele sind in der Regel mit der Bahn, dem Bus oder dem Auto zu erreichen. Fahrräder kann man meist vor Ort leihen oder mitnehmen (praktisch sind gute Klappräder). Reisen mit der Bahn oder mit gut besetzten Fernbussen sind pro Person mit deutlich geringeren CO_2-Emissionen verbunden als mit dem Flugzeug oder dem Auto.

Beim Auto kann man die CO_2-Emissionen pro Person deutlich senken, wenn mehrere mitfahren. Besonders klimafreundlich sind natürlich Fahrradtouren. Mittlerweile werden in Deutschland und Europa Hunderte attraktiver Touren entlang von Flüssen oder quer durchs Land angeboten. Wem längere Strecken zu beschwerlich sind, kann ein E-Bike nehmen.

BIO-HOTELS BEVORZUGEN

Bei allen Reisen spielt auch die Unterkunft vor Ort eine wichtige Rolle. Hier sollte man Bio-Hotels oder Bio-Bauernhöfe bevorzugen, mindestens aber Hotels, die mit dem EMAS-Zertifikat nachweisen, dass sie energiesparend wirtschaften. Private Pensionen sind auch gut, weil hier leer stehender Wohnraum genutzt wird.

Wer Reise und Unterkunft nicht selbst organisieren will, kann auf Veranstalter zurückgreifen, die möglichst umwelt- und sozialverträgliche Reisen anbieten, zum Beispiel das Forum Anders Reisen. Sollten Sie also gerade Urlaubspläne für 2021 schmieden, können Sie schon bei der Planung viel dazu beitragen, dass es eine klimafreundliche Reise wird.

Gastbeitrag von Prof. Dr. Rainer Grießhammer, Chemiker, Senior Advisor am Öko-Institut und Bestsellerautor (zuletzt: »#klimaretten – Jetzt Politik und Leben ändern«)

ANZEIGE

pukka

Lass dich von der Natur in sanfte Träume betten

Mit dem Pukka Night Time Bio-Tee – einem Kräutertraum aus sanften Haferblütenspitzen, mildem Lavendel und seidigsüßer Lindenblüte.

Mit acht Jahren erfährt Greta Thunberg zum ersten Mal von den Auswirkungen des Klimawandels und beginnt, sich immer mehr darüber zu informieren. Ihr Unmut über die Tatenlosigkeit der Politik gipfelt in ihrem berühmten Schulstreik ab dem 20. August 2018.

Greta Thunberg: »Hört auf die Wissenschaft!«

In den vergangenen Monaten hat die Corona-Pandemie leider die weltweite Klimakrise aus der öffentlichen Wahrnehmung verdrängt. Doch 2019 waren die Erderwärmung und ihre katastrophalen Folgen das bestimmende Thema, sogar auf den Konferenzen der Mächtigen dieser Welt. Das ist vor allem einer jungen Schülerin aus Schweden zu verdanken: Greta Thunberg. Sie initiierte die weltweite Jugendbewegung Fridays for Future. Für ihr Engagement wurde sie 2019 mit dem »Alternativen Nobelpreis« ausgezeichnet.

Der jüngste Mensch, der jemals vom Time-Magazin mit dem Titel »Person des Jahres« (2019) ausgezeichnet wurde, wurde am 3. Januar 2003 in Stockholm in Schweden geboren. 15 Jahre später, am 20. August 2018 – die Ferien sind zu Ende, nach einem Hitzesommer beginnt die Schule wieder –, beschließt Greta Thunberg, nicht mehr am Unterricht teilzunehmen. Stattdessen setzt sie sich vor das Stockholmer Parlament, mit einem Schild mit der Aufschrift: »Skolstrejk för klimatet« (»Schulstreik fürs Klima«). Das Bild wird wenig später um die Welt gehen.

Von da an setzt sie sich bis zur Wahl zum Schwedischen Reichstag am 9. September zunächst täglich auf die Stufen des Parlaments, nach der Wahl einmal pro Woche am Freitag. So lange, bis sich Schweden an das Pariser Klimaabkommen halte, sagt sie. Über Instagram ruft sie Schülerinnen und Schüler mit dem Hashtag #FridaysForFuture dazu auf, es ihr nachzutun, und legt damit

den Grundstein für die wohl größte Jugendbewegung unserer Zeit.

Von Neuseeland bis Kanada, von Südafrika bis Norwegen – am 15. März 2019 streiken Schülerinnen und Schüler rund um den Globus. In über hundert Ländern der Erde gehen junge Menschen für mehr Klimaschutz auf die Straße, auch in Deutschland. Und die zierliche Greta Thunberg, das schwedische Mädchen mit den Zöpfen, ist das Gesicht dieser neuen Bewegung.

»ICH WILL, DASS IHR IN PANIK GERATET.«

Im Dezember 2018 tritt Greta Thunberg bei der UN-Klimakonferenz im polnischen Kattowitz zum ersten Mal auf internationaler Bühne auf. Und Greta sorgt mit starken Worten für Furore. »Warum sollte ich für eine Zukunft lernen, die es bald nicht mehr geben wird?« Das vielfache Teilen des Videos über soziale Medien macht Greta praktisch über Nacht zu einer Klimaschutz-Ikone.

Am 25. Januar 2019 wirft sie den Mächtigen auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos entgegen: »I want you to panic.« (»Ich will, dass ihr in Panik geratet.«). Und wieder sind es die sozialen Netzwerke, die ihre unmissverständliche Botschaft in Windeseile über den gesamten Globus verbreiten: »Listen to the scientists.« oder »Unite behind the science.« Frei übersetzt: Hört auf die Wissenschaft. Obgleich die Klimakrise sie auch persönlich betrifft, nimmt sie sich letztendlich zurück und sieht sich als Medium. Ein Medium, das andere zum Aufwachen bringen will, sodass sie den Ernst der Lage erkennen. Dabei ist sie leidenschaftlich, authentisch und unerschrocken. Ihre persönliche Disposition, das Asperger-Syndrom, scheint ihre Entschiedenheit und die Kraft ihrer Botschaft zu verstärken.

DER GROSSE TRIP ÜBER DEN ATLANTIK

»Unite behind the science« – das steht auch auf dem Segel der »Malizia II«, des Segelboots, das Greta zum geplanten UN-Klimagipfel im August 2019 nach New York bringt. Am Steuer der deutsche Profi-Skipper Boris Herrmann. Die Einfahrt in den Hafen von New York wird zum Medienereignis. Nach 15 Tagen auf hoher See ist Greta auf der spontanen Pressekonferenz etwas wacklig auf den Beinen. Aber ihre Stimme ist wie gewohnt fest: »Wir müssen zusammenstehen und handeln, sonst ist es zu spät.« In der Hand hält sie das Schild, mit dem sie ein Jahr zuvor vor dem Stockholmer Parlamentsgebäude ihren Schulstreik begonnen hat. »Ich wackele immer noch. Aber ich möchte mich so sehr bei euch bedanken, bei allen, die sich am Kampf für das Klima beteiligen. Es ist unglaublich, dass eine 16-Jährige über den Ozean segeln muss, um diesen Kampf zu führen«, erklärt Greta. Auf die Frage, was sie als Erstes machen wolle, sagt sie, dass sie sich ausruhen und waschen und dann am Freitag am Schulstreik in New York vor dem Gebäude der Vereinten Nationen teilnehmen wolle.

Der UN-Klimagipfel wird kurzfristig verlegt, aber immerhin empfängt sie der frühere US-Präsident Barack Obama. An einem Treffen mit US-Präsident Donald Trump hingegen ist sie nicht interessiert. »Wenn Trump nicht bereit ist, der Wissenschaft und den Fachleuten zuzuhören, wie soll ich ihn dann überzeugen?«

EIN VIRUS BESTIMMT DIE SCHLAGZEILEN

Dann durchkreuzt im Frühjahr 2020 das Coronavirus ihre Pläne und hält seitdem die Welt im Griff. Umso schöner, dass die deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel die Klima-Ikone und weitere Mitglieder der Fridays-for-Future-Bewegung im August 2020 im Kanzleramt empfängt. Sie habe Merkel darum gebeten, die Klimakrise nicht wie jede gewöhnliche Krise zu behandeln, sagt Greta Thunberg nach dem Treffen.

Das Treffen findet auf den Tag genau zwei Jahre nach ihrem ersten Schulstreik am 20. August 2018 statt. Seither hat sich Greta Thunberg zur einflussreichsten Klima-Aktivistin der Welt entwickelt und ist bereits nach nur einem Jahr ihres Engagements, gemeinsam mit Aminatou Haidar (Menschenrechtsaktivistin aus der Westsahara), Guo Jianmei (Frauenrechtsanwältin aus China) und Davi Kopenawa (Aktivist zum Schutz des Amazonas-Regenwalds und der indigenen Bevölkerung aus Brasilien) mit dem Right-Livelihood-Award ausgezeichnet worden. Die Welt wird noch viel von Greta Thunberg hören. *MF*

Info 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

THE RIGHT LIVELIHOOD AWARD 40 YEARS

In der nächsten Ausgabe berichten wir über den US-amerikanischen Bürgerrechtsanwalt Bryan Stevenson.

Unterstützer von Greta Thunberg bejubeln ihre Einfahrt in den Hafen von New York im August 2019.

Auf der Spur des scheuen Luchses

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: der Nationalpark Harz.**

Heller wird es schon im Osten
Durch der Sonne kleines Glimmen,
Weit und breit die Bergesgipfel
In dem Nebelmeere schwimmen.

Diese Impressionen vom Gipfel des Brockens stammen von Heinrich Heine, aus der 1826 erstmals veröffentlichten »Harzreise«. Doch auch 200 Jahre später dürften frühe Vögel vom Zauber gebannt sein, der dem morgendlichen Blick vom mit 1 141 Metern höchsten Punkt im Nationalpark Harz innewohnt. Der sagenumwobene Berg, Schauplatz der legendären Walpurgisnacht, ist nicht nur ein mythenumrankter Ort und Schauplatz der Hexentänze in der Nacht zum 1. Mai, sondern auch das Zentrum einer herb-romantischen Landschaft, die geprägt ist von dichten Laub- und Nadelwäldern, steilen Bergzügen, Felsen, schroffen Klippen, geheimnisvollen Mooren und klaren Gebirgsbächen.

EXTREME VERHÄLTNISSE

Klimatisch gesehen ist der in den Bundesländern Niedersachsen und Sachsen-Anhalt gelegene Nationalpark ein Gebiet der Superlative. Der Brockengipfel ist der nebligste Ort in Deutschland und hält souverän den 1958 aufgestellten Jahresrekord von 330 Nebeltagen. Die durchschnittliche Jahrestemperatur auf dem Brocken liegt bei vier Grad, rund um den Gipfel erreichen die Winde nicht selten Orkanstärke. Diese für ein deutsches Mittelgebirge extremen Witterungsverhältnisse prägen die einzigartige Flora und Fauna im Nationalpark. Unter den mehr als 7 200 nachgewiesenen Tier- und Pflanzenarten finden sich sogar Eiszeitrelikte wie etwa die Zwergbirke, die in einigen Mooren des Nationalparks wächst.

EIN BLICK AUF DEN SCHEUEN LUCHS

Viele seltene Tierarten leben in den weitläufigen Höhenlagen des Nationalparks. Dazu gehören Schwarzstorch und Sperlingskauz ebenso wie die scheue Wildkatze, die durch die dichten Wälder streift. Auch der Luchs ist seit zwei Jahrzehnten in den Harz zurückgekehrt. Nachdem seit Beginn des Jahres 2000 nach und nach 24 Luchse aus Gehegenachzuchten in die Freiheit entlassen wurden, konnten im Sommer 2002 die ersten wild geborenen Jungtiere im Harz nachgewiesen werden. Heute gilt die Population im Harz und den angrenzenden Regionen als einigermaßen stabil, im Monitoring-Jahr 2018/2019 wurden 14 Luchsweibchen mit Jungtieren gesichtet. Für 2019/2020 geht Ole Anders, Leiter des Luchsprojekts im Nationalpark Harz,

von ähnlichen Zahlen aus. Wer die scheuen Pinselohren aus nächster Nähe bewundern will, sollte das naturnah gestaltete Luchs-Schaugehege an der Rabenklippe bei Bad Harzburg besuchen.

WANDERWEGE FÜR JEDEN GESCHMACK
Rund 600 Kilometer Wanderwege laden dazu ein, den Nationalpark Harz auf eigene Faust zu entdecken. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: Bohlenpfade führen durch die Hochmoore, schmale Stiege durch unwegsames Gelände. Einige der breiteren Wanderwege sind auch für Rollstuhl oder Kinderwagen geeignet. Eine beliebte Wanderroute führt von Bad Harzburg zum Luchsgehege vorbei an der Canossa-Säule, die einen schönen Blick auf Bad Harzburg und das Harzvorland ermöglicht. Ebenfalls zu empfehlen ist eine Wanderung vom Besucherzentrum TorfHaus hinauf zur Wolfswarte, den Gipfel des mehr als 900 Meter hohen Bruchbergs. Das zerklüftete Klippengebiet regt die Fantasie der Wanderinnen und Wanderer an und eröffnet immer wieder neue Ausblicke. *BePi*

BESUCHERZENTRUM TORFHAUS
Das direkt am Nationalparkdenkmal gelegene Besucherzentrum TorfHaus ist der ideale Ausgangspunkt für Exkursionen in die Landschaft des Mittelgebirges. Die interaktive Ausstellung zu den Themen Nationalpark, Wildnis und Moor sowie zum Grünen Band und zu den Nationalen Naturlandschaften liefert eine Fülle interessanter Informationen. Das TorfHaus ist gleichzeitig eines der Geopark-Infozentren für den »Geopark Harz. Braunschweiger Land. Ostfalen«. Getragen wird das Besucherzentrum vom BUND Niedersachsen, der Gesellschaft zur Förderung des Nationalparks Harz sowie der Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld.

Umweltfreundliche Anreise und mobil vor Ort

Mit IC oder ICE zu den Knotenpunkten Hannover, Braunschweig, Magdeburg, Halle, Erfurt oder Göttingen. Von dort verkehren stündlich Regionalzüge nach Goslar, Bad Harzburg, Nordhausen, Walkenried oder Osterode. Mit dem HATIX, dem Harzer Urlaubsticket, können Übernachtungsgäste alle öffentlichen Bus- und Straßenbahnlinien in den Landkreisen Harz und Göttingen, im Kreis Goslar sowie auf ausgewählten Linien im Landkreis Mansfeld-Südharz kostenfrei nutzen.
Informationen zur Anreise finden Sie unter bahn.de oder in der DB-Navigator-App

Fahrtziel Natur – CO_2-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. Der Nationalpark Harz ist eines von derzeit 23 Fahrtziel-Natur-Gebieten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

In der nächsten Ausgabe:
Naturpark Ammergauer Alpen

Fahrtziel natur
BUND NABU VCD DB

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*

Ben & Anna
Zahnpasta Black** vegan

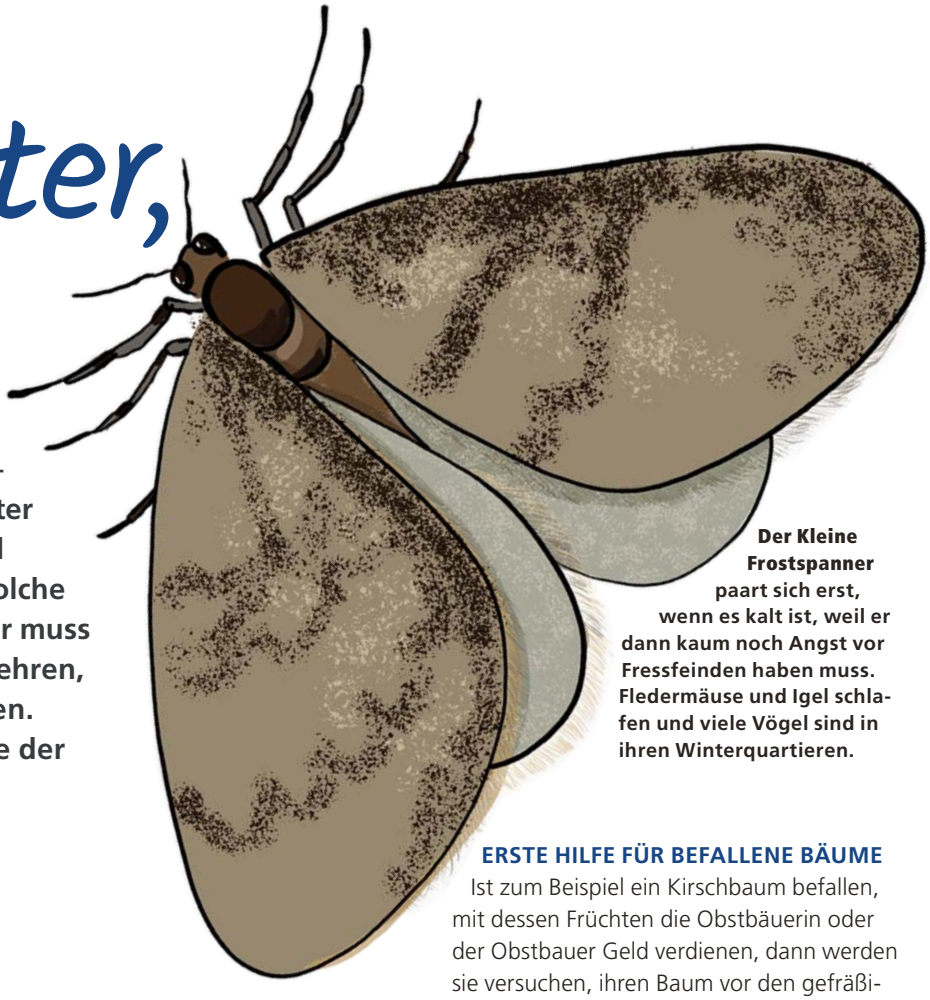
Natürliche Zahnpflege im Glas: schwarz und stark – für strahlend weiße Zähne. Aktivkohle löst Verfärbungen und Minze sorgt für Frische. Die Zahnpasta mit hundert Prozent natürlichen Inhaltsstoffen ist frei von Parabenen, Phthalaten, Mikroplastik sowie Triclosan und enthält keine Fluoride. Sie ist im recycelbaren Glastiegel verpackt und für die ganze Familie geeignet. Anwendung: Eine kleine Menge mit dem Spatel auf die Zahnbürste geben und Zähne wie gewohnt gründlich putzen; nicht schlucken.

100 ml **6,99 €**

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

Von einem Nachtfalter, dem Kälte nichts ausmacht

Auch Bäume können krank werden – so wie du. Wird es im November kälter und feuchter, dann fängst du dir mal einen Husten oder Schnupfen ein. Solche Krankheiten kennt ein Baum nicht. Er muss sich aber gegen andere Angreifer wehren, die ihn schwächen und krank machen. Pilze zum Beispiel oder Insekten wie der Kleine Frostspanner, ein Nachtfalter.



Der Kleine Frostspanner paart sich erst, wenn es kalt ist, weil er dann kaum noch Angst vor Fressfeinden haben muss. Fledermäuse und Igel schlafen und viele Vögel sind in ihren Winterquartieren.

Der Kleine Frostspanner ist ein unscheinbarer Nachtfalter: Sein Körper ist graubraun, auf den Flügeln der Männchen sind dunkle Querbänder. Die Weibchen haben gar keine Flügel, sondern nur kleine Stummel. Fliegen können sie damit nicht. Trotzdem werden sie in der Paarungszeit zwischen Oktober und Januar von den Männchen gefunden. Sie kriechen den Stamm aufwärts bis zur Krone des Baumes und locken dort mithilfe von Duftstoffen die Männchen an. Nach der Paarung legt das Weibchen 200 bis 300 seiner orangenfarbenen Eier einzeln in kleine Vertiefungen in der Rinde des Baumstammes ab. Dort überwintern sie. Im Frühling, wenn die Knospen aufbrechen, schlüpfen die ersten Raupen und das große Fressen beginnt. Die Larven machen sich über Knospen und Triebe, Blätter und später auch über die Früchte her. Finden sie nicht mehr genügend Grünzeug am Baum, dann können sie sich an einem dünnen, seidigen Faden mithilfe des Windes zu benachbarten Bäumen treiben lassen.

VERPUPPUNG IM BODEN

Du kannst die Raupe gut erkennen: Sie ist grün mit hellen Längsstreifen und einem dunklen Streifen in der Mitte. Sie wird bis zu 2,5 Zentimeter groß und bewegt sich mit ihrem Paar Bauchfüßen und einem Paar Nachschieber so fort, dass sie ihren Körper streckt und dann wie bei einem Katzenbuckel zusammenzieht. Wenn die Raupe sich dick und fett gefressen hat, seilt sie sich meist ab Juni vom Baum zum Boden ab, vergräbt sich etwa zehn Zentimeter tief in der Erde und verpuppt sich. Im Herbst schlüpft dann der Falter und der Kreislauf beginnt von Neuem. Aber was heißt das für unseren Baum, wenn Hunderte von gefräßigen Raupen an ihm herumknabbern? Und wer hilft ihm?

Beobachtungstipp

Geh doch mal raus und schau, ob du den Kleinen Frostspanner findest! Untersuche genau die Rinde von Obstbäumen. Vielleicht entdeckst du ein Weibchen.

ERSTE HILFE FÜR BEFALLENE BÄUME

Ist zum Beispiel ein Kirschbaum befallen, mit dessen Früchten die Obstbäuerin oder der Obstbauer Geld verdienen, dann werden sie versuchen, ihren Baum vor den gefräßigen Raupen zu schützen. Denn die Raupen schwächen den Baum nicht nur, er wird auch weniger Kirschen tragen. Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern haben dafür ein paar Tricks: Sie bringen Nistkästen an und pflanzen Hecken, um Vögel anzulocken. Die fressen die Raupen nämlich sehr gerne. Aber auch Käfer, räuberische Ameisen und sogar Pilze machen sich über die im Boden ruhenden Puppen des Kleinen Frostspanners her. Damit sich all diese kleinen Helfer auf den Obstplantagen wohlfühlen, müssen Blumen und Hecken als Lebensraum für sie gepflanzt werden.

Info

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

ANZEIGE

VIVANI

TRUFFES

3 x 3 feinste Schokoladen Trüffel,
cremig gefüllt mit:
Espresso** Himbeer**
Haselnuss Nougat

** mit Alkohol

EDLE MANUFACTUR PRALINEN

PLASTIC FREE Certification Mark

VIVANI

- Nachhaltig-zertifizierte Rohstoffe
- Soziales Engagement gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung
- Optimaler Produktschutz durch ganzheitlich ökologische Verpackung (kompostierbare Innenfolie)

WWW.VIVANI.DE

ANZEIGE

hübner

D3 Vitamin Tropfen K2

Ein starkes Team

- ✔ für den Knochenstoffwechsel
- ✔ fettlösliche Vitamine gelöst in pflanzlichem Öl (Kokosnuss)
- ✔ Vitamin D_3 und K_2: ideal in der Kombination
- ✔ individuell dosierbar

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

hübner
ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
www.huebner-vital.de

Macis in Leipzig

Wir kaufen Bio-Lebensmittel. Nur wenn wir essen gehen, fragen viele weder nach der Herkunft der Zutaten noch achten sie darauf, ob das Restaurant zertifizierte ökologische Produkte verarbeitet. Das Alnatura Magazin stellt an dieser Stelle ein von einer Redakteurin oder einem Redakteur entdecktes Bio-Restaurant vor. Unsere Kriterien: ein klares Bekenntnis zu biologischen Produkten – und schmecken muss es.

Im Macis geht es um gutes Essen und ehrliche Produkte. Um Respekt vor Lebensmitteln. Sie finden das Lokal in der Markgrafenstraße 10.

So viel ist klar: Leipzig ist einen Besuch wert. Schließlich ist die sächsische Stadt – gelegen an den Flüssen Pleiße und Weiße Elster, umgeben von einem Auwaldpark – bekannt für ihre Museen und Kulturstätten, Kirchen, aber auch den Reichtum an Bauten der Gründerzeit und des Jugendstils. Nur wenige Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt liegt der Leipziger Zoo, der zu den ältesten und schönsten der Welt gehört. Und auch der Bahnhof selbst ist eine Augenweide. Sollten Sie erschöpft von einem ausgedehnten Stadtbummel sein, so haben wir einen den Tag krönenden Restauranttipp für Sie: das Macis.

Man nimmt Platz in einem mit Liebe zum Detail gestalteten Lokal, die Zutaten der bio-zertifizierten Küche stammen wann immer möglich aus dem Leipziger Umland. Die Küchenchefs Olaf Herzig und Max-Henry Müller legen Wert auf Handgemachtes – von der frischen Pasta bis zur Sülze. Schon der Gruß aus der Küche war eine Offenbarung, die zu dem warmen Sommerabend passte, an dem wir das Macis besuchten: ein kleiner Salat aus Gurkenstreifen, mit Sesamöl, Algenblatt und asiatischem Pilz angerichtet. Das ofenfrische Brot dazu liefert die Macis-Bäckerei, direkt neben dem Lokal gelegen. Dieses kam sehr recht, denn unsere Vorspeise – aromatisch gegrillter Romanasalat mit Schafskäse und Aprikosen – wurde mit einer Olivenöl-Salbei-Zubereitung serviert, die wir bis auf den letzten Klecks mit feinem Weißbrot genossen. Frische, selbst gemachte Pappardelle mit Kalbsragout und feinen Salzzitronen-Zesten sowie ein zartes Rinderfilet vom Lavagrill mit Balsamico-Jus und Pommes Allumettes verwöhnten als Hauptspeise unseren Gaumen. Die Entscheidung war hervorragend, ist aber nicht leichtgefallen. Dabei war die Abendkarte, die man online findet, zunächst sehr überschaubar. Umso überraschter waren wir von der Auswahl an saisonalen Gerichten, die die Tageskarte bot. Und: Sollten Sie bei der Weinauswahl unschlüssig sein, so zögern Sie nicht, sich beraten zu lassen. Die Restaurantleiterin ist Sommelière.

AW

ANZEIGE

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

NEU

INNOVATIV MIT **YOGI TEA®** – Die neuen Highlights im Teeregal

Zwei einzigartige ayurvedische Kräuterteemischungen mit außergewöhnlichen Zutaten

Zutaten: Pfefferminze* (27%), Zitronengras* (25%), Süßholz*, Basilikum*, Zitronenmelisse*, weißer Hibiskus*, Guayusablätter*, Moringa*, Limone*, Chlorella-Alge* (1%), Baobabfrucht*, Brennnessel*.

Zutaten: Zitronengras* (40%), Süßholz* (14%), Shiitake* (10%), Bockshornklee* (10%), Holunderblüten*, Lindenblüten*, Basilikum*, Moringa*, getrocknetes Kombuchagetränk*.

*kontrolliert ökologischer Anbau

yogitea.com facebook.com/yogitea @yogiteaeurope

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Das wird ein Fest!

Warum beim Festtagsmenü nicht mal auf tierische Produkte verzichten? Im Dezember-Heft zeigen wir, wie Sie ein genussvoll-aromatisches Festessen auf die Teller zaubern – ganz ohne Fleisch.

Freuen Sie sich auf Nussbraten, Klöße und selbstgemachtes Rotkraut.

Klimafreundlich ans Ziel:
Naturpark Ammergauer Alpen

Kreative Ideen
für nachhaltige und soziale Geschenke, wie zum Beispiel Oxfam-Hygienesets für Menschen in Not.

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

Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

ALNATURA Super Natur Markt

Zertifiziertes Naturkost Fachgeschäft

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

DEUTSCHER NACHHALTIGKEITSPREIS
Deutschlands nachhaltigstes mittelgroßes Unternehmen 2016

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1

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 (JAB), Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs (SF), Martina Grimm, Dr. Manon Haccius (MH), Constanze Klengel, Julia Klewer, Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bettina Pabel (BP), Bernd Pieper (BePi), Susanne Salzgeber (SUS), 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: 3 Porträt Rehn, 4 Noventskalender; Bernward Bertram: 18, 19 Karma Kollektiv u. Heyho; Arne Bicker: 41 Grießhammer; Oliver Brachat: 16 Resteküche; Marc Doradzillo: 5 ABBI, 36/37; Jen Edney: 43; Fairfood Freiburg: 19 Fairfood; Julia Friese: Illustration 46; Matthias Fuchs: 29 Produkte; Claudia Guse: Illustrationen 4 Verpackung, 5 Hühnchen, 22–25, 34 Kakaobaum, 40, 45, 50; Hariandi Hafid / Oxfam: 50 Frau; Annika Hertel / Life-Giving Forest e. V.: 32 Hand-in-Hand; Anders Hellberg: 42; Anna-Maria Langer: 3 Kleiderei, 38, 39 Kleiderei; Hans-Georg Mendel: 44 TorfHaus; myownmovement.de: 24 Screenshot; Nancy Naumann-Hirt / Macis: 48; Original Beans: 3 Kakaofrucht, 34/35; Matthias Pöcker: 14/15; Primavera Life GmbH: 26, 28, 29 Firmengründer; privat: 39 Gründerinnen Windelei; Birgit Rampe: 16 Illustration Anna; Siegfried Richter: 44 Luchse; Jacob Russells: 33 Dachgarten; Robert Seegler: 5 Illustration Tasche; Wilfried Störmer 44 Wald; Teach First Deutschland: 32 Spendenprojekt; Thorsten Unseld: 50 Ammergauer Alpen; VISCOM Fotografie: 20/21, 30/31; Frank Weinert: Titel, 3 Stollen, 4 Weihnachtssortiment, 6–13, 50 Braten; Andrea Werner: 39 Windeln **Gestaltung** mfk corporate Publishing GmbH **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.

DER SINN DER SACHE.

Es gehört zu unserer Mission, die alte asiatische Kunst der Lebensmittel-Produktion in die neue Zeit zu bringen. Das ist der Urgrund unseres Namens. Und so fertigen auch heute noch japanische Traditionsunternehmen Produkte wie das Cedarwood Tamari, Misos und vieles mehr für unsere Kunden. So leisten wir einen wichtigen Beitrag, dass diese Hersteller auch im Zeitalter der Massenproduktion überleben und ihr Wissen an die nächste Generation übertragen können. Es geht also um Sinn statt um Masse und Rationalisierung. Dass wir dabei alles daran setzen, faire Preise zu zahlen und über Jahrzehnte stabil mit diesen Betrieben zusammenzuarbeiten, versteht sich von selbst. Ganz bewusst tragen wir so auch den Gedanken und die Werte des ökologischen Landbaus nach Asien.

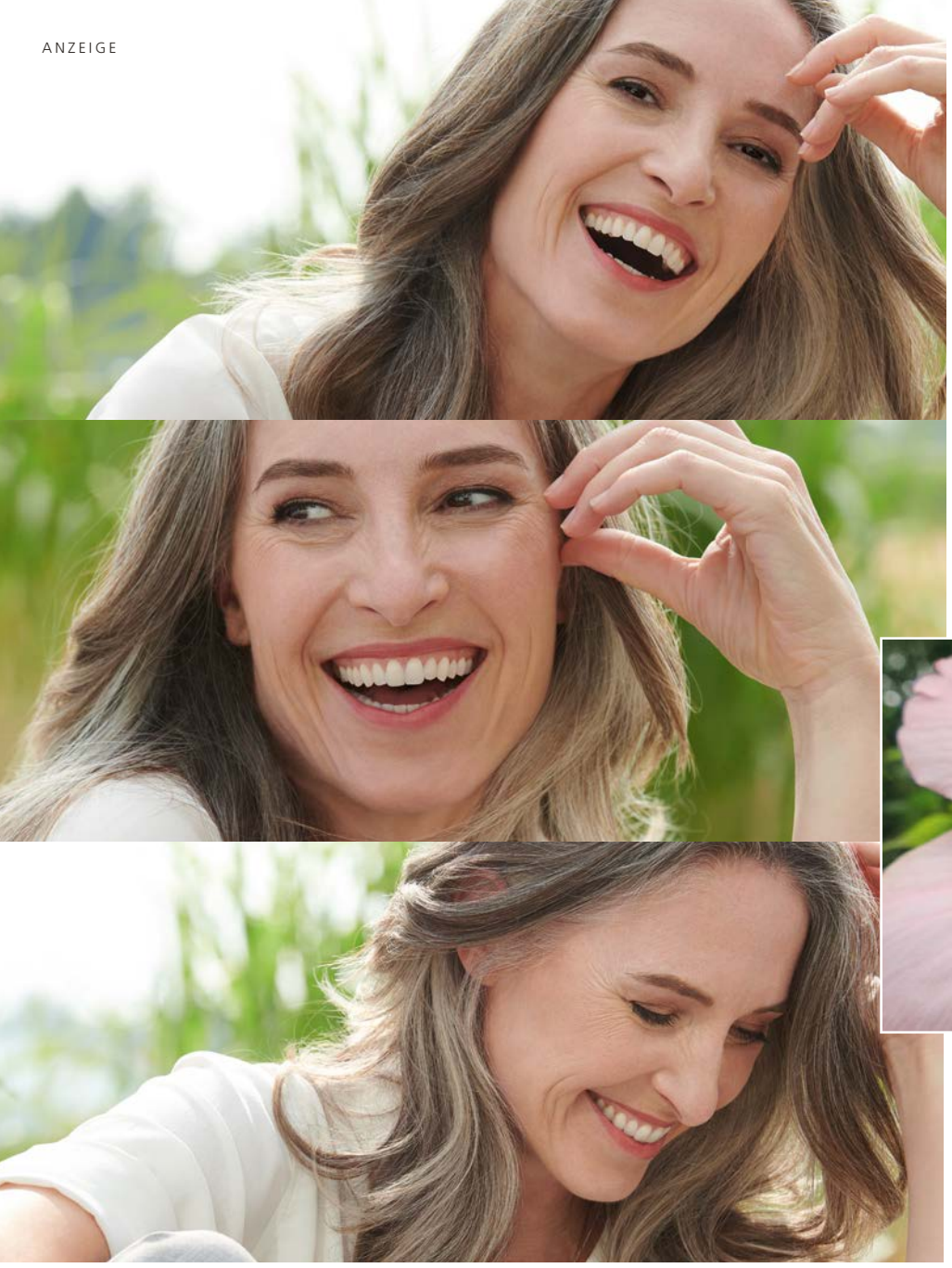
Seit gut einem Jahr ist ARCHE ein Unternehmen in Verantwortungseigentum nach dem Modell der PURPOSE Stiftung. Das bedeutet, dass ARCHE zwar einem Unternehmer „gehört", dieser sich aber freiwillig verpflichtet hat, ARCHE nicht zu verkaufen, auch nicht an große Finanzinvestoren. Weiterhin verpflichtet er sich, das Unternehmen nicht zu vererben und alle Gewinne in ARCHE zu reinvestieren oder sie zu spenden. Dies garantiert die PURPOSE Stiftung mit ihrem 1 % Veto-Anteil als Kontrollinstanz. So bleiben Unabhängigkeit, Werte und Sinn dauerhaft vor fremden (Kapital-) Einflüssen geschützt. Auch das ist für uns der SINN DER SACHE.

ARCHE
NATURKÜCHE

ARCHE Naturprodukte GmbH
D-40721 Hilden
www.arche-naturkueche.de
arche_naturkueche

PURPOSE®
ARCHE Naturprodukte ist ein sich selbst gehörendes Unternehmen nach dem Modell der PURPOSE Stiftung.
A new economy is possible.
https://purpose-economy.org

ANZEIGE



lavera
NATURKOSMETIK

Gegen die Zeichen der Zeit hab’ ich die Kräfte der Natur.

Die hochwirksame Formel mit Bio-Hibiskus

- schenkt einen ebenmäßigen Teint
- mindert sichtbar Pigmentflecken
- ohne Silikone

100 % zertifizierte Naturkosmetik

lavera. wirkt natürlich schön.