

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Anfang Januar 2017 hat das Bundeskabinett – von der Öffentlichkeit nahezu unbemerkt – die nationale Nachhaltigkeitsstrategie beschlossen. Darin spielt der Bio-Landbau eine wesentliche Rolle:

20 Prozent sind das Ziel. Oft ist uns nicht bewusst, dass der Anteil der Bio-Fläche in Deutschland erst bei circa sieben Prozent liegt, dass aber die biologische Landbaumethode die Umwelt, das Klima und die Situation von Böden, Pflanzen, Tieren und Menschen auf der Erde wesentlich verbessert. Nachhaltig kann Bio-Landbau jedoch nur funktionieren, wenn die Rahmenbedingungen für ihn konsequent verbessert werden.

Als Verbraucher können wir mit dem Einkauf von Bio für eine nachhaltige Zukunft votieren. Alnatura fördert konsequent die Bio-Landwirtschaft in Deutschland. Schon 43 Höfe in Deutschland können dank der Alnatura Bio-Bauern-Initiative auf Bio umstellen. Das entspricht einer Fläche von 5 476 Hektar.

Lassen Sie uns gemeinsam noch konsequenter den Bio-Landbau entwickeln. Das macht Sinn und hilft unserer Erde. Mit herzlichen Grüßen

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



April 2017

- 4 PANORAMA
- **6 WARENKUNDE**
- 8 REZEPTIDEEN
- 10 ZWEI, DIE SICH MÖGEN
- 15 KOLUMNE
- 16 HERSTELLER-REPORTAGE Rapunzel
- 20 Titel OSTERZEIT, GENIESSERZEIT
- 22 ALNATURA EINBLICKE Baby
- 26 HERSTELLER-REPORTAGE Lemonaid
- 30 NATURKOSMETIK Baby
- 34 HERSTELLER-REPORTAGE WALA
- **36 GESELLSCHAFT**
- **38 NACHHALTIG LEBEN**
- **40 ZEIT WISSEN**
- 42 #KUNSTKOCHEN
- **44 ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN**
- **46 LEITBILD LANDWIRTSCHAFT**
- 48 KLEINES IMKER-TAGEBUCH
- **49 PUNKTE SPENDEN-GUTES TUN**
- 50 VORSCHAU, FILIALEN, IMPRESSUM







Alnatura Magazin 04.2017 3

Pauorawa

KURZ UND KNACKIG

»Aus derselben Ackerkrume wächst das Unkraut wie die Blume.« william Shakespeare (1564-1616)

Die GOTS-zertifizierten
Lätzchen von People
Wear Organic sind aus
hundert Prozent Bio-Banwolle.
Verschiedene niedliche Motive gibt es
in Ihrem Super Natur Markt für je
4,95 Euro (nicht in allen Filialen erhältlich).
Außerdem finden Sie dort weitere ökologisch
und fair hergestellte Baby- und Kinderbekleidung von People Wear Organic.

Gentechnik - Nein Danke!

Der Baumwollkapselbohrer ist ein verbreiteter Baumwoll- und Maisschädling in Amerika. Gentechnisch veränderte Bt-Maispflanzen produzieren ein Insektizid gegen diesen Fraßfeind. Mittlerweile entwickeln die Insekten immer häufiger Resistenzen gegen den Giftstoff. Daher spritzen die Farmer mehr chemische Insektizide. Besonders betroffen sind Farmer, die Süßmais anbauen. Im US-Bundesstaat Maryland haben viele Bauern den Anbau von Süßmais deshalb aufgegeben (GM-Watch, 31.12.2016). ••• Die in der EU zugelassene, genmanipulierte Maissorte NK603 ist gegen das Herbizid Roundup (Glyphosat) resistent. Eine Studie zeigt, dass NK603 im Vergleich zu einer nicht genmanipulierten Kontrollsorte mehr Putrescin und Cadaverin enthält. Diese Inhaltsstoffe sind potenziell giftig (Epoch Times, 2.1.2017). MH



#KuustKocheu – Mituvachaktiou für kreative Kochküustler

Auf den letzten Seiten unseres Magazins finden Sie in diesem Jahr die neue Serie #KunstKochen. Jeden Monat stellt sich dort ein Duo aus Kunstwerk und Rezept vor – in dieser Ausgabe auf Seite 42 eine Terrine, die an Paul Klees »Blick in das Fruchtland« erinnert. Und wozu das Ganze? Zum Mitmachen! Lassen Sie sich von den Werken des Städel Museums kulinarisch inspirieren! Am 24. April geht's los: Senden Sie uns Ihr künstlerisch inspiriertes Rezept passend zu einem der zwölf vorgestellten Kunstwerke des Städel Museums. Die kreativsten Köche gewinnen attraktive Preise. Die zwölf Kunstwerke, Infos, Inspiration und Teilnahmebedingungen finden Sie jetzt schon unter **kunstkochen.de**

Praktische Freizeitbegleiter vou People Wear Organic

> Praktisch und lässig – die neuen Gymbags von People Wear Organic. Aus hundert Prozent Bio-Baumwolle und GOTSzertifiziert sind sie ideale Freizeitbegleiter mit viel Stauraum. Entweder gemustert oder mit witzigem Spruch erhältlich. 4,95 Euro pro Stück.





NEU! Drei Aluatura Mehle

Drei Bio-Spezialmehle setzen frische Akzente in Ihrer Küche – und sind auch für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Das Kichererbsenmehl mit seinem nussig-süßlichen Geschmack verleiht Falafeln. Pfannkuchen und Frikadellen eine orientali-



sche Note. Eine Ballaststoffund Eiweißquelle ist das fein gemahlene Sojamehl, das auch als Ei-Ersatz dienen kann. Suppen, Currys, Smoothies und Desserts erhalten dank des Kokosmehls eine exotische Note.

Aluatura wijuscht Frohe Osteru

Der Alnatura Bio-Knusperhase vereint fein schmelzende Vollmilchschokolade mit knusprigen Cornflakes und sorgt damit für eine kleine Überraschung im Osternest. Dieses und neun weitere feine Bio-Produkte des

Alnatura Frühlings- und Ostersortiments warten darauf, Frohsinn und Genuss auf Ihre Festtagstafel zu bringen.



Fragen Sie sich manchmal, was Sie antworten, wenn es heißt, Bio – das ist doch nur Marketing? Bio steht für eine grundsätzlich andere landwirtschaftliche Erzeugung als die konventionelle Produktion. Bio setzt keine chemischsynthetischen Pestizide ein gegen unerwünschte Pflanzen, Insekten oder Mikroorganismen und verwendet keine schnelllöslichen, treibenden Dünger, insbesondere keine mineralischen Stickstoffdünger. Stattdessen arbeiten Bio-Bauern mit vielfältigen, weitgestellten Fruchtfolgen, in die Leguminosen – also Klee, Luzerne, Erbsen, Linsen, Bohnen und andere – integriert sind. Sie bearbeiten den Boden sorgfältig und nutzen wirtschaftseigene Düngemittel. Das Unerwünschte in ihrer Landwirtschaft bekämpfen sie nicht mit naturfremden Substanzen, sondern drängen es dadurch zurück, dass sie Erwünschtes unterstützen. Bio ist hinsichtlich Produktionsmethoden und Betriebsmitteln detailliert gesetzlich geregelt. Gleiches gilt für Dokumentations- und strenge Kontrollpflichten. Bio-Bauern fördern die Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt, sie schützen das Grundwasser und verringern den Ausstoß klimaschädlicher Gase aus der Landwirtschaft. Bio ist mehr als Marketing! MH

Glyphosat-Verbot unterstützen!

2017 entscheidet die EU: Darf Glyphosat weiter auf europäische Felder gespritzt werden? Das weltweit am häufigsten eingesetzte Pestizid ist wahrscheinlich krebserregend und fördert das Artensterben. Monsanto, Bayer und Co. setzen alles in Bewegung, damit ihr Bestseller Glyphosat für 15 weitere Jahre zugelassen wird. Wir halten dagegen – mit einer europäischen Bürgerinitiative. Bis Ende Juni brauchen wir dafür eine Million Unterschriften aus ganz Europa. Bitte unterstützen Sie die Europäische Bürgerinitiative (EBI) für ein Glyphosat-Verbot und unterzeichnen Sie hier: campact.de/glyphosat



WARFNKUNDF

Soja und Lupine

ie eine gehört zu den weltweit bedeutendsten Nahrungspflanzen, die andere erfreut vor allem Blumenliebhaber. Dabei ähneln sich die beiden sehr – in ihren botanischen Merkmalen, der Bedeutung für Landwirtschaft und Umwelt und nicht zuletzt ihren ernährungsphysiologischen Qualitäten. Erfahren Sie mehr über die Soja- und die Lupinenpflanze.

Soja

In Ostasien kennt man die Sojabohne, oder zumindest ihre Wildform, schon seit mehreren tausend Jahren. Belege über die Nutzung als Nahrungspflanze werden in China auf 1000 vor Christus datiert. Schließlich herrscht hier das für den Sojaanbau so günstige Klima: hohe Temperaturen bei mäßiger Niederschlagsmenge und verhältnismäßig kurzer Tagesdauer. Unter diesen Voraussetzungen bildet die einjährige, bis zu 80 Zentimeter hoch wachsende Pflanze ihre zarten weißen oder lilafarbenen Schmetterlingsblüten, aus denen sich behaarte beige-braune Hülsen entwickeln. Darin stecken zwei bis drei Bohnen, die rund, oval, gelb, weiß oder auch grün sein können. Mindestens genauso bemerkenswert wie die Vielfalt in Form und Farbe sind die Inhaltsstoffe der Hülsenfrucht: etwa 35 Prozent Eiweiß, 18 Prozent Fett und stattliche 22 Prozent Ballaststoffe. Unter den Fettsäuren überwiegen die mehrfach ungesättigten, die Eiweißzusammensetzung ist ebenfalls sehr günstig. Kein Wunder also, dass die Sojabohne auf dem Speiseplan Asiens seit jeher eine dominante Rolle spielt. Und zwar nicht nur als Bohne im Eintopf, sondern in vielerlei Produkten, deren Basis die eiweißreiche Hülsenfrucht ist:

Sojamehl – ein glutenfreies Mehl, welches auch als Ei-Ersatz verwendet werden kann.

Sojasauce – ein Würzmittel der asiatischen Küche; bei traditioneller Herstellung werden gekochte Sojabohnen (je nach Sorte auch Getreide) vergoren.

Tofu – ein typisch asiatisches Produkt aus gekochten, gemahlenen und gepressten Sojabohnen; die typische Konsistenz geben natürliche Gerinnungsmittel.

Sojaschnetzel – eine Möglichkeit, Fleisch zu ersetzen, beispielsweise in Bolognesesaucen, Aufläufen oder Chili con carne; die Basis ist entfettetes Sojamehl.

Sojadrink – ein Milchersatz, der in Müsli und Kaffee passt, aber auch zum Kochen und Backen verwendet werden kann. **Sojacreme** – ein rein pflanzlicher und laktosefreier Joghurtersatz, der mild und leicht säuerlich schmeckt.

Sojanudeln – eine von Natur aus glutenfreie Pasta-Alternative, die weniger Kohlenhydrate als klassische Weizennudeln enthält.

Doch bei all dieser Fülle an Sojaprodukten, ein großer Teil der weltweit angebauten Bohnen wird als eiweißreiches Tierfutter verwendet. Die Hauptanbaugebiete liegen heute in den USA, Brasilien und Argentinien – 82 Prozent der Welternte sind gentechnisch verändert. Für Bio-Lebensmittel ein Tabu, weshalb man bevorzugt zu europäischer Ware greift. Dabei kam die kleine Bohne erst im 19. Jahrhundert hierher, traditionelle Anbauländer sind Italien oder Rumänien. Doch auch in Deutschland gibt es mittlerweile mit Sojabohnensorten, die zu unserem Klima passen, vielversprechende Anbauversuche.

Lupiue

Die Heimat der Lupine liegt im Mittelmeerraum. Dort wuchs die adrett blühende, aufrecht stehende Pflanze vermutlich schon vor 3000 Jahren. Ihre Samen sind alkaloidhaltig und schmecken ausgesprochen bitter. Dabei sind sie – genau wie die Sojabohnen – reich an Eiweiß und Ballaststoffen; unter den Fettsäuren dominieren ebenfalls die ungesättigten. Ihre optimalen Wachstumsbedingungen findet die Lupine in ganz Nord- und Osteuropa. Hier wird sie seit Jahrhunderten landwirtschaftlich genutzt, um den Boden zu lockern und für die Nachfrucht vorzubereiten. Erst die Zucht bitterstoffarmer Sorten machte die Lupine auch zu einem interessanten Futterund Lebensmittel. Mittlerweile werden die kleinen, meist beigen bis gelben Bohnen zu vielfältigen Produkten verarbeitet: Lupinenmehl – ein Mehl für die glutenfreie Backstube, welches auch herkömmliches Gebäck locker machen und die Haltbarkeit verlängern kann.

Lupinenschrot – eine körnige Zutat in Salaten, die auch als Frühstücksbrei schmeckt oder Füllung in Gemüse und Aufläufen sein kann.

Lupinen-»Filet« – eine Art Fleischersatz auf der Basis gekochter und fein vermahlener Lupinensamen; schmeckt kross gebraten besonders gut.

Lupinenkaffee – ein koffeinfreies, malzkaffeeähnliches Instant-Getränk mit kräftig-vollmundigem Aroma.

Für die Bio-Landwirtschaft ist der Anbau von Soja und Lupine eine Bereicherung. Denn beide sind Leguminosen, sprich: An ihren Wurzeln leben – in wunderbarer Symbiose – Knöllchenbakterien. Diese können Luftstickstoff binden und an den Boden abgeben – eine ganz natürliche Form der Düngung und wichtiger Bestandteil in der Fruchtfolge eines Bio-Ackers. AW



Vegaue Pfauukucheu wit Rhabarberkowpott

Zutaten für 12-14 kleine Pfannkuchen

ca. 1 kg Rhabarber (alternativ Äpfel bei halber Zuckermenge) / 1 Bourbonvanilleschote / 100 g Rohrohrzucker / 3 TL Speisestärke / 2 EL kaltes Wasser / 200 g Weizenmehl Type 405 / 50 g Lupinenmehl / 1 TL Backpulver / 550 ml Mandeldrink (ungesüßt) oder Cashewdrink / Kokosfett oder Pflanzenöl zum Braten / 2–3 EL Agavendicksaft oder Kokosblütensirup / 2 Prisen Salz / Puderzucker bei Bedarf

Zubereitung

Für das Rhabarberkompott Rhabarber putzen und in ca. 3–4 cm breite Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

In einer großen Schüssel Rhabarber mit Vanillemark, Schote und Zucker mischen und für ca. 30 min ziehen lassen.

Mischung in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren für ca. 5–8 min köcheln lassen. Vanilleschote entfernen.

Speisestärke in Wasser einrühren und auflösen. Die gelöste Stärke zum Rhabarber geben, vorsichtig unterrühren und einmal aufkochen, damit eine leicht sämige Bindung entsteht. Kompott abkühlen lassen.

Für die Pfannkuchen Mehle und Backpulver mischen und durch ein feines Sieb in eine große Schüssel passieren.

Mandeldrink nach und nach zugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Dicksaft oder Sirup und Salz unterrühren. Schüssel abdecken und den Teig für 10 min ruhen lassen.

Eine Pfanne erhitzen, in etwas Kokosfett oder Pflanzenöl nacheinander ca. 12–14 Pfannkuchen ausbacken.

Pfannkuchen mit Rhabarberkompott servieren und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben

- Zubereitungszeit: ca. 35 min + ca. 40 min Zieh- und Ruhezeit (Kompott kann aber auch am Vortag hergestellt werden)
- Nährwerte pro Pfannkuchen: Energie 145 kcal, Eiweiß 4 g, Kohlenhydrate 25 g, Fett 3 g

Vegetarische Köfte mit Minz-Joghurt, Reis und Tomaten-Gurken-Salat

Herr Grün kocht in seinem Hamburger Kochlabor raffinierte und dennoch einfach nachzukochende vegetarische und vegane Gerichte. 2016 erschien das Kochbuch »Rezepte und Geschichten aus dem Kochlabor« bei Edel Books, Hamburg.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Minz-Joghurt: 1 Handvoll Minzblätter / ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen / 250 g Naturjoghurt / Meersalz / schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen / Für 8 kleine Köfte: 40 g Lupinenschrot / 80 g Bulgur / 1 Knoblauchzehe / 1 Zwiebel / 50 g Semmelbrösel / 1 EL Majoran / 1 gestr. EL Rosenpaprika / 1 geh. TL Kreuzkümmel, gemahlen / 1 TL Öl / 2 Eier / Meersalz / schwarzer Pfeffer / Öl zum Braten / Für den Tomaten-Gurken-Salat: 140 g Gurke / 2 Tomaten / 1 Zwiebel / Essig / Meersalz / schwarzer Pfeffer / Für den Reis: 120 g Basmatireis / 1 TL Majoran / 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Zubereitung

Für den Minz-Joghurt Minzblätter grob hacken, mit dem Kreuzkümmel zum Joghurt geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Für die Köfte Lupinenschrot nach Packungsanweisung einweichen, Bulgur wie angegeben zubereiten und abkühlen lassen. Knoblauch hacken, Zwiebel würfeln. Alles mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Kloß formen und 10 min ruhen lassen.

Für den Salat Gurke und Tomaten würfeln, Zwiebel klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Aus dem Köfte-Teig 8 Frikadellen formen und in Öl von beiden Seiten kross anbraten. Köfte aus der Pfanne nehmen.

Zum Bratöl Majoran und Kreuzkümmel geben. Nun den Reis in die Pfanne geben und im Öl wenden, dann auf die Teller verteilen, Köfte dazulegen. Den Tomaten-Gurken-Salat auf den Reis und den Minz-Joghurt über die Köfte geben.

• Zubereitungszeit: ca. 40 min • Nährwerte pro Portion: Energie 821 kcal, Eiweiß 38 g, Kohlenhydrate 121 g, Fett 18 g



ZWEI, DIE SICH MÖGEN



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

in lieblich Speis für Leckermäuler«, schwärmte einst der niederländische Maler Hieronymus Bosch (1450–1516) und meinte damit wahrscheinlich den grünen Spargel. Die bei uns heute so beliebte weiße Variante (Bleichspargel) wurde erst im 18. Jahrhundert durch Zufall entdeckt. Man stellte fest, dass die Stangen hell blieben, wenn sie nicht mit Tageslicht in Berührung kamen und daher kein Chlorophyll ausbilden konnten. Der Geschmack des weißen Spargels erwies sich als wesentlich milder – und so begann der Spargelanbau, wie wir ihn heute kennen. Der mitmilfe von Sonnenlicht und Chlorophyll ergrünte Spargel verfügt dagegen über ein herzhafteres, nussiges Aroma. Jede Variante hat ihre Anhänger. Aber zu beiden passt das Ei, genauer gesagt das Eigelb. Ob in flüssiger oder fester Form, es schmeichelt grünem wie auch weißem Spargel.

Warum ist das so? Häufig wird der Geschmack von Spargel als süßlich-schwefelig beschrieben, eine Kombination, mit der andere schwefelige Nahrungsmittel wie Eier, Krustentiere oder Knoblauch eine harmonische Beziehung eingehen. Aber auch salzige Molkereiprodukte wie Butter und Parmesan sind bereitwillige Partner, die den Spargel gut in Szene setzen. Frisch-fruchtige Noten wie fruchtbetonte Weißweine mit erdigem oder cremigem Charakter kontrastieren den Spargelgeschmack. Oder, um in der Saison zu bleiben: Erdbeeren und weißer Spargel – ein Traumpaar als Salat! Doch zurück zum Ei. Ob als Emulgator in der Sauce hollandaise, als Spargelomelette, als klein gehacktes hart gekochtes Ei in der Vinaigrette oder als bindender Part in der Schnitzelpanade: Am Ei kommt der Spargel nicht vorbei.

Ist Ihnen die Zubereitung einer Sauce hollandaise oder von pochierten Eiern zu kompliziert, dippen Sie einfach die gegarte Spargelstange in ein weich gekochtes Ei. Verfeinert werden kann der Eidotter mit einem Spritzer Apfelessig und einem Stückchen Butter. Achten Sie darauf, dass das Ei frisch ist. Der Geschmack von Eiern ist wesentlich von der Frische abhängig. Nach drei Tagen stellt sich der optimale Geschmack ein und

hält dann bis 14 Tage an. Ein Hühnerei kann bis zu 18 Tage nach dem Legen bei Zimmertemperatur gelagert werden. Danach sollte es ununterbrochen gekühlt werden. Als Mindesthaltbarkeitsdatum wird in der Regel der 28. Tag nach dem Legedatum angegeben. *SUS*

REZEPT

Spargel wit pochierten Eiern und Nussbutter

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise

4,5–5 I Wasser / 1 Prise Rohrohrzucker / 1 EL Butter / 1 Scheibe Zitrone / Meersalz / 1 Bund weißer Spargel (250 g), geschält / 1 Bund grüner Spargel (250 g), die untere Hälfte geschält / 150 g Butter / 200 ml Essig / 4 frische Eier (Gr. L) / Fleur de Sel / 4 EL fein geschnittener Schnittlauch / Küchengarn

Zubereitung

In einem großen Topf 2,5–3 l Wasser mit Zucker, Butter und Zitrone zum Kochen bringen und leicht salzen.

Spargel nach Sorten getrennt mit Küchengarn zu je einem Bündel zusammenbinden.

Spargelbündel ins Kochwasser geben und zugedeckt aufkochen. Herd ausschalten und Spargel ca. 15 min ziehen lassen. **Grünen Spargel** schon nach ca. 5 min entnehmen.

Für die Nussbutter 150 g Butter in einem kleinen Topf zerlassen und bei mittlerer Temperatur goldbraun werden lassen. Das Karamellisieren des in der Butter enthaltenen Milchzuckers verändert ihre Farbe und verleiht ihr ein »nussiges« Aroma. Zum Pochieren der Eier 2 l Wasser mit Essig in einem Topf mit großem Durchmesser aufkochen. Hitze leicht reduzieren. Eier einzeln aufschlagen und jeweils in ein kleines Schälchen geben. Dabei muss das Eigelb ganz bleiben.

Mit einem Schneebesen in kurzen Drehbewegungen einen leichten Strudel im Wasserbad erzeugen. Eier in rascher Folge in das leicht siedende Wasser geben und etwa 4 min ziehen lassen. (Wichtig: Das Wasser darf nicht kochen!)

Mit einer Schaumkelle Eier herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spargel mit je 1 pochierten Ei auf Tellern anrichten, mit etwas Nussbutter, Fleur de Sel und Schnittlauch würzen.

• Zubereitungszeit: ca. 50 min • Nährwerte pro Portion: Energie 435 kcal, Eiweiß 10 g, Kohlenhydrate 4 g, Fett 42 g

Historisches zum Spargel

bei uns vornehmlich Asparagus officinalis kultiviert wird. Asparagos bedeutet auf Griechisch junger Trieb, officinalis heißt übersetzt arzneilich – der Name deutet also bereits darauf hin, zu welchem Zweck diese Pflanze ursprünglich verwendet wurde. Und die Römer sorgten für seine Verbreitung. Bereits um 160 v. Chr. verfasste der römische Schriftsteller und Staatsmann Marcus Porcius Cato (234–149 v. Chr.) in seiner Schrift »De agri cultura« die erste Anleitung zum Anbau des edlen



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Mineralisch, fruchtig und ausgewogen – damit überzeugt der trockene Bio-Weißburgunder vom Familien-Weingut Wittmann in Rheinhessen. Er schweichelt Spargel ebeuso wie anderen Individualisten.

WITTMANN

BIO-WEISSBURGUNDER »100 HÜGEL«

- feine Aromen mit Anklängen von Kräutern und gelben Steinfrüchten
- mit cremiger Struktur und schöner Säure
- passt zu Risotto mit Gemüse oder Fisch und zu sämtlichen Spargelgerichten – auch mediterran zubereitet mit Tomaten, Oliven und Knoblauch
- ideal auch zu milden Schnittkäsen und Frischkäse
- empfohlene Trinktemperatur: 8-10°C

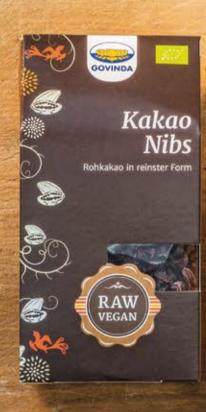
0,75 | **8,99** € (1 |= 11,99 €)

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



Natursüß uascheu, uatürlich backeu

Fair, ökologisch und innovativ – das sind die drei Schlagworte, die Govinda treffend beschreiben. In jedem der Produkte sind die Liebe zum Detail, die Kreativität und der Enthusiasmus des Unternehmens zu spüren. Das Produktsortiment ist so vielfältig wie die Menschen, die es kaufen: von feinen Naschereien bis hin zu kreativen Backzutaten – jeder, der den Wunsch nach naturbelassener Nahrung hat, ist hier richtig. Ziel sind innovative, ökologisch einwandfreie Produkte im Trend der Zeit. Soziales Handeln und ökologische Verantwortung sind dabei feste Werte von Govinda. Schön ist, was gut schmeckt, die Umwelt nicht belastet und den Menschen, die die Rohstoffe erzeugen, einen fairen Preis sichert.



Die hier abgebildeten Bio-Produ

Schokogenuss pur – eine völlig naturbelassene Nascherei aus Kakaobohnen, ganz ohne Zuckerzusatz. Ideal für das Backen von Brownies und Keksen.

100g **4,39€**

BIO-KAKAOPULVER vegau Eine Delikatesse in Rohkostqualität und ideal zur Zubereitung von Schokolade, Pralinen und Desserts. Ein Multitalent in der Küche! 100 g 3,99€ Der Markeutisch des Mouats

Kakao

Pulver

BIO-KAKAO-NIBS vegau



BIO-BRAUNHIRSE** Vegau

Die fein-nussige Braunhirse wird bereits seit vorchristlicher Zeit angebaut. Ideal als Zugabe zu Müslis, selbst gebackenem Brot, für Suppen und Smoothies.

500g **4,39€** (1 kg = 8,78€)

BIO-KOKOSMEHL vegau

Kokosmehl verleiht jedem Gebäck einen Hauch von Exotik. Tipp: 20 % der im Rezept angegebenen Mehlmenge durch Kokosmehl ersetzen. 350g **2,29€** (1kg=6,54€)

BIO-ERDMANDELN (CHUFAS)

GEMAHLEN** vegau

Erdmandeln sind die Wurzelknollen einer Zyperngras-Art. Sie sind natürlich süß und schmecken fein-nussig. Ideal zum Backen und für Saucen. 400 g **6,99 €** (1 kg = 17,48 €)



Die dijunen Waffeln aus gepuffem Mais und Amarauth werden kunsprig gebacken und mit Meersalz uud Rosmariu verfeinert. Schwecken pur oder herzhaft belegt.

ALLOS

BIO-AMARANTH-MAIS-WAFFELN ROSMARIN & MEERSALZ vegau

- glutenfreie Alternative zu Brot
- ideal als Snack für zwischendurch
- Tipp: Aus Joghurt und frischen Kräutern einen Dip anrühren und gemeinsam mit Rohkoststicks als Snack genießen oder mit Allos Hofgemüse bestreichen

100g **1,99€**

Das arowatisch-würzige Roggen-Crisp ist ein extra-



dünnes Knäckebrot aus Roggen-vollkornmehl und Natursauerteig. Hergestellt nach finnischem Originalrezept.

ALNATURA

BIO-ROGGEN-CRISP vegau

- passt zu vielen Gelegenheiten: belegt mit Wurst oder Käse, mit Kräuterquark oder zum Knabbern für zwischendurch
- ballaststoffreich
- Tipp: Nach dem Öffnen luftdicht lagern

300 q **2,49 €** (1 kg = 8,30 €)

MOUNT HAGEN

BIO-ARABICA KAFFEE INSTANT ODER BIO-ARABICA KAFFEE INSTANT ENTKOFFEINIERT

- mit Arabica-Bohnen aus Papua Neuguinea und Peru
- ausbalancierter, seidig-weicher Kaffeegenuss
- der Genuss von Kaffee aus fairem Handel hilft dabei, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinbauern vor Ort zu verbessern

Sticks Instant 50 g (25 × 2 g) **3,29 €** (100 g = 6,58 €) Sticks Instant entkoffeiniert 50 g (25 × 2 g) 3,49 € (100 g = 6,98 €)

Der lösliche Bohueukattee ist Bio- und Fairtradezertifiziert uud wird von Kleinbauern handgepflückt und haudverleseu. Auch koffeiufrei erhältlich.



BAUCKHOF

BIO-DINKEL-PANIERMEHL vegau ODER BIO-MAIS-PANIERMEHL** vegau

- Dinkel-Paniermehl: aus 100 % reinem Dinkel, weizenfrei, zum Panieren, Bestreuen oder Überbacken
- ausschließliche Verwendung alter Dinkelsorten
- Mais-Paniermehl: aus 100 % Mais, glutenfrei, goldgelb, knusprig und hefefrei

Dinkel-Paniermehl 200 g **2,49**€ (100 g = 1,25€) Mais-Paniermehl 200 g 1,99 € (100 g = 1,-€)

Jetzt die reinen, weizenfreien Panierwehle von Bauckhof entdecken:



Diukel oder 100 Prozeut Mais - für wehr Qualität und Abwechslung in der Küche.

KOLUMNE

Die Avocado im Dort lassen

»Mit dem Wurstbrot in der Hand auf Avocados zu schiupten, hat für wich etwas vou alternativen Fakten vor allem, wenn man den Wasserbedarf pro Kilogramm vergleicht.«

ie ist das neue Enfant terrible und steht für den Fehler im vegetarisch-veganen System:

Schon seit einigen Monaten wird die Avocado immer wieder als fehlgeleitetes Sinnbild der fleischlosen Ernährung beschimpft: Koch-Blogger und Superfood-Hipster der Überflussgesellschaft würden den Trend ankurbeln und für einen Boom in der breiten Masse sorgen, der sich jedoch als Untergang der nachhaltigen Ernährung unter einer grünen Tarnkappe entpuppt. Warum? Die Achillesferse der Avocado ist neben der nicht vorhandenen Regionalität vor allem der Wasserbedarf: 1 000 Liter Wasser pro Kilo sind es in der konventionellen Landwirtschaft, auf ungefähr die Hälfte bringen es Bio-

Avocados. Ein Kilo sind durchschnittlich zweieinhalb Stück der grünbraunen Beere, und ihr schlägt, nicht nur in der Sorte »Hass«, selbiger gerade deutlich entgegen.

Ja, die Avocado ist durstig. Und in Deutschland nicht heimisch. Es ist ein gefundenes Fressen für Besserwisser auf der Suche nach Beweisen gegen Veganismus. Ich halte das für gefährlich. Es ist, als würde eine Gruppe Menschen sich um ein Lagerfeuer scharen und die ganze Aufmerksamkeit darauf lenken, während nebenan ein Wohnhaus mit schreienden Kindern in Flammen steht.

Denn: Abgesehen von der Tierguälerei, dem Roden von Regenwald für konventionelles Tierfutter-Soja oder den Treibhausgasen durch »Nutztier«-Haltung: Für ein Kilo Rindfleisch werden ungefähr 15 000 Liter Wasser verbraucht. Das ist das 30-fache von Bio-Avocados! Für Schweinefleisch sind es noch knapp 6 000 Liter Wasser, Hühnerfleisch kommt auf gut 4 000 Liter, Käse auf 5 000 Liter und Eier auf 3 300 Liter. Aber die vegane Schokomousse mit Avocados zubereiten? Niemals!

Für Kartoffeln werden übrigens circa 150 Liter Wasser pro Kilo benötigt. Das zeigt deutlich die Verhältnisse zwischen

tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. Die Avocado ist sicher weniger nachhaltig als heimisches Obst und Gemüse. Sie ist aber immer noch deutlich genügsamer als die Produkte, die sie ersetzt.

Irgendwie hat der Rummel um die ach so exotische Avocado auch etwas Ironisches: Der gemeine deutsche Verächter trinkt nämlich durchschnittlich 0,4 Liter Kaffee am Tag, isst alle zwei Tage eine Banane und pro Woche zwei Tafeln Schokolade. Regional ist anders.

Ich denke nicht, dass wir auf exotische Lebensmittel komplett verzichten müssen. Mit fairem Handel und Produkten in Bio-Qualität leisten wir durch einen verantwortungsvollen Konsum sogar einen wesentlichen Beitrag für die wirtschaftliche Entwicklung in den Herkunftsländern

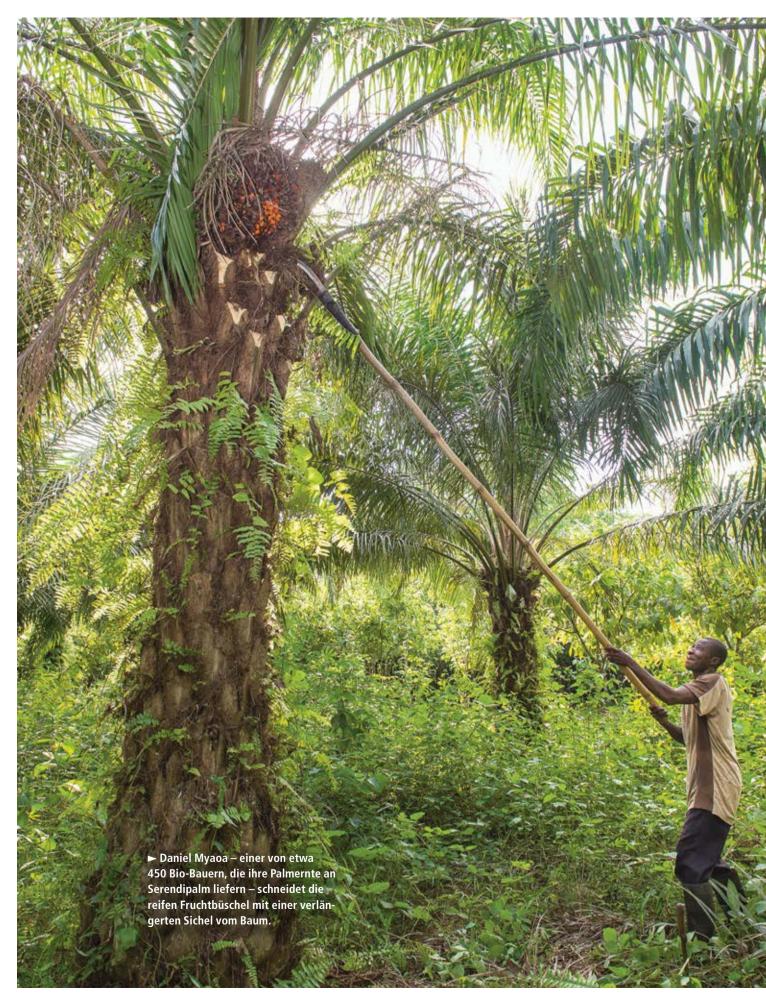
> und den Lebensunterhalt der Bauern, die auf den Verkauf angewiesen sind. Wir könnten theoretisch nur von Kraut und Rüben leben, aber das ist in einer alobalisierten Welt und für die meisten von uns undenkbar. Wir sollten unser Essen auch genießen dürfen. Es geht hier in meinen Augen um das richtige Maß und die richtigen Quellen.

Jeder entscheidet für sich selbst. Aber mit dem Wurstbrot in der einen Hand und einem Kaffee in der anderen auf Avocados zu schimpfen, hat für mich etwas von alternativen Fakten.

>>> Julian Stock, 34, ist Sortimentsmanager bei Alnatura. Er befasst sich mit den Entwicklungen und Trends bei den Ernährungsgewohnheiten und setzt sich für eine nachhaltige Lebensweise ein. Seine Artikel finden Sie auch online unter alnatura.de/ vegan-kolumne Schreiben Sie ihm, wenn Sie möchten:

julian.stock@alnatura.de





HERSTELLER-REPORTAGE

Paluöl? - So passt es!

Palmöl ist nicht per se schlecht. Es kommt darauf an, wie es gewonnen wird. Alnatura Partner Rapunzel bezieht das Palmöl, das der Bio-Pionier im Allgäu verarbeitet, aus zwei nachhaltigen Fair-Trade-Projekten: »Natural Habitats« in Ecuador und »Serendipalm« in Ghana. Unser Autor war vor Ort in Ghana.

s fühlt sich an wie Dschungel. Wir stapfen durch kniehohes Gebüsch im Süden des afrikanischen Landes, in der schwülen Luft sirrt und summt es, grün gefiltertes Licht fällt durch die Bäume. Doch es ist kein Urwald, durch den wir uns im Gänsemarsch bewegen, sondern der Ölpalmenhain von Daniel Myaoa. Der Bio-Bauer geht voran, mit einer fünf Meter langen Bambusstange über der Schulter, an der eine Sichel befestigt ist. Damit schneidet er die Fruchtbüschel ab, die in den Kronen seiner Ölpalmen wachsen. Mit einem Rums fallen die gut zehn Kilogramm schweren Büschel auf den Boden. Während Daniel den nächsten erntereifen Baum sucht, trägt sein Sohn Stephen drei der Büschel die 300 Meter bis zum nächsten Fahrweg: In einer Blechwanne auf dem Kopf – 20-mal am Tag.

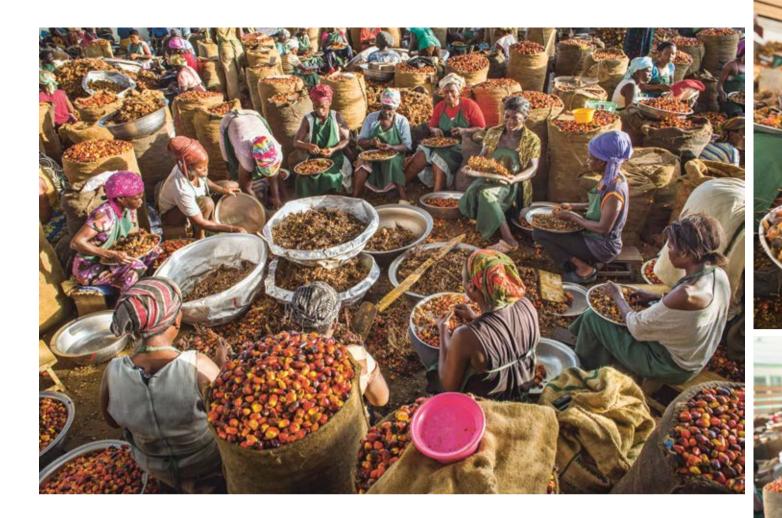
Daniel Myaoa ist einer von 450 Bio-Bauern, die Serendipalm beliefern. Jeder von ihnen hat zwei, drei Hektar Land, das er mit Ölpalmen und zum Beispiel Kakao bepflanzt, dazu ein Feld fürs eigene Essen: Mais, Kochbananen, ein paar Mangound Papayabäume. Serendipalm zahlt ihnen zehn Prozent mehr als den marktüblichen Preis. »Und ich bekomme mein Geld sofort und muss ihm nicht hinterherlaufen, wie viele meiner konventionellen Kollegen«, lobt Daniel. Auch der Traktor mit Hänger, der die Früchte abholt, kostet ihn nichts. Das Fahrzeug bringt die Ernte ins nahe Asuom, eine Kleinstadt, vier Autostunden von der Hauptstadt Accra entfernt. Dort sitzt Serendipalm, ein Projekt des Bio-Kosmetikherstellers Dr. Bronner's, der das Palmöl für seine Seifen verwendet. Rapunzel sichert als größter Abnehmer neben Dr. Bronner's und als fachkundiger Partner die Weiterentwicklung von Serendipalm und steht auch vor Ort mit Rat und Tat immer wieder zur Seite. »Ganz bewusst setzen wir weiterhin Palmöl ein – aber eben von unseren Hand in Hand-Partnern, die wir gut kennen und deren nachhaltige Arbeit vor Ort wir sehr schätzen«, erklärt Pressesprecherin Eva Kiene. »Das Palmöl soll genauso wie die anderen Rohstoffe in Rapunzel-Produkten unseren Ansprüchen an ein bio-faires Lebensmittel genügen.«

Fairer Lohn für harte Arbeit Das Herz von Serendipalm ist die Cleaning Hall, ein Gebäude so groß wie eine Schulturnhalle, aber viel luftiger. Das Dach steht auf Metallstützen, nur die untersten zwei Meter sind gemauert. Trotzdem ist die Arbeit schweißtreibend. Zwei junge Männer springen auf den ankommenden Hänger, eine anderthalb Meter lange Holzstange mit Eisenspitze in der Hand. Damit heben sie die Fruchtbüschel schwungvoll vom Wagen, ihre Kollegen stapeln sie in der Halle zu zwei Meter hohen rechteckigen Vorratshaufen. Von dort schnappen sich drei Männer mit der behandschuhten linken Hand ein Büschel und hacken mit scharfen Äxten und vier, fünf Schlägen die Früchte samt ihrer dornigen Umhüllung vom Strunk ab.

Mit ihren kräftigen Oberarmen und den coolen blauen Schutzbrillen wirken sie wie aus einem Werbeprospekt. Doch das ist das wahre Leben. Tageslohn 20 Cedis, das sind knapp 5 Euro. Aus unserer Sicht nicht viel für acht Stunden harte Arbeit. Doch viel in einem Land, in dem der Mindestlohn bei acht

► Auf dem Kopf tragen die Erntehelferinnen in Ghana die frisch von der Palme geschnittenen Fruchtbüschel aus den Ölpalmenhainen der Bio-Bauern. Durch den üppigen Unterwuchs erinnern die Anbauflächen eher an richtigen Dschungel – ein starker Kontrast zu den konventionellen Monokulturen.





Cedis pro Tag liegt. Serendipalm zahlt zudem für alle Mitarbeiter Kranken- und Rentenversicherung. Sie bekommen fünf Tage mehr Urlaub als gesetzlich vorgeschrieben und werdende Mütter können drei Monate in bezahlten Mutterschutz gehen. Diese aus ghanaischer Sicht wahrlich besonderen Konditionen kann Serendipalm nur bieten, weil das Unternehmen mit Dr. Bronner's und Rapunzel Partner hat, die bereit sind, auch einen weit höheren Preis für den Rohstoff zu bezahlen als üblich.

Es sind vor allem Frauen, die bei Serendipalm arbeiten. Etwa 200 von ihnen sitzen in Kreisen in der Halle und zupfen die daumengroßen roten Palmfrüchte aus ihren dornigen Hüllen. Ich sitze auf einem kleinen Schemel zwischen ihnen und versuche, ebenso flink zu sein. Autsch! Prompt habe ich mich an den Dornen gestochen. »Hey, du musst schon aufpassen«, mahnt mich Esther Larbry und lacht. Einen »Obroni«, einen Weißen, als Praktikanten zu haben, macht ihr sichtlich Spaß.

Die 28-Jährige ist mit ihrem High-School-Abschluss und einem perfekten Englisch ganz klar überqualifiziert. Doch feste Arbeit ist Mangelware in Asuom. »Ich habe mich nach der Schule für viele Jobs beworben«, erzählt Esther. Geklappt hat es nur bei Serendipalm. Und was zählt, ist das Geld: »Ich kann meine Mutter unterstützen und das Schulgeld für meine kleine Schwester zahlen.« Auch ihre vierjährige Tochter kommt bald in die Schule.

Dämpfen, pressen, reinigen Frauen bringen die gesäuberten Früchte in Wannen auf den Köpfen quer über den Hof zur Produktionshalle. Dort ist es heiß, stickig, in der Luft hängt Holzfeuerrauch und der typische dumpfe Palmölgeruch, eine Mischung aus Veilchen und Frittenbude.

Palmfrüchte lassen sich nicht einfach pressen wie Oliven. Ihr Fruchtfleisch ist hart, das Öl fest darin gebunden. Deshalb müssen sie erst bis zu zwei Stunden in holzbefeuerten Öfen gedämpft werden, bevor sie via Blechwanne zur Presse kommen. Das dort gewonnene Gemisch aus Öl, Wasser und Fruchtfleisch wird in kleineren Öfen noch einmal zwei Stunden gekocht. Das Wasser verdampft, Schlamm setzt sich ab und das reine Öl kommt schließlich in einen Tank.

»Natürlich lassen sich die allermeisten dieser Prozesse viel effektiver maschinell erledigen«, sagt Safianu Moro, der Geschäftsführer von Serendipalm. »Aber wir wollen, dass die Menschen Arbeit haben.« Das hat seinen Preis: »Unser Öl ist das teuerste auf dem Markt.«

Neben diesem Preis zahlt Rapunzel Serendipalm wie seinen anderen 17 Hand in Hand-Partnern weltweit eine zusätzliche Fair-Trade-Prämie, die in Projekte vor Ort investiert wird: So entstand unter anderem mit der Unterstützung durch Rapunzel im Nachbarort Abaam ein Computer-Trainingscenter. Auch Trinkwasserbrunnen, öffentliche Toiletten und ein Fährboot wurden so mitfinanziert. Insgesamt hat sich die Infrastruktur in Asuom und den benachbarten Dörfern dadurch wesentlich verbessert. Die Palmzupferinnen hätten als Nächstes gerne





eine Schule am Platz, damit sie ihre Kinder gut untergebracht wissen. Ich frage Esther, ob das auch was für ihre Tochter wäre. Doch meine Dolmetscherin hat andere Pläne. »Ich arbeite noch ein Jahr hier, dann habe ich so viel Geld gespart, dass ich aufs College gehen kann. Ich werde Lehrerin. «
>>> Leo Frühschütz

ROTES PALMO

- ► Schonend im Wasserdampf behandelt, reich an natürlichem Vitamin A und E, aus fairem Handel sowie nachhaltigem Anbau: das milde rote Palmöl.
- ► Neben 45 Prozent Haselnüssen aus dem Rapunzel-Türkei-Projekt enthält Samba – der Klassiker des Bio-Pioniers – fair gehandeltes Bio-Palmöl von den Hand in Hand-Partnern aus Ghana und Ecuador.

- ► Auch wenn einiges maschinell schneller ginge, so läuft beim Fair-Trade-Projekt Serendipalm ganz bewusst vieles in Handarbeit. Rund 200 Frauen lösen die einzelnen Früchte der Palmbüschel von Hand (großes Bild ganz links und Bild links). Damit haben sie einen sicheren Arbeitsplatz und sichern durch diese Auslese auch die Oualität des Öls.
- ► Mit dem Fingerabdruck quittieren die Frauen bei Serendipalm den Erhalt ihres Tageslohnes. Dieser ist mehr als doppelt so hoch wie der Mindestlohn in Ghana (links unten).
- ► Hand in Hand: Das eigene Fair-Trade-Programm von Rapunzel ist eine echte Partnerschaft. So sind immer wieder Rapunzel-Mitarbeitende vor Ort und im Austausch mit Serendipalm wie hier jüngst Palmöl-Expertin Eva Kiene (unten).



Hand in Hand: 100 % fair plus 100 % bio

1992 startete Rapunzel sein Hand in Hand-Programm. Die Kriterien des Herstellers und seiner derzeit 18 Partner basieren auf den Kernarbeitsnormen der ILO, den weltweit gültigen Arbeitsvorschriften des Social Accountability sowie den Leitlinien für Soziale Gerechtigkeit der IFOAM. Sowohl die Hand in Hand-Partner als auch Rapunzel werden alle zwei Jahre von externen Inspektoren kontrolliert. Die fairen Preise decken die Produktions- und Lebenshaltungskosten der Erzeuger ab. Ein Prozent des Einkaufswertes der Rohwaren zahlt Rapunzel zusätzlich in den Hand in Hand-Fonds ein. Damit unterstützte der Bio-Pionier bereits 259 ökologische und soziale Projekte in 55 Ländern mit 1,13 Millionen Euro. Das Hand in Hand-Logo auf rund 100 Rapunzel-Produkten garantiert, dass bei Monoprodukten 100 % fair gehandelte Rohware enthalten ist; bei Mischprodukten stammen mindestens 50 % von Rapunzels Fair-Trade-

Partnern. Die Stiftung Warentest hat im Frühjahr 2016 Nachhaltigkeitssiegel unter die Lupe genommen und dem Hand in Hand-Logo von Rapunzel eine »hohe Aussagekraft« bestätint



Osterzeit, Genießerzeit

Narzissen, Krokusse und Tulpen blühen bunt, die Temperaturen steigen und die Tage werden wieder länger. Wenn die Natur langsam erwacht, erwartet uns eine besonders schöne Frühlingsfreude, das Osterfest. Wir schmücken unser Zuhause mit zarten Zweigen, bemalen Ostereier, verstecken kleine Köstlichkeiten und freuen uns auf eine gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden.

Und weil Ostern eine Zeit des Genießens ist, möchten wir unsere Gäste verwöhnen. Wie wäre es diesmal mit einem dekorativen Büfett? Kreatives Fingerfood schmeckt nicht nur köstlich, es erfreut auch das Auge und lässt sich prima vorbereiten. Entspannte Gastgeber und zufriedene Gäste sind so garantiert. Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!

RF7FPT

Awarauth-Kokos-Lollis

Zutaten für ca. 10 Stück

50 g Kokos, geraspelt / 10 g Rohrohrzucker / 330 g Erdnusscreme / 250 g Kakaobutter mild / 2 EL Kokosblütensirup / Meersalz / 125 g Amaranth, gepufft / 2 EL Kakao, schwach entölt / Kokos, geraspelt, zum Verzieren

Alle Produkte sind als Alnatura Markenprodukt erhältlich.

Zubereitung

Kokosraspel mit dem Zucker mischen, in eine beschichtete Pfanne geben und unter ständigem Rühren hellbraun anrösten. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

250 g Erdnusscreme, 150 g Kakaobutter, 1,5 EL Kokosblütensirup und 1 Prise Salz in eine Metallschüssel geben und unter gelegentlichem Rühren über dem Wasserbad vollständig schmelzen.

Eine Auflaufform (23 cm × 30 cm) mit Backpapier auslegen, dabei das Papier an den Ecken so einschneiden, dass auch die Ränder der Form mit Backpapier ausgekleidet sind.

Erdnuss-Masse in eine größere Schüssel füllen und Amaranth unterheben. Anschließend mit den Händen gut vermengen. Da die Masse sehr klebrig ist, empfehlen wir Küchenhandschuhe. **Erdnuss-Amaranth-Masse** in die Auflaufform geben und mit einem flachen Küchenwerkzeug (z. B. Pfannenwender) gleichmäßig verteilen und festdrücken. Form mit Backpapier abdecken

Für die Glasur die restliche Erdnusscreme, Kakaobutter, Kokosblütensirup sowie den Kakao unter Rühren über dem Wasserbad schmelzen und beiseitestellen.

und für ca. 1,5 h in den Kühlschrank stellen.

Die gekühlte Erdnuss-Amaranth-Masse auf ein Schneidebrett legen und nach Belieben in Rechtecke schneiden oder mit einem Dessertring (Ø 4,5 cm) Kreise ausstechen.

Die Stücke vorsichtig auf Holzspieße stecken. Nach Belieben in die Glasur tauchen und mit Kokosraspeln bestreuen. Spieße auf einem Backpapier ablegen und im Kühlschrank aushärten lassen. *Zubereitungszeit: ca. 1 h + ca. 2 h Kühlzeit*

Amarauth gepufft – Amarauth zählt zu den ältesten Kulturpflauzen und ist auch als Inka-Getreide bekannt. Er eignet sich ideal für Müslis, süße Speisen und Gebäck.





Das Aluatura Markeusortiweut

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

Streichcreme Rote Bete Meerrettich –
Der vegane Brotaufstrich auf
Sonnenblumenkernbasis hat eine tolle
Farbe und schmeckt fruchtig-scharf.
Er eignet sich als Brotaufstrich,
zum Verfeinern von Aufläufen, Dressings und Saucen sowie als Dip.

REZEPT

Vegaues Quinoa-Sushi

Zutaten für ca. 20 Stück

6 große Außenblätter vom Wirsing / 200 g Quinoa bunt / 2 EL Sesam ungeschält / 2 TL Agavendicksaft / 4 EL Sojasauce Shoyu / 4 EL Apfelessig / 2 EL Sesamöl / 200 g Rotkohl / ½ Salatgurke / 1 gelbe Paprika / 360 g Streichcreme Rote Bete Meerrettich / Sushi-Bambusmatte

Viele Produkte sind als Alnatura Markenprodukte erhältlich.

Zubereitung

Wirsingblätter für ca. 30–50 sek in einem großen Topf mit kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Nacheinander zwischen 2 trockene Küchenhandtücher legen und mit einem Nudelholz mehrmals auswalzen. Anschließend auf Küchenpapier trockenlegen.

Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gut abspülen, nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Agavendicksaft, Sojasauce, Essig und Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Quinoa dazugeben und vermengen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. **Rotkohl** in sehr feine Streifen schneiden. Gurke schälen und in feine Stifte schneiden. Paprika entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Ein Wirsingblatt auf die Arbeitsfläche legen.
Ca. 1,5 EL Streichcreme auf das gesamte Blatt streichen. Quinoa darauf verteilen, dabei am oberen Rand ein daumenbreites Stück frei lassen. Gemüse auf dem unteren Drittel des Kohlblattes verteilen. Das Blatt mithilfe einer Sushi-Bambusmatte von unten aufrollen. Nach dem Aufrollen leicht andrücken und die Rolle beiseitelegen. Die weiteren Rollen nach demselben Verfahren fertigstellen.

Fertige Rollen nach Belieben in ca. 4–5 cm breite Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 45 min

Das Video zum Lachs-Sandwich im Glas und weitere Rezepte für Ihr Osterbüfett unter alnatura.de/alnaturakocht



ALNATURA FINBLICKE

Bio fürs Baby

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, ändert sich das Leben seiner frischgebackenen Eltern gründlich: Der kleine Mensch steht von nun an Tag und Nacht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und des Handelns von Mutter und Vater. Aber nicht nur der Alltag verändert sich, vieles wird mit der Verantwortung, die sie nun haben, neu überdacht. Auch die Wahl der Lebensmittel – die Entscheidung fällt jetzt oft auf Bio-Qualität. Schließlich will man das Beste für sein Kind. Bio-Rohstoffe sind daher die erste Wahl – unser Baby- und Kleinkindsortiment geht über diese Bio-Qualität deutlich hinaus, denn das Wohl der Kleinsten ist auch uns ein Herzensanliegen. Dazu möchten wir Ihnen mit einem reichhaltigen Informationsangebot beratend zur Seite stehen.

Qualität, der Sie vertrauen können

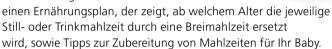
Alle landwirtschaftlichen Zutaten für das Baby- und Kleinkindsortiment stammen zu hundert Prozent aus Bio-Anbau, rund 62 Prozent sogar aus biodynamischem Landbau (Demeter), der konsequentesten und ursprünglichsten Form der ökologischen Landbewirtschaftung. Jeder Hof wird als lebendiger und individueller Organismus betrachtet, zu dem Tiere obligatorisch dazugehören. Mit biodynamischen Präparaten, hergestellt aus Natursubstanzen, sorgen Landwirte für einen lebendigen Boden und ein harmonisches Pflanzenwachstum.

Die Rezepturen entwickeln wir bei Alnatura mit unabhängigen Experten. Bei den Babygläschen werden weder Salz noch Zucker zugesetzt, die Süße stammt ausschließlich aus Früchten. Generell gilt: Weniger ist mehr. Ein Grundsatz, der vor allem in den ersten Monaten der Säuglingsernährung besonders wichtig ist. Babys sollen den puren Geschmack einer fein pürierten Karotte oder Pastinake kennenlernen. Deshalb bieten wir für den Einstieg in die Beikost Babyprodukte mit nur einer Zutat an. Sie enthalten Früchte oder Gemüse aus biodynamischem Landbau (Demeter) und tragen den Hinweis »pur«. Für eine stufenweise Einführung in für Ihr Baby noch neue Lebensmittel gibt es einfache Rezepturen mit wenigen unterschiedlichen Zutaten.

> ► Bei unserem Gewinnspiel 2016 gewannen sechs Familien mit Kindern im Alter zwischen sechs Monaten und vier Jahren einen Tag auf dem Bio-Bauernhof.

Erfahreu Sie alles ruud um Babyernährung

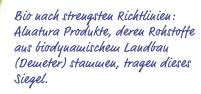
Sie haben Fragen rund um die Ernährung Ihres Kindes? Sie suchen Inspiration? Dann schauen Sie doch einmal auf alnatura.de/baby vorbei. Hier haben wir hilfreiche Informationen und Tipps für Sie zusammengestellt: vom Stillen über Milchnahrung bis Beikost. Außerdem finden Sie



Was ist Milchnahrung? Und was Folgenahrung? Woran erkenne ich, dass mein Baby reif für den ersten Brei ist? Mit welchem Brei startet man? Was und wie viel sollen Babys







und Kleinkinder trinken? Empfiehlt sich die Zugabe von Speiseöl zur Beikost? Wie werden Alnatura Baby-Getreidebreie zubereitet? Wie lange ist ein Gläschen mit Babynahrung haltbar? In der Rubrik FAQ – häufige Fragen zum Thema Baby und Kind liefern wir Ihnen Antworten auf viele Ihrer Fragen rund um Milchnahrung,

Beikost-Start und die Alnatura Babyprodukte.

LNATURA

Karotte pur

Erleben Sie Bio hautuah

Woher kommen unsere Lebensmittel? Wie viele Eier legt ein Huhn? Wie viel Milch gibt eine Kuh? Eine hautnahe Beantwortung dieser Fragen ist nicht nur für Kinder spannend. Immer wieder bieten wir deshalb Veranstaltungen rund um das Thema Bio-Landbau an, zum Beispiel im Rahmen eines Gewinnspiels. Letztes Jahr gewannen sechs Familien einen Tagesausflug auf einen Bio-Bauernhof. Sie konnten ihre Fragen stellen, melken lernen oder Butter herstellen. Folgen Sie uns auf facebook.de/alnatura und verpassen Sie keine dieser schönen Veranstaltungen. *GS*

Gewinuspiel: Zeigt her eure Teller! Von 4. April bis 30. September 2017 sucht

Von 4. April bis 30. September 2017 sucht Alnatura die kreativsten Kinderteller: Schauen Sie vorbei, posten Sie Ihre schönsten Kreationen – und inspirieren Sie andere! Mit etwas Glück gewinnen

Sie eines von monatlich 5 Überraschungspaketen mit Produkten von Alnatura, Holle, Mogli, People wear Organic und Weleda. Alle Infos rund um die Teilnahmebedingungen und wie Sie mitmachen können, finden Sie unter facebook.de/alnatura



ALNATURA BIO-BAUERN-INITIATIVE

Das zieht Kreise!

43 Höfe stellen aktuell mit Unterstützung der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) auf den Bio-Landbau um. Die Initiative spendet für das Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« des NABU, das Bauern gezielt bei der Umstellung auf Bio-Landbau fördert. Alnatura Kunden unterstützen das Projekt, indem sie ABBI-Produkte mit dem Hinweis »Gemeinsam Boden gut machen« kaufen: Jeweils ein Cent geht an ABBI. Im Alnatura Magazin lernen Sie jeden Monat eine der Bio-Bauernfamilien kennen.

Als Kinder haben wir den Großen nachgeeifert, als Jugendliche hatten wir unsere Idole. Und als Erwachsene? Da orientieren wir uns am Nützlichen – oder am Sinnvollen. So wie Georg Schwienhorst, Schweinebauer aus Warendorf im Münsterland, Über 350 Jahre schon befindet sich sein Hof in Familienbesitz. Das klingt eher nach Tradition und weniger nach Revolution. Doch der schwienhorstsche »Umsturz« hat längst begonnen. Sein Bruder, er betreibt einen Ferienhof und hält ebenfalls Schweine, war der Initiator. 2012 stellt er auf Bio um. Georg, der Jüngere der beiden, beobachtet die Veränderungen – auf dem Hof selbst und auch bei den Feriengästen, und er ertappt sich, wie er die herkömmliche Tierhaltung immer öfter infrage stellt. Dann trifft er sich erstmals mit einem Naturland-Berater und schließlich eine weitreichende Entscheidung. Auch er stellt seinen Betrieb im Sommer 2015 um! Von ehemals 500 Zuchtsauen bleibt nur noch die Hälfte, das bedeutet doppelt so viel Platz pro Tier im Stall. Der Veränderungsprozess erfasst auch hier das gesamte System. »Jetzt ist es für uns alle, auch für die Kinder, wichtig, woher die Lebensmittel kommen und was sie beinhalten«, sagt Schwienhorst. Natürlich wird auch er von Bauern im Umland beobachtet. Man tauscht sich aus und es passiert, was passieren muss: Die Bio-Revolution geht mit zwei Bio-Mastbetrieben weiter. »Jetzt haben wir für unsere Schweine kurze Transportwege«, freut sich der Naturland-Bauer und ergänzt: »Ich bin sicher, das Bio-Virus zieht noch weitere Kreise!« >>> Volker Laengenfelder

alnatura.de/ABBI



Die Feta-Crewe wird gekrönt von einem Topping aus Datteln und Ananas, abgernudet wit orientalischen

Gewürzen – wie aus einem Märchen

aus Tausendundeiner Nacht.

BIO-VERDE

BIO-FETA-CREME MIT DATTELN UND ANANAS

- exotische Komposition aus würzigem Feta, fruchtigen Datteln und Ananas
- aus Schaf- und Ziegenmilch, ohne Kuhmilch
- Tipp: schmeckt pur als Brotaufstrich oder als Dip zu Gemüse und Salzgebäck

125 g **2,89 €** (100 g = 2,31 €)



"Geträuk der Hundertjährigen" – so wird Kefir
im Volksmund genannt.
Der Schrozberger Kefir
schweckt säuerlich-mild
und ist ein erfrischender
Genuss.

SCHROZBERGER MILCHBAUERN

KEFIR MILD 1,5%**

- aus fettarmer Milch aus biodynamischen Landbau (Demeter)
- geringe Alkoholgärung, da besondere Kefirkulturen eingesetzt werden
- schmeckt pur, mit Früchten oder im Müsli
- Tipp: ideal auch als Cocktail, z. B. mit frischen Gurken und Kräutern gemischt oder als Smoothie püriert

500g **1,49€** (1kg=2,98€)

ALNATURA

BIO-SCHAFQUARK NATUR ODER VANILLE

- genussvolle Alternative zu Speisequark aus Kuhmilch
- mit mikrobiellem Lab hergestellt
- als Dessert, für fruchtige Speisen und zum Backen
- ideale Portionsgröße

Schafquark Natur 150 g **1,59 €** (100 g = 1,06 €) Schafquark Vanille 150 g **1,69 €** (100 g = 1,13 €)

Diese Quarks werden aus frischer Schweizer Schafwilch hergestellt. Sie sind wild im Geschwack und dank ihres Fettgehalts von sechs Prozent

Schafquark

besouders crewig.



ALNATURA

BIO-REIS-DRINK VANILLE VEGAU, UNGESÜSST VEGAU ODER CALCIUM VEGAU

- Reisdrink Vanille: verfeinert mit Bourbonvanilleextrakt
- Reisdrink ungesüßt: besonders mild im Geschmack
- Reisdrink Calcium: mit Calcium aus Meeresalgen
- alle Sorten sind ungesüßt (enthalten von Natur aus Zucker aus der Reisfermentation)

Reisdrink Vanille 1 | 1,59€ Reisdrink ungesüßt 1 | 1,45€ Reisdrink Calcium 1 | 1,45€

0b im Müsli, Kaffee, beim Backen oder pur – für alle, die sich milchfrei ernähren



oder einfach wal etwas Neues ausprobieren wöchten, ist der Reisdrink eine feine Alternative. »Le Graud Ribeaupierre« ist eiu Käse für echte

Feinschmecker: Durch würzige Rotkulturen erhält der Schnittkäse ein feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist.

BASTIAANSEN

BIO-RIBEAUPIERRE**

- holländischer halbfester Schnittkäse
- hergestellt aus Bio-Milch mit mindestens 50 % Fett i. Tr.
- mit mikrobiellem Lab
- Tipp: ideal geeignet für die anspruchsvolle Käseplatte oder zum Überbacken

je 100 g **1,99€**

ÖMA

BIO-ALLGÄUER EMMENTALER G.U.

- schmeckt aromatisch-nussig
- aus frischer Rohmilch hergestellt, mit geschützter Ursprungsbezeichnung
- mit mikrobiellem Lab, foliengereift
- Tipp: Der Hartkäse sollte ca. 1 h vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen werden

je 100 g **1,49€**

Der milde Hartkäse wird aus tagesfrischer Bioland-Henmilch hergestellt und ist ideal zum Überbacken.

Passt auch gewürfelt als Partysuack auf der Käseplatte.





Vegauer, aber trotzdem
Burger-Fau? Der BlackBeau-Cashew-Burger
ist eine herzhafte Fleischalternative. Die vegauen
Burger schwecken im
Brötchen, zu Salat oder
Kartoffelspalten.



ALNATURA

BIO-BLACK-BEAN-CASHEW-BURGER vegau

- auf der Basis von schwarzen Bohnen, die aromatisch würzig schmecken
- angenehme Barbecue-Note
- verfeinert mit Cashewnüssen
- sojafreie Rezeptur

160 q **2,79**€ (100 g = 1,74€)

BIOPOLAR

BIO-RINDER-HACK ODER BIO-MERINO-HACK

- Rinder-Hack: aromatisches Hackfleisch für Saucen und Frikadellen
- Merino-Hack: milde Hackfleischzubereitung aus 60 % Lamm- und 39 % Schaffleisch von Merinolandschafen
- Tipp: gefrorenes Hackfleisch lässt sich problemlos lagern; super für Bolognese, orientalische Gerichte und Co.

Rinder-Hack 250 g **5,49** € (100 g = 2,20 €) Merino-Hack 200 g **6,29** € (100 g = 3,15 €)

Rinder- und Merino-Hack für besondere kulinarische Höhepunkte!



Fleisch von kleinen regionalen Erzeugern in Naturland-Qualität.

HERSTELLER-REPORTAGE

Ein guter Tropfen

Lemonaid bietet seit 2009 fair gehandelte Bio-Limonaden, Eistees und seit Kurzem auch Heißtee an. Das Unternehmen ist eng mit dem gemeinnützigen Verein Lemonaid & ChariTea e.V. verknüpft. Alnatura traf Gründer Jakob Berndt in Hamburg.



edaktion: Gemeinsam mit Ihren beiden Freunden Paul Bethke und Felix Langguth haben Sie Lemonaid gegründet? Wie kam es zu der Idee? Jakob Berndt: Unser Grundmotiv war nicht, dass uns der Limonadenmarkt so wahnsinnig reizt. Unser langjähriger Freund Paul hatte vor dem Hintergrund seiner Entwicklungsarbeit den Entschluss gefasst, ein

Unternehmensmodell mit gesellschaftlicher Wirkung aufzubauen. Er hat uns überzeugt. Also kündigten wir unsere alten Jobs und sagten: »Versuchen wir das einfach mal.«

Wie haben Sie sich das Wissen für die Limonadenherstellung angeeignet? Autodidaktisch. Wir kannten die Branche und den Markt nicht. Wir wussten nur: Wir wollen eine ökologisch und sozial maximal nachhaltige Limonade machen. Wir wussten mit welcher Rezeptur, aber nicht, wie sich das industriell umsetzen lässt. Also haben wir sehr vielen Menschen sehr viele Fragen gestellt.

Welches waren Ihre ersten Produkte? Angefangen haben wir mit der Limettenlimonade und den drei Eistees Charitea Black, Green und Red. Dann kamen im Laufe der Zeit noch zwei Limonaden und der Mate-Eistee sowie vor Kurzem die heißen Tees hinzu. Die Idee entstand durch die Zusammenarbeit mit den Kooperativen, die uns auch schon den Tee für unsere Eistees geliefert haben. Wir haben bei Besuchen erfahren, was sie außerdem produzieren und haben so das Sortiment um Heißtee erweitert.

Wie verknüpfen Sie Entwicklungsarbeit mit Ihrem Unternehmen? Formal mussten wir Unternehmen und Verein trennen, also haben wir zeitgleich zum Unternehmen den gemeinnützigen Verein Lemonaid & ChariTea e.V. gegründet. Räumlich sind wir aber nur zwei Türen voneinander entfernt. Und inhaltlich

arbeiten wir natürlich eng zusammen. Die Idee war von Anfang an, pro verkaufter Flasche einen Betrag an den Verein zu spenden – fünf Cent pro Flasche und zehn Cent pro Heißtee.

Alle Projekte des Vereins realisieren wir in Regionen, in denen unsere Hersteller die Rohstoffe für unsere Produkte anbauen, wir wollen dort ein Know-how aufbauen. Im Moment sind das Paraguay, Sri Lanka, Mexiko und Südafrika. In Zukunft kommen noch Indien, Ruanda, Ägypten und Argentinien hinzu.

Wie viel konnten Sie bis heute für Ihre Projekte sammeln? Insgesamt sind es jetzt mehr als 1,5 Millionen Euro.

Wie wird darüber entschieden, welche Projekte verwirklicht werden? Das passiert in einer Mischung aus externer Evaluation, öffentlicher Ausschreibung und natürlich persönlichem Kontakt vor Ort. Bislang hat sich viel im Dialog mit den Leuten vor Ort entwickelt. Unser Anspruch ist es, dass sich die Hilfe nach den realen Bedürfnissen der Menschen richtet. Wir haben den Prozess jetzt etwas geöffnet und zum zweiten Mal Projekte öffentlich ausgeschrieben. Ein Vereinsbeirat aus sieben Experten diskutiert und berät über die Projekte.

Stehen bei der Vergabe der Projekte bestimmte Themen im Fokus? Es geht immer um Empowerment, also darum, die Unabhängigkeit der Menschen zu fördern. Lokales Unternehmertum ist hier ein Weg: In Mexiko unterstützen wir eine indigene Hochschule, in der junge Frauen zu Sozialunternehmerinnen ausgebildet werden, um eigene kleine Businessideen zu verwirklichen. In Sri Lanka fördern wir eine Berufsschule. Es geht immer darum, neue Möglichkeiten vor Ort aufzuzeigen. Vor allem auch, um eine Alternative zur Landflucht zu bieten.

Mit den UN-Nachhaltigkeitszielen wurden internationale Ziele unter anderem für den fairen Handel formuliert – allerdings ohne sich verbindlich auf Maßnahmen festzulegen. Welche politischen Schritte wären notwendig, damit der Handel global fair wird? Je größer eine Institution ist, umso unverbindlicher wird es ja häufig. Wir als kleiner Laden können da viel konkreter sein. Generell finde ich es in der Debatte um fairere Handelsstrukturen und nachhaltigere Landwirtschaft schwierig, dass die Schuld immer bei anderen



- ► Lemonaid-Projektreise nach Paraguay, 2016: ökologische Landwirtschaftsschule San Juan, ein von Lemonaid & ChariTea e.V. unterstützes Projekt (links).
- ► Rohrzuckerbauern der Kooperative Asocace in der Region Guarambaré (links unten).
- ► Die Rohwaren aus den ChariTea-Eistees, zum Beispiel fairer Rooibos aus Südafrika. gibt es jetzt auch als Solo-Zutat - zum selbst aufbrühen (unten).*



gesucht wird. Die Industrie verweist auf den Konsumenten, der Konsument auf den Staat und der Staat auf die Industrie. Ich denke, dass sich jeder seiner Verantwortung bewusst werden und danach handeln sollte.

Wie konkret setzen Sie fairen Handel um? Wir arbeiten fast ausschließlich mit kleinbäuerlichen Kooperativen zusammen. Wir wollen einen engen Draht zu den Bauern und sind mindestens einmal im Jahr vor Ort. Wenn man erlebt, wie viel Arbeit, Knowhow und Liebe in dem Produkt stecken, kommt man mit einem ganz anderen Gefühl der Wertschätzung zurück. Das drückt sich dann auch in einer adäguaten Bezahlung aus, für Rooibos zahlen wir im Vergleich zu den Marktpreisen viermal so viel. Und diesen Preis finden wir angemessen für diese tollen Rohwaren. Er ermöglicht den Menschen, langfristig zu planen, soziale Strukturen auszubilden und unabhängig zu sein. >>> Das Gespräch führte Gabriele Storm

Lewonaid kurz gefasst

Lemonaid Beverages GmbH, Hersteller von fair gehandelten Bio-Softdrinks und Heißtees **Gründung** 2009 in Hamburg von Jakob Berndt, Paul Bethke und Felix Langguth

Mitarbeiter 70

Export seit 2015 nach Dänemark, Frankreich, Großbritannien, Holland, Österreich und in die Schweiz

Weitere Infos unter

lemon-aid.de lemonaid-charitea-ev.org charitea.com

LEMONAID⁺

^{*} Nicht in allen Filialen erhältlich.

MARKENSEITE*

Für jede Haut die passeude Pflege

Mit dem 4-Schritte-Pflegesystem bietet Logona aufeinander abgestimmte Produkte für jeden Hauttyp. Zur schnellen Orientierung ist der jeweilige Pflegeschritt auf der Produktvorderseite abgebildet. »Remove« bedeutet, dass mit diesem Produkt Augen-Make-up sanft entfernt werden kann. »Cleanse« steht für die Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolleté mit dem auf das jeweilige Hautbild abgestimmten Produkt. Den Hinweis »Clarify« tragen Peeling-Gele und Reinigungsmasken, die die Haut intensiv reinigen. Gesichtswasser sorgt für eine Durchfeuchtung der Haut. Der vierte und letzte Schritt ist »Care«: Die Haut ist gereinigt und optimal auf die nachfolgende Pflege vorbereitet. Eine Auswahl an Produkten aus der »Care«-Serie ist auf dieser Seite abgebildet.

I NOTROLLIERTE NATURKOSMETIK SERIO LOGONA NATURIX OS METIK LOC NATURIX ERI LOC NATURIX ERI LOC NATURIX LOC NATURIX LOC NATURIX LOC NATURIX LOC NATURIX ERI LOC NATURIX LOC NA

REVITALI-SIERT

STEIGERT DIE ZELLERNEUERUNG



Der Markeutisch des Mouats

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

ANTI-MÜDIGKEITS-FLUID** vegau

Morgens vor der Tagespflege auf das gereinigte Gesicht auftragen und sanft einmassieren. Revitalisiert und glättet (nachgewiesene Wirkung des eingesetzten Rohstoffes Kalpariane™ in vivo 28 Tage).

30 ml **12,95**€ (100 ml = 43,17€)

VITALISIERENDES GESICHTSÖL**

Intensive Ergänzungspflege mit Bio-Avocado- und Bio-Inca-Inchi-Öl. Tipp: 1–2 Tropfen Öl mit Gesichtscreme in den Handflächen mischen und sanft einmassieren.

30 ml **12,95**€ (100 ml = 43,17€)





AKTIV GLÄTTENDE AUGENCREME** vegau

Spendet der sensiblen Haut um die 15 ml **12,95**€ (100 ml = 86,33€)

REGENERIERENDE NACHTCREME** vegau

Abends sanft einmassiert, unterstützt

30 ml **11,95**€ (100 ml = 39,83€)

AKTIV GLÄTTENDE TAGESCREME** vegau

Versorgt die Haut intensiv mit Feuch-30 ml **10,95 €** (100 ml = 36,50 €)

NATURKOSMETIK

Pflege für die Kleinsten Weniger ist wehr

arte Babyhaut ist viel dünner als die Haut eines Erwachsenen und reagiert auch wesentlich empfindlicher auf Umweltein-■ flüsse. Weder die äußere Hornschicht noch der Säureschutzmantel sind fertig ausgebildet. Trotzdem braucht Babyhaut fast keine Pflegeprodukte – dafür aber bitte reichlich Streicheleinheiten.

Für die Körperpflege reicht es völlig, wenn am Wickeltisch eine Babycreme für das Gesicht, eine für den Windelbereich (gegen den wunden Popo), vielleicht ein Badeöl und eine leichte Körperlotion stehen. Von allem genügt jeweils eine kleine Menge. Trotz des meist angenehmen Duftes sollte man außerdem bei Produkten mit ätherischen Ölen erst einmal zurückhaltend sein, da diese unter Umständen Allergien auslösen können. Davon unabhängig liegen die Vorteile von Naturkosmetik auf und in der Hand: So informiert oft eine deutschsprachige Zutatenliste über die Zusammensetzung – ohne bedenkliche chemisch-synthetische Stoffe und stattdessen mit hochwertigen natürlichen Pflanzenölen, -auszügen oder Wachsen, die allesamt möglichst Bio-Qualität haben. Einige Hersteller produzieren ihre Naturkosmetik sogar nach Demeter-Richtlinien. Durch den orangefarbenen Schriftzug wird dann bestätigt, dass 90 Prozent der pflanzlichen Rohstoffe (soweit verfügbar) aus ganzheitlicher, biodynamischer Landwirtschaft stammen. Wie bei Lebensmitteln dürfen lediglich 22 Zusatzstoffe eingesetzt werden und Nanopartikel, Gentechnik, Strahlung oder Ähnliches sind tabu. Kein Wunder, dass die Eltern ebenfalls gern mal in die Cremetöpfchen greifen!

Streicheleinheiten wit oder ohne pflegende Produkte stärken die Bindung zwischen dem Baby und den Elteru.

Klassiker in Babykoswetik: Calendula und Lanolin

Mit ihren gelben oder orangefarbenen Blüten erfreuen Ringelblumen wohl jedes Auge. Selbst im wissenschaftlichen Namen Calendula schwingt Unbeschwertheit mit. In der Hautpflege bewähren sich ihre Auszüge dank der Carotinoide und anderer sekundärer Pflanzenstoffe immer wieder, vor allem bei gereizter oder wunder Haut.

Feuchtigkeitsspeicherndes Wollwachs, das Lanolin, ist ein weiterer Klassiker der Naturkosmetik. Hier leiden die Tiere bei der Gewinnung keine Schmerzen und das Wachs enthält keine Insektizidrückstände. Wer trotzdem eine Überempfindlichkeit befürchtet, dem sei alternativ eine Creme mit Bio-Sheabutter empfohlen.

Babys lieben baden ...

... besonders wenn das Zimmer angenehme 25 Grad und das Wasser etwa Körpertemperatur hat. Dabei geben manche Mütter gern auch ein wenig mildes Baby-Badeöl mit in die Wanne, zum Beispiel auf Basis von Bio-Olivenöl und mit Calendula oder mit Molke plus Weizenkleie. Nach dem Bad heißt es, das Kleine mit einem vorgewärmten kuscheligen Handtuch gut abtrocknen und gegebenenfalls eincremen. Bei Verwendung von Öl im Badewasser erübrigt sich dieser Schritt, der resultierende leichte Ölfilm auf der Haut reicht völlig aus.



Hilfe bei wundem Popo

Das feuchtwarme Windelklima führt nicht selten zu einem wunden Po. Trotzdem genügt zur Reinigung warmes Wasser. Eventuelle Stuhlreste lassen sich leicht mit Babyöl entfernen. Außerdem trocknet die Haut durch gelegentliche Windelfrei-Pausen besser. Ansonsten können Windeleinlagen aus Seide die Wundheilung unterstützen, ebenso wie zinkhaltige Salben Entzündungen hemmen sollen. BP

Babymassage - Genuss für beide Seiten

Verblüffend, wie intensiv Babymassagen wirken! So zart dieses kleine, große Wunder erscheint, so sollten auch die Berührungen sein. Besonders gut eignet sich ein Baby-Körperöl oder Kokosöl, das Sie zuvor zwischen den Handflächen leicht anwärmen. Dann folgen Sie einfach Ihrem Instinkt, wenn Sie mit ganz leichtem Druck, mal in Kreisen und mal streichelnd über Füßchen, Beine, Händchen, Arme, Bauch und je nach Babylaune auch den Rücken fahren. Übrigens entspannt dadurch nicht nur das Baby, sondern die gespürte Beziehung verbessert zugleich die Stimmung von Mutter oder Vater.

HERSTELLER-EMPEEHLUNG*



Zu Couperose neigende Haut reagiert oft empfindlich auf äußere Einflüsse und möchte deshalb besonders gepflegt werden. Die Gesichtspflege von Logona ist speziell abgestimmt auf sensible Haut - uatürliche Iuhaltsstoffe regeu sie au, ohue sie zu stresseu.

LOGONA

COUPEROSE CREME TAG & NACHT** regau **ODER COUPEROSE FEUCHTIGKEITS-SERÚM** TAG & NACHT** vegau

- Creme und Serum beruhigen die Haut und lindern Rötungen lang anhaltend
- stärken die Gefäßwände und erhöhen ihre Spannkraft
- die Creme unterstützt die Zellregeneration
- das Serum versorgt die Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit
- mit natürlichen Düften und milden hautverträglichen Emulgatoren
- NATRUE-zertifiziert

je 30 ml **14,45€** (100 ml = 48,17€)

Uusere Empfehlungen für die Kleiusten

Lesen Sie wehr zum Thema Deweter-zertifizierte Babykost auf



Das Babygläschen wit fein pürierter Karotte aus biodynamischem Landbau (Deweter)
eignet sich ideal für
den Beikost-Start nach dem vierten

Lebeuswouat.

ALNATURA

BIO-KAROTTE PUR

ALNATURA

Carotte pur

- mit Rodelika-Karotten, einer besonders mild-süßen Sorte aus biodynamischer Züchtung
- enthält nur eine Gemüsesorte für ein unverfälschtes Geschmackserlebnis
- ohne Salzzusatz

125 g **0,45**€ (100 g = 0,36€)

HOLLE

BIO-JUNIORMÜSLI MEHRKORN MIT FRUCHT ODER MEHRKORN MIT CORNFLAKES

- vollwertige Frühstücksmahlzeit
- mit zarten Bio-Vollkornflocken
- ab dem 10. Monat geeignet
- schnelle und einfache Zubereitung ohne Aufkochen
- Teil einer vollwertigen Ernährung

je 250 g **2,99€** (100 g = 1,20€)

Die Bio-Juniormüslis sind ideal für den Übergang zur Familienkost. Die besonders feinen Stückchen werden



durch Zugabe vou Milch schöu weich.

MOGLI

BIO-BREZEL-SCHLANGEN**

- Bio-Laugengebäck zum Mitnehmen in die Schule oder auf den Spielplatz
- knusprig-kross gebacken
- ideal auch zum Knabbern für die Großen im Büro oder in der Uni

50 g **0,99€** (100 g = 1,98€)

Ein herzhafter Knabberspaß wit Deweter-Dinkel, ganz ohne aufgestreutes
Salz. Im praktischen
Portionsbeutel für uuterwegs – das schweckt Groß uud Kleiu!



Über 20 Jahre Erfahrung sind in die Perfektionierung der umwelttreundlichen Windeln von Naty geflossen. Eltern setzen mit ihnen

auf »griju«, ohne auf Leistung zu verzichten.

ECO BY NATY

WINDELN GRÖSSE 2 (3-6 KG)

- lassen empfindliche Babyhaut atmen
- aus natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen
- ohne Bleichmittel, Duftstoffe und Latex
- der Film aus Maisstärke schützt vor dem Auslaufen

34 Stk. 6.75€ (1 Stk. = 0.20€)



Ob groß oder klein: Kinder lieben bunte Seifeublaseu! Vou Souett gibt es jetzt die weltweit ersteu Seifeublaseu in zertifizierter Bio-Qualität.

SONETT

BIO-BUBBLES

- im umweltfreundlichen Döschen aus Polyethylen und Holzfasern
- 3 Ringe für unterschiedlich große Seifenblasen
- mit pflanzlichem Bio-Glyzerin
- Ecogarantie-zertifiziert

Döschen 45 ml **2,95**€ (100 ml = 6,56€) Nachfüllflasche 500 ml **8,45 €** (11=16,90 €)

ECO COSMETICS

BABY & KIDS SONNENCREME LSF 50+**

- die wasserfeste Creme zieht rasch ein, weißelt nicht und wirkt direkt nach dem Auftragen
- mit Granatapfel und Sanddorn
- frei von Aluminiumsalzen
- auch für besonders sensible Haut geeignet

50 ml **18,90**€ (100 ml = 37,80€)

Dauk des hoheu mineralischen Lichtschutzfilters der Baby- & Kinder-Sounencreme sind auch kleine Wasserratteu besteus geschützt und können unbeschwert plauscheu.



URTEKRAM

KINDER-SHAMPOO

- Aloe vera und Glyzerin spenden dem Haar Feuchtigkeit
- Haare waschen ohne Brennen in den Augen
- sorgt für ein gutes Gleichgewicht der Kopfhaut
- enthält Calendula und ist abgestimmt auf Kinderhaar
- ohne zugesetzte Duftstoffe

250 ml **6,85€** (100 ml = 2,74€)



Die Haare vou Kiuderu verdieueu eine besonders wilde Reinigung. Das Kinder-Shampoo von Urtekram mit Magnolien-rindenextrakt wäscht die Haare sauber und weich.

HERSTELLER-REPORTAGE

Schöues erlebeu

»Wie viele Heilpflanzen gibt es im WALA-Heilpflanzengarten?« Wer die Frage richtig mit »150« beantwortete, konnte einen Erlebnistag bei der WALA Heilmittel GmbH, Hersteller der Naturkosmetikmarke Dr. Hauschka, gewinnen. Alnatura war als Kooperationspartner des Gewinnspiels mit dabei.



us ganz Deutschland kamen die Gewinner des Preisausschreibens ins schwäbische Bad Boll, um dort einen Erlebnistag rund um das Thema Naturkosmetik von Dr. Hauschka zu verbringen. Die rund 30 Besucherinnen. Männer waren deutlich in der Minderheit, wurden von Dr. Johannes Stellmann, Vorsitzender der Geschäftsführung der WALA, und Professor Dr. Götz Rehn, Gründer und Geschäftsführer von Alnatura, begrüßt. Stellmann und Rehn erzählten von der Philosophie ihrer Unternehmen, von ihrer Überzeugung, Motivation und ihren Zielen. Beide Unternehmen sind durch die anthroposophische Weltanschauung ihrer Gründer geprägt. Der anthroposophische Einfluss auf Alnatura und die WALA findet sich beispielsweise in Produkten und Rohstoffen biodynamischer Herkunft wieder, eine Landwirtschaftsform, die von Anthroposophie-Begründer Rudolf Steiner ins Leben gerufen wurde. Und seine Denkweise ist auch in der Ausrichtung des Wirtschaftens zu finden. »Die Wirtschaft soll dem Menschen dienen«, so Stellmann. Die WALA ist seit 1986 eine Stiftung und vom Stiftungsgedanken ist auch Rehn seit Langem überzeugt. Wieder eine Gemeinsamkeit. Vor allem eint die WALA und Alnatura der Anspruch, die Welt mit ihren Unternehmungen zu verbessern: Alnatura getreu dem Leitspruch »Sinnvoll für Mensch und Erde«, die WALA durch die Unternehmensform Stiftung, mit der sie Freiheit als Lebensform fördern will.

Nach der Unternehmensvorstellung war auch schon Zeit fürs Mittagessen, bei dem sich die gut gelaunte Besuchergruppe weiter rege austauschte. Zum Beispiel über den Preis des Gewinnspiels. Schließlich gab es ja die Wahlmöglichkeit zwischen Erlebnistag und einem Dr.-Hauschka-Pflegeset. »Ach, die Produkte kann man sich im Zweifel auch selbst kaufen. Aber so ein Erlebnistag, das ist schon einmalig«, bekräftigt eine Gewinnerin und wirkt zufrieden mit ihrer Entscheidung. Maren Speckmann-Munz von der WALA freut sich über ihren Besuch: »Die Gruppe ist sehr heterogen und gleichzeitig harmonisch.« Madeleine Poodratchi von Alnatura bestärkt ihren Eindruck: »Mich begeistert das starke Interesse der Kunden, die zum Teil sogar von Hamburg angereist sind und sich freigenommen haben. « Was ihr an Dr. Hauschka gefällt? »Der ganzheitliche Gedanke, die Haut wird in ihrer Individualität gestärkt und in einen harmonischen Grundzustand gebracht«, schwärmt Poodratchi

Die Gewinner hatten die Anzahl der Heilpflanzen im WALA-Garten alle richtig beantwortet – nun konnten sie ihn hautnah bei einem Rundgang erleben. Zwar blüht an einem Februartag noch nicht sehr viel, das minderte das Interesse jedoch nicht. Mit dem Bezug des Firmengebäudes 1955 war auch der Garten angelegt worden. Damals gab es dort nur lehmigen Boden, aber durch die biodynamische Bewirtschaftung wurde das 4,5 Hektar große Areal fruchtbar. Inzwischen wachsen dort rund 150 verschiedene Heilpflanzen, die vor allem für die WALA Arzneimittel ihre Verwendung finden. Für die Dr. Hauschka Kosmetik werden größere Mengen benötigt, die auf dem einen Kilometer entfernten Sonnenhof angebaut werden. Der Demeter-Bauernhof gehört ebenfalls zur WALA.

Nach dem Spaziergang durch den Garten wartete der Höhepunkt des Erlebnistages auf die Besuchergruppe: der Workshop »Fühlen und Erleben«. Von der Theorie ging es nun mit Wasserschalen, Mullbinden, Pinseln und Dr.-Hauschka-Produkten direkt in die Praxis. Unter der fachkundigen Leitung von Beate Schönfeld verwandelte sich der Konferenzsaal in ein Spa. An jedem Platz stand alles bereit, was für anderthalb Stunden Wellness-Behandlung nötig ist. Und die begann für alle mit einem warmen Gesichts-Rosenbad. Je nach Hautbild



empfahl Schönfeld darauf abgestimmte Produkte und erklärte die Anwendung. Eine empfindliche Haut sollte besser nicht mit der Waschcreme gereinigt werden, hier eignet sich die Reinigungsmilch besser. Und wer die Gesichtswaschcreme benutzt, sollte sie erst mit etwas Wasser mischen und dann »schmatzend« auf die Haut auftragen. Bloß nicht reiben. Anschließend je nach Hautbild ein Gesichtstonikum verwenden, Augen- und Tagescreme sowie eine Lippenpflege auftragen.

Besonders viel Spaß macht natürlich das Auftragen der Reinigungsmaske, die mit etwas Wasser verrührt und dann mit einem Pinsel auf die Haut aufgetragen wird. Je lustiger der Anblick mit Maske, umso schöner ist er natürlich, nachdem sie abgewaschen ist. Probieren Sie es zu Hause doch auch einmal aus! GS

»Ich schätze die Zusauwenarbeit wit Aluatura sehr. Wir ticken gleich, das wacht vieles einfacher, selbstverständlicher. Wir haben vieles, was uns verbindet, auch

gemeinsame Kunden.« Maren Speckmann-Munz, WALA

GESFILSCHAFT

"Da wuss wan doch was tuu!"

Auf 50 Jahre »Hilfe für Kinder in Not« kann terre des hommes inzwischen zurückblicken. Alnatura sprach mit Gründer Lutz Beisel über die Anfänge und die Entwicklung der Hilfsorganisation sowie über seine Motivation, sich zu engagieren.

edaktion: Herr Beisel, während des Vietnamkrieges organisierten Sie 1967 erstmals medizinische Hilfe in Deutschland für verletzte vietnamesische Kinder. Erzählen Sie uns bitte davon.

Lutz Beisel: Ich hatte damals das Gefühl, der Kosmos sei eine Fehlkonstruktion. Es ging mir sehr schlecht angesichts des Leids, das zum Beispiel durch den Vietnamkrieg hervorgerufen wurde. Ich fühlte mich ohnmächtig und dachte: Da muss man doch was tun! Zufällig las ich in einer Zeitschrift etwas über das Engagement eines Schweizer Freundeskreises um Edmund Kaiser, der sich »terre des hommes« nannte: Kranken und kriegsverletzten Kindern verhalf er in Krankenhäusern von Lausanne und Umgebung zu einer Behandlung. Ich fuhr spontan zu Kaiser, fand in ihm einen Mann auf gleicher Wellenlänge und gründete auch in Deutschland mit 40 Gleichgesinnten einen Verein namens »terre des hommes«. Wir organisierten hier ebenfalls Ärzte und Krankenhäuser, die vietnamesische Kinder aufnahmen. Ehrenamtliche Helfer kümmerten sich um die Kinder, sprachen mit den Ärzten – und bald suchten wir auch Adoptiveltern für Waisenkinder. Die Air France half dabei, die Kinder samt Betreuern kostenlos nach Europa zu transportieren, die Bundeswehr unterstützte uns beim Weitertransport. Der Kontakt zum Militär war für mich als einen der ersten Kriegsdienstverweigerer ein schwieriger Schritt. Aber die Zusammenarbeit lief erstaunlich gut.

Wie hat sich die Art der Hilfeleistung in den letzten Jahrzehnten bei terre des hommes verändert? Die Vermittlung von Auslandsadoptionen haben wir 1998 beendet, nachdem

terre des hommes kurz gefasst



Gründungsjahr 1967 **Vereinssitz** Osnabrück

Mitarbeiter 1 300 ehrenamtliche und 140 hauptamtliche im In- und Ausland

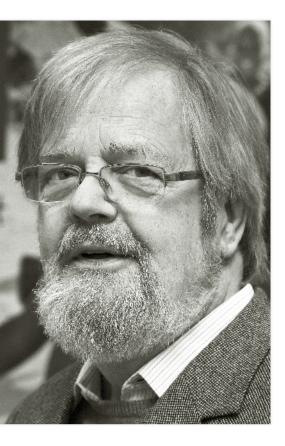
Engagement terre des hommes arbeitet derzeit weltweit mit etwa 400 Partnerorganisationen vor Ort zusammen. Dank der Spenden konnten bislang rund 15 Mio. Kinder aus Not, Missbrauch und Ausbeutung befreit und ihnen zu besserer Bildung, Ernährung und Gesundheit verholfen werden.

die internationalen Richtlinien dafür – auch mit unserer Hilfe – deutlich verbessert wurden. Wir schicken auch schon lange keine deutschen Fachkräfte mehr in die Not leidenden Länder, sondern arbeiten mit einheimischen Organisationen zusammen. Wir unterstützen Projekte in Asien, Südamerika, Afrika und Deutschland, die das soziale Umfeld von Kindern positiv verändern, Chancen auf Bildung fördern, sodass die Menschen eine Zukunft in ihrer Heimat haben. Politische Lobbyarbeit ist hier immens wichtig.

Auf welche Erfolge und Fortschritte kann terre des hommes zurückblicken? Edmund Kaiser antwortete auf diese Frage immer: »Die gerettet sind, sind gerettet.« Das ist aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere Seite wirkt auf uns selbst zurück, weil wir Hoffnung wecken und Wege zeigen können, wie jeder von uns einen Beitrag dazu leisten kann, Kindern in Not zu helfen. Beispiele sind der Schutz von Kindern vor Arbeitssklaverei in Indien und Bolivien. Oder die Betreuung von Kindern, die durch Krieg und Katastrophen traumatisiert sind. Wir haben vielen Mädchen und Jungen einen Schulbesuch ermöglicht und Selbsthilfeprojekte von Benachteiligten unterstützt, gegen Diskriminierung gekämpft sowie gegen die Verletzung und Tötung von Mädchen. Wir haben die lebensnotwendige Umwelt geschützt und auch bei uns Aufklärungsarbeit geleistet und auf Entscheidungsgremien Einfluss genommen. Es bleibt aber immer noch viel zu tun.

Was haben Sie persönlich während Ihres Engagements von anderen Menschen und Kulturen gelernt? Im Laufe der Jahre hat sich meine kosmopolitische Haltung und Überzeugung mehr und mehr gefestigt. Für Menschenrechte und Chancengleichheit einzustehen, sehe ich als meine Pflicht an. Dafür bedarf es aber auch einer gewissen Weltoffenheit und echten Interesses an den Menschen.

Sie können mit Ihren 79 Jahren auf ein erfülltes Leben zurückblicken und verfügen über viel Erfahrung. Was sind Ihrer Meinung nach die Herausforderungen der kommenden Jahre? Wir müssen unsere Zivilgesellschaft pflegen und fördern. Dabei sollten wir den Umgang mit unseren begrenzten natürlichen Ressourcen ebenso überdenken wie den Umgang mit Menschen anderer Weltanschauung. Beide verdienen mehr Achtung. Für das Wirtschaftsleben wünsche ich mir



► Lutz Beisel hat vor 50 Jahren terre des hommes mitgegründet und engagiert sich noch immer für Kinder in Not.

Speudenaktion

terre des hommes sieht das 50-jährige Jubiläum als besondere Chance, noch mehr Kindern in Not zu helfen. Deshalb wurde die Spendenkampagne »Wie weit würdest Du gehen?!« gestartet. Seien Sie dabei und überlegen Sie sich allein oder in einer Gruppe eine außergewöhnliche Aktion, eine sogenannte Challenge, die Sie durchführen, wenn in Ihrem Bekanntenkreis eine von Ihnen festgelegte Spendensumme erreicht worden ist. terre des hommes freut sich auf alle, die mitmachen unter

wie-weit-wuerdest-du-gehen.de

mehr Brüderlichkeit, ganz im Sinne der von Rudolf Steiner gegebenen Antworten auf die soziale Frage. Die Menschen müssen außerdem lernen, bewusster zu konsumieren, und die Unternehmen müssen lernen, bewusster zu produzieren.

Sind Sie immer noch aktiv bei terre des hommes? Ja, ich bin in den Stiftungsrat gewählt worden. Eine Art Kontrollorgan, das prüft, wie die Gelder der terre-deshommes-Stiftung eingesetzt werden. Und ich betreue gemeinsam mit meiner Frau eine 13-köpfige syrische Familie an meinem Wohnort in Tuttlingen, eine gelegentlich sehr aufwendige Aufgabe, aber mit schönen Erfolgen.

>>> Das Gespräch führte Susanne Salzgeber

Bilduugsprojekt Ceprosi

Das Projekt Ceprosi von terre des hommes unterstützt Menschen im Hochland Perus dabei, ihre natürliche Lebensgrundlage durch nachhaltige Landwirtschaft zu wahren. In sieben Pilotschulen werden viele Lehrer der örtlichen Schulen zu Lehrkräften für traditionelles Wissen ausgebildet, um den Kindern ihre Quechua-Kultur wieder näherzubringen. Ziel ist der Erhalt und Schutz des überlieferten Wissens – um die natürlichen Lebensgrundlagen der Kleinbauern zu erhalten und den Auswirkungen des Klimawandels ent-

gegenzuwirken. 40 Cent je verkaufter Packung des Alnatura Peru-Kaffees fließer in folgende Bildungsinitiativen:

- generationenübergreifendes Lerner
- Umweltschutz und biologische Vielfalt
- Wahrung kultureller Identität und Anhau heimischer Pflanzen

alnatura.de/alnatura-projekte



Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen und Vitaminen.



Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Es wird aber von unserem Körper nicht selbst gebildet. Es muss daher in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Auch für die Schwangerschaft und während des Stillens geeignet.

Erhältlich in 250 ml und 500 ml.



NACHHALTIG LEBEN

Paluöl: In der Zwickwihle?

Gibt es sinnvolle Alternativen zu Palmöl? Wie kann man sich als Verbraucher verhalten? Eine aktuelle Studie des WWF kommt zu überraschenden Ergebnissen.

rang-Utans, denen buchstäblich der Baum unter den Füßen weggesägt wird, Urwälder, die nur noch aus qualmenden Stümpfen bestehen, und Dorfbewohner, die für riesige Plantagen vertrieben werden. Solche Bilder tauchen beim Stichwort Palmöl schnell auf. Denn immer wieder berichten Medien über die Schattenseiten des Palmölanbaus und genauso oft schüttelt man als Leser ob dieses ökologischen Kahlschlages den Kopf. Die nützliche Seite des Palmöls freilich, die praktisch jeder von uns täglich erfährt, kennen weitaus weniger Verbraucher. Laut Greenpeace und WWF befindet sich in jedem zweiten Supermarktprodukt Palmöl: in Lebensmitteln und Kosmetika, in Wasch- und Reinigungsmitteln. Auch in sogenanntem Biodiesel, in Futtermitteln und in pharmazeutischen Produkten – Palmöl ist omnipräsent und nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Wirklich? Weshalb steigt man nicht auf andere pflanzliche Öle um? Weshalb nicht Alternativen nutzen und so den klima- und umweltschädlichen Urwaldrodungen Einhalt gebieten?

Dieser Frage ist der WWF im Sommer 2016 in einer wissenschaftlichen Studie nachgegangen. Darin wird untersucht, ob und mit welchen Effekten der jährliche Palmölverbrauch in Deutschland von rund 1,8 Millionen Tonnen durch andere pflanzliche Öle kompensiert werden kann. Die überraschende Erkenntnis: Der Ersatz durch Kokos-, Soja-, Sonnenblumen- und Rapsöl hätte einen deutlich höheren Flächenbedarf zur Folge, die Treibhausgasemissionen stiegen an und die Gefährdung von Tier- und Pflanzenarten nähme zu. Der Grund: Die Ölpalme hat einen fast fünfmal so hohen Flächenertrag wie Kokos, Raps und Sonnenblume. Folglich müssten viel größere Flächen als bisher bepflanzt werden. Auch in den Tropen, weil nur dort Kokosöl, das Palmöl am ähnlichsten ist, gewonnen werden kann.

Weiter wie bisher? Mehr Flächen und damit noch mehr Raubbau an der Natur? So ein Szenario kann niemand befürworten. Ist der Palmölanbau also das kleinere Übel und wir sollten weitermachen wie bisher? Auch das ist keine Option, denn das hieße, den katastrophalen Status quo in den Hauptanbauländern Indonesien und Malaysia zu zementieren. Ilka Petersen vom WWF Deutschland sieht die Situation nüchtern: »Es führt kein Weg daran vorbei, den Anbau von Ölpflanzen ausnahmslos umwelt- und sozialverträglicher zu gestalten. Gleichzeitig muss unser Bedarf drastisch gesenkt werden.« Diese Doppelstrategie scheint die einzig sinnvolle Lösung zu

sein. Mit dem Runden Tisch für nachhaltiges Palmöl (RSPO) ist ein erster Ansatz für eine möglichst nachhaltige Erzeugung gemacht. Dort arbeiten alle an der Palmölgewinnung beteiligten Organisationen und Unternehmen zusammen, auch der WWF. Inwieweit der RSPO-Standard tatsächlich eine nachhaltige Veränderung herbeiführt oder eher als Feigenblatt dient, wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert. Große Hebeleffekte könnten dagegen über das Verbraucherverhalten erreicht werden. Umweltverbände halten eine Reduzierung des Palmölkonsums in Deutschland mittelfristig um 50 Prozent (WWF) oder gar um 60 bis 80 Prozent (Robin Wood) für möglich. Allein durch ein Verbot von Palmöl als Biodiesel in Fahrzeugen und Kraftwerken könnte der derzeitige Verbrauch um rund die Hälfte reduziert werden. Doch der Ruf nach Verboten ist der Ruf nach dem Staat, und dessen Mühlen mahlen langsam. Also doch resignieren? Natürlich nicht, denn das bedeutete, die individuelle Verantwortung abzugeben. Jeder Verbraucher unterstützt durch jede Kaufentscheidung die dahinterliegenden Strukturen – und hat damit Einfluss.

Paluiöl sinuvoll konsumieren

Bio-Lebensmittel verwenden, denn das ist bei Bio-Palmöl anders:

- für Bio-Palmöl werden keine Urwälder gerodet
- Bio-Palmbauern setzen keine Pestizide ein
- Bio-Ölpalmenanbau trägt zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit bei
- Produzenten von Bio-Palmöl übernehmen soziale Verantwortung für ihre Mitarbeiter und Bauern

So verbrauchen Sie weniger Palmöl in der Küche:

- frische Lebensmittel kaufen
- weniger Fertiggerichte, mehr selbst kochen
- weniger Fettes, Süßes und weniger Fleisch kaufer
- die Apps »Codecheck« und »PoP« spüren Palmöl im Supermarktregal auf bzw. informieren über Produkte ohne Palmöl

... mit dem Auto:

Weniger fahren. Im Diesel ist Palmöl und im Benzin Ethanol aus Getreide beigemischt. Umweltverbände bezeichnen beide Beimischungen als ökologisch unsinnig.

Mehr Infos unter alnatura.de/panorama/faq

Verändertes Verhalten von Erzeugern und Verwendern von Palmöl ist also dringend erforderlich. Auch angesichts der Prognose der Vereinten Nationen, wonach sich der Palmölverbrauch in den Industrieländern der Nordhalbkugel bis 2050 verdoppeln wird. Sie nimmt bereits konkrete Züge an: Im Kongobecken Westafrikas, nach dem Amazonas das wichtigste Regenwaldgebiet der Erde, sind die Planungen zur größten Palmölplantage Afrikas weit fortgeschritten – auf einer mehr als doppelt so großen Fläche wie München. Organisationen wie Greenpeace kämpfen auf politischer Ebene für die Abschaffung der Beimischungspflicht von Palmöl in Diesel. Was die Verbraucher im Alltag machen können, sagt Greenpeace-Kampaignerin Gesche Jürgens: »Wir raten dazu, Bio-Produkte zu kaufen. Bei Bio-Palmöl hat man die größte Sicherheit, dass kein Raubbau an der Natur betrieben wird.« Weitere Tipps finden Sie im Infokasten.

>>> Volker Laengenfelder



ohne Parfum für sehr sensible Haut.

ECO Aftersun Lotion

Erfrischt und revitalisiert die Haut nach dem Sonnenbad. Mit Sanddorn und Aloe Vera.







www.eco-cosmetics.com







-oto Palmfrüchte: istockphoto/dolphfyn

ZEIT WISSEN

Saubere Autos, mutiges Design

Warum werden unsere Autos immer langweiliger?
Ein ZEIT-WISSEN-Gespräch mit dem legendären Autodesigner Chris Bangle –
über SUVs, schwindende Ressourcen und den Stillstand des Autodesigns.

err Bangle, im vergangenen Jahr wurden weltweit rund 70 Millionen Autos gebaut, aber abgesehen von ein paar Details sehen sie alle gleich aus. Fehlen den Designern die Ideen? Ich denke nicht, dass es an Ideen mangelt, sondern an Mut. Die Autoindustrie scheut sich, dem Kunden etwas Neues, Ungewohntes vorzusetzen. Menschen, die sich ein Auto kaufen, haben bestimmte Vorstellungen und möchten, dass die erfüllt werden. Das führt dazu, dass Autos gebaut werden, die aussehen wie die Autos davor. Diese Mutlosigkeit ist nicht neu, aber früher war sie nicht so groß.

Woran liegt das? Es liegt an der Überhöhung der Marken. Marken sind zu etwas Unantastbarem geworden.

Gibt es noch den alten Konflikt zwischen Designern und Ingenieuren, Skizzenblock und Windkanal? Den gibt es noch, aber es ist keineswegs so, dass da Träumer und Realisten miteinander ringen. Vergessen Sie die Klischees. Es gibt zwar physikalische Fakten, aber die Ingenieure verweben sie mit Meinungen. Das Konzept der Ingenieure ist in sich objektiv stimmig, die Ausgangspunkte jedoch sind völlig subjektiv fest-



Foto BMW AG

gelegt. Mir ist wichtig, dass sich Ingenieur und Designer gemeinsam auf ein Ziel einigen und schauen, was am Ende dabei herauskommt. Das klingt nach einer guten Theorie, die in der Praxis aber bestimmt nicht immer ganz aufgeht. Okav, ich mache es plastisch. Anhand des berühmten Hecks, wegen dem die halbe Autowelt über mich hergefallen ist. (Anm. der Red.: Bangle meint den BMW 7er. Er wurde 2001 vorgestellt und brach mit der bis dahin vorherrschenden Designlinie. Nach der Präsentation der Limousine setzte eine heftige Diskussion ein, die sich vor allem an der voluminösen Heckgestaltung entzündete. Für BMW war das Auto dennoch ein Erfolg, nie zuvor verkaufte der Hersteller so viele Exemplare seines Oberklassemodells.) Es begann damit, dass die Ingenieure, um strengere Abgasgrenzwerte einhalten zu können, viel mehr Luft für den Motor benötigten. Die Lufteinlässe in der Front mussten also deutlich größer werden, in der Höhe beispielsweise waren es knapp fünf Zentimeter im Vergleich zum Vorgängermodell. Wenn die Lufteinlässe höher werden, liegt auch die Motorhaube höher. Wenn die Motorhaube höher liegt, müssen auch der Fahrersitz und die Rücksitze etwas höher positioniert sein. Und wenn die hinteren Passagiere höher sitzen, muss auch das Dach höher werden, damit noch genug Kopffreiheit vorhanden ist. Wenn aber das Dach höher ist, muss auch das Heck höher werden – und das ist keine optische Entscheidung, sondern eine physikalische Notwendigkeit, denn das Heck ist ein aerodynamisch heikler Bereich.

Was sagt es über unsere Zeit, dass SUVs so populär geworden sind? Am Anfang standen SUVs für Cowboy-Pioniere, große, kräftige Typen, unrasiert, cool und in Stiefeln. Auf jeden Fall lösen diese Autos ein paar Probleme. Die Leute wollen einen besseren Überblick haben, sie wollen das Gefühl haben, die Dinge zu kontrollieren, zudem ist es beguemer, in einen SUV zu steigen als sich in eine Limousine hinabzubeugen. Außerdem ist das Sicherheitsgefühl in einem hoch aufragenden SUV tatsächlich größer als in einem kleineren, flacheren Auto. Allein schon, weil ich deutlich mehr Blech um mich herum habe.

Können Designer etwas beitragen gegen die Verschwendung von Ressourcen? Die eigentliche Frage ist doch, ob die Energie, die das Auto antreibt, sauber ist oder nicht. Wenn sie nicht sauber ist, müssen wir alles daransetzen, so wenig wie möglich davon zu verbrauchen. Für das Design bedeutet das dann, den Wagen so aerodynamisch wie möglich zu gestalten. Wenn die Energie aber sauber wäre, wenn die Welt unserer Kinder durch unseren Energieverbrauch nicht schlechter würde, dann stünden dem Design ganz neue Möglichkeiten offen.

In der Autobranche gibt es derzeit zwei große Themen: autonomes Fahren und elektrische Antriebe. Werden diese Entwicklungen das Autodesign verändern? Ich denke schon, aber ich habe keine Ahnung, wie. Nehmen wir das autonome Fahren. Es wird kommen, schon allein damit die mit Autos aufgewachsene Babyboomer-Generation auch im hohen Alter mobil bleiben kann. Wenn Autos dann selbst fahren, könnten all die strengen Regeln zum Schutz von Insassen und Fußgängern, die das Autodesign heute einengen, gelockert werden. Was die Designer daraus machen, werden wir sehen.

Das will ich WISSEN

Gesundheit, Psychologie, Forschung und Gesellschaft - entdecken Sie in **ZEIT WISSEN** faszinierende Reportagen, anregende Interviews und ausdrucksstarke Bilder,



die Ihr Leben bereichern. Sichern Sie sich jetzt Ihre Gratisausgabe!

Einfach Gutschein-Code ZW944AN04 unter zeit.de/zw-gutschein eingeben.

Was muss sich zuerst ändern, die Technik oder das Design?

Ganz gleich, welche Fortschritte die Technik macht, Autodesign sollte immer im Wandel sein. Woher die Anstöße kommen ob von der technischen Forschung oder von den Designern –, ist nicht maßgeblich. Vonseiten der Designer sehe ich da aber gerade nicht viel.

Steckt das Autodesign in einer Krise? Ja, ein Symptom davon ist zum Beispiel, dass nahezu jedes Auto als Sportwagen gedacht wird. Selbst Familienautos, Geländewagen, Stadtmobile – immer geht es um Dynamik und Rasanz. Ich denke, das ist falsch. Und es engt die Auswahl für den Autokäufer dramatisch ein.

Die Chefdesigner der großen Autohersteller sind alle Männer. Würden mehr Frauen in der Branche helfen?

Ich weiß nicht, ob die gegenwärtige Situation am Geschlecht des Designpersonals liegt. Könnte schon sein. Speziell das Karosseriedesign war – und das gilt wahrscheinlich noch immer - eine ziemlich sexistische Angelegenheit. Der Karosseriekörper ist ein hoch sexualisiertes Objekt und entsprechend wird darüber gesprochen. Der neue US-Präsident würde das, was in manchen Designstudios geredet wird, wahrscheinlich »locker room talk« nennen, aber hier sprechen wir über Blech, nicht über Menschen. Ein Teil der Aufgabe eines Autodesigners ist es, erotische Gefühle zu wecken. Bei Autos geht es schließlich um Leidenschaft.

>>> Chris Bangle ist einer der einflussreichsten Autodesigner unserer Zeit. Mit 25 Jahren kam er aus den USA zu Opel nach Rüsselsheim. Nach einer Station bei Fiat war er zwischen 1992 und 2007 Chefdesigner bei BMW in München. Heute lebt er mit seiner Frau in Italien und führt seine eigene Designfirma »Chris Bangle Associates«.

Das Interview führten Hanno Rauterberg und Jürgen Pander für ZEIT WISSEN (die ungekürzte Fassung des Gesprächs lesen Sie in der ZEIT-WISSEN-Ausgabe 02/2017)

SERIE

#KuustKocheu

Mitkocheu und gewinnen! Ab 24. April unter kunstkochen.de

Ein Pinselstrich, eine Komposition, eine Farbe, ein Motiv: All das kann kulinarisch inspirieren. Mit #KunstKochen begeben wir uns auf einen Streifzug durch die 700 Jahre Kunst umfassende Sammlung des Städel Museums und lassen uns zu außergewöhnlichen Rezeptideen anregen. Hier trifft die Begeisterung für Kunst auf die Freude am Kochen.

Blick in das Fruchtland

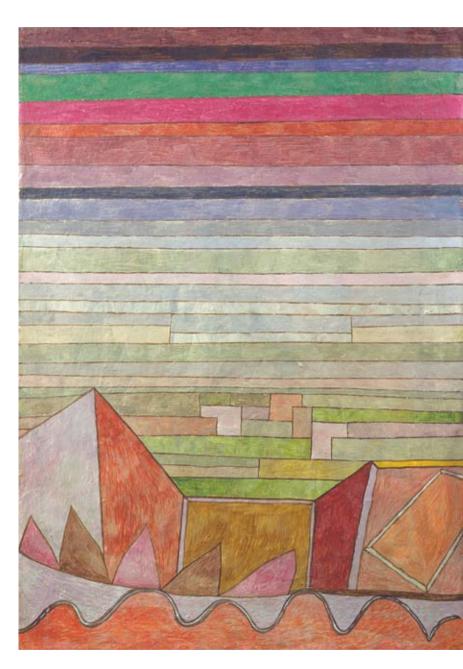
»Ich malte eine Landschaft, wie der Blick von den wüsten Bergen des Thales der Könige ins Fruchtland«, schrieb Paul Klee 1932 nach Vollendung des Bildes »Blick in das Fruchtland« an seine Frau. Obwohl seine Ägyptenreise mehr als drei Jahre zurücklag, beschäftigten ihn die dort gewonnenen Eindrücke nachhaltig. Nach Klees Verständnis waren Kunstformen ohne einen direkten Bezug zu Naturformen undenkbar. Bei der Betrachtung des Niltals fand er seine ästhetische Forderung bestätigt – eine abstrakte Konstruktion in der sichtbaren Natur.

Der Nil, die Lebensader des alten Ägyptens, strömt als wellenförmige Linie im Vordergrund dahin. Die Bauwerke sind als geometrische Formen angedeutet. Dahinter erzeugen bunte horizontale Streifen die Illusion von Ackerflächen an den Ufern des Flusses.

»Blick in das Fruchtland« gehört zur Werkgruppe der sogenannten Streifenbilder. Damit sind rund 60 Werke gemeint, die sich durch formal geschichtete und gegeneinander verschobene Farbfelder auszeichnen und nach Klees Reise entstanden. Die Impressionen aus Ägypten verhalfen Klee zur malerischen Einheit von Bildkonstruktion, Rhythmik und Farbe.

In diesem Gemälde ging Klee von geometrischen Grundformen aus, mit deren Hilfe er das Sichtbare zu einer harmonischen Ordnung zusammenfügte. Klees Erinnerung an den Blick auf das fruchtbare Nilufer wurde so zu einer rational geordneten Bildwelt.

► Paul Klee (1879–1940) »Blick in das Fruchtland«, 1932 Öl auf Karton, 34,5 × 48,5 cm Städel Museum, Frankfurt am Main



Städel Museum

Im Jahr 1815 von dem Bankier und Kaufmann Johann Friedrich Städel begründet, ist das Städel Museum heute die älteste und bedeutendste Museumsstiftung Deutschlands. Die international renommierte Sammlung umfasst rund 3 100 Gemälde, 660 Skulpturen, über 4 600 Fotografien und über 100 000 Zeichnungen und Grafiken – darunter Meisterwerke von Rembrandt van Rijn, Claude Monet und Gerhard Richter. **staedelmuseum.de**

Mediterrane Gemiseterrine

Zutaten für 1 Terrine (8-10 Portionen)

4 rote und 4 gelbe Paprika / 8 Tomaten / ½ Bund frisches Basilikum / 2 Knoblauchzehen / Meersalz / 1 Prise Rohrohrzucker / 6 EL Olivenöl / Thymian, gerebelt / 6 Blatt Gelatine / 300 ml Gemüsefond / 1 Aubergine / 4 Zucchini / Saft von 1 Zitrone / Pfeffer / 180 g Kalamata-Oliven (ohne Stein) / 3 Schalotten / Klarsichtfolie



Zubereitung

Backofen vorheizen (220 °C Ober- und Unterhitze). Paprika halbieren, entkernen, mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und ca. 20–25 min grillen bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Schüssel geben, stramm mit Klarsichtfolie verschließen, für 20 min beiseitestellen, anschließend häuten. Ofentemperatur auf 150°C reduzieren.

Tomaten entstielen, am Boden einschneiden, für ca. 10–15 sek in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Dann in Eiswasser abschrecken, häuten, in Viertel schneiden und entkernen. Basilikum und Knoblauch hacken und in einer Schüssel mit Tomatenstücken, Salz, Zucker, 2 EL Olivenöl und Thymian vermengen. Auf ein Backblech geben und für ca. 45 min im Ofen schmoren.

Gelatine ca. 5 min in kaltem Wasser einweichen, danach sorgfältig ausdrücken.

Gemüsefond aufkochen, leicht abkühlen lassen und Gelatine darin unter Rühren auflösen.

Aubergine schälen und zusammen mit den Zucchini längs in ca. 4–5 mm dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, nacheinander kurz in ca. 4 EL Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen

Oliven fein hacken. Schalotten würfeln und ca. 2 min glasig andünsten. Oliven für 1 min dazugeben.

Terrinenform mit ausreichend Klarsichtfolie auslegen. Zucchinischeiben durch den Gemüsefond ziehen und 1 Schicht guer in die Form legen, sodass sie über die Form hängen. Oliven und Tomaten daraufgeben. Auberginen, Zucchini und Paprika in passende Streifen schneiden, durch den Gemüsefond ziehen und darüberschichten. Einzelne Schichten gleichmäßig verteilen und mit einem Löffel gut andrücken. Überlappende Zucchinischeiben zusammenlegen, um die Terrine zu verschließen. Mit der überstehenden Folie einpacken, beschweren (z.B. mit einem gusseisernen Topf) und für mind. 12-15 h im Kühlschrank ruhen lassen.

Fertige Terrine aus der Form stürzen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

• Zubereitungszeit: ca. 1 h 30 min + ca. 1 h 10 min Garzeit + mind. 12−15 h Ruhezeit • Nährwerte pro Portion: Energie 235 kcal, Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 14 g

So geht's: auf kunstkochen.de

- 1. Kunstwerk wählen, 2. Gericht zubereiten,
- 3. Fotografieren & hochladen, 4. Abstimmen

Gewinnen Sie Tickets für eine Führung im Städel Museum und Alnatura Genusspakete im Gesamtwert von circa 8.500 €.

ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN

Ein Gericht, das zusammenführt

Was haben wir Menschen auf der Erde gemeinsam, egal welcher Religion, Kultur oder Nation wir angehören? Wir müssen essen und trinken. Was uns schmeckt und wie wir es zubereiten, unterscheidet uns, aber es kann uns auch verbinden, wenn wir miteinander teilen. Im Alnatura Magazin zeigen wir jeden Monat ein Rezept von geflüchteten Menschen, das sie gemeinsam mit ihren deutschen Freunden für uns kochen.

ch stehe erwartungsvoll vor dem Super Natur Markt in Köln-Bayenthal. Von Laura, einer der Initiatorinnen von »Über den Tellerrand« in Köln, habe ich bereits erfahren, dass sich heute Amer, ein Koch aus Syrien, das Gericht ausgesucht hat, welches wir gemeinsam kochen werden. Mit dabei ist sein Freund Mohamad, den Amer liebevoll als »Hilfskoch« bezeichnet. Obwohl auch er erst wenige Monate in Deutschland lebt, übersetzt er heute. Mit 20 bis 30 Kochbegeisterten aus Deutschland, Syrien und Afghanistan treffen sie sich etwa einmal wöchentlich zum Kochen, Beisammensein und Deutschlernen.

Beim gemeinsamen Einkauf der Zutaten in der Filiale wird schnell klar, dass wir für diese Personenzahl einiges an Zutaten brauchen. Noch weiß ich nicht, was es geben wird. Als erfahrener Koch entscheidet Amer das spontan. Mit den Gemüsegrößen mag er sich nicht so recht zufriedengeben: Die Auberginen sind zu groß, die Zwiebeln zu klein. In Syrien sieht das Gemüse anders aus. Doch Amer ist flexibel. Außerdem kaufen wir neben zahlreichen anderen Zutaten einige Kilogramm Tomaten. Das scheint eine wichtige Zutat zu sein.

Im FamilienForum in der Südstadt angekommen, erklären Amer und Mohamad der Runde, was heute gekocht wird. Die Teilnehmer stürzen sich auf das Gemüse, um es im Null-

kommanichts klein zu schneiden. Es ist eine Gruppe aus etwa zehn Deutschen und zehn Syrern. Heute gibt es »Msa'a«, so sprechen es die Syrer aus. Es stellt sich heraus, dass es sich um Moussaka handelt, den traditionellen Auberginen-Kartoffel-Lamm-Auflauf. Wir bereiten ihn alternativ mit Rindfleisch zu. Mohamad erklärt: »Das kennt jeder in Syrien. Egal ob er aus Aleppo kommt oder aus Damaskus.« In Syrien wird Moussaka typischerweise zu Mittag gegessen, wenn die ganze Familie zusammenkommt. Ein Gericht, das die Menschen zusammenführt – passt ja. Denn das wollten Laura Höller, Marie Jansen und ein paar Freunde erreichen, als sie »Über den Tellerrand« in Köln ins Leben riefen.

Am Backblech geht es derweil heiß her. Frittierte Auberginen werden auf frittierte Kartoffeln gestapelt. Hinzu kommen Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Rinderhack. Das Ganze wird in den Ofen geschoben. Es ist erstaunlich, wie schnell es mit





dem Kochen vorangeht, wenn so viele Leute mithelfen. Doch das gemeinsame Zubereiten von Gerichten ist für die Geflüchteten nicht der einzige Grund, warum sie herkommen. Der Satz eines Syrers hallt nach: »Viele Leute, viele Worte! « Er bringt das Gefühl der Verbundenheit und die Freude am Austausch, die man hier spürt, auf den Punkt. Und was ist mit den beiden Meisterköchen? Mohamad bleibt bei seiner Hilfskoch-Tätigkeit. Er lässt sich lieber von Amer bekochen. Selber kochen mag er nicht. Das hat zu Hause seine Mutter gemacht. Und schmunzelnd sagt er: »Amer kocht so gut. Und weißt du was? Amer, das bedeutet >der, der immer da ist<.«

Dann ist auch das Moussaka fertig und wird aus dem Ofen gezogen: Es duftet fantastisch – und so schmeckt es auch. Wir finden uns an zwei langen Tafeln ein, um das gemeinsam Gekochte zu genießen. Auch hier versiegen die Unterhaltungen nicht. Es herrscht ein Stimmengewirr aus Deutsch, Arabisch und Englisch. LR

- ► Das hochmotivierte Kölner Tellerrand-Team aus Syrern und Deutschen (links).
- ► Amer und Mohamad braten das Rinderhack an (Mitte).
- ► In Köln findet ein Austausch statt, der über Kochen und Gewürze hinausgeht (unten).



REZEPT

1oussaka

Syrisches Traditiousgericht

Zutaten für ca. 25 Portionen

5 kg Kartoffeln / 3 kg Auberginen / 1 Flasche Bratöl / 2,5 kg Tomaten / 4 rote Paprika / 500 g Zwiebeln / 2 kg Rinderhack / Olivenöl nativ extra / Meersalz / Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Kartoffeln und Auberginen schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Paprika und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit Hackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Frittierte Kartoffel- und Auberginenscheiben sowie die Tomaten abwechselnd auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech schichten. Hackfleisch sowie Paprika- und Zwiebelringe darauf verteilen.

Blech in den Backofen schieben und etwa 20 min backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu reicht man in Syrien klassischerweise Reis mit Nudeln.

• Zubereitungszeit: ca. 25 min + ca. 20 min Backzeit • Nährwerte pro Portion: Energie 392 kcal, Eiweiß 20 g, Kohlenhydrate 39 g, Fett 18 g



Über den Tellerrand wurde im Oktober 2013 gegründet im Glauben an eine Welt, die bestimmt wird von sozialem Zusammenhalt, gegenseitigem Respekt und Offenheit gegenüber Vielfalt. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, ein Miteinander zu ermöglichen. Wie wir das tun? In erster Linie mit gemeinsamem Kochen und Begegnungen auf Augenhöhe. Wir schärfen bei Menschen mit und ohne Fluchterfahrung das Bewusstsein für Gestaltungsmöglichkeiten in der Gesellschaft, greifen beim Aufbau interkultureller Communitys unter die Arme und schaffen belastbare, nachhaltige Netzwerke zwischen Engagierten. Inzwischen umfasst unser Netzwerk ca. 1500 engagierte Menschen in 25 Städten.

ueberdentellerrandkochen.de

Zeit zum Umdenken!

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

ie konventionelle Intensivlandwirtschaft ist gegen die Wand gefahren.
Zwar beschert sie dem Handel und der Lebensmittelindustrie immer noch satte Gewinne. Die Wünsche der Verbraucher und ein angemessenes Einkommen für die Bauern bleiben jedoch auf der Strecke. Hinzu kommen die verheerende Umweltverschmutzung, der Verlust der Biodiversität und das Leid der Tiere. Dies kritisieren mittlerweile nicht nur Verbraucher- und Umweltgruppen, sondern zunehmend auch viele wissenschaftliche Sachverständige und regierungsberatende Gremien.

Worauf wir in Europa (und weltweit) in Zukunft setzen müssen, ist eine ökologisch nachhaltige, ressourcenschonende und tiergerechte Landwirtschaft, die sich auf ihre eigenen Stärken und – wo immer möglich – auf die eigenen lokalen Verarbeiter und Märkte besinnt. Mehr regionale Produktion, mehr regionales Handwerk, mehr regionaler Handel. Das generiert auch mehr Wertschöpfung vor Ort und höhere Einkommen für die Landwirte.

Für die europäische Agrarpolitik (GAP) bedeutet das: Öffentliche Gelder wirklich sinnvoll auszugeben, muss in Zukunft heißen, diese nur noch für den Umwelt-, Klima- oder Gewässerschutz sowie für Tierschutz und für sinnvolle strukturelle Investitionen in der ländlichen Wertschöpfung einzusetzen. Denn nur so sind gesellschaftliche Gegenleistungen mit im Paket. Betriebe, die sich nicht auf dieser Basis entwickeln, müssen ohne Steuergelder auskommen, denn eine Unterstützung wäre dann durch nichts gerechtfertigt.

Inzwischen wird vermehrt eine Nachhaltigkeitszertifizierung gefordert, doch die gibt es mit dem Bio-Landbau bereits. Komplexe Modelle und Systeme mit vielen messbaren Faktoren als Nachhaltigkeitsanzeiger mögen für wissenschaftliche Erkenntnisse oder industrialisierte Prozesse in der Lebensmittelverarbeitung sinnvoll sein. Für die praktische Landwirt-

schaft sind sie eher ungeeignet.

Da Nachhaltigkeit als Gegenleistung für einen Zahlungsanspruch kontrolliert werden müsste, würde man erneut einen Super-GAU aus Auflagen und Kontrollen konstruieren:

Biodiversität oder Bodenfruchtbarkeit können kurzfristig nicht mit angemessenem Aufwand kontrol-

liert werden. Besonders effizient wäre es, wenn das System gewählt werden würde, das mit einer einmaligen Kontrolle in der Lage ist, ökologische, tiergemäße und regionalökonomische Wirksamkeit zu überprüfen.

Der Bio-Landbau bietet dafür schon heute große Vorteile gegenüber der konventionellen Landwirtschaft. Dies hat der Rat für Nachhaltige Entwicklung in Deutschland (RNE) in



Martin Häusling: Geboren 1961 in Bad Wildungen, zwei Kinder. Häusling ist Agrartechniker und bewirtschaftet seinen Kellerwaldhof seit 1988 nach Bioland-Richtlinien. Seit 1999 wird eigener Käse hergestellt. Von 2003 bis 2009 war er Mitglied des Hessischen Land-

tages, fachpolitischer Sprecher für Landwirtschaft, Europa, Verbraucherschutz sowie ländliche Räume und Gentechnik. Seit 2009 ist er Mitglied des Europaparlaments. Dort ist Häusling agrar- sowie umweltpolitischer Sprecher der Fraktion der Grünen/Europäische Freie Allianz.

info@martin-haeusling.de

seiner Empfehlung »Gold-Standard Ökolandbau: Für eine nachhaltige Gestaltung der Agrarwende« bereits 2011 empfohlen.

Vor allem aber ist der Bio-Landbau in ganz Europa (und auch darüber hinaus) schon als kontrollfähiges System etabliert und es existieren weit entwickelte Handelsrahmenbedingungen. Beides müsste man für ein komplett neues, ökologisch orientiertes Direktzahlungssystem erst schaffen – und das parallel zum schon existierenden System Bio-Landbau. Das wäre volkswirtschaftlich und administrativ unsinnig.

Der Bio-Landbau ist also das ideale Leitbild für einen Umbau der EU-Agrarpolitik in Richtung Nachhaltigkeit und eignet sich am besten für den Premiumstandard zum Erhalt von Fördergeldern. Darunter kann es dann weniger anspruchsvolle Standards geben, bis zu einer Produktion, die zwar gesetzliche Mindestauflagen einhält, aber dafür keine öffentlichen Gelder erhält, weil keine zusätzlichen öffentlichen Leistungen erbracht werden. Intensivbetriebe, die nur auf Grundlage gesetzlicher Mindestvorgaben wirtschaften und am Weltmarkt operieren wollen, können dies ohne Förderung aus Steuergeldern tun.

>>> Gastbeitrag Martin Häusling

Tut sich da was?

Landwirtschaft hat nur dann eine Zukunft, wenn sie gesellschaftlich akzeptiert ist. Der Westfälisch-Lippische Landwirtschaftsverband beschloss daher im November 2016 Maßnahmen für die kommenden 14 Jahre für ein schrittweise etwas tier- und umweltgerechteres landwirtschaftliches Handeln (wlv.de/presse). Erste, nicht unwesentliche Schritte aus der Bio-Perspektive und dennoch äußerst kritisch kommentiert von den konventionellen Bauern. Hoffentlich behalten die Westfalen ihren Mut! *Manon Haccius*



Die Pflauzenwässer in der praktischen Sprijhflasche bieten den idealen Frischekick für zwischendurch. Sie sind vielseitig einsetzbar und immer ein praktischer Helfer: ob als Gesichts- oder Rasierwasser oder zum Herstellen von Parfüms, Kompressen und Wickeln.

PRIMAVERA

IMMORTELLENWASSER** vegau ODER LAVENDELWASSER** vegau

- das warm-würzige Immortellenwasser eignet sich als Gesichts- und Körperpflege und wirkt abschwellend und lindernd
- regeneriert, beruhigt und pflegt besonders beanspruchte Haut
- krautig-liebliches Lavendelwasser pflegt die Haut als Körperspray oder Kompresse, wohltuend auch bei Juckreiz und Hautirritationen

je 100 ml **10,50€**

KIFINES IMKER-TAGEBUCH



er April ist bekanntlich ein unbeständiger Monat. Auch für mich und die Bienen hielt er im vergangenen Jahr so manche Überraschung bereit. Theoretisch und materiell war ich bestens aufs Imkern vorbereitet, doch die alles entscheidende Frage war nach wie vor ungeklärt: Woher ein Volk bekommen? Man kann die Annoncen der Imkerzeitschriften studieren, im Versandhandel bestellen oder eben den Kontakt zu Imkern der Gegend suchen. Eine schöne Erfahrung, die ich gerade bei Letzterem machte: Der noch so mürrische Imkerfreund wird redselig und unterhaltsam, wenn er auf einen Gleichgesinnten trifft. Ganz besonders, wenn dieser Anfängerfragen stellt. So kam ich ganz überraschend und kurzerhand zu einem Imkerpaten – und zu meinem ersten eigenen Volk (sofern man ein Bienenvolk überhaupt sein Eigen nennen kann). Doch dafür musste es umziehen und schon das war eine spannende Angelegenheit. Zum einen sollten alle 1 000 oder gar

► So sollten Bienenwaben nicht aussehen – zu große und unregelmäßige Wabenzellen, aus denen ausschließlich männliche Bienen schlüpfen. Dieses Volk braucht Hilfe.





► Lese-Tipp: »Gute imkerliche Praxis« von Wolfgang Ritter kann für alle, die in die Imkerei einsteigen oder ihre eigene Betriebsweise überdenken möchten, ein wertvolles Nachschlagewerk sein – klar gegliedert, fundiert und mit anschaulichen Abbildungen und Fotos. Für eine artgerechte, rückstandsfreie und nachhaltige Bienenhaltung. Ulmer, Stuttgart 2016, ISBN 978-3-8001-0375-1, 29,90 Euro.

2 000 Bienen in ihrer Kiste sein – an einem sonnigen Frühlingstag nicht möglich. Der Bienentransport musste daher in den ganz frühen Morgenstunden stattfinden. Hinzu kommt, dass Bienen standorttreu sind. Liegen zwischen altem und neuem Standort weniger als drei Kilometer, so werden die älteren Flugbienen zurückkehren, auch wenn an der bisherigen Stelle gar keine Beute mehr steht. Mit solchen Verlusten musste ich rechnen, denn zwischen dem ursprünglichen Bienenstock und meinem Garten war die Entfernung nicht ausreichend groß. Und doch ist der Großteil der Bienen geblieben, das Volk hatte eine ansehnliche Stärke.

Beobachtet habe ich es anfangs nur aus sicherer Entfernung – denn Respekt vor den eigentlich friedliebenden kleinen Tieren hatte ich schon. Ein sympathisches Zitat aus dem Imkerkurs half: »Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn man mit Imkerbluse und Schleier an ein Bienenvolk tritt. Viel wichtiger ist es, nicht aufgeregt zu sein - das würden die Bienen sonst auch werden.« Also gab ich uns ein paar Tage Zeit und ließ den Bienen ihre Ruhe. Dann – gut geschützt und professionell gekleidet – der erste Blick ins Volk! Doch dort sah es so ganz anders aus als erwartet. Die Waben dicht gefüllt mit ungleichmäßigen, viel zu hohen Brutzellen. Der Imkerpate kam gleich am nächsten Tag, seine Diagnose: Drohnen- oder Buckelbrut. Das heißt, entweder stimmt etwas mit der Königin nicht oder sie ist ganz und gar verloren gegangen. Die wahrscheinliche Folge: Eine emsige Arbeiterin nimmt sich ihres Jobs an und legt Eier. Allerdings unbefruchtete, lediglich Drohnen schlüpfen daraus. Und da diese männlichen Bienen weder für neue Brut sorgen noch die vorhandene ernähren, ist das Volk dem Untergang geweiht. Wäre da nicht der Imkerpate gewesen, der wusste, was zu tun war, und sich ihrer annahm an. Mir gab er ein neues Volk, mit dem augenzwinkernden Hinweis, dass ich damit eine wichtige Lektion gleich am Anfang gelernt hätte. Ich hoffe,

die anderen lassen ein bisschen auf sich warten.

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



oto Biene: istockphoto/defun





PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Bildung für Kinder

Der gemeinnützige Verein Nandri Kinderhilfe e. V. kümmert sich seit 1998 um ausgegrenzte Kinder im Südosten Indiens und ermöglicht ihnen den Schulbesuch. Hierdurch erhalten die Kinder eine Lebensperspektive. In der Region Tamil Nadu unterstützt der Verein verschiedene Hilfsprojekte: eine Schule mit 250 Kindern sowie ein kleines Schneider-Institut, das benachteiligten Frauen die Chance bietet, selbstständig ihren Lebensunterhalt zu verdienen und deren Kindern den Schulbesuch ermöglicht. Seit 2013 unterstützt der Verein auch die Irulars, die Ureinwohner Südindiens, mit verschiedenen Bildungsprojekten. Alle Mitglieder der Nandri Kinderhilfe arbeiten ehrenamtlich. Die Spendengelder kommen ohne Umwege und mit weniger als einem Prozent Verwaltungskosten bei den Kindern an. Nach wie vor reist die mittlerweile 80-jährige Gründerin Monika Gerbas einmal im Jahr nach Indien, um sich vom verantwortungsvollen Einsatz der Spendengelder und den Fortschritten der Projekte zu überzeugen. Alnatura Kunden können die Projekte des Vereins unterstützen, indem sie ihre Payback-Punkte spenden. Dies ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich.

payback.de/spendenwelt



betterplace.org



Aluatura Kuudeu köuneu ihre Payback-Puukte speuden und damit zahlreiche Initiativen unterstützen. payback.de/speudeuwelt

Fühl Dich wohl in Deiner Haut!











VORSCHAU

Freueu Sie sich auf das Aluatura Magaziu iuu Mai:



Über den Tellerrand kochen Alnatura zu Gast in Frankfurt: ein Ausflug in die afghanische Küche.





Aluatura Markeuprodukte Tolle Rezepte für die Grillsaison.

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, Tel. 06257 9322-0, alnatura.de Geschäftsführer von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch Redaktionsleitung Susanne Salzgeber (SUS), Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, susanne.salzgeber@alnatura.de Anzeigen Daniel Fehling, Darmstädter Straße 63. 64404 Bickenbach **Redaktion** Jana Benke, Matthias Fuchs, Dr. Manon Haccius (MH), Anke Helène, Constanze Klengel, Dr. Maren Kratz, Bettina Pabel (BP), Lisa Rhein (LR), Rena Schäfges, Tina Schnever, Julian Stock, Gabriele Storm (GS), Ania Waldmann (AW), Bianca Weis, Eva Wohlgemuth Verlag mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 96960-00 Fotos Alnatura: 3 Porträt Rehn, 23 Teller, 42/43 Icons, 50 Grillen; Bernward Bertram: 26 Porträt, 27 Produkte; BMW AG: 40; Oliver Brachat 1, 3 Spargel u. KunstKochen, 6, 8, 11, 20/21, 43; Marc Doradzillo: 3 Rapunzel, 16-19, 22/23, 34/35, 44/45, 48 Porträt, 50 Tellerrand; Fotolia/Halfpoint: 32 / womue: 15 Avocado / photocrew: 15 Wurst; herrgruenkocht.de: 9; istockphoto/dolphfyn: 39 Palmfrüchte /defun: 48 Biene; Christel Kovermann: 37 Porträt; Franz Eugen Köhler: 39 Palme; Volker Laengenfelder: 49; Kevin McElvaney: 27 Paraguay; Privat: 15 Porträt, 47 Porträt; Robert Seegler/usus kommunikation: 4 Mais, 10 Herz, 30/31, 46; Städel Museum, Frankfurt am Main: 42; VISCOM Fotografie 12, 28; Robert Waldmann: 48 Waben; WWF Deutschland: 19 Grafik; Gestaltung usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de Druck alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

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

Mehr als 100 Aluatura Filialeu, auch in Ihrer Nähe

HANNOVER (3×)

AACHEN (2x) ALSBACH-HÄHNLEIN **ASCHHEIM AUGSBURG BAD SÄCKINGEN** BENSHEIM **BERGISCH GLADBACH** BERLIN (15×) BONN (2×) BREMEN (2×) DARMSTADT (3x) DRESDEN **DÜSSELDORF ESSLINGEN FTTIINGEN** FILDERSTADT FRANKFURT A.M. (6×) FREIBURG (4×) GÖTTINGEN (2×)

GRENZACH-WYHLEN

HAMBURG (6×)

HEIDELBERG (2×) INGOLSTADT KAISERSLAUTERN KARLSRUHE (3×) KFRPFN KOBLENZ (2×) KÖLN (4x) KÖNIGSTEIN KONSTANZ KRIFTEL LANDSBERG AM LECH LÜBECK LUDWIGSBURG MAIN7 MANNHEIM **MEERBUSCH MÖNCHENGLADBACH** MÜNCHEN (12×) NEUSÄSS

NORDERSTEDT

PFORZHEIM **RAVENSBURG** REGENSBURG (2×)

REUTLINGEN

NEU Markthalle Reutlingen (Obere Wässere 3–7)

STADTBERGEN STUTTGART (3x) TÜBINGEN (2×) ULM (2×) UNTERHACHING VIERNHEIM WEIL AM RHEIN WIESBADEN (2x) WITTEN

→ alnatura.de/filialen

24 Stunden geöffnet

alnatura-shop.de

 Großes Alnatura Markensortiment, attraktive Bio-Marken und Naturkosmetik. Ab 49 Euro bundesweit versandkostenfrei, Versand in viele EU-Länder.

Erfahren Sie wehr:

alnatura.de/filialen

alnatura.de/angebote

alnatura.de/newsletter

👪 alnatura.de/payback

facebook.de/alnatura

twitter.com/alnatura

pinterest.com/alnatura

instagram.com/alnatura

voutube.com/alnatura





Die Alnatura Super Natur Märkte sind zertifizierte Naturkost Fachgeschäfte und nutzen bis auf eine Ausnahme zu 100 Prozent Öko-Strom.







Dr. Hauschka



