

November 2021  
ISSN 1612-7153



# ALNATURA Magazin

Rezepte:  
Leckereien liebevoll  
verschenken

Santaverde:  
Mit der Kraft  
der Aloe vera

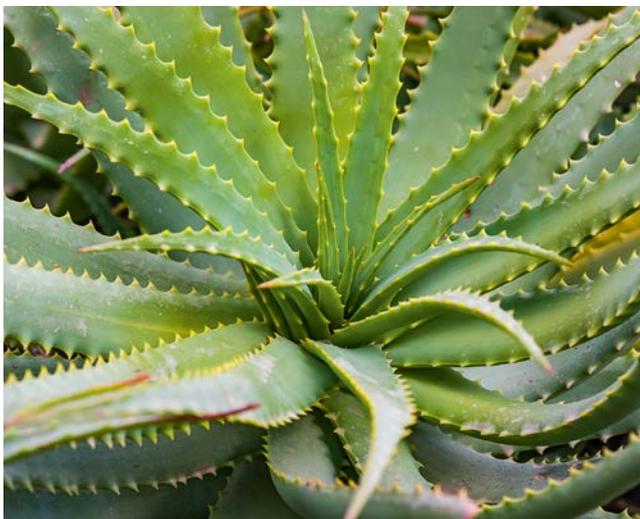
# Zeit für Tee

# Liebevolle Geschenke aus der Küche



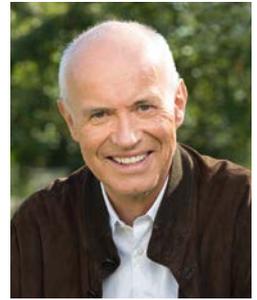
Allmählich rückt die Adventszeit näher und langsam machen wir uns Gedanken, wie wir unseren Liebsten eine besondere Freude machen können: zu Nikolaus, als Mitbringsel zum Adventskaffee, auf dem Gabentisch oder unterm Weihnachtsbaum. Ab Seite 19 finden Sie süße und herzhaftere Geschenkideen aus der Weihnachtsküche. Entdecken Sie auch in allen Alnatura Märkten unseren kostenlosen Folder mit weiteren Backideen sowie noch mehr Rezepte unter [alnatura.de/weihnachten](http://alnatura.de/weihnachten)

Zeit für Tee

Seite 14 **Hampstead Tea** Tee trifft VerantwortungSeite 32 **Santaverde** Mit der Kraft der Aloe veraSeite 42 **Skitourengehen** Im Einklang mit der Natur

...und vieles mehr!

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



Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,

wir Menschen erleben und erkennen immer deutlicher, dass die Teile und das Ganze zusammenhängen und einander bedingen. Das Ganze ist die vollständige Wirklichkeit, die sich aus Materie, Leben, Seelischem und Geistigem zusammensetzt. Immer stärker etabliert sich in der Forschung, aber auch in der Politik das sogenannte »One Health«-Konzept als Lösung unserer Gesundheitsprobleme. Um die beste Gesundheit für Menschen zu erreichen, müssen auch Umwelt, Tiere und Pflanzen »gesund« sein. »One Health« ist ein kollaborativer, transdisziplinärer Forschungs- und Handlungsansatz, der auf globaler, nationaler und lokaler Ebene die Gesundheit von Natur, Umwelt und Mensch in ihrer Wechselbezüglichkeit im Fokus hat. Hervorgegangen ist diese ganzheitliche Theorie aus der 2004 in New York veranstalteten Konferenz »One World, One Health«.

Viele neue Krankheiten, Allergien, Zoonosen resultieren unter anderem aus der Agrarindustrie, der Intensivierung der Nahrungsmittelproduktion, dem engen Kontakt zwischen Mensch und Tier, der Erderwärmung wie auch aus der Zunahme der internationalen Verkehre. Das »One Health«-Konzept macht Mut, denn es fasst »das Ganze und seine Teile« ins Auge und bleibt nicht bei der Reparatur von Symptomen stehen, sondern widmet sich der Bedrohung der globalen Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Genau diese Idee hatte ich im Sinn, als ich Alnatura 1984 gründete. Ich wollte zeigen, dass eine ganzheitliche Denk- und Handlungsweise zur Gesundung von Mensch und Natur beitragen kann, wenn sie ihren Ausgangspunkt nicht auf die materielle Seite der Wirklichkeit beschränkt, sondern auch die Grundsätze des Lebens, des Seelischen und Geistigen beachtet. Alnatura ist ein kleines Unternehmen, aber wir haben eine Chance, wenn wir gemeinsam zeigen, dass Wirtschaft für Menschen in unserer Gesellschaft möglich ist.

Mit herzlichen Grüßen

# Aktuelles

von Alnatura

## Lust auf Spekulatius und Co.?

Weihnachten rückt näher und damit auch die Zeit für Lebkuchen, Spekulatius, Zimtsterne, Glühwein und viele weitere Leckereien. Bereiten Sie Ihren Liebsten eine Freude und verschenken Sie das festliche Bio-Sortiment von Alnatura – oder genießen Sie es einfach selbst! In diesem Jahr neu dabei: der Vollmilch-Schoko-Lolli in Weihnachtsmannform.



Neu



## »Sehr gut« für Alnatura Kokosblütenzucker

In der Ausgabe 04/2021 von Öko-Test wurden insgesamt 20 Kokosblütenzucker getestet, darunter waren 19 Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde elfmal vergeben, die Note »gut« zweimal. Fünf Produkte erhielten ein »befriedigend« und zwei ein »mangelhaft«. Die Noten »ausreichend« und »ungenügend« wurden nicht vergeben. Der Alnatura Kokosblütenzucker erhielt die Note »sehr gut« ([oekotest.de](http://oekotest.de)). Der gekörnte braune Zucker mit karamellartigem Aroma ist ideal für dunklere Kuchenteige und Desserts sowie Heißgetränke.





## Teegenuss für die Sinne

Gleich zwei neue Alnatura Tees entführen uns in die Welt der aromatischen Heißaufgüsse! Goldgelb in der Tasse und feinwürzig-fruchtig der eine – Alnatura Kurkuma-Orange-Tee mit Orangenöl –, facettenreich zitronig und leicht scharf der andere – Alnatura Ingwer-Limette-Tee mit Zitronengrasöl. Alle Zutaten für die Tees stammen aus Bio-Landbau und in jeder Packung stecken 20 Aufgussbeutel. Schnell Wasser aufkochen und ausprobieren!

»Ein Tag ohne Tee ist ein Tag ohne Freude.«

Chinesisches Sprichwort



## 10,6 Tonnen Folie eingespart

Die Schachteln der Alnatura Teebeutel-Tees kommen künftig ohne Folien-Umverpackung aus. Möglich macht das eine neue Faltschachtel mit Barrierschicht: Sie sorgt dafür, dass die Tees weiterhin optimal geschützt sind. So sparen wir zukünftig jährlich 10,6 Tonnen Folie ein (Bezugsjahr 2020) und die Schachtel kann weiterhin über das Altpapier entsorgt und recycelt werden. Erfahren Sie mehr zur neuen Teeverpackung auf Seite 10 und unter [alnatura.de/verpackung](http://alnatura.de/verpackung)

### Häufig gefragt:

## Ceylon oder Cassia?

Hierbei geht es um Zimtarten, die sich nicht nur im Geschmack deutlich unterscheiden, sondern auch in ihrem Gehalt an Kumarin. Kumarin ist ein natürlicherweise in Zimt enthaltener Aromastoff, der bei empfindlichen Personen leberschädigend sein kann.

Der Ceylon-Zimtbaum hat seinen Ursprung in Sri Lanka. Dieser Zimt hat ein feines, süßliches Aroma und einen äußerst geringen Kumarin-Gehalt. Der überwiegend in Thailand, China und Indonesien angebaute Cassia-Zimt hingegen ist kräftiger und intensiver im Aroma. Er enthält jedoch auch deutlich höhere Mengen an Kumarin. Der Alnatura Zimt ist zu hundert Prozent Ceylon-Zimt. Weitere Infos unter [alnatura.de/zimt](http://alnatura.de/zimt)



# Grün- und Schwarztee

Eine Reise durch die Welt des Tees ist so spannend, vielfältig und intensiv wie der Tee selbst! Gotthold Ephraim Lessing hat einmal gesagt: »Ob ich morgen leben werde, weiß ich freilich nicht. Aber dass ich, wenn ich morgen lebe, Tee trinken werde, weiß ich gewiss.« Tee ist eben nicht nur ein banales Getränk, bei dem einige Blätter mit heißem Wasser übergossen werden, sondern zugleich Schluck für Schluck Balsam für die Seele. *KL*

## Die Besonderheiten von Grüntee

Zur Herstellung von Grüntee braucht es nicht viele Schritte: Die Blätter werden gepflückt und trocknen kurz an der Luft. Nun setzt ein Welkprozess ein, dem jedoch durch Hitzezufuhr in Form von Rösten oder Dämpfen ein schnelles Ende bereitet wird. So werden die Enzyme zerstört, die natürliche Fermentation gestoppt und der Abbau von Inhaltsstoffen verhindert. Hier sind zu nennen: feine Aromen, Koffein, Phenole – besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an bitter schmeckenden Catechinen im Grüntee.

**Sencha** ist ein feinherber Grüntee mit frischer Note. Seine Fermentation wird lediglich durch eine schonende Dämpfung verhindert. So behält Sencha seine intensive grüne Farbe und den frisch-grasigen Geschmack. Sencha ist in Japan der am meisten getrunkene Grüntee.

**Matcha** heißt auf Japanisch »gemahlener Tee«. Wie es der Name schon vermuten lässt, ist das Charakteristikum von Matcha-Grüntee die pulvrige Form. Doch das heißt keinesfalls »schneller Aufguss« – ganz im Gegenteil: Matcha ist ein edler Grüntee, der mit speziellen Bambusbesen schaumig geschlagen wird. Er wächst bevorzugt im Schatten und hat daher einen hohen Koffeingehalt.

**Gunpowder** ist ein chinesischer Grüntee-Klassiker. Er wird geröstet und zu kleinen, schießpulverähnlichen Kugeln gerollt – daher der Name. Gunpowder ist ein ergiebiger Grüntee mit hellgrüner Tassenfarbe und kräftigem, fruchtig-herbem Geschmack.





## Info

## Die Teepflanze

Grüntee und Schwarztee werden aus der gleichen Pflanze hergestellt und erst die Bearbeitung der Blätter macht dann den späteren Unterschied in Geschmack und Aussehen aus.

*Camellia sinensis* heißt dieser immergrüne Strauch oder auch kleine Baum, der ehemals nur im Hochland Südostasiens (Assam, Indien) beheimatet war. Dann kam die Teepflanze nach China und hatte dort schon um 5000 vor Christus eine große Bedeutung. Heutzutage gibt es Teeanbaugebiete um den ganzen Erdball in allen tropischen und subtropischen Zonen – sowohl im Flachland als auch im Gebirge. Ähnlich wie beim Wein spielen Klima, Boden und auch Anbauregion eine wesentliche Rolle für den Geschmack. Neben Grün- und Schwarztee gibt es noch eine Vielzahl von Teemischungen aus anderen Pflanzen, Gewürzen und Früchten. Kräuter, zum Beispiel Pfefferminze, werden mit kochendem Wasser übergossen und ziehen dann fünf bis zehn Minuten abgedeckt. Für Früchtetees werden beispielsweise Apfelstücke, Orangenschale und Hagebutte verwendet. Sie dürfen gerne mindestens 15 Minuten ziehen. Kräuter- und Früchtetees sind koffeinfrei.

## Was macht Schwarztee aus?

Beim schwarzen Tee ist die Fermentation, die beim Grüntee gestoppt wird, erwünscht. Dafür werden die Blätter gerollt und somit Zellstrukturen aufgebrochen und Enzyme freigesetzt. Durch die Fermentation verändert sich die Blattfarbe von grün hin zu kupferrot bis schwarz und das typische Schwarzteearoma entsteht.

Ein sehr beliebter Vertreter des Schwarztees ist der **Earl Grey**, ein kräftiger Tee mit feinerherbem Aroma. Zugewaschtes Bergamottöl verleiht ihm eine blumige Note. Einer Legende nach verdankt dieser Tee seinen Namen dem englischen Premierminister Sir Charles Grey, dem 2. Earl Grey. Dieser inspizierte ein Schiff, das von China nach England unterwegs war und bei dem sich im Sturm die Ladung aus Schwarztee mit Bergamottöl vermischt hatte. Das neuerschaffene Teearoma überzeugte ihn.

Den Namen **Darjeeling** verdankt dieser feine Schwarztee seinem Anbaugebiet, nämlich den berühmten indischen Teegärten Darjeelings, die eingebettet zwischen Bhutan und Nepal am Fuße des majestätischen Himalaja liegen. Sein blumig-feinherber Geschmack verwöhnt jeden Gaumen.

# Loser Tee versus Teebeutel

Oft taucht die Frage auf: Sollten wir Tee trinken, der aus losem Tee zubereitet wird, oder »reicht« auch ein Teebeutel? Teeliebhaberinnen und -liebhaber schwören auf losen Tee, um die Zeremonie beim Zubereiten genießen und die Teemenge selbst bestimmen zu können. Hingegen sind Teebeutel alltagstauglicher, weil ihre Zubereitung praktischer ist als beim losen Tee. Und wie sieht es mit der Qualität bei beiden Varianten aus?

## Was kommt in welche Verpackung?

In losem Tee befinden sich große Blätter, die im heißen Wasser stark aufquellen. Die Ausdehnung ist bei vielen Sorten so groß, dass die Blätter nach dem Ziehen gar nicht mehr in einen Beutel passen würden. In Teebeuteln befinden sich dagegen nur kleine Teeteile, die auch nach dem Ziehen ihren Platz im Beutel finden. Um nach der Ernte die großen von den kleinen Teeteilen zu trennen, werden spezielle Maschennetze eingesetzt.

Hier wird zwischen vier Größen unterschieden:

- **Blatt-Tees** sind die größten Teeteile.
- **Broken-Tees** sind etwas kleiner als Blatt-Tees.
- **Fannings** sind die kleinsten Blatt-Teile.
- Als **Dust** wird der verbliebene Teestaub bezeichnet.

Während Blatt- und Broken-Tees für losen Tee genommen werden, kommen Fannings und Dust in den Teebeutel. Diese Aufteilung ergibt sich schon wegen des begrenzten Platzes in den Beuteln.

## Gibt es Qualitätsunterschiede?

Die Ansicht, im Teebeutel würden vielleicht Abfälle verarbeitet, ist falsch. Im losen Tee finden sich größere Blätter, im Teebeutel feine, kleinere Teile. Wenn von Qualitätsunterschieden die Rede sein kann, dann nur in der persönlichen Empfindung je nach Art der Zubereitung – zum Beispiel wenn für eine Teezeremonie mit dem Samowar Schwarzteeblätter oder loser Matetee für die Zubereitung in einer Kalebasse bevorzugt werden.

Letztendlich bleibt es allen selbst überlassen, wie der Tee zubereitet und genossen wird. Beuteltee ist sicherlich im Alltagsgebrauch praktischer. Allerdings findet man in den meisten Teebeuteln nur die Standardsorten und natürlich haben darin größere Blüten oder Gewürze keinen Platz. Vielleicht ist es auch eine gute Lösung, je nach Zeit und Geschmack zwischen bequemen Teebeuteln und der Vielfalt loser Tees zu variieren. KL

Schon  
gewusst?

Die Oberfläche der kleineren Teeteile ist im Verhältnis zum Volumen größer als bei losem Tee. Somit werden über den Teebeutel das Aroma und das Koffein des Tees im heißen Wasser schneller abgegeben als bei losem Tee.

Altes Kräuterwissen  
modern kombiniert

**Salus**  
Kräuter  
Kompetenz  
seit 1916

# Cistus-Tees

- Bewährte Spezialität zur kalten Jahreszeit
- Mit polyphenolreichem<sup>1</sup> Cistus
- Sorgsam ausgesuchte Zutaten in Bio-Qualität



DE-ÖKO-003

**Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.**

[www.salus-tee.de](http://www.salus-tee.de)

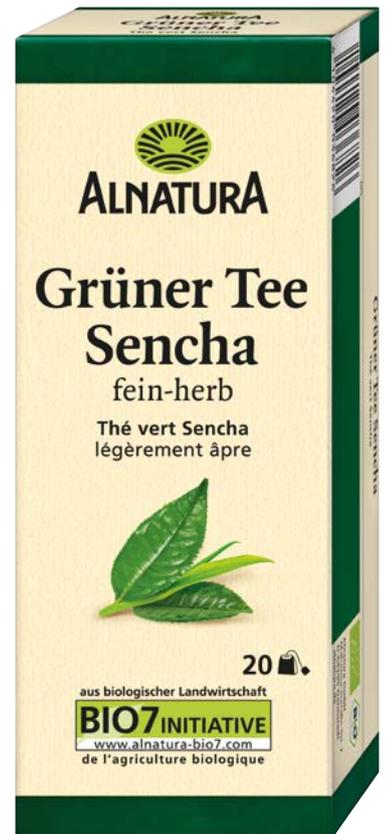
<sup>1)</sup> Polyphenole zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und tragen unter anderem zu Geschmack, Geruch und Farbe vieler Lebensmittel bei. *Cistus incanus* hat einen hohen Polyphenolgehalt, was sich beim zubereiteten Cistus Tee charakteristisch zeigt.



# Nachhaltig und bestmöglich geschützt

In unserem Bio-Teesortiment ist für alle Geschmäcker etwas dabei. Und jetzt wird der Teegenuss noch nachhaltiger, denn wir haben die Verpackungen verbessert. Aroma und Qualität der Tees sind dabei natürlich weiterhin bestmöglich geschützt.

**H**ier dürfen Äußerlichkeiten mal ungeniert die Hauptrolle spielen: Bei den Verpackungen der Alnatura Tees hat sich einiges getan. So viel vorab: Das Thema Produktverpackungen ist eine komplexe Angelegenheit. Eine Verpackung soll das Produkt bestmöglich schützen. Gleichzeitig wollen wir so wenig Abfall wie möglich verursachen. Zum Schutz der Alnatura Tees waren die Faltschachteln bisher mit einer Folie aus nachhaltiger Forstwirtschaft, die zu mehr als 90 Prozent aus Holzfasern besteht, umwickelt. Jetzt gehen wir noch ein paar Schritte weiter.



## 1. Außenfolie ade

Dank neuer Faltschachtel können wir nun beim Alnatura Teesortiment auf eine Folien-Umverpackung verzichten. Pro Jahr sparen wir dadurch 10,6 Tonnen Folie ein (berechnet mit der Absatzmenge 2020).

## 2. Recycling-Pappe mit Schutzschild

Die neue Verpackung aus recyceltem Karton steht den Tees ausgezeichnet. Damit der Inhalt auch ohne Folie gut geschützt ist, wurde den Pappkartons eine Barrierschicht verpasst. Ein sogenannter Originalitätsverschluss zeigt, dass die Packung noch ungeöffnet ist.

Die Farben für den Aufdruck sind – wie schon zuvor – mineralölfrei. Der Karton ist auch weiterhin über das Altpapier recycelbar.



## 3. Knoten statt Metallklammer

Neue Verpackungsmaschinen machen es möglich: Die Teebeutel-Anhänger sind nun mittels Knoten am Faden befestigt, sodass wir auf die bisherige Metallklammer verzichten können. Die Teebeutel aus Naturfasern und der Faden aus Bio-Baumwolle können (wie bisher auch) im Bio-Müll beziehungsweise auf dem Kompost entsorgt werden.



## Die Alnatura Tee-Qualität

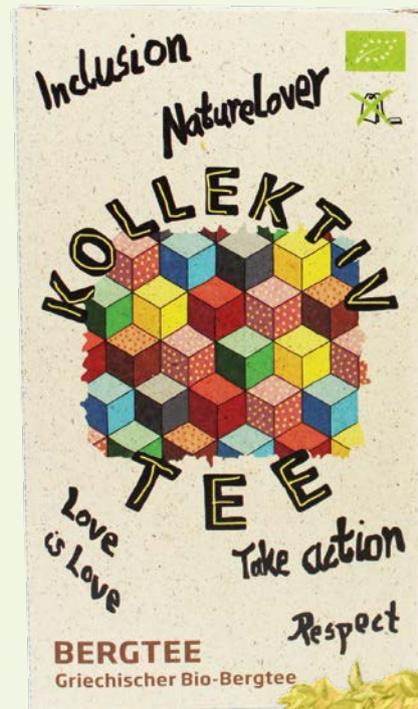
- hundert Prozent Bio
- natürlicher Geschmack
- verantwortungsvolle Partnerschaften
- strenge Qualitätskontrollen
- Teeschachtel aus recyceltem Karton



### Neu gestaltet

Auch optisch haben sich die Verpackungen unserer Basisteelinie verändert. Die einzelnen Sorten lassen sich nun noch besser voneinander unterscheiden und wichtige Informationen, wie beispielsweise die Ziehzeit, sind auf der Verpackung schnell auffindbar.

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



### KarmaKollektiv Griechischer Bio-Bergtee

Dieser Tee stammt aus fairem Handel und ökologischer Landwirtschaft. Er wird von Kleinbäuerinnen und -bauern in Thessaloniki per Hand geerntet. Ab einer Höhe von tausend Metern wachsen dort die Bergkräuter. Aufgekocht entsteht ein frischer, aromatischer und leicht süßlicher Geschmack. Abgefüllt wird der Tee bei der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Märkisch-Oderland e. V. in Strausberg. Erhältlich in einer Verpackung aus ressourcenschonendem Graspapier, Holzzellstoff und einem Zellulosebeutel; gestaltet von Mundmalerin LouBa.

25 g **3,99€** (100 g = 15,96€)

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

# Tasse für Tasse Harmonie

An grauen Novembertagen schwungvoll in den Tag starten oder sich eine kleine Pause vom Alltag gönnen? Gerne mit unseren vielfältigen und liebevoll abgestimmten Genusstees, die zu hundert Prozent Bio und natürlich im Geschmack sind. Alle Rohstoffe dafür stammen aus verantwortungsvollen Partnerschaften. So kann man seine Teezeit gleich doppelt genießen.

## Bio-Tee Kakao-Rooibos mit Vanille **vegan**

Die Basis der harmonischen Teemischung sind Kakaoschalen und Rooibos. Verfeinert wird sie mit echter Vanille, Ceylon-Zimt, Anis und Süßholz. Schmeckt auch mit Milch oder einer veganen Alternative.

40 g **2,69€** (100 g=6,73€)

## Bio-Tee Ingwer-Kurkuma **vegan**

Diese Gewürzteemischung vereint die angenehme Schärfe des Ingwers mit dem Geschmack der Kurkumawurzel und feinschmeckenden Koriandersamen; verfeinert mit Galgant und Süßholz.

40 g **2,49€** (100 g=6,23€)



### Der Markentisch des Monats

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

### Bio-Schwarztee Chai **vegan**

Dieser Tee ist eine Komposition aus schwarzem Tee und feinen Gewürzen wie Ceylon-Zimt, Anis, Nelke und Kardamom. Dadurch erhält er seinen orientalisches-würzigen Geschmack. Schmeckt auch mit Milch oder Pflanzendrink verfeinert.

40 g **1,99€** (100 g=4,98€)

### Bio-Tee Momente der Entspannung **vegan**

Harmonisch-blumige Mischung mit Rooibos, Honigbusch, Zitronenmelisse, Holunder- sowie Lavendelblüten und Vanille; für einen Moment der Ruhe und Entspannung.

40 g **2,69€** (100 g=6,73€)



### Bio-Grüntee Darjeeling **vegan**

Dieser blumig-milde Grüntee stammt aus der nordindischen Region Darjeeling und wird dort nach Demeter-Richtlinien angebaut. Das subtropische Klima, die Bodenverhältnisse des Himalajas sowie das Zusammenspiel zwischen Sonne und Halbschatten sorgen für seine Qualität.

30 g **2,29€** (100 g=7,63€)





# Tee trifft Verantwortung

Mit Hampstead Tea hat Kiran Tawadey ein Unternehmen gegründet, das für unverfälschten Teegenuss mit einem starken sozialen und ökologischen Gewissen steht. Das Alnatura Magazin spricht mit der Gründerin über die Wege nachhaltigen Tees.



**A**m Anfang von Hampstead Tea steht die zufällige Begegnung einer Teeliebhaberin mit einem Teebauern. Ende der 1980er-Jahre lernt Kiran Tawadey bei einer Veranstaltung in London Rajah Banerjee kennen. Der indische Plantagenbesitzer betrieb seine Makaibari Tea Gardens bereits damals fair und ökologisch. Seine möglichst umweltschonenden Methoden und der Geschmack des unbehandelten Tees begeistern die junge Mutter so sehr, dass sie beschließt, diesen Tee in der Welt bekannt zu machen.

## MEHR GEBEN ALS NEHMEN

1995 gründet Kiran Tawadey Hampstead Tea und führt heute ein international erfolgreiches Unternehmen, das jährlich über 65 Tonnen Tee verarbeitet. Unter den mehr als 30 Sorten – von schwarzen

*»Wir wollen dem Planeten mehr zurückgeben, als wir ihm nehmen.«*

Kiran Tawadey, Gründerin

über grüne bis hin zu Kräutertees – finden sich Klassiker wie Kamillentee oder Earl Grey, aber auch moderne Teevariationen wie Indischer Chai (eine Gewürzmischung mit

Schwarztee). Die Werte, an denen sich das Unternehmen orientiert, haben sich seit der Gründung nicht verändert: Im Mittelpunkt steht die Überzeugung, dass sich eine gesunde Umwelt positiv auf den Geschmack des Tees auswirkt. »Wir wollen dem Planeten mehr zurückgeben, als wir ihm nehmen. Unser Ziel ist es, ein langfristiges, sich selbst tragendes Modell der Regeneration zu schaffen und dabei den bestmöglichen Tee zu produzieren«, sagt Gründerin Kiran Tawadey. Um diese Ziele zu erreichen, setzt Hampstead Tea ganzheitlich auf Ressourcenschonung. Die Tees, die in Deutschland exklusiv bei Alnatura erhältlich sind, stammen aus komplett biologischer, mehrheitlich sogar aus bio-

dynamischer Landwirtschaft und ein Großteil ist zusätzlich Fairtrade-zertifiziert.

#### EIN PARADIES IM HIMALAJA

Ein Ort, an dem Ressourcenschonung großgeschrieben wird, sind die Makaibari Tea Gardens in der indischen Provinz Darjeeling. Hier wächst ein Großteil des Tees, der bei Hampstead Tea verwendet wird. Die Bio-Plantage, die Rajah Banerjee und seine Familie an den Südhängen des Himalajas betreibt, ist die älteste Indiens und ein Vorreiter für nachhaltige Landwirtschaft. Auf den Anbauflächen wird auf den Einsatz von Pestiziden und künstlichen Düngemitteln verzichtet. Anstatt auf Monokulturen wird auf Diversität gesetzt. Neben Tee wachsen lokale Pflanzen und Bäume, die den empfindlichen Sträuchern Schatten und Schutz spenden und für nährstoffreiche Böden sorgen. »Dieses ausgewogene Umfeld gibt dem Tee nicht nur ein hervorragendes Aroma, sondern ermöglicht auch

eine gestärkte Umwelt, die sich selbst regenerieren kann«, sagt Kiran Tawadey, die die Plantagen regelmäßig besucht. Sie verrät, dass der Darjeeling, den sie vor über 30 Jahren zum ersten Mal kostete, auch heute noch ihr persönlicher Favorit ist: »Die Herbsterte gibt einen ausgewogenen Tee mit einem unvergleichlichen, sanft-rosigen Geschmack. Ich trinke ihn den ganzen Tag.« Neben dem biodynamischen Tee der Makaibari Tea Gardens ist seit 2020 auch ein biodynamisch angebauter Assam-Tee Teil des Portfolios. Weitere Inhaltsstoffe in anderen Tees, die momentan noch nicht biodynamisch sind, sollen es bald werden. »Immer wenn wir einen biologisch angebaute Rohstoff durch einen biodynamischen ersetzen, merken wir sofort eine Steigerung des Geschmacksprofils« – und darum geht es Kiran Tawadey: Menschen von biologischem Teegenuss zu begeistern.

Die Teeplantage Makaibari liegt im indischen Darjeeling und ist die erste biodynamisch bewirtschaftete Teeplantage der Welt.

13 verschiedene Teesorten von Hampstead Tea finden Sie exklusiv in Ihrem Alnatura Markt.



### EIGENEN ANSPRÜCHEN GERECHT WERDEN

Wenn es bei Hampstead Tea einen Handlungsgrundsatz gibt, dann diesen: »Alles, was wir tun, geschieht mit Rücksicht auf Mensch und Umwelt«, sagt Kiran Tawadey. Die eigenen Ansprüche an Qualität und Nachhaltigkeit stehen bei ihrem Unternehmen an erster Stelle, auch wenn das bedeutet, bestimmte Trends oder Angebotsformate nicht umzusetzen. »Handelsübliche Teebeutel werden geklebt und es gab lange keine Möglichkeit für uns, Teebeutel ohne Plastik zu produzieren. Bis wir diese Hürde meistern konnten, gab es bei Hampstead Tea nur lose Tees«, erklärt die Gründerin. Dank einer speziellen Maschine können aber mittlerweile im Einzelverpacken mit den Unternehmenswerten Teebeutel produziert werden: »Unsere Teebeutel kommen ohne Klebstoffe aus, sie werden gefaltet und der Faden ist an den Beutel angenäht. Das Doppelkammersystem ermöglicht zusätzlich, größere Stücke Tee zu verpacken und den Blättern mehr Platz zu geben – was sich positiv auf die Geschmacksentwicklung auswirkt.«

Neben der Verpackung der Tees und der Teebeutel, die vollständig kompostierbar sind, wird auch in der Lieferkette auf möglichst plastikfreie Transporte geachtet. Die Säcke, in denen der Tee gesammelt und

versendet wird, bestehen aus natürlichen Materialien. Einzige Ausnahmen sind aktuell die Earl-Grey- und Jasmintees. Um das Bergamottöl in diesen Sorten vor dem Austreten zu hindern, enthalten die Verpackungen der Teebeutel Plastik. Aber auch hier ist das Unternehmen bereits auf der Suche nach einer nachhaltigen Alternative.

### VERTRAUEN UND VERANTWORTUNG

Neben den ökologischen Effekten ihres Handelns spielt auch die soziale Verantwortung eine große Rolle bei Hampstead Tea: »Wir wissen genau, wo unsere Tees herkommen. Einige unserer Partnerschaften bestehen bereits seit über 25 Jahren. Das bedeutet Zusammenhalt – auch in schwierigen Zeiten«, erklärt Kiran Tawadey und erzählt, dass schlechte Ernten in der Vergangenheit durch Preiserhöhungen aufgefangen wurden, um den Arbeiterinnen und Arbeitern weiterhin faire Löhne zu zahlen. Zusätzlich verbinden Plantagen wie Makaibari gute Arbeitsbedingungen mit klimaschonenden Maßnahmen: So besitzt jede Familie in den Wohnanlagen eine Kuh, die Milch gibt und deren Gülle für die Energieerzeugung genutzt wird. Das verhindert Abholzung und gibt den Menschen vor Ort zusätzlich ein Stück Autonomie. KV



### Ein Klassiker

**Der aromatische Geschmack des Earl Grey entsteht durch die Kombination von zwei Zutaten: dem biodynamisch angebauten Darjeeling mit seinen feinwürzigen und leicht fruchtigen Noten und Bio-Bergamottöl aus der italienischen Region Kalabrien. Erhältlich ist er bei Alnatura lose und in Teebeuteln.**

## Die perfekte Tasse Tee

**Hampstead-Tea-Gründerin Kiran Tawadey verrät, wie man eine Tasse Tee idealerweise zubereitet:**

### Vorbereitung

»Ich empfehle losen Tee. Hier kann man selbst über die Menge und Intensität des Geschmacks entscheiden. Ein guter Richtwert ist ungefähr ein gehäufter Teelöffel pro 300 Milliliter Wasser.«

### Wasser

»Am besten ist frisches Wasser aus der Leitung. Dieses enthält viel Sauerstoff, unter dem sich die Aromen optimal entfalten können.«

### Temperatur

»Je nach Sorte sorgt die richtige Wassertemperatur für optimale Geschmacksentfaltung:

- **Weißer und grüner Tee:** 85 bis 90 Grad Celsius (Wasser nach Aufkochen eine Minute stehen lassen, wenn man keinen Wasserkocher hat, der das Wasser auf bestimmte Temperaturen erhitzen kann).
- **Oolong- und First-Flush-Darjeeling:** 90 bis 95 Grad Celsius (Wasser nach Aufkochen 30 Sekunden stehen lassen).
- **Schwarz- und Kräutertee:** 95 bis 98 Grad Celsius (perfekt direkt nach dem Aufkochen).«

### Ziehzeit

»Drei Minuten Ziehzeit sind genau richtig, damit der Tee seine Aromen und Geschmacksstoffe optimal entfalten kann.

- **Erste Minute:** Der Tee gibt seine Farbstoffe an das Wasser ab.
- **Zweite Minute:** Die Geschmacksstoffe entfalten sich
- **Dritte Minute:** Das Aroma des Tees intensiviert sich.

Wer weniger starken Tee bevorzugt, kann die Zeit um ein bis zwei Minuten reduzieren.«

### Zusätze

»Ob die perfekte Tasse Tee pur oder durch Zugabe von Milch, Milchalternativen oder Zitrone verfeinert wird, ist Geschmacksache. Mein Tipp: Einmal alles ausprobieren, bis man den persönlichen Favoriten entdeckt hat.«

# Aus unserem Sortiment\*

## Pukka Bio-Früchtetee Night Time Berry

Der fruchtige Kräutertee enthält Hagebutten, Hibiskusblüten, Holunderbeeren, Schwarze Johannisbeeren, Echinacea sowie Kamillenblüten und ist daher ideal vor dem Schlafengehen. Die Teeschachteln bestehen aus Karton mit pflanzenbasierten Farben. 36 g **3,99 €** (100 g = 11,08 €)



Zeit für Tee



## Biovegan Bio-Bourbon-Vanilleschote vegan

Die Vanilleschote aus Madagaskar hat einen sehr hohen natürlichen Vanillingehalt und verleiht vielen Speisen eine besondere Note. Tipp: Schote nach dem Auskratzen nicht wegwerfen. Sie eignet sich zum Aromatisieren von Tee, Pflanzendrink, Zucker oder herzhaften Zutaten wie Essig und Öl. 1 St. **4,99 €**



## Hari Tea Bio-Tee Gutes Bauchgefühl\*\*

Der Tee aus Zimt, Honigbusch, Rosmarin, Fenchel, Koriander und Ingwer enthält die Kräuter und Gewürze im Grobschnitt. Sie werden nur sanft zerkleinert. Die Teebeutel aus Baumwolle werden von Hand genäht und verpackt – ohne Kleber oder Metallklammern. Die Teekartons sind mit pflanzlicher Tinte bedruckt. 20 g **4,49 €** (100 g = 22,45 €)



## Arche Bio-Tee Matcha oder Kyoto Matcha\*\*

Diese beiden Pulvertées stammen aus der bekannten Teeregion Uji in Japan. Für den Matchatee werden die jungen Blätter des Teestrauchs schonend zu Pulver verarbeitet. Für den Kyoto Matcha in Premium-Qualität werden nur die zarten Triebe von Hand geerntet und auf Steinmühlen vermahlen. So entstehen die tiefgrüne Farbe des Pulvers und der aromatisch-frische Geschmack. Matcha 30 g **14,99 €** (100 g = 49,97 €)  
Kyoto Matcha 30 g **19,99 €** (100 g = 66,63 €)

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.



# Da steckt Liebe drin!

Die Adventszeit steht vor der Tür und wir machen uns langsam Gedanken, womit wir unseren Liebsten eine besondere Freude bereiten. Wie wäre es mit unseren Ideen für süße oder herzhaft-leckere Leckereien aus der Küche? Haus- und handgemacht und liebevoll als Geschenke verpackt.

# Raffiniert- aromatischer Lebkuchensirup

## ZUTATEN FÜR 2 FLASCHEN À 300 ML

- 500 ml **Wasser**
- 300 g **Rübenzucker**
- 2 EL **Orangensaft**
- 1 TL **Bourbonvanille** gemahlen
- 3 **Nelken** ganz
- 3 TL **Lebkuchengewürz**
- 2 TL **Ceylon-Zimt** gemahlen

**Wasser, Zucker und Orangensaft** in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

**Die übrigen Zutaten** in den flüssigen Sirup geben, einmal kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. 15 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen.

**Sirup absieben** und in sterilisierte Flaschen füllen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Flasche:

Energie 638 kcal, Eiweiß 1 g,

Fett 1 g, Kohlenhydrate 155 g



# Klassisch britische Shortbread Fingers

## ZUTATEN FÜR 50 STÜCK

- 200 g **Süßrahmbutter** (weich)
- 100 g **Rübenzucker**
- 200 g **Weizenmehl Type 550**  
+ 2 EL für die Arbeitsfläche
- 100 g **Reisvollkornmehl**
- 1 Prise **Meersalz**

**Butter und Zucker** in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes 2 Min. schaumig schlagen. In einer zweiten Schüssel die beiden Mehle mit dem Salz mischen und unter die aufgeschlagene Butter-Zucker-Masse rühren. Den krümeligen Teig mit den Händen zu einer Kugel formen.

**Backofen auf 160°C** Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigkugel halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu je einem Rechteck von 6x25 cm und einer Dicke von 2 cm ausrollen. Die Rechtecke mit einem scharfen Messer in 1 cm breite Streifen schneiden und mit der Schnittseite nach unten mit reichlich Abstand auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit einer Gabel den Teig in 1-cm-

Abständen einstechen, damit so das typische Shortbread-Muster entsteht. **Die Backbleche** nacheinander im Ofen (Mitte) 15 Min. backen, die Shortbread Fingers dabei auf keinen Fall bräunen lassen. Sie sind nach dem Backen noch sehr weich und werden erst nach dem Auskühlen fest.

Zubereitungszeit:

15 Min. + 30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 59 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 6 g



**Tipp**

Den Lebkuchensirup über Vanilleeis oder Pudding als weihnachtliches Dessert genießen oder als festlichen Aperitif mit Prosecco aufgießen.

Der Sirup schmeckt auch prima in Kaffee, heißem Kakao oder Punsch und verleiht dunklen Bratensaucen, zum Beispiel zu Wildgerichten, eine weihnachtliche Note.

**Tipp**

Das Shortbread lässt sich am besten luftdicht verschlossen in Gläsern (zum Beispiel einem gut ausgespülten Konservenglas) aufbewahren – hübsch verziert ein tolles Geschenk.



## Würzig-mürbe Chai-Plätzchen

### ZUTATEN FÜR 35 STÜCK

- 3 **Teebeutel**, z. B. Alnatura Sweet Chai oder Chai
- 140 g **Süßrahmbutter** (weich)
- 80 g **Vollrohrzucker**
- 1 Pck. **Bourbonvanillezucker**
- 200 g **Weizenmehl Type 550**  
+ 1 EL für die Arbeitsfläche
- 1 Prise **Meersalz**

**Teebeutel aufschneiden** und Tee in einem Mörser fein mahlen. Süßrahmbutter mit Zucker, Vanillezucker und dem gemahlenden Chai in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes 2 Min. schaumig schlagen. Mehl und Salz dazu geben und unterrühren. Mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.

**Den Teig** in ein oder mehrere saubere Schraubgläser mit möglichst weitem Hals

füllen, zuschrauben und mindestens 4 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

**Backofen auf 160 °C** Umluft vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ½ cm dick ausrollen und mit Keksförmchen Plätzchen ausstechen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Die Teigreste erneut zügig zu einer Kugel formen, ausrollen und weitere Plätzchen ausstechen.

**Backbleche im Ofen** 10–12 Min. zartbraun backen. Die Plätzchen auskühlen lassen und in einer Dose oder in Gläsern luftdicht verschlossen aufbewahren.

### Zubereitungszeit:

15 Min. + 4 Std. Kühlzeit + 12 Min. Backzeit

### Nährwerte pro Stück:

Energie 61 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 7 g

Schon entdeckt? Im Markt gibt es unseren kostenlosen Folder mit weiteren Geschenkideen aus der Küche und Geschenkanhängern.\*

\* Solange der Vorrat reicht.

### Tipp

Zum Verzieren eignen sich Kuvertüre und Zuckerguss. Für einen Zuckerguss 1 EL Orangensaft mit 3 gehäuften EL Puderzucker mischen, die ausgekühlten Plätzchen damit bestreichen und gut trocknen lassen.





## Fruchtig-nussiges Feldsalat-Pesto mit Mandeln und Rosinen

### ZUTATEN FÜR 2 SCHRAUBGLÄSER À 200 ML (8 PORTIONEN)

- 100 g **Feldsalat**
- 1 kleine **Knoblauchzehe**
- 65 g **Parmigiano Reggiano** (am Stück)
- 175 ml **Olivenöl**
- Saft von  $\frac{1}{2}$  **Zitrone**
- 75 g geröstete **Mandeln**
- 75 g **Rosinen**
- 2 TL **Kräutermeersalz**
- 2 Prisen **schwarzer Pfeffer** gemahlen

**Salat gründlich waschen** und trocken schleudern. Knoblauch schälen, Parmesan in grobe Stücke schneiden.

**150 ml Olivenöl**, Zitronensaft, Mandeln, Rosinen, Salz sowie die vorbereiteten Zutaten in einem hohen Rührgefäß mit

einem leistungsstarken Pürierstab oder im Standmixer zu einem glatten Pesto vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

**Das fertige Pesto** in 2 sterile Gläschen füllen, 25 ml Olivenöl darüberträufeln und Pesto luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion:  
Energie 305 kcal, Eiweiß 5 g,  
Fett 28 g, Kohlenhydrate 7 g

**Tipp**

Als pflanzliche Alternative zum Parmesan können Sie 8 EL Hefeflocken verwenden.

Das Pesto passt prima zu al dente gegarten Nudeln. Für eine optimale Konsistenz einfach mit etwas heißem Nudelkochwasser verrühren.

Statt der Rosinen schmecken auch Cranberrys oder getrocknete Aprikosen sehr gut.



**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.

Leckere  
Rezepte finden  
Sie unter  
[www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de)

Haselnuss-Bauer Feyzi Güner  
ist Teil des Rapunzel Türkei-Projekts.

**RAPUNZEL**

# Nüsse in Bestform

Knackige Kerne mit Liebe im Allgäu verarbeitet

Ob pur ins Müsli, geröstet zum Backen und Naschen oder als Nussmus: Nüsse sind unglaublich vielseitig.

Seit über 40 Jahren stellt Rapunzel Nussmuse selbst her, mit viel Sorgfalt – von der besonders schonenden und nachhaltigen Röstung bis zur feinen Vermahlung.

Alle Nüsse kommen aus den eigenen Anbauprojekten in der Türkei und Aserbaidschan, von HAND IN HAND-Partnern oder von zuverlässigen, langjährigen Lieferanten. Das schafft durchgängige Transparenz in der gesamten Lieferkette.

Genießen Sie Nüsse und Nussmus aus dem Hause Rapunzel – beste Bio-Qualität seit 1974.



Der Röstmeister überwacht den schonenden Prozess, damit die Nüsse besonders knackig und aromatisch rösten.



Die erfahrene Mitarbeiterin prüft das fertige Mandelmus an der Rapunzel Nussmusemanlage.

**Wir machen Bio aus Liebe.**

# Unser Projekt-Kaffee Bildung und Umweltschutz fördern



Traditionen, Landwirtschaft und Naturschutz sind eins: Quechua-Indigene beim Fest zu Ehren der Mutter Erde.

Die Bohnen für unseren Alnatura Peru Café stammen aus fairen und langfristigen Partnerschaften mit kleinbäuerlichen Betrieben in den peruanischen Anbauregionen. Wir tragen Verantwortung, zum Beispiel durch die Unterstützung des Projektes Sumak Kawsay von terre des hommes. Dazu sprechen wir mit Thomas Mortensen, Projektkoordinator des Kinderhilfswerks in Lateinamerika.



## Herr Mortensen, worum genau geht es im Projekt Sumak Kawsay?

»Das Projekt kombiniert das traditionelle Wissen der peruanischen Ureinwohnerinnen und Ureinwohner zur nachhaltigen

Landwirtschaft mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vermittelt dies in Schulen und Jugendclubs an die junge Generation – als wichtige Basis, um Ernährung und Einkommen zu sichern. Auch ein Kulturwandel hin zu einem respektvolleren Umgang mit der Natur ist notwendig. Nur so können die zukünftigen Generationen noch in einer intakten Umwelt aufwachsen. Denn Peru ist stark vom Klimawandel betroffen, die Lebensgrundlage der indigenen Bevölkerung gefährdet. Auch geht ihre Kultur immer mehr verloren, obwohl sie oft überzeugende Antworten auf den Umgang mit der Natur hat. Dem möchten wir entgegenwirken.«

## Wie sieht die Unterstützung von terre des hommes und Alnatura für dieses Projekt konkret aus?

»Es fließen 40 Cent jeder verkauften Packung des Alnatura Peru Cafés an unsere Organisation. Das Geld kommt ohne Abstriche bei uns an, wir investieren es wieder

rum in das Bildungsprojekt. Alnatura Kundinnen und Kunden unterstützen also mit ihrem Kaffee-Einkauf direkt das Projekt. Wir sind sehr glücklich, mit Alnatura einen Partner zu haben, der uns seit 2012 fortlaufend unterstützt.«

*»Von jeder verkauften Packung Alnatura Peru Café investieren wir 40 Cent in unser Bildungsprojekt.«*

Thomas Mortensen

## Worin speziell liegt der Umwelt- und Naturbezug von Sumak Kawsay?

»Es verschwinden beispielsweise immer mehr ursprüngliche Saatgutarten. Die Kleinbäuerinnen und -bauern müssen dann von Agro-Konzernen Saatgut kaufen. Sie geraten so in Abhängigkeit. Doch die ursprünglichen Saatgutarten sind meist viel resilienter und sinnvoller für die lokale Natur. Die indigenen Völker sind bewusster und effektiver mit der Natur umgegangen. Genau hier knüpft das Projekt an: Es geht um die Bewahrung der kulturellen Identität, des traditionellen Wissens und Handwerks, den Anbau heimi-

scher Pflanzen, Saatgutvielfalt und generationenübergreifendes Lernen. Es ist eine Bildungskampagne, in der Umweltschutz und Bildung untrennbar miteinander verbunden sind.«

## Wie unterstützt terre des hommes die Menschen in Peru darüber hinaus?

»Unser Engagement im Rahmen der Projekte in Peru ist sehr vielfältig: Wir unterstützen die Kleinbäuerinnen und -bauern beim Kampf für uneingeschränkten Zugang zu sauberem Wasser, den Erhalt des Wissens über die heimische Natur und dabei, Respekt für ihre Kultur einzufordern. Zentral ist, dass bei terre des hommes die junge Generation immer im Fokus steht, sie gestaltet und bestimmt mit.« MF

**terre des hommes**  
Hilfe für Kinder in Not



Der Alnatura Peru Café ist eine Mischung feiner Arabica-Bohnen, angebaut nach Bio-Richtlinien in verschiedenen Kaffeeregionen Perus. 40 Cent pro verkaufter Packung fließen in das Projekt Sumak Kawsay.



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Konsequent nachhaltig – jetzt zertifiziert

*Das Siegel für ganzheitlich  
nachhaltiges Handeln  
entlang der Lieferkette*



### **We Care – wir übernehmen Verantwortung**

- zertifiziert nachhaltig in den Bereichen Lieferketten- und Umweltmanagement, Mitarbeiterverantwortung sowie Unternehmensführung
- bestätigt vom unabhängigen FiBL Deutschland e. V. (Forschungsinstitut für biologischen Landbau)

**Mehr erfahren unter  
[alnatutura.de/we-care](http://alnatutura.de/we-care)**

# Aktuelles

aus Ihrem Markt

Neu

## Erster Saft mit heimischem Ingwer

Exklusiv erhalten Sie jetzt in Ihrem Alnatura Markt die neuen Fruchtsäfte Apfel-Möhre, Apfel-Ingwer, Apfelsaft trüb und Paradiessaft von Ostmost. Der Apfel-Ingwer-Saft beinhaltet als Erster seiner Art zehn Prozent Bio-Ingwer-Direktsaft, gewonnen aus in Deutschland angebautem Ingwer. Basis aller Getränke von Ostmost sind alte Apfelsorten von Bio-zertifizierten Streuobstwiesen aus Deutschland.



Jetzt schon ans Festtagsessen denken



Noch bis einschließlich 15. Dezember können Sie in Ihrem Alnatura Markt Gänse, Gänsebrust und -keule sowie Enten von Packhof und Puten von Freiland Puten für Ihr Festtagsessen bestellen – alles selbstverständlich in Bio-Qualität. Einfach ausliegendes Formular ausfüllen und abgeben, Abholschein mitnehmen und das Fleisch ab 22. bis einschließlich 24. Dezember in Empfang nehmen. Zum ersten Mal wird es dieses Jahr auch Tiefkühl-Weihnachtsgeflügel (Ente und Gans) von Biopolar in Ihrem Alnatura Markt geben. Viele festliche Rezeptideen finden Sie unter [alnatura.de/festessen](http://alnatura.de/festessen)

## Unsere Tee-Empfehlung

Dieser bio-zertifizierte Grüntee aus den Makaibari-Teegärten im indischen Darjeeling wird unmittelbar nach der Ernte gedämpft, dadurch erhält er sein zartes, frisch schmeckendes Aroma. Der Hersteller Hampstead Tea London arbeitet bis heute exklusiv mit der Plantage Makaibari in Indien zusammen, die erste biodynamisch bewirtschaftete Teeplantage der Welt.



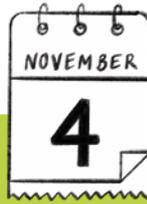
### KOSTEN SIE MAL!

Unsere Tee-Empfehlung erhalten Sie im aktuellen Monat zum Aktionspreis in allen Super Natur Märkten, zudem können Sie diese den ganzen Monat in allen Märkten mit Café-Bar für einen Euro pro Tasse beziehungsweise Becher verkosten.



## Damit macht Abtrocknen Spaß

Diese saugstarken, fusselfreien Handtücher von Cotton People Organic bestehen aus hundert Prozent Bio-Baumwolle und sind GOTS- und Grüner-Knopf-zertifiziert. Sie sind bei 60 Grad Celsius in der Waschmaschine waschbar. Jetzt erhältlich als Doppelpack in Ihrem Alnatura Markt in den Farben Weiß-Blau und Weiß-Rot.



## NEUERÖFFNUNGEN

**1. Alnatura Super Natur Markt  
in Singen**  
in der Hegastraße 24

**1. Alnatura Super Natur Markt  
in Eschborn**  
in der Ginnheimer Straße 18  
[alnatura.de/marktsuche](http://alnatura.de/marktsuche)

## Menschen machen Alnatura

Es sind die Menschen, die Alnatura zu dem machen, was es ist. Menschen, denen man gerne begegnet und über die man mehr erfahren möchte. Heute treffen Sie Leon Merlin Hartmann. Die selbst gemachte Senfsorte seiner Familie hat es in beide Bremer Alnatura Märkte geschafft.

## Der Lehrling und sein Senf

Leon Merlin Hartmann, bei Alnatura Lehrling im zweiten Ausbildungsjahr, streicht sich Kräuterbutter aufs Brot. »Sie schmeckt einfach köstlich, zitronig und leicht bitter und süß«, macht er seiner Mutter Anke ein Kompliment. »Was ist da drin?«, fragt der 18-Jährige nach. »Estragon!« Doch nicht nur die Kräuterbutter ist hausgemacht, Leon und sein Vater Ralf kümmern sich auch um den Senf. Er wird bei den Hartmanns selbst gerührt, seitdem Leon denken kann. Ihn hat das Senffieber gepackt. Er will jetzt seinen eigenen kreieren, einen Estragon-Riesling-Senf. Scharf soll er werden durch die schwarze pikante Senfsaat und die mittelscharfe braune Sorte. Der typische Hartmann-Senf hat hingegen eher eine süßliche Grundnote und das Koriander-Aroma.

Schon lange ist der hauseigene Senf nicht nur in der Familie, sondern auch im Freundeskreis sehr beliebt. Was macht ihn so besonders? »Wir mahlen die ganzen

Senfkörner und setzen sie sofort mit kalter Flüssigkeit an. Das kann Wasser sein, Obst- oder Weinessig sowie Säfte«, erklärt Leon. »So kommen die intensiven ätherischen Senföle zu hundert Prozent ins Glas.« Fünf bis sechs Wochen reift der Senf in den Bottichen bei Raumtemperatur. Einmal die Woche wird gerührt und kontrolliert, ob er noch etwas Flüssigkeit braucht. Dann kommt der Senf ins Glas. Alles noch Handarbeit.

Als die Nachfrage immer weiter stieg, gründete seine Mutter vor fünf Jahren eine Bio-Senf-Manufaktur. Der Vater baute ein altes Künstleratelier in eine Senfküche um und los ging es. Leon hilft beim Ansetzen der Maische, wuchtet 25 Kilo schwere Säcke vom Regal und rührt den fermentierenden Senf in den Bottichen. Am liebsten aber geht er mit seinem Vater auf Märkte. »Mir macht es Spaß, den Kundinnen und Kunden zu erklären, wie wir den Senf herstellen und was in ihm drinsteckt.«

Im Bremer Alnatura Markt vor dem Steintor arbeitet er gerade an der Backwaretheke.

Bei der Beratung fehlt es ihm nicht an Humor. Mit Leon wird viel gelacht. Er ist beliebt im Team, die Stimmung familiär. »Zupacken kann er aber auch«, lobt ihn Marktleiterin Laura Bolz.

Irgendwann erzählte Leon seinen Kolleginnen und Kollegen vom hauseigenen Senf. Neugierig geworden, verkosteten sie ihn am nächsten Tag. Alle waren begeistert. Die Marktleiterin schwärmt von der Koriandernote »und er ist unglaublich aromatisch.« Der Senf der Familie Hartmann schaffte es in die Regale beider Bremer Märkte mit zwei mittelscharfen Koriandervarianten, davon eine mit Kokosblütenzucker. Mal schauen, was da noch kommt – vielleicht ein scharfer Senf mit Estragon von Leon? *KK*



# Schlafen Sie gut!

Wer schon mal eine Nacht durchgemacht hat, weiß: Der nächste Tag wird mühsam. Denn Schlaf ist für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden essenziell. Doch warum? Wir beantworten spannende Fragen zu diesem geheimnisvollen Zustand, in dem wir rund ein Drittel unseres Lebens verbringen.

## WARUM SCHLAFEN WIR?

Bewusst- und regungslos: In keinem Zustand sind Mensch und Tier so verletzlich wie im Schlaf. Und doch hat die Evolution ihn genau so eingerichtet, aus guten Gründen. Es gilt als gesichert, dass sich im Schlaf die Immunabwehr neu formiert – schon eine durchwachte Nacht schwächt sie nachweislich. Im Schlaf werden außerdem vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet und Schäden sowie Wunden verheilen schneller. Auch im Kopf passiert viel: Es weiten sich die Zwischenräume zwischen den Zellen im Gehirn; Stoffwechselabfallprodukte werden abtransportiert. Zudem bildet sich unser Gedächtnis; Erinnerungen werden gefestigt. Lernen im Schlaf ist also kein Mythos.

## WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN WIR?

Das Schlafbedürfnis eines jeden Menschen ist von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter individuell. Doch kann man festhalten, dass 90 Prozent aller erwachsenen Menschen einen Schlafbedarf zwischen sechs und neun Stunden haben. Wer überprüfen möchte, ob sein tägliches Schlafpensum reicht, kann sich folgende Fragen stellen: Fühle ich mich (nach sieben, acht oder neun Stunden Schlaf) produktiv, gesund und glücklich? Brauche ich zwingend Koffein, um durch den Tag zu kommen? Fühle ich mich tagsüber müde, bei der Arbeit oder in der Schule?

## WARUM TRÄUMEN WIR?

In Träumen können wir fliegen, fliehen vor Kriminellen oder treffen Menschen aus unserer Vergangenheit – ohne uns zu wundern. Forschende haben verschiedene Hypothesen, warum wir träumen: Die evolutionsbiologische Theorie geht davon aus, dass das Träumen seit vielen Jahrtausenden eine Überlebensstrategie für den Menschen ist. Im Traum habe der Mensch Angst geübt und könne so auch im echten Leben besser reagieren. Heutzutage würden uns Träume eher beim Problemlösen helfen, vermuten viele Psychologinnen und Psychologen: Alte Informationen werden mit neuen verknüpft, sodass kreative Lösungen entstehen. Andere Forschende vermuten, dass Träume lediglich Abfallprodukte der nächtlichen Hirntätigkeit sind. Welche Rolle unsere nächtlichen Illusionen übrigens bei der Bildung unseres Gedächtnisses und unserer Erinnerungen spielen, ist bis jetzt noch nicht abschließend geklärt. *JAB*



## Tipps für einen guten Schlaf

- Auch wenn's schwerfällt: Smartphone, Tablet, Laptop aus dem Schlafzimmer verbannen.
- Möglichst jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen.
- Die ideale Schlafzimmertemperatur von 18 Grad soll zu einem besseren Schlaf beitragen.
- Meiden Sie zu viel und fettiges Essen am Abend – sonst arbeitet Ihre Verdauung nachts auf Hochtouren.
- Keinen Sport mehr in den späten Abendstunden, denn dieser macht aktiv und lässt uns schwerer einschlafen.



Weleda Naturweisheit  
**Bio-Kapseln Meine Nacht**

Das Nahrungsergänzungsmittel enthält eine abgestimmte Rezeptur bewährter Pflanzen für die Nacht, wie zum Beispiel Passionsblume, Schlafbeere, Schwarznessel und Lavendel. Täglich zwei Kapseln eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

46 St. **24,99€** (1 St. = 0,54€)



Scio  
**Kräuter-Augenpads**

Die Augenpads mit Auszügen aus Augentrost, Fenchel, Arnika- und Kamillenblüten stärken und erfrischen müde und beanspruchte Augenlider, zum Beispiel nach dem Aufwachen, bei Hitze oder nach dem Aufenthalt in trockener Umgebung. Auch wohltuend nach langer Arbeit am Computer.

2 St. **1,09€** (1 St. = 0,55€)

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



Logona  
**Pflanzenhaarfarbe-Creme maronenbraun vegan oder nougatbraun vegan**  
 Mit ihren natürlichen Farbstoffen färben die Pflanzenhaarfarben besonders schonend. Anders als chemische Haarfarben greifen sie nicht in die natürliche Struktur des Haares ein, sondern legen sich schützend um das Haar. Die individuelle Ausgangshaarfarbe bestimmt dabei ihr Farbeergebnis. Die Cremes sind sofort gebrauchsfertig ohne Anrühren.  
 je 150 ml **14,99 €**  
 (100 ml = 9,99 €)



# Blick in unsere Naturdrogerie

Grünspecht  
**Natürliche Fingerzahnbürste**  
 Die Fingerzahnbürste ist zur sanften Zahnreinigung und Zahnfleischmassage bestimmt. Sie ist aus Naturkautschuk hergestellt und frei von BPA und Phthalaten. Die Borstenseite dient zur sanften Zahnreinigung, die gegenüberliegende Seite mit den verschiedenen Strukturen zur Zahnfleischmassage. Die Fingerzahnbürste ist dank den seitlichen Dehnungsfugen und dem elastischen Material für nahezu alle Fingergrößen geeignet.  
 1 St. **4,49 €**



Urtekram  
**Hair & Body Wash Men\*\* vegan**  
 Die Zwei-in-eins-Pflege mit holzigem Wacholderbeerenduft schenkt ein lang anhaltendes Frischegefühl von Kopf bis Fuß. Bio-Baobabextrakt sowie Hyaluronsäure spenden Haut und Haaren Feuchtigkeit, während Bio-Aloe-vera beruhigend sowie regenerierend wirkt.  
 150 ml **4,99 €** (100 ml = 3,33 €)



Hoyer  
**Bio-Honigsirup  
 Fenchel + Thymian**  
 Dieser Honigsirup ist eine Kombination von feinem Blütenhonig und Agavensirup mit Fenchel- und Thymianöl. Er ist in der kalten Jahreszeit auf natürliche Weise wohltuend und ein Balsam für Hals und Stimme. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab einem Alter von 12 Monaten; im praktischen Dosierspender.



Schoenenberger  
**Heilpflanzensaft Weißdorn<sup>1</sup>**

Dieser nurreine Heilpflanzensaft ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Der Presssaft aus frischen Blättern und Blüten des Weißdornstrauchs trägt zur Stabilisierung des Blutdrucks bei und kann die Leistungsfähigkeit des Herzens stärken. 200 ml **7,99 €** (100 ml = 4,- €)

<sup>1</sup> Nurreiner Heilpflanzensaft Weißdorn  
 Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten – Presssaft.  
 Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

GSE  
**Bio-Tabletten Zink compact** **vegan**  
 Dieses Nahrungsergänzungsmittel versorgt den Körper mit natürlichem Zink aus biologisch angebauten Guavenblättern. Zink ist ein essenzielles Spurenelement und kann vom Körper nicht selbst gebildet werden. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. 30 g **24,99 €** (100 g = 83,30 €)



\* 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.

Alles begann mit der Rettung der eigenen Haut: In Andalusien erlebte Santaverde-Gründerin Sabine Beer zum ersten Mal die wohltuende Wirkung reinen Aloe-vera-Gels auf ihrer Haut. Zu Hause in Deutschland suchte sie Produkte mit dem Saft der Wüstenpflanze, die genauso wirkten – und scheiterte. Deshalb beschloss sie, diese selbst herzustellen.



# Ihre Vision: Aloe statt Aqua

**D**ie Geschichte von Santaverde beginnt auf einer privaten Finca in Andalusien. Sabine Beer, die spätere Gründerin der Kosmetikfirma, hatte sie gemeinsam mit ihrem Mann gekauft. Bei einem Grillabend traf sie einen Nachbarn, der ihr ein Aloe-vera-Blatt überreichte und sagte: »Für deine Haut, das hilft.« Er empfahl ihr, das geleeartige Innere mehrmals täglich auf ihre entzündeten und gleichzeitig trockenen Hautpartien aufzutragen. Peinlich berührt, dass der Nachbar ihre Hautprobleme trotz dicken Make-ups erkannt hatte, wollte sie dem Rat zunächst nicht folgen; war sie doch Anhängerin teurer Kosmetikprodukte, die ihr aber auf lange Sicht keine Linderung gebracht hatten. Schließlich trug sie das Gel doch auf. Sabine Beer schwärmt noch heute: »Bereits nach wenigen Tagen verbesserte sich mein Hautbild deutlich.«

*»Das Ziel von Santaverde ist es, die volle Wirkkraft der Aloe vera in allen Produkten zur Entfaltung zu bringen.«*

Sabine Beer, Gründerin

**NEU GEDACHTE REZEPTUR**

Begeistert von dieser Wirkung machte sie sich in Deutschland auf die Suche nach Kosmetik mit Aloe vera. Sie wurde fündig, doch die Produkte erwiesen sich als wirkungslos. Sabine Beer kam ins Grübeln, begann zu hinterfragen und entdeckte schließlich: Der Aloe-Anteil in diesen Produkten war häufig sehr gering, oft unter fünf Prozent. Deshalb beschloss Sabine Beer, ihre eigenen Cremes mit Aloe vera herzustellen. Das Unternehmen Santaverde war geboren, das sie 1988 zusammen mit ihrem Mann gründete. Bis zu den ersten Produkten im Verkauf 1997 sollte es allerdings dauern, denn wissenschaftliche Studien und pharmazeutische und biologische Forschungsarbeit sollten die Basis für ihr Vorhaben bilden.

Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe war damals einfach, aber wegweisend: Purer Aloe-vera-Saft ersetzte den Bestandteil Wasser, das in vielen Cremes und Lotionen mindestens 50 Prozent einnimmt. Und

selbstverständlich sollten alle Produkte von Santaverde frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen sowie sonstigen kritischen Inhaltsstoffen sein.

**GUT DING BRAUCHT WEILE**

Als Erstes pflanzte Sabine Beer Ende der 1980er-Jahre 4000 Baby-Aloe-vera-Pflanzen rund um die Finca in Andalusien. Dann hieß es: Abwarten und Geduld haben. Denn Aloe-vera-Pflanzen benötigen drei bis vier Jahre ungestörtes Wachstum, bis sie das erste Mal geerntet werden können. Heute wachsen dort rund 15 000 Pflanzen. Jede Pflanze wird per Hand geerntet und verarbeitet. Auch die Bearbeitung der Felder nach den Regeln des kontrolliert biologischen Anbaus und die ganzjährige Pflege der Pflanzen erfolgen ausschließlich per Hand.

Nach den sonnenreichen Monaten Juli und August beginnt die Haupterntezeit. Helferinnen und Helfer lösen die reifen Pflanzenblätter per Hand von der Mutterpflanze. Dazu wird jedes einzelne Blatt behutsam am Blattgrund angeritzt und mit sanfter Kraft vom Pflanzenstamm abgezogen, ohne die Mutterpflanze zu verletzen. Die frisch geernteten Blätter werden direkt auf der Finca weiterverarbeitet.

Die Blätter werden von Erdresten befreit und sorgfältig gewaschen. Nach dem Abtrennen der dornigen Blattseiten und der harten Außenschale wird das weiche innere Blattfilet herausgelöst. Anschließend werden die transparenten Gelfilets nach Qualität und Reinheit selektiert sowie püriert. Das Ergebnis: hundert Prozent reiner Aloe-vera-Saft. Sabine Beers Geduld hat sich bezahlt gemacht. JAB

Schon gewusst?



**Überlebenskünstlerin Aloe vera**

Die Aloe-vera-Pflanze zählt zu den Lilienpflanzen, die in Wüstengebieten wachsen.

An die lebensfeindlichen Klimabedingungen dort ist sie bestens angepasst: In ihren kaktusartigen, dicken Blättern speichert sie nährstoffreiches Wasser, das sie monatelang mit überlebenswichtiger Flüssigkeit versorgt. Bisher wurden mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe in den Aloe-vera-Blättern nachgewiesen, unter anderem Salicylsäure, Saponine (Bitterstoffe), Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe.

Entdecken Sie bis zu 29 verschiedene Naturkosmetik-Produkte von Santaverde in Ihrem Alnatura Markt.

Neu von Santaverde

**Hyaluron Duo Treatment mit reinem Aloe-vera-Saft sowie hoch- und niedermolekularem Hyaluron für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung**

**Enzyme Peeling Powder mit milden Fruchtenzymen aus Ananas**



# Pflege für jede Haut

Frischer Aloe-vera-Saft aus dem Gel der Wüstenpflanze bildet den Hauptbestandteil aller zertifizierten Naturkosmetik-Produkte von Santaverde. Er wird aus eigenem, kontrolliert biologischem Anbau in Andalusien gewonnen. Ergänzt wird der pure Saft um wertvolle Pflanzenöle und -extrakte. So entstehen für jedes Hautbild passende Pflegeprodukte – seit über 20 Jahren.

## Toner Classic **vegan**

Das Gesichtstonikum wirkt vitalisierend, hydratisierend und intensiviert die Wirkung der nachfolgenden Pflege. Reiner Aloe-vera-Saft spendet sofort natürliche Feuchtigkeit.

100ml **21,99€**

## Cleansing Emulsion

Milde und schonende Gesichtereinigung mit reinem Aloe-vera-Saft, Apfelsaft, Kokos- und Sesamöl für trockene und sensible Haut. Verleiht ein geschmeidiges Hautgefühl.

100ml **20,99€**



### **Cream rich ohne Duft** vegan

Die reichhaltige Gesichtsscreme versorgt die Haut mit aufbauenden Pflegewirkstoffen und wirkt regenerierend. Wohltuende Wirkstoffe aus Sheabutter und Arganöl nähren intensiv und wirken stärkend. 30 ml **26,99€** (100 ml = 89,97€)

### **Cream medium** vegan

Die ausgewogene Gesichtsscreme wirkt regenerierend und versorgt die Haut mit schützender Pflege. Aloe-vera-Saft und Hyaluron spenden und binden intensiv Feuchtigkeit. 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.

### **Hydro Repair Gel ohne Duft** vegan

Das leichte, feuchtigkeitsspendende Gel ist der Allrounder für jede Gesichtspflege-Routine: Bei Mischhaut oder fettiger Haut als Solopfleger und bei trockener Haut wie ein Serum vor der Creme anwendbar. 30 ml **26,99€** (100 ml = 89,97€)



# Aktuelles

aus Bio-Welt und  
Gesellschaft



## PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

### Die Aufnahme von afghanischen Ortskräften unterstützen

Nach dem vollständigen Abzug der Bundeswehr aus Afghanistan hat sich die Sicherheitslage dort weiter verschlechtert. Zurückgeblieben sind afghanische Menschen, die die Bundeswehr vor Ort unterstützt und teilweise jahrelang für sie gearbeitet haben. Ihr Leben und das ihrer Familien ist nun in größter Gefahr, denn in den Augen der Taliban gelten sie als Verräterinnen und Verräter. Diesen Ortskräften bleibt nichts anderes übrig, als ihr Land zu verlassen. Um nach Deutschland zu kommen, stehen sie vor erheblichen bürokratischen Hürden. Sind diese gemeistert, erhalten die Geflüchteten bei ihrer Ankunft von der Bundespolizei ein handschriftliches Formblatt mit der Zuweisungsentscheidung. Ob vor Ort eine entsprechende Unterstützung und Anbindung gewährleistet werden kann, bleibt aber unklar. Bei mangelnder organisatorischer und beratender Unterstützung besteht jedoch die Gefahr, dass die Menschen in ein Asylverfahren gedrängt werden und so ihren

für drei Jahre gesicherten Aufenthaltsstatus wieder verlieren. Um das zu verhindern und eine adäquate Betreuung sicherzustellen, nutzt der Münchner Flüchtlingsrat seine jahrelange Erfahrung mit der Einreise von Geflüchteten, um den Ortskräften auf ihrem neuen Lebensweg in Deutschland zu helfen.

PAYBACK Kundinnen und Kunden können das Engagement des Münchner Flüchtlingsrats unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. Einfach unter [payback.de/spendenwelt](https://payback.de/spendenwelt) Projekt aussuchen, Log-in-Daten eingeben und Punkte spenden.



## FILMTIPP

### Dieser Film wird Sie verzaubern!



Von der ersten Minute an zieht einen der südafrikanische Dokumentarfilm »Mein Lehrer, der Krake« (Original »My Octopus Teacher«), der von Netflix produziert und auch dort veröffentlicht wurde, in seinen Bann: Er handelt von dem ausgebrannten Tierfilmer Craig Foster, der, um zu sich selbst zurückzufinden, jeden Tag tauchen geht. In einem Algenwald vor der südafrikanischen Küste begegnet er einem Oktopus-Weibchen, mit dem er überraschend Freundschaft schließt. In einem fast schon romantischen Augenblick fängt die Unterwasserkamera ein, wie das Kraken-Weibchen einen Tentakel bis zu Fosters Fingerspitzen ausstreckt, sie berührt und schließlich mit den Saugnäpfen abtastet. Diese und weitere hochemotionale Szenen, anhand derer man Einblicke in das wenig erforschte Verhalten der Tintenfische bekommt, lassen einen ehrfürchtig über die Intelligenz dieser Wesen und die Wunder unserer Welt staunen. Der Film ist berührend und lehrreich zugleich und hat völlig zu Recht den Oscar als »Bester Dokumentarfilm 2021« gewonnen. Klare Empfehlung! JK



Die Nahaufnahme der Künstlerin erinnert an einen fotografischen Zoom.

#### AUSSTELLUNGSTIPP

## Ein Leben für die Kunst

Feminin, rigoros, geradezu radikal: So lässt sich das Werk der deutschen Künstlerin Paula Modersohn-Becker (1876–1907) beschreiben. Noch bis zum 6. Februar 2022 zeigt die Schirn Kunsthalle Frankfurt eine umfassende Retrospektive dieser bedeutenden Vertreterin der Klassischen Moderne. Ihre Werke entstanden in oft einsamer Auseinandersetzung mit der älteren Kunstgeschichte und aktuellen künstlerischen Tendenzen, die sie in Paris studierte. Dabei fand Paula Modersohn-Becker zu überzeitlichen, allgemeingültigen Bildern.

Die Schirn versammelt in ihrer Ausstellung 116 Gemälde und Zeichnungen aus allen Schaffensphasen. Mehr Infos unter [schirn.de](http://schirn.de)



Dieses Werk von Paula Modersohn-Becker zeigt ein Selbstbildnis mit rotem Blütenkranz und Kette aus den Jahren 1906/07.

#### MOBIL AM URLAUBSORT

## Das Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen

Die wunderschöne Berglandschaft der Allgäuer Hochalpen gehört mit einer Fläche von fast 21 000 Hektar zu den größten Schutzgebieten Deutschlands. Gams und Steinbock sind hier zu Hause, mächtige Steinadler kreisen in großer Höhe über den zerklüfteten Felsen. Im Frühjahr zur Schneeschmelze zeigt die Natur ihre ganze Kraft, wenn gewaltige Wassermassen zu Tal stürzen. Eine Besonderheit der Region sind die bunten Bergwiesen im Frühsommer, wo sich zwischen Trollblume, Gold-Pippau und Enzian seltene Schmetterlingsarten tummeln. Die Allgäuer Hochalpen erreicht man mit dem Fernverkehr bequem über die Bahnhöfe Oberstdorf, Sonthofen oder Kempten im Allgäu. *BePi*



#### EIN ECHTES PLUS

In Bad Hindelang genießen alle Übernachtungsgäste mit der Allgäu-Walser-Card freie Fahrt in den Bussen vor Ort. Zusätzlich gibt es bei rund 220 Unterkünften die Gästekarte Bad Hindelang PLUS, die kostenfreie Fahrten mit den lokalen Bussen und Bergbahnen sowie freien Eintritt bei zahlreichen Freizeitangeboten ermöglicht.

**Fahrtziel** *natur*



Informationen zur Anreise mit Bus und Bahn finden Sie unter [bahn.de](http://bahn.de) oder in der App **DB-Navigator**.

People  
WEAR ORGANIC

Neu



## Die neue Kollektion ist da!

Mit den liebevoll gestalteten Designs unserer neuen Baby-Kollektionen laden wir alle kleinen Entdeckerinnen und Entdecker ein, Familie Bär zu treffen. In den lässigen und soften Styles, gefertigt aus hochwertiger Bio-Baumwolle, kann es nun auf Entdeckungstour gehen.

Sämtliche eingesetzten Materialien und Passformen unserer kuschelig weichen Naturtextilien wurden mit Bedacht gewählt, um besten Tragekomfort und Bewegungsfreiheit zu bieten.

Dafür arbeiten wir unter anderem seit vielen Jahren in Ägypten mit Nature-  
Tex, einem Unternehmen der Kultur-  
initiative SEKEM, in der nachhaltigen  
Textilherstellung zusammen. Durch  
unsere Spenden unterstützen wir zu-  
dem das Projekt „Greening the desert“  
vor Ort.

Unsere Tag- und Nachtwäsche für  
Kinder sowie alle Strickartikel sind  
aus Bio-Baumwolle der Chetna-Ko-  
operative hergestellt. So unterstützen  
wir diese bäuerliche Kooperative und  
deren intensives Engagement für den  
Bio-Baumwollanbau in Indien.

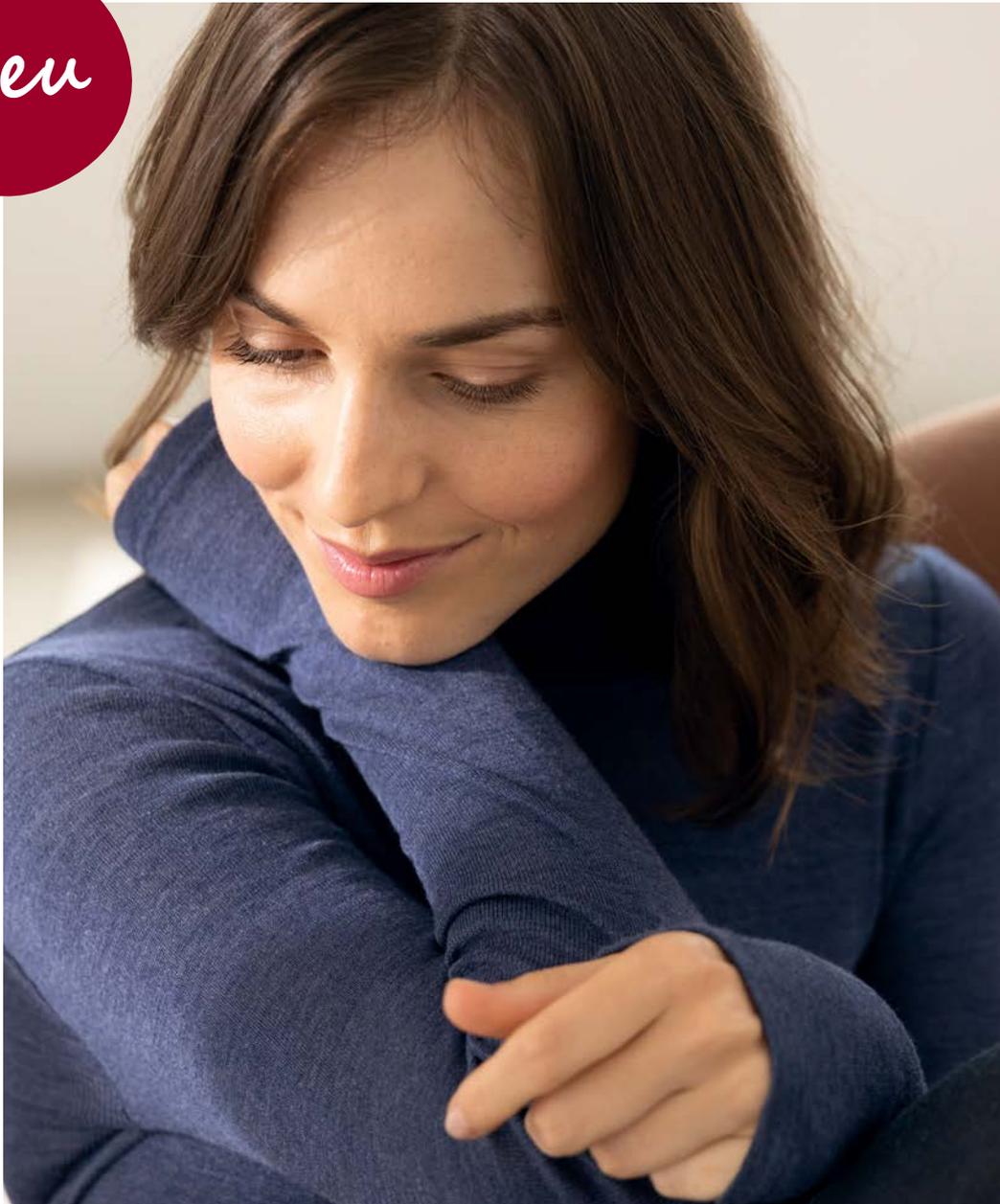
Alle unsere Textilien sind mit dem  
Global Organic Textile Standard zer-  
tifiziert durch Ecocert Greenlife | Liz.  
Nr. 151811 und mit dem Grünen  
Knopf ausgezeichnet.



# People

WEAR ORGANIC

Neu



# Erlebe echte Lieblingsstücke!

In unserer Winter-Lounge-Kollektion für Damen findest du moderne, lässige Styles zum Wohlfühlen.

Die für die Kollektion ausgewählten Materialien sind mit konsequentem Qualitätsanspruch und Bedacht gewählt. Hergestellt aus Bio-Baumwolle, wird unser Winter-Jersey durch ein spezielles, rein mechanisches Verfahren in der Oberfläche samtig und besonders kuschelig.

Auch unsere Styles aus Wolle & Seide, in mehreren Farben erhältlich, haben tolle Eigenschaften. Wolle ist atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend. Seide wirkt hautberuhigend durch die glatte Oberfläche. Das zarte, feine Gewebe garantiert höchsten Tragekomfort, denn es ist besonders weich und anschmiegsam.



## Unser Qualitätsversprechen



Wir verwenden ausschließlich hochwertige qualitätsgeprüfte Bio-Baumwolle. Im Bio-Landbau bewirtschafteter Boden bindet besonders gut CO<sub>2</sub>.



In unserer transparenten textilen Kette werden gemäß Global Organic Textile Standard ausschließlich unbedenkliche, nicht allergisierende Färbemittel und Ausrüstungen eingesetzt.



Wir bieten nachhaltig Freude am Tragen mit unseren sorgfältig ausgewählten Stoffqualitäten.



Certified by  
Ecocert Greenlife  
Lic. No.: 151811

PeopleWear Organic GmbH

WIR FÜHREN PRODUKTE MIT DEM SIEGEL:

**GRÜNER  
KNÖPF**

SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.  
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.

[www.g-k.eu/](http://www.g-k.eu/)  
PeopleWearOrganic

Mehr erfahren unter [www.peoplewearorganic.de](http://www.peoplewearorganic.de)

# Skitouren- gehen



im Einklang mit der Natur



Skitourengehen wird immer populärer. Kein Wunder: Es ist ein effektives Ganzkörpertraining vor malerischer Kulisse in majestätischer Landschaft. Mit der passenden Ausrüstung und rücksichtsvollem Verhalten in der Natur steht einem nachhaltigen Wintersporterlebnis nichts im Wege.

**D**as Bild in den Alpen im vergangenen Winter sah in etwa so aus: stehende Lifte aufgrund der Coronapandemie, aber viel Schnee. Der Winter ging vielerorts bis in den Mai hinein. Und zwischen den Liften und Bäumen sah man Skifahrerinnen und -fahrer, die mit Tourenski die Pisten hochliefen oder auf verschneiten Waldwegen unterwegs waren. Das Bild sollte sich in diesem Winter wiederholen, unabhängig davon, ob die Lifte in den Skigebieten wieder anlaufen oder nicht. Denn das Skitourengehen ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. Ohne die technische Hilfe eines Lifts erreicht man die gewünschte Berghöhe, von der aus man dann in alpiner Skifahrtechnik ins Tal herunterfahren kann. Der Lift wird also durch den eigenen Willen und Ausdauer ersetzt. Die positive Auswirkung auf

das Herz-Kreislauf-System ist für Skitouren-gängerinnen und -gänger ein wichtiger Aspekt dieser sportlichen Aktivität. Ein anderer ist die Schönheit der winterlichen Landschaft und die Ruhe, die man in ihr finden kann. Gerade bei diesem Wintersport ist die Natur ein wesentlicher Bestandteil des Erlebnisses. Damit geht aber auch eine große Verantwortung jeder Skiwanderin und jedes Skiwanders einher. Der Deutsche Alpenverein hat deshalb Regeln veröffentlicht, um das Skitourengehen naturverträglich zu gestalten und negative Auswirkungen auf Flora und Fauna zu vermeiden. Diese umfassen unter anderem die Beachtung von Markierungen, Warnhinweisen, Routenempfehlungen und insbesondere den Respekt vor Schutz- und Schongebieten für Pflanzen und Tiere.

## GUT VORBEREITET AB AUF DEN BERG

Für unerfahrene Skitourengeherinnen und -gänger ist es empfehlenswert, vordefinierte Aufstiegsrouten zu nehmen – meist entlang von geöffneten Skipisten. Denn hier bieten sich ideale Bedingungen bei wenig Schnee und insbesondere eine relative Sicherheit bei kritischen Lawinengebieten. Geschlossene Pisten und das Tourenengelände sind nicht gesichert, hier muss ein Augenmerk auf den alpinen Gefahren liegen. Wer sich mit den örtlichen Richtlinien vertraut gemacht hat, kann losgehen – vorausgesetzt die spezielle Ausrüstung stimmt: zum Beispiel leichte Freeride-Ski mit Tourenskibindung, Tourenschuhe und sogenannte Skifelle. Letztere benötigt man zum Hochlaufen, damit der Ski am Berg nicht nach hinten wegrutscht. Die Felle haben eine »Wuchsrichtung« – in eine Richtung lassen sie Gleiten zu, in die andere bremsen beziehungsweise blockieren sie. Vor dem Start der Tour werden sie an der Skispitze eingehängt, über den gesam-

ten Ski gezogen und hinten festgeklickt. Die Stiefel sind bei einer Tourenskibindung nur vorne fixiert und schwingen hinten nach oben raus: Je nach Steigung des Geländes kann die Bindung hinten so variiert werden, dass man beim Auftreten praktisch immer in der Waagerechten ist. Es empfiehlt sich, dünne Funktionskleidung, eine dünne Mütze und ausreichend zu trinken mitzunehmen. Denn egal wie kalt es ist, nach nur wenigen Höhenmetern sollte einem ordentlich warm werden. Oben angekommen, heißt es nach einer wohlverdienten Pause: Felle abziehen und verstauen, Bindung verriegeln, Schuhe von »Walk« auf »Ski« umstellen und Schnallen festziehen. Schon kann die Piste heruntergeschwungen werden – und der Aufstieg inmitten der freien Natur aufs Neue beginnen, wenn es denn die Kondition zulässt. MF

Viele Informationen und Routentipps gibt es beispielsweise unter [alpenverein.de](http://alpenverein.de)

## Die 10 Umweltregeln des DAV

Der Deutsche Alpenverein (DAV) hat eine Liste mit Regeln aufgestellt, die Sie beachten sollten, um eine Skitour naturverträglich zu gestalten:

### 1. Informationen einholen

Die Routenempfehlungen, Markierungen und Hinweise des DAV beachten.

### 2. Ruhebereiche einhalten

Schutz- und Schongebiete für Tiere und Pflanzen respektieren und Lärm vermeiden.

### 3. Lebensräume anerkennen

Wildtieren möglichst ausweichen und sie nur aus der Distanz beobachten. Futterstellen umgehen und Hunde anleinen.

### 4. Zeitfenster einhalten

Im Hochwinter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr meiden.

### 5. Wälder respektieren

In Waldgebieten und an der Waldgrenze auf üblichen Skirouten, Forst- und Wanderwegen bleiben sowie Abstand zu Baum- und Strauchgruppen halten.

### 6. Rücksicht auf Jungpflanzen nehmen

Aufforstungen und Jungwald sollten geschont und gemieden werden.

### 7. Umweltschonend anreisen

Am besten öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften nutzen und nur ausgewiesene Parkplätze anfahren.

### 8. Längeren Aufenthalt planen

Eher mehrtägige Aufenthalte statt vieler Tagestouren vorsehen, um umweltbelastende Anreisen so kurz wie möglich zu halten.

### 9. Gut vorbereiten

Touren mit Führern und Karten planen, die das DAV-Gütesiegel »Natürlich auf Tour« tragen.

### 10. Pistenregeln berücksichtigen

Die Regeln für Skitouren auf Pisten in den Alpenländern beachten. Mehr Infos unter [alpenverein.de/skitouren-auf-pisten](http://alpenverein.de/skitouren-auf-pisten)



## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



GSE

**Bio-Nahrungsergänzungsmittel Vitamin D Compact** **vegan**

Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit pflanzlichem Vitamin D: Das enthaltene Vitamin wird aus dem getrockneten Zweisporigen Egerling gewonnen. Dieser Zucht-Champignon ist der weltweit am meisten angebaute Speisepilz. Alle Inhaltsstoffe stammen aus biologischem Anbau; gluten- und laktosefrei. Empfohlene Dosierung: Einmal täglich eine Tablette mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

34 g **24,99€** (100 g = 73,50€)

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



## Öko-Verordnung: Per Gesetz Bio

### Vom Acker bis in den Laden

Warum der Bio-Landbau sinnvoll für Mensch und Erde ist, wie er funktioniert und vor welchen Herausforderungen wir stehen – all das erklären Ihnen Expertinnen und Experten jeden Monat in dieser Serie. Diesmal erläutert Tanja Barbian, wie wichtig das Bio-Siegel und die damit verbundenen Regeln für unsere Zukunft sind.

Wer denkt, Bio sei ein neuer Trend, irrt. Vor über hundert Jahren entschieden sich Bäuerinnen und Bauern, wieder stärker im Einklang mit unseren Ressourcen zu wirtschaften. Was mit der Lebensreform-Bewegung startete, entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts zu einer starken Bio-Bewegung. In diese Zeit fallen die Geburtsstunden der Bio-Anbauverbände wie beispielsweise Demeter (1928), Bioland (1971) oder Biopark (1991). Jeder für sich mit einer anderen Geschichte, aber auch wichtigen Gemeinsamkeiten: Die Verbände beraten Betriebe bei der Umstellung und unterstützen die Vermarktung – und schufen Richtlinien für die Bio-Produktion, die sie bis heute weiterentwickeln.

#### BIO-REGELN SCHÜTZEN DIE UMWELT

Die Bio-Regeln eint ein wichtiger Kern: Mit allen Vorschriften zielt Bio darauf, den ganzen Produktionsprozess ökologisch zu gestalten. Das heißt: den Boden fruchtbar halten im Kreislauf Boden – Pflanze – Tier – Mensch, ohne schädliche Mittel und mit Achtung vor den Lebensgrundlagen. Selbst auferlegte Beschränkungen erweisen sich dabei bis heute als Gewinn und befördern Innovationen: Kein Glyphosat? Führt zu einem ausgeklügelten System aus angepassten Sorten und Fruchtfolgen, das heute erfolgreich Umwelt und Artenvielfalt schützt. Eine beschränkte Anzahl Tiere pro Fläche? Schützt Boden und Gewässer. Weniger Zusatzstoffe und schonende Verarbeitungsverfahren? Sorgt für hochwertige Bio-Lebensmittel. Keine Gentechnik? Vermeidet

unerforschte Risiken und sorgt dafür, dass Landwirtinnen und Landwirte unabhängig von Firmen bleiben, die Lebewesen patentieren.

### HÖCHSTER STANDARD DER LANDWIRTSCHAFT

Seit 1991 entwickelte sich aus den Verbandsrichtlinien das Bio-Grundgesetz: die staatliche EU-Öko-Verordnung, die seither für fairen Wettbewerb sorgt und Verbraucherinnen und Verbraucher vor Irreführung bei Bio-Produkten schützt. Das strenge Recht macht Öko zum mit Abstand höchsten gesetzlichen Standard der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion – und regelt vom Acker bis in den Handel, wie Bio-Lebensmittel produziert, kontrolliert, nach Europa importiert und gekennzeichnet werden. Wo Bio (oder Öko) draufsteht, steckt Bio drin. Und wer seine Produkte als Bio ausgibt, ohne die Vorgaben zu beachten, der begeht Betrug und wird bestraft.

1991 startete die Öko-Verordnung mit Maßgaben für den Pflanzenbau und wurde nach und nach erweitert: Tierhaltungsregeln kamen ebenso hinzu wie Vorschriften für die Lebensmittelverarbeitung oder für Bio-Importe, für Wein oder Fischzucht. Ein großes Pfund bis heute ist die strenge Bio-Kontrolle, die sich nicht nur das Endprodukt, sondern den ganzen Produktionsprozess anschaut. Hat die Kuh Berta genug Auslauf und bekommt Platz und Bio-Futter? Wird die Milch biologisch verarbeitet? Ist der Käse richtig deklariert? Spezialisierte Öko-Kontrollleurinnen und -Kontrollure prüfen regelmäßig – im Unterschied zu konventionellen Betrieben, wo die Kontrolle stichprobenartig und erst nach einigen Jahren vorbeischauf.

### 20 JAHRE BIO-SIEGEL

Seit 2014 macht das Bio-Grundgesetz seine wohl größte Reform durch. Dadurch wird die Öko-Verordnung nicht nur an das aktuelle EU-Rechtssystem (Vertrag von Lissabon) angepasst, sondern soll auch für eine Vereinfachung und Stärkung des Verbrauchervertrauens sorgen. Gut für Bio-Kundinnen und -Kunden sowie -Betriebe: Viel Bewährtes, wie die Grundsätze des Bio-Systems, bleibt bestehen. Für alle Betriebe wurde die Vorsorge verschärft. Künftig kann es Herstellungsregeln für Salz oder Baumwolle in Bio-Qualität geben. Auch ein Nano-Verbot in Bio-Lebensmitteln wurde eingeführt. Wer Bio importieren will und kein Handelsabkommen hat, muss ab 2022 die Öko-Verordnung eins zu eins anwenden, also konform arbeiten statt wie bisher »gleichwertig«. All das bedeutet ab 1. Januar

2022 mehr Aufwand für die Produzenten – aber noch höhere Qualität. Und Bio erkennen bleibt weiterhin kinderleicht: Das sechseckige Siegel, das 2021 seinen 20. Geburtstag feierte und mittlerweile auf über 90 000 Bio-Produkten klebt,

kennzeichnet zusammen mit dem blattförmigen EU-Bio-Logo Öko zuverlässig und gibt allen Kaufenden sichere Orientierung.



*Gastbeitrag von Tanja Barbian,  
Referentin Recht beim Bund Ökologische  
Lebensmittelwirtschaft*



### HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



Maria & Franz

**Bio-Brotaufstrich Meerrettich-Apfel** **vegan**  
**oder Bärlauch-Tomate** **vegan**

Abwechslungsreiche Aufstriche für jeden Tag: Fruchtig-pikant mit einer Kombination aus Apfel und scharfem Meerrettich oder mediterran mit sonnenge-reiften Tomaten, aromatischem Bärlauch und Rapsöl. Beide Sorten enthalten Sonnenblumenkerne aus nach-haltigem Anbau. Außerdem bei Alnatura erhältlich ist die Sorte Kichererbse-Kreuzkümmel; sie bringt den Orient in die heimische Küche. Alle Aufstriche schme-cken pur auf Brot oder als Dip zu Gemüse und eignen sich zum Verfeinern von Saucen und Dressings. Erhält-lich im 250-Gramm-Mehrwegglas.

250 g **2,99€** (100 g = 1,20€)



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

Wenn Vögel wie dieser Kernbeißer im Futter herumlaufen können, verschmutzt es schnell.

# Vögeln durch den Winter helfen

Bei Eis und Schnee herrscht an vielen Futterhäuschen Hochbetrieb. Kein Wunder – jetzt brauchen Vögel viel Energie, um sich warm zu halten, und sparen sich gern die aufwendige Suche nach Samen und Körnern in freier Natur. »Die Winterfütterung eröffnet vielen Menschen das Tor zur Vogelwelt, weil man die Tiere dabei wunderbar beobachten kann und viel über ihre Bedürfnisse lernt«, sagt NABU-Vogelexperte Eric Neuling. »Wer auf Sauberkeit und hochwertiges Futter achtet, kann den Vögeln tatsächlich das Leben leichter machen.«

Nicht verwechseln sollte man die Winterfütterung allerdings mit echtem Vogelschutz, betont Neuling. Denn wirklich gefährdeten Vogelarten helfen Sonnenblumenkerne und Meisenknödel in der Regel nicht weiter. Daher ist die Winterfütterung auch kein Ersatz für intakte Lebensräume in naturnahen Gärten und vielfältigen Agrarlandschaften.

Wer Vögel füttert, sollte auf die drei wichtigsten Punkte achten:

1. Futtersilo statt offenes Futterhäuschen: Vögel sollten nicht im Futter herumlaufen und es mit Kot verschmutzen können. Zudem sollte das Futter nicht nass werden, weil es sonst schnell verdirbt. Insbesondere wer noch ein offenes Futterhaus hat, muss es regelmäßig mit heißem Wasser reinigen und verschmutztes Futter entsorgen, damit sich keine Keime ausbreiten. Auch wenn die Gefahr von Infektionskrankheiten im Winter geringer ist als im Sommer: Hygiene ist das A und O am Futterplatz.



2. Vorsicht Katze – Vorsicht Glas! Das Futtersilo sollte katzensicher und in großem Abstand zu Fensterscheiben stehen, damit die Vögel nicht dagegenfliegen und sich das Genick brechen. Gefährlich sind vor allem Glasscheiben, in denen sich der Garten spiegelt oder durch die man ins Grüne durchschauen kann.
3. Das richtige Futter: Als Basis eignen sich Sonnenblumenkerne. Über Samen- und Körnermischungen freuen sich Körnerfresser wie Finken und Sperlinge. Weichfutterfresser wie Rotkehlchen und Zaunkönige bevorzugen dagegen Haferflocken oder Rosinen. Fettfutter, etwa in Form von Meisenknödeln, liefert viel Energie – nicht nur für Meisen. Salzige Lebensmittelreste sowie Brot sind nicht geeignet.

Wer Vögel auch im Frühling und Sommer füttern möchte, sollte sich genau informieren und penibel auf Sauberkeit achten. Denn vor allem wenn die Vögel Eltern ihren Nachwuchs füttern, kann das falsche Futter viel Schaden anrichten – und das Futterhäuschen zum Umschlagplatz für krank machende Keime werden. Allgemeine Infos unter [nabu.de/winterfuetterung](http://nabu.de/winterfuetterung)

Bauen Sie eine Winter-Snackbar für Vögel ganz einfach selbst. Infos unter [nabu.de/missiongruen](http://nabu.de/missiongruen)



*Jetzt den Vogel des Jahres 2022 wählen!*

Noch bis zum 18. November können alle Interessierten den Vogel des Jahres 2022 wählen. Es kandidieren **Bluthänfling, Feldsperling, Mehlschwalbe, Steinschmätzer** und der unten abgebildete **Wiedehopf** – jeder Vogelkandidat hat sein eigenes Wahlprogramm und hofft auf möglichst viele Stimmen. Der »Bird-O-Mat« und das Kandidaten-Check-Video helfen bei der Wahlentscheidung. Der Gewinner wird direkt am 18. November gekürt. Alles zur Wahl unter [vogeldesjahres.de](http://vogeldesjahres.de)



Gastbeitrag von Hannes Huber (NABU)

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



### Aries Bio-Ergänzungsfutter Vogelglück

Das Ergänzungsfutter ist ideal für eine angemessene ganzjährige Zufütterung von Gartenvögeln und reich an natürlichen Eiweißquellen. Die Mischung aus biologisch angebauten Sonnenblumenkernen, Weizen, Gerste und Haselnüssen bringt Gartenvögel gut über den Winter oder nach Bedarf über das ganze Jahr. Der ideale Platz für einen Futterspender ist an einer übersichtlichen Stelle, sodass sich keine Katzen anschleichen können.

500 g **2,49 €** (1 kg = 4,98 €)

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

# Christian Kroll

## Gründer der grünen Suchmaschine Ecosia

Christian Kroll ist Gründer und Geschäftsführer der Internet-Suchmaschine Ecosia. Das Unternehmen selbst bezeichnet sich als die nachhaltigste Alternative zu Google, denn es verwendet seine Gewinne, um Bäume zu pflanzen. Knapp 130 Millionen davon wurden bereits in vielen Ländern gepflanzt. Wir treffen den 37-Jährigen zum Gespräch im Ecosia-Büro in Berlin-Wedding.

**Auf Ihrer Website kann man über die Geschichte von Ecosia lesen: »Ecosia ist ein Social Business, das 2009 nach einer Weltreise gegründet wurde.«**

**Was ist ein Social Business?**

»Ein Unternehmen, das es sich zur Hauptaufgabe gemacht hat, etwas Positives in der Welt zu bewirken. Geld ist da nur ein Mittel zum Zweck. Auf Ecosia runtergebrochen: Geld verdienen, um Bäume zu pflanzen. Viele Milliarden Bäume pflanzen, um den Klimawandel aufzuhalten. Das ist unser Ziel.«

**Und weiter heißt es bei Ihnen: Jede Suchanfrage neutralisiert ein halbes Kilogramm CO<sub>2</sub>. Erklären Sie uns das.**

»Ecosia funktioniert wie eine ganz normale Suchmaschine. Manchmal ploppen da



*»Jede Sekunde kommt ein neuer Baum hinzu.«*

Christian Kroll

Werbeanzeigen auf wie bei Google, und wenn man darauf klickt, dann fließt Geld in Richtung Ecosia. Nur eben mit dem Unterschied, dass wir den Gewinn in Wiederbewaldung investieren. Mit jeder Suche trägt man dazu bei, dass wir Bäume pflanzen können.«

### **Wie viele Baumpflanzprojekte unterstützt Ecosia?**

»Aktuell 60 verschiedene Projekte an 10 000 Standorten auf der Welt. Jede Sekunde kommt ein neuer Baum hinzu. Im Durchschnitt braucht es circa 50 Suchanfragen, um einen Baum pflanzen zu können. Und jede Suche zieht etwa ein halbes Kilogramm CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre.«

### **Und wie kontrolliert Ecosia die Umsetzung?**

»Wir arbeiten mit zahlreichen lokalen Organisationen zusammen. Unser ältester Partner sitzt in Burkina Faso. Wir arbeiten praktisch nie mit staatlichen Stellen zusammen. Manchmal mit Leuten auf Gemeindeebene. Wir sind nie Landbesitzer. Wir fördern Aufforstung und legen großen Wert auf Transparenz. Darum veröffentlichen wir monatlich auf unserer Website, wie viel Geld wir mit den Suchen eingenommen haben und welcher Prozentsatz der Erträge an welche Organisationen für welche Baumpflanzprojekte geflossen sind.«

### **Sprechen wir über das Umdenken. Sie, wie auch Alnatura und zahlreiche Mitstreiterinnen und Mitstreiter, setzen sich für nachhaltiges Handeln ein.**

»Das Wort nachhaltig finde ich eigentlich nicht mehr so treffend. Nachhaltiges Handeln – im Sinne von schonendes, bewahrendes Handeln – wäre in den 1980er-Jahren vielleicht möglich gewesen. Die Klimakrise ist aber mittlerweile so ernst, dass ›klimaneutral‹ und ›nachhaltig‹ als Ziele nicht mehr ausreichen, denn sie werden uns nicht retten. Wir bei Ecosia denken daher regenerativ und proaktiv: Wir müssen jetzt aktiv eingreifen. Wir müssten tausend Milliarden Bäume in zehn Jahren aufforsten beziehungsweise zurückbringen, um die Klimakatastrophe abzuwenden. Also weniger Vermeidung als aktive Gestaltung, das ist unsere Philosophie.«

### **Sehen Sie andere Ansätze, die drohende Klimakatastrophe abzuwenden, als Bäume zu pflanzen?**

»Klar müssen wir generell CO<sub>2</sub>-Emissionen verringern. Aber es sind nur die Wälder, die uns retten können, und die biologische Landwirtschaft, mit der man Humus aufbauen kann. Denn ein intakter Humus kann CO<sub>2</sub> binden. Es mag Technologien in der Entwicklung geben. Aber oft sind sie noch nicht sonderlich effektiv oder zu kostenintensiv. Ein Baum vermag da eindeutig mehr zu erreichen.«

### **Sie haben Ihr Unternehmen verschenkt. Was meint das genau? An wen verschenkt?**

»Ecosia ist nun ein Stiftungsmodell und damit zweckgebunden. Wir können Ecosia nicht verkaufen und keine Gewinne daraus ziehen. Alle erwirtschafteten Überschüsse verbleiben im Unternehmen und werden entweder für Baumpflanzprojekte oder grüne Investitionen verwendet.«

### **Wie kann man Ecosia über Online-Suchanfragen hinaus unterstützen?**

»Man kann uns noch mehr benutzen. Wir hören oft, dass junge Menschen unsere Suchmaschine bei ihren Eltern als Favoriten einstellen. Außerdem kann man über uns Bäume verschenken. Vielleicht ein schönes Weihnachtsgeschenk?«

### **Wie viel Kraft hat es Sie in CO<sub>2</sub> gekostet, Ecosia auf die Beine zu stellen?**

»(Lacht.) Eine Menge, so viel steht fest. Als ich Kind war, haben meine Eltern auf einem Berg bei Wittenberg gewohnt. Wenn ich nach Hause wollte, musste ich mit dem Fahrrad den Berg hinauffahren. Jeden Tag. Ich bin sehr ausdauernd und war später auch Leistungsschwimmer. Da lernt man das.«

*Das Interview führte Matthias Fuchs.*



## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



Linea Natura  
**Bio-Schoko-Hafer-Taler**

Knusprig-schokoladige Klassiker: Die flachen Taler aus Weizenvollkornmehl und 30 Prozent Haferflocken werden mit Rohrzucker gesüßt und einseitig mit zarter Vollmilchschokolade überzogen. Sie schmecken zu Tee und Kaffee oder als Snack für zwischendurch und unterwegs.

200 g **2,49 €** (100 g = 1,25 €)



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

# Festlich essen, herzlich schenken

Die Geschenke sind verpackt, der Tisch feierlich gedeckt. Aus der Küche duftet es köstlich und jeden Moment kommen die Gäste. Feiern Sie mit unseren Rezept- und Geschenkideen ein friedvolles Weihnachtsfest.



Mit dem Umschlag des Dezember-Heftes können Sie liebevoll ein Geschenk verpacken.



Geschenkideen, die Gutes ermöglichen.



## Darf es noch ein Kaffee sein?

Gerne, biologisch und fair mit den Filterkaffee-Spezialitäten von Mount Hagen.

### Erfahren Sie mehr:

- [alnatura.de/angebote](http://alnatura.de/angebote)
- [alnatura.de/newsletter](mailto:alnatura.de/newsletter)
- [alnatura.de/mitarbeit](http://alnatura.de/mitarbeit)
- [alnatura.de/payback](http://alnatura.de/payback)
- [facebook.de/alnatura](https://facebook.de/alnatura)
- [twitter.com/alnatura](https://twitter.com/alnatura)
- [pinterest.com/alnatura](https://pinterest.com/alnatura)
- [instagram.com/alnatura](https://instagram.com/alnatura)
- [youtube.com/alnatura](https://youtube.com/alnatura)

Alle Alnatura Märkte unter [alnatura.de/marktsuche](http://alnatura.de/marktsuche)

Welche Kriterien Rezepte erfüllen müssen, die als vegan oder vegetarisch gekennzeichnet sind, erfahren Sie unter [alnatura.de/rezepte-kennzeichnung](http://alnatura.de/rezepte-kennzeichnung)



[www.blauer-engel.de/uz195](http://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](http://alnatura.de)  
**Öko-Kontrollstelle** DE-ÖKO-001 **Geschäftsleitung von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Klaus Böhmer, Alexander Hüge, Rüdiger Kasch, Petra Schäfer, Jessica Schwarz **Redaktionsleitung** Anja Waldmann, Eva Wohlgemuth, [magazin.redaktion@alnatura.de](mailto:magazin.redaktion@alnatura.de) **Anzeigen** Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Jana Benke (JAB), Anna Brill, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Dr. Manon Haccius, Janina Hinkelbein, Katrin Kasch (KK), Constanze Klengel, Julia Klewer (JK), Katja Lepthien (KL), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Susanne Salzgeber, Tina Schneyer, Christian Tremper, Kim Vollrodt (KV), Anja Waldmann **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura: 3 Porträt Rehn; Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW): 45 Porträt Barbian; Ceprosi: 24 Quechua-Indigene; Eberle GmbH Werbeagentur GWA: 10–11 Illustrationen Folie, Recycling, Teebeutel u. Tasse; Ecosia GmbH: 48; Claudia Guse: Illustrationen 3, 5, 7, 10 Teeblätter, 11 Bergtee, 15, 17, 18, 26–31, 37, 42–43, 45, 47, 49; Hampstead Tea: 15 Porträt Tawadey; iStock/Balaji Srinivasan: 3 Teeplantage / dangdum-rong; 33 / didecs: 4 Hintergrund Kind / DieterMeyrl: 3 Skitouren / Frankhuang: 47 Wiedehopf / Jokic: 4 Kind / malerapaso: 8 Teebeutel / Mladen Zivkovic: 29 / nerudol: 26 / quangpraha: 6/7 / yocamon: 16/17 Teetasse / zilber42: 3 Aloe vera; Katrin Kasch: 27; © Landesmuseum Hannover – ARTOTHEK: 37 Paula Modersohn-Becker, Selbstbildnis mit rotem Blütenkranz und Kette, 1906/07, Niedersächsisches Landesmuseum Hannover, Rut-und Klaus-Bahlsen-Stiftung; Makaibari Tea Estate: 14, 16 Teeplantage; Paul Meixner: 37 Allgäuer Hochalpen; mfk corporate publishing GmbH: 42; NABU/Julian Heiermann: 46 Futterhäuschen / Marcus Bosch: 46 Kernbeißer; NetfliX: 36 Oktopus; NürnbergMesse/Frank Boxler: 44; Oxfam/Pablo Tosco: 50 Nahrungsmittelpaket; © Privatbesitz: 37 Paula Modersohn-Becker, Hand mit Blumenstrauß, um 1902, Öltempera auf Pappe, 35 x 31 cm, Privatsammlung; Laura Avila Rivera: 24 Porträt Mortensen; Santaverde: 32; Shutterstock/Jr images: 8 loser Tee; Stocksy/Martí Sans: 1; UNHCR/Yama Noor: 36 Spendenprojekt; Unsplash/Anthony Espinosa: 50 Kaffee; VISCOM Fotografie: 12/13, 34/35; Frank Weinert: 2, 19–22, 50 Geschenk u. Rezept **Gestaltung** Veronika de Haas, Esther Sternkopf (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 der Verfasserinnen 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.



**POLVANERA**

**VON EINEM TIEFEN ROT ZU EINEM WARMEN ROSÉ**

SAMT, ELEGANT, FRISCH: ZWEI WEINE, DIE SIE IN DIE SÜDITALIENISCHE REGION APULIEN ENTFÜHREN – DEM LAND DES PRIMITIVO UND DER WIEGE EINES BESONDEREN ROSÉWEINS, DER SICH VÖLLIG VOM NORDITALIENISCHEN UNTERSCHIEDET.



# WILD OCEAN

Aus nachhaltiger Küstenfischerei



# MEER BEWUSST SEIN

ARTENVIELFALT ERHALTEN  
MEERESGRUND SCHONEN  
KLEINFISCHEREI UNTERSTÜTZEN

