



Juni 2019
ISSN 1612-7153
alnatura.de

ALNATURA

Magazin

REZEPTIDEE

Bierbowle

WARENKUNDE

Bier

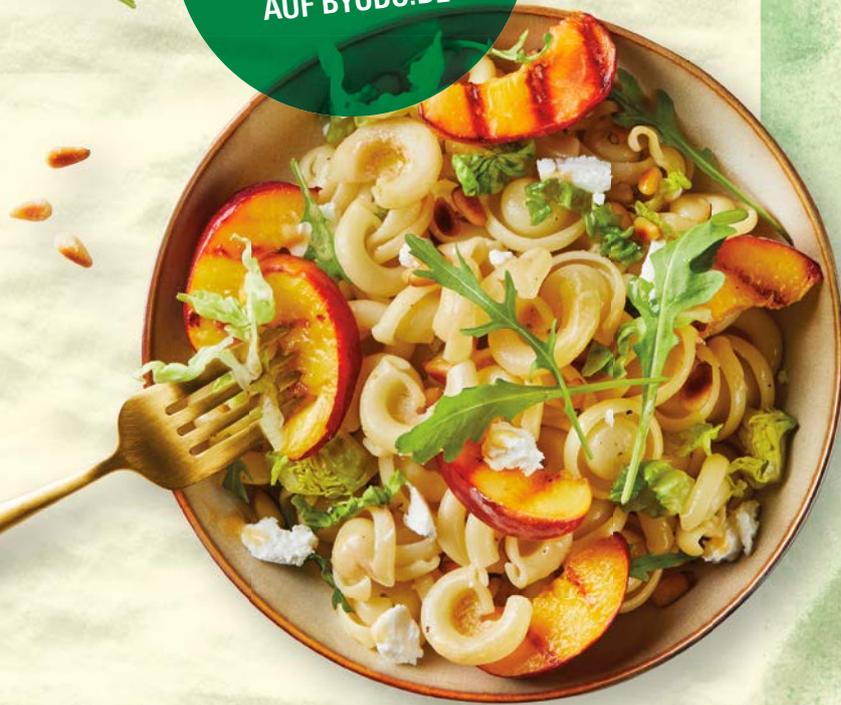
PICKNICKREZEPTE

Auf zum Picknick!

byodo[®]

bio vom feinsten

INSPIRATION
RUND UMS
THEMA PICKNICK
AUF BYODO.DE



PICKNICK VOM FEINSTEN

Genieß Gutes in der Natur!

Wer Gutes gerne drinnen wie draußen genießt, wird die feinen Bio-Produkte von Byodo lieben. Unsere würzigen Grillbegleiter wie zum Beispiel unsere fruchtige Curry-Mango Sauce und die würzige Barbecue Sauce sorgen für besten Genuss! Lust auf weitere Grill-Highlights und Picknick-Inspiration?

www.byodo.de/picknick   

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Zeitverschwendung, Energieverschwendung, Geldverschwendung ... Grundsätzlich haben wir eine genaue Vorstellung vom Begriff »Verschwendung« und davon, was wir nicht verschwenden wollen. Sei es in dem Bewusstsein, die eigene Zeit und Energie möglichst sinnvoll einzusetzen, oder schlicht aus wirtschaftlichem Denken heraus.

Wie ist es dann möglich, dass laut Welthungerhilfe rund 1,6 Milliarden Tonnen Essen jährlich weggeworfen, also radikal verschwendet werden? Berechnungen zufolge landen allein in Deutschland jedes Jahr rund elf Millionen Tonnen Lebensmittel, das entspricht rund 133 Kilogramm pro Person, im Müll. In Anbetracht von mindestens 821 Millionen hungernden Menschen weltweit eine nicht begreifbare, ungeheuerliche Menge. Hinzu kommen verschwendete Ressourcen auf allen Stufen der Wertschöpfungskette: Kraft und Energie der Bäuerinnen und Bauern, vergeudete Transporte, Unmengen an Verpackungsmaterial und vieles mehr. Zustände, die wir uns, egal in welchem Teil der Erde, schon lange nicht mehr erlauben können.

Die diesjährigen Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit, 2012 ins Leben gerufen vom Rat für Nachhaltige Entwicklung, wollen wir als Gelegenheit zur Bewusstseinsbildung und zum Mitmachen für jede und jeden Einzelnen nutzen: Im Zeitraum vom 30. Mai bis 6. Juni finden in vielen Alnatura Super Natur Märkten Aktionen gegen Lebensmittelverschwendung statt: Die Alnatura KostBar wird in zahl-

reichen Märkten leckere Speisen aus Lebensmittelresten zaubern und viele unserer Lehrlinge setzen eigene Ideen um – lassen Sie sich überraschen, inspirieren und uns gemeinsam helfen, Lebensmittel statt zu verschwenden sinnvoll zu verwenden.

Mit sommerlichen Grüßen

Stella Eichhorst



Stella Eichhorst,
Bereichsverantwortliche
Recht und Nachhaltigkeit



Aktionstage Nachhaltigkeit zum Thema
»Gemeinsam gegen Lebensmittel-
verschwendung« vom 30. Mai bis 5. Juni 2019
in unseren Alnatura Märkten



Aktuelles von Alnatura	4
Warenkunde Bier	6
Titel Rezeptidee	8
Auf zum Picknick!	10–15
Picknickrezepte	10
Rundum nachhaltig – nachhaltig picknicken	14
Alnatura Qualität Regionalität	18
Gartentipps	21
Hersteller-Interview	24
Neumarkter Lammsbräu	
Naturdrogerie	26
Hersteller-Reportage	30
Birkenstock Cosmetics	
Aktuelles aus Bio-Welt und Gesellschaft	36
Achtsam leben	38
Alnatura Nachhaltigkeit	40
Gesellschaft	42
Süddeutsche Zeitung Familie	44
Gern geklickt	46
Bio-Restaurants	48
Vorschau, Märkte, Impressum	50

Aktuelles von Alnatura

Korken sammeln – Umwelt schützen

Seit Februar können gesammelte Naturkorken aus Wein- und Sektflaschen bundesweit in allen Alnatura Super Natur Märkten abgegeben werden. Sie kommen der KORKampagne des NABU Hamburg zugute und werden in gemeinnützigen Werkstätten zu Dämmgranulat weiterverarbeitet, das für den umweltfreundlichen Hausbau verwendet wird. Ein Teil des Erlöses aus dem Granulatverkauf fließt in Kranichschutzprojekte. In der Heimat der Korkeichen auf der iberischen Halbinsel überwintern bis zu 100 000 Kraniche aus Mittel- und Nordeuropa. Der NABU setzt die Mittel aus der Kampagne für den Erhalt dieser Korkeichenwälder sowie für den Schutz der Kranich-

brutplätze an der mittleren Elbe ein. Mitmachen ist ganz einfach: Naturkorken sammeln und in Ihrem Alnatura Markt oder bei einer anderen Sammelstelle abgeben.



Weitere Infos und eine Liste aller Sammelstellen unter korkkampagne.de

Mit PAYBACK PAY Fünffach-Punkte erhalten

Noch bis zum 30. Juni erhalten Sie auf alle mobilen Zahlungen mit PAYBACK PAY volle Fünffach-Punkte. Und das funktioniert ganz einfach, schnell und sicher: An der Kasse öffnen Sie auf Ihrem Smartphone die Funktion »PAY: Bezahlen und Punkten« in der PAYBACK App. Nach Eingabe Ihrer persönlichen PIN wird ein QR-Code angezeigt, den Sie über den Scanner halten und schon sind die Einkäufe in Ihrem Alnatura Super Natur Markt bezahlt. Die Extra-Punkte werden anschließend gutgeschrieben. Sie haben das schnelle bargeldlose Bezahlen mit PAY noch nicht ausprobiert? Im Juni lohnt es sich gleich fünffach! Infos unter payback.de/pay



Umweltfestival in Berlin

Am 2. Juni veranstaltet die Grüne Liga Berlin das 24. Umweltfestival am Brandenburger Tor und auf der Straße des 17. Juni. Auf Europas größter ökologischer Erlebnismeile zeigen über 200 Aussteller, wie Klimaschutz im Alltag gehen kann. Ob Bio-Street-Food, fair produzierte Mode, Vermeidung von Plastikmüll oder umweltfreundliche Mobilität: Das Umweltfestival präsentiert dem Publikum viele praktische Ansätze für einen nachhaltigen Lebensstil. Dazu spielt Livemusik, es laufen Theater- und Theateraufführungen für Kinder, Quizrunden und Thementalks.

Auch Alnatura und der NABU sind vertreten: Auf der großen Bühne am Brandenburger Tor werden vier neue Betriebe des NABU Förderprojekts »Gemeinsam Boden gut machen« geehrt. Im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) erhalten sie eine Fördersumme zwischen 20.000 und 60.000 Euro für die Umstellung auf den Bio-Landbau. Der Eintritt zum Festival ist frei. umweltfestival.de

2019 Bäume für Darmstadt

Alnatura macht Darmstadt ein nachhaltiges Geschenk. Insgesamt 2019 Hainbuchen und Eichen sollen den Westwald nahe dem Alnatura Campus wieder verdichten. Rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben Anfang März bereits über tausend neue Setzlinge eingepflanzt. Im Herbst findet eine weitere Baumpflanzaktion mit Oberbürgermeister



Jochen Partsch und Alnatura Gründer Götz Rehn statt. Für den Westwald kommt das Geschenk wie gerufen, denn unter dem heißen Sommer 2018 hat der Forst stark gelitten.

Alnatura Mitarbeiterinnen Tina Schneyer (links) und Tanja Zimmer bei der Baumpflanzaktion.



Mehr erfahren:
alnatura.de/abbi



GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
 Die Alnatura Bio Bauern Initiative

30 Ernten für mehr Bio

Ein System zu verlassen, das einem eigentlich nicht guttut, vermeintlich jedoch Sicherheit bietet, ist nicht leicht. Das System, das ist der konventionelle Agrarmarkt. Er zwingt landwirtschaftliche Betriebe durch niedrigste Preise zu permanentem Wachstum – oder zum Konkurs. Wachsen oder weichen, für Jürgen Sack war das keine Option. Zu viele Höfe hatte er bereits erlebt, die auf diese Weise ihre Identität nach und nach verloren haben. Stattdessen wollte der 44-Jährige den väterlichen Milchviehbetrieb erhalten und in eine stabile, sinnstiftende Zukunft führen. Für ihn kam nur Bio infrage. Ein Kollege, der bereits zuvor umgestellt hatte, gab ihm Erfahrungen weiter und nahm ihm so die Angst vor dem Ungewissen. Herausfordernder war es, den Segen seines Vaters zu bekommen, denn dieser war skeptisch, hatte er doch sein ganzes Berufsleben im traditionellen Agrarsystem verbracht. Doch schließlich stimmte der Vater zu. Den Hof hat Jürgen Sack umstrukturiert, jetzt setzt er auf Ackerbau und Saatgutvermehrung, dazu hält er noch Mutterkühe und Färsen, weibliche Jungrinder. Auch sein Nachbar, ebenfalls ein Bio-Bauer, leistete kollegialen Beistand. Diese Form von Austausch, meint Jürgen Sack, sei elementar für die Ausweitung von Bio. Er nennt das einen sich selbst verstärkenden Kreislauf. Mittlerweile ist er selbst in die Rolle eines Ratgebers für einen neuen Bio-Bauern aus dem Nachbardorf geschlüpft. »Ich habe nur noch 30 Ernten vor mir, also muss ich jetzt verantwortungsvoll mit meinem Land umgehen«, sagt er voller Überzeugung. Apropos Überzeugung: Die Erträge sind inzwischen gut, das Konzept der neuen Hofausrichtung funktioniert. Selbst der Vater ist begeistert – und das ist Jürgen Sack genauso wichtig wie der Bio-Gedanke. VL

61 Höfe stellen aktuell mit Unterstützung der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) auf den Bio-Landbau um. Die Initiative fördert das Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« des NABU. Alnatura Kundinnen und Kunden unterstützen das Projekt mit dem Kauf von Alnatura Produkten mit dem Hinweis »Gemeinsam Boden gut machen« sowie Aktionspreprodukten: Jeweils ein Cent fließt in den Bio-Landbau.



Neue Verpackungen bei Alnatura

Für verschiedene Frischeprodukte wie die Alnatura Falafel oder den neuen Rote-Linsen-Burger werden seit Februar neue Verpackungen mit circa 65 Prozent Recycling-Kunststoff eingesetzt. So werden bei gleichbleibender Frische und optimalem Produktschutz wertvolle Ressourcen gespart. Weitere Produkte mit dieser nachhaltigeren Verpackung sind die Toscana-Bällchen, der Black-Bean-Cashew-Burger, die Spinat-Cashew-Taschen sowie die Mini-Frühlingsrollen.

Alnatura schafft Einweg-Kaffeebecher komplett ab

Schritt für Schritt zu weniger Müll: Zum 1. Mai 2019 hat Alnatura die Einweg-Kaffeebecher an den Café-Bars komplett abgeschafft. Ihren fair gehandelten Bio-Kaffee, Cappuccino und Co. können Sie vor Ort genießen, einen eigenen Mehrwegbecher mitbringen oder das Pfandsystem Recup nutzen. Helfen Sie mit, Müll zu vermeiden!

NEU! Popcorn in zwei Sorten

Für gemütliche Filmabende, fröhliche Kinderfeste oder die Picknickdecke: Popcorn ist ein Klassiker unter den Knabberartikeln. Das knusprig-frische Alnatura Popcorn Meersalz kann direkt aus der Tüte genascht werden und enthält lediglich die drei Zutaten Bio-Mais, Bio-Sonnenblumenöl und Meersalz. Das Alnatura



Popcorn süß & salzig enthält zusätzlich noch Bio-Rübenzucker und ist perfekt für all jene, die sich nicht zwischen süß und salzig entscheiden möchten.

Bier

»Ganz besonders wollen wir, daß forthin allenthalben in unseren Städten, Märkten und auf dem Lande zu keinem Bier mehr Stücke als allein Gersten, Hopfen und Wasser verwendet und gebraucht werden sollen.« So heißt es im Reinheitsgebot von 1516. Erlassen hat es der bayerische Herzog Wilhelm IV. Und auch wenn später noch Hefe ergänzt und kleinere Änderungen am Gebot vorgenommen wurden: Der Ursprungstext bleibt die Basis. So gilt das deutsche Reinheitsgebot weltweit als das älteste noch gültige Lebensmittelgesetz. AW

Hopfen hat einen großen Anteil am Biergeschmack und bestimmt vor allem dessen aromatisch-herbe Note. Auch stabilisiert das Hanfgewächs die Schaumkrone und verlängert die Haltbarkeit.

Getreide liefert den Zucker, der dem Bier eine gewisse Süße verleiht und zudem Nahrung für die Hefen ist. Nur so können sie Alkohol und Kohlendioxid produzieren. Bei untergärigen Bieren kommt ausschließlich Gerstenmalz zum Einsatz. In obergärigen Bieren findet man auch das Malz anderer Getreidesorten, Weizen oder Dinkel beispielsweise.

Wasser ist der Hauptbestandteil eines Bieres. Es hat mindestens Trinkwasserqualität, oft haben Brauereien sogar eigene Brunnen oder Quellen. Meist wird für helles und hopfenbetontes Bier weiches Wasser verwendet, während dunkle, volle Biere mit härterem Wasser gebraut werden.

Hefe ist entscheidend für die Gärung. Während man sich zu Zeiten Herzog Wilhelms IV. noch der Lufthefen bediente, setzt man heute auf Reinzuchthefen. Dabei wird in ober- und untergärige Hefen unterschieden: Erstere schwimmen am Ende der Gärung oben, während Letztere sich am Boden absetzen.

Der Brauvorgang

1. Mälzen und Darren Das Braugetreide wird in Wasser eingeweicht und so zum Keimen gebracht. Dabei aktivierte Enzyme bauen den Zucker in kleine Bausteine ab. So entsteht »Grünmalz«, welches anschließend durch Wärme gedarrt wird. Dabei entscheidet die Darrtemperatur über Geschmack und Farbe des Malzes und damit auch des späteren Bieres. So wird das Malz für helle Sorten bei etwa 80 Grad Celsius, das für dunkle bei circa hundert Grad Celsius getrocknet.

2. Maischen und Würzekochen Das Malz wird geschrotet, mit Wasser zu Maische vermischt und erhitzt. Nach dem Abtrennen (Läutern) der festen Bestandteile (Treber) wird Hopfen zugesetzt und das Ganze zur Stammwürze eingekocht. Hopfenanteil und -qualität sowie die Konzentration der Stammwürze sind entscheidend für den Geschmack des Bieres. Später werden die Hopfenrückstände und andere Trübstoffe abgetrennt und die Würze gekühlt. Letzteres je nach Biergattung auf circa 5 Grad Celsius für ein untergäriges und etwa 15 bis 20 Grad Celsius für ein obergäriges Bier. Klassische untergärige Biere sind Pils und Helles, während beispielsweise Hefeweizen obergärig ist.

3. Gärung und Alkoholbildung Im dritten Brauschnitt wird die Stammwürze mit Hefe versetzt. Diese baut einen Teil des noch vorhandenen Zuckers in Kohlendioxid und Ethanol (Alkohol) ab. Danach reift das Bier. Art der Hefen und Reifedauer haben einen entscheidenden Einfluss auf den Biergeschmack.



Wie wird alkoholfreies Bier hergestellt?

Ein Bier gilt als alkoholfrei, sobald sein Alkoholgehalt unter 0,5 Volumenprozent liegt. Dabei gibt es zwei Herstellungsverfahren: Entweder wird der Alkohol nachträglich entfernt oder die Gärung frühzeitig abgebrochen. Letzteres kann man schmecken: Bei unterbrochener Gärung bleibt dem Bier ein süßer Geschmack.



Neumarkter
Lammsbräu

Für BioBier
Freunde



#BioBierFreunde

Poste deinen Genussmoment!



DE-ÖKO-001



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 5 Min. +

4 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Glas:

Energie 124 kcal, Fett 2 g,

Kohlenhydrate 16 g, Eiweiß 2 g



REZEPTIDEE

Eine fruchtig-herbe Erfrischung

Im Jahre 1842 wurde ein bayerischer Braumeister in die böhmische Stadt Pilsen beordert, um dort sein Handwerk auszuüben. Heute gehört Bier nach Pilsener Brauart zu den weltweit beliebtesten Sorten. Das untergärige, hopfenbetonte Bier ist nicht nur pur ein Genuss, sondern auch im Mix. So wie in dieser Bowle, die feinwürziges Pils mit fruchtig-süßen Ananasaromen und herber Grapefruit verbindet. Frisches Basilikum ist das i-Tüpfelchen für das eiskalt servierte Sommergetränk.

Bierbowle mit Ananas und Grapefruit

Zutaten für 10 Gläser

700 g Alnatura Ananas im eigenen Saft / 400 ml Alnatura Pink-Grapefruit-Saft / 2 l Lammsbräu Edelpils / 6 Stängel Basilikum

Zubereitung

Ananasstücke durch ein Sieb abgießen und den Saft dabei auffangen. Ananasstücke mindestens 4 Std. tiefkühlen. Ananassaft, Grapefruitsaft und Bier im Kühlschrank gut durchkühlen.

Basilikum waschen. Die gefrorenen Ananasstücke mit Ananassaft, Grapefruitsaft und Bier in ein großes Bowlengefäß gießen, Basilikumstängel hinzufügen und sofort servieren.



Die Sortenvielfalt

Es ist schon erstaunlich, wie aus nur vier Zutaten eine solche Sortenvielfalt entstehen kann: Mehrere Tausend Biere kennt man weltweit. Hier eine kleine Auswahl der beliebtesten Sorten.



Weizen (Weißbier)

Weizen gibt es in der naturtrüben (Hefeweizen) und klaren (Kristallweizen) Variante. Bei Letzterer wurde die Hefe herausgefiltert.

Farbe hellgelb bis orangefarben
Brauart obergärig
Geschmack fruchtiges Aroma mit Bananen- und Pfirsichnoten, dezente Hopfennote



Pils

Rund zwei Drittel der Biere in Deutschland werden nach Pilsener Art gebraut.

Farbe hell- bis goldgelb
Brauart untergärig
Geschmack herb, mit charakteristischer Hopfennote

Dunkles Kellerbier

Wurde ursprünglich direkt aus dem Keller oder in der darüber liegenden Schankwirtschaft getrunken.

Farbe hellgelb bis bernsteinfarben, naturtrüb
Brauart meist untergärig
Geschmack vollmundig, hefig und malzig, wenig Kohlensäure



Helles Lager

Lagerbiere wurden ehemals für den Versand gebraut, es gibt sie auch in dunkel.

Farbe hell- bis goldgelb
Brauart untergärig
Geschmack kräftiges Aroma, malzaromatisch mit dezenter Süße



India Pale Ale (IPA)

Eines der bekanntesten Craft-Biere; höherer Alkohol- und Stammwürzegehalt.

Farbe hell
Brauart obergärig
Geschmack kräftig, hopfenbetont, fruchtige Noten (vor allem zitrusartig oder nach Maracuja)

Kölsch

Eine regionale Spezialität rheinländischer Herkunft.

Farbe hell- bis goldgelb
Brauart obergärig
Geschmack fruchtbetont, dezente Hopfennote



Trend: Craft-Bier

Ein Großteil der Biere weltweit stammt aus wenigen großen Industriebetrieben. Der Gegentrend: unabhängige kleine Brauereien, in denen handwerklich gebraut wird. Das Wort »Craft« stammt aus dem Englischen und steht für Handwerk und Geschick. Einen typischen Stil gibt es beim Craft-Bier nicht, wohl aber Rezepturen, die durch diesen Trend wiederbelebt werden – so zum Beispiel das India Pale Ale.

Auf zum Picknick!

An der frischen Luft schmeckt es am besten – da sind sich alle einig und schlemmen am liebsten gemeinsam auf einer großen Decke. Perfekt dafür geeignet sind unsere Picknickrezepte: Sie lassen sich gut vorbereiten, sind einfach zu transportieren und nach ein paar Handgriffen vor Ort kann die bunte Tafel im Freien eröffnet werden.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min. +

20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 354 kcal, Fett 11 g,

Kohlenhydrate 48 g, Eiweiß 10 g

Faltebrot mit zweierlei Gemüseaufstrichen

Zutaten für 4 Portionen

400 g Alnatura Frischer Pizzateig / 70 g Alnatura Gartengemüse-Aufstrich Spinat-Walnuss / 70 g Alnatura Gartengemüse-Aufstrich Paprika-Walnuss / 1 TL Alnatura Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig entrollen und quer vor sich auf die Arbeitsplatte legen. Auf die linke und rechte Hälfte je 40 g der Gemüseaufstriche verteilen.

Teig von der langen unteren und oberen Kante jeweils zur Mitte einschlagen. Jeweils links und rechts den übrigen Gemüseaufstrich auf die unbestrichenen, eingeschlagenen Teigkanten streichen und mithilfe des Backpapiers wieder über die lange Seite zusammenklappen.

Eine Kastenform (20 cm) mit Öl ausstreichen. Die Teigrolle quer in etwa 4 cm breite Stücke schneiden und diese mit der Schnittkante nach unten nebeneinander in die Form setzen. 20 Min. im Ofen (Mitte) goldbraun backen.

Frischetipp: Für eine frische Note sorgen kleingeschnittene Paprikawürfel oder Olivenstücke, die einfach vor dem Zusammenklappen auf den Teig gestreut werden.

Beeren-Secco zum Mitnehmen

Zutaten für 5 Gläser

360 g Alnatura Rotes Beerenkompott / ¼ TL Alnatura Bourbonvanille gemahlen / 0,75 l Alnatura Edition Prosecco D.O.C.

Zubereitung

Beerenkompott in einen hohen Rührbecher füllen, mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein engmaschiges Sieb streichen. Die Masse mit der Vanille mischen, in Eiswürfelformen füllen und mindestens 6 Std. tiefkühlen.

Beeren-Eiswürfel auf Gläser verteilen und jeweils mit 150 ml Prosecco aufgießen, sofort servieren.

Tipp: Mit frischen Minzblättchen garnieren. Fürs Picknick die Eiswürfel in eine Isolierkanne füllen und kurz vor dem Verzehr auf Gläser verteilen.

Für eine alkoholfreie Variante 6 EL Alnatura Holunderblütensirup in 0,75 l Mineralwasser einrühren und damit die Beeren-Eiswürfel aufgießen.

Frischetipp: Auch Wasser- oder Honigmelonen sind perfekt für die Zubereitung von Eiswürfeln. Einfach mit einem Teelöffel oder Eisportionierer kleine Kugeln abstechen und ins Eisfach legen.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Schraubglas:

Energie 150 kcal, Fett 13 g,

Kohlenhydrate 5 g, Eiweiß 2 g

Gemüsesticks mit Tomatencreme

Zutaten für 6 Schraubgläser

30 g Alnatura Soft-Tomaten / ½ Salatgurke /
½ rote Paprika / 2 kleine Möhren / 150 g Alnatura
Frischecreme Natur (vegan) / 90 g Alnatura
Streichcreme Tomate

Zubereitung

Soft-Tomaten grob hacken. Gurke und Paprika waschen, putzen, entkernen und in ½ cm breite Stifte schneiden, die der Länge nach in die Schraubgläser passen. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in ½ cm breite Stifte schneiden.

Frischecreme, Streichcreme und Soft-Tomaten in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Diese auf 6 Schraubgläser verteilen und jeweils 1/6 der Gemüsesticks in die Creme stecken. Gläser verschließen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Frischetipp: Wer mag, stellt die Gemüsesticks in einen selbst gemachten Kräuterquark. Frische Petersilie, Schnittlauch und Co. passen hier perfekt.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min. +

6 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Glas:

Energie 63 kcal, Fett 0 g,

Kohlenhydrate 13 g, Eiweiß 1 g

Hummus-Bällchen im Sesammantel

Zutaten für 20 Stück

50 g Alnatura Sesam ungeschält / 20 g Alnatura Kokosöl nativ / 5 Scheiben Alnatura Buttertoast / 180 g Alnatura Hummus Natur / 1 TL Alnatura Koriander gemahlen / 20 Alnatura Salzsticks



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 15 Min. + 4 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 67 kcal, Fett 4g,

Kohlenhydrate 5g, Eiweiß 2g

Zubereitung

Sesam 8 Min. in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden rösten, auf einem Teller auskühlen lassen. Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen.

Toastbrot in grobe Stücke schneiden, mit Kokosöl, Hummus und Koriander im Blitzhacker sehr fein pürieren. Die Masse zu 20 walnussgroßen Kugeln formen, im Sesam wälzen und im Kühlschrank mindestens 4 Std. kühlen. Etwa 30 Min. vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Salzsticks erst unmittelbar vor dem Servieren in die Kugeln stecken, damit sie nicht weich werden.

Linse-Kichererbsen-Bällchen mit Crauberrys

Zutaten für 20 Stück

125 g Alnatura Kichererbsen (im Glas) / ½ Bund glatte Petersilie / 15 g Alnatura Crauberrys (getrocknet) / 20 g Alnatura Kokosöl nativ / 115 g Alnatura Linse-Dal / 20 Alnatura Salzsticks

Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken und auf einen Teller geben. Crauberrys im Blitzhacker fein hacken, aber nicht pürieren, dann beiseitestellen. Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen.

Kichererbsen mit Kokosöl und Linse-Dal in den Blitzhacker geben und sehr fein pürieren. Die gehackten Crauberrys unterheben und mit feuchten Händen zu 20 walnussgroßen Kugeln formen. Diese in Petersilie wälzen und für mindestens 4 Std. kühl stellen. 30 Min. vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Salzsticks erst unmittelbar vor dem Servieren in die Bällchen stecken, damit sie nicht weich werden.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 20 Min. + 4 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 36 kcal, Fett 2g,

Kohlenhydrate 4g, Eiweiß 1g

Erdbeer-Cakepops mit weißer Schokolade

Zutaten für 10 Stück

25 g Alnatura Kokosöl nativ /
165 g Alnatura Dinkel-Eier-Waffeln /
60 g Alnatura Fruchtaufstrich Erd-
beere / 50 g Alnatura Schokolade
Weiße Crisp / 10 Alnatura Salzsticks

Zubereitung

Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Waffeln mit den Fingern sehr fein in eine Rührschüssel zerzupfen. Flüssiges Kokosöl und Fruchtaufstrich dazugeben und mit den Händen zu einer glatten Masse vermengen. Daraus 10 Kugeln formen.

Schokolade fein raspeln, auf einem Teller verteilen und die Kugeln darin wälzen, sodass sie von Schokolade ummantelt sind. Kugeln mindestens 2 Std. kühl stellen, damit die Masse fest wird. Vor dem Servieren Salzsticks in die Bällchen stecken.

Frischetipp: Der Fruchtaufstrich kann gerne durch frische Erdbeeren ersetzt werden. Diese pürieren und nach Belieben ein wenig süßen.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 20 Min. +
2 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 150 kcal, Fett 9 g,

Kohlenhydrate 15 g, Eiweiß 2 g



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 15 Min. +
12 Std. Kühl- und Quellzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 248 kcal, Fett 17 g,

Kohlenhydrate 17 g, Eiweiß 5 g

Creuiger Cashew-Kokos-Riegel

Zutaten für 16 Stück

300 g Alnatura Cashewkerne / 150 g Alnatura Hafer-Dinkel-
Kekse / 100 g Alnatura Kokosöl nativ / 100 ml Alnatura Reissirup /
150 ml Alnatura Kokosmilch / 2 Zitronen (Abrieb und Saft) /
½ TL Alnatura Bourbonvanille gemahlen

Zubereitung

Am Vorabend Cashewkerne für mindestens 8 Std. in einer Schale mit ausreichend Wasser bedeckt quellen lassen. Kekse im Blitzhacker fein mahlen und 50 g Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen. Keksbrösel, Kokosöl und 30 ml Reissirup gründlich miteinander vermischen. Eine rechteckige Form (16 x 24 cm) mit Backpapier auslegen und die Keksbröselmasse darin verteilen, fest andrücken und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.

Am nächsten Tag Cashewkerne in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Restliches Kokosöl und Kokosmilch bei kleiner Hitze erwärmen, bis das Fett flüssig ist. Zusammen mit Cashewkernen, Zitronenabrieb und -saft sowie restlichem Reissirup und Vanille gründlich zu einer feinen, glatten Masse pürieren. Cashewmasse auf dem gekühlten Keksboden verteilen und glatt streichen. Für 4 Std. im Gefrierfach fest werden lassen, dann die Masse in Riegel schneiden und möglichst noch einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Frischetipp: Für eine fruchtige Note einfach vor dem Gefrieren frische Beeren auf der Cashewmasse verteilen. Im Juni haben beispielsweise Him-, Heidel- und Johannisbeeren Saison.

Nachhaltig picknicken

Wiesen, Seeufer und Parks locken uns ins Grüne auf die Picknickdecken. Am liebsten möchten wir den ganzen Tag mit Freundinnen und Freunden oder der Familie draußen verbringen und auch die Mahlzeiten dort genießen. Was aber die Freude am Picknick trüben kann, sind herumliegender Müll und ein schlechtes Umweltbewusstsein. Wie wir die Natur erleben und gleichzeitig Gutes tun können, zeigen wir mit den folgenden Nachhaltigkeits-Tipps.

Essen nachhaltig verpacken

Plastikverpackungen können beim Picknicken ganz einfach vermieden werden. Und zwar, indem Hummus, Salat und andere Leckereien nicht fertig gekauft, sondern selbst zubereitet werden. In ausgedienten Honig- und Tomatensaucengläsern oder robusten Edelstahlboxen machen sie sich gut auf der Picknickdecke.

Auch Bienenwachstücher sind eine nachhaltige Alternative, um Lebensmittel zu verpacken. Und dann gibt es noch eine Vielzahl von Obst und Gemüse, das schon von Natur aus perfekt verpackt ist, wie Melonen, Bananen oder Gurken. Bei Letzteren isst man die »Verpackung« sogar gleich mit.

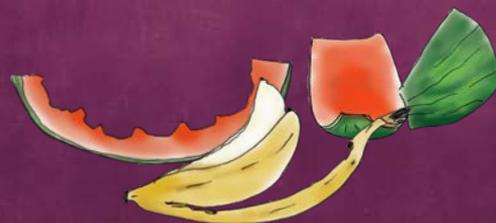


Wachstücher lassen sich ganz einfach selbst machen. Es braucht dazu nicht viel mehr als ein Stück Stoff, etwas Bienenwachs und Öl. Eine Videoanleitung gibt es unter alnatura.de/picknick/picknick-videos



Wohin mit dem Müll?

Klar ist, dass der verursachte Müll selbst entsorgt wird. Da gerade an sonnigen Wochenenden öffentliche Müll-eimer oft überfüllt sind, gehören für alle Fälle mindestens zwei Müllbeutel in den Picknickkorb: einer für Verpackungen und einer für den Restmüll. Beim Aufbrechen sammeln alle gemeinsam noch weitere herumliegende Abfälle mit ein. Zu Hause werden sie über die verschiedenen Abfall-tonnen entsorgt.



Im nächsten Monat
Milch, Müsli, Säfte und Co. sind oft auch nach Ablauf ihres Mindesthaltbarkeitsdatums noch essbar. Erfahren Sie in unserer nächsten Ausgabe mehr dazu.

Haben Sie Tipps aus Ihrem nachhaltigen Haushalt?
Dann freuen wir uns über eine E-Mail an nachhaltigkochen@alnature.de

Der passende Platz für die Picknickdecke

Die Picknickdecke darf nicht überall ausgebreitet werden, zum Beispiel nicht in Naturschutzgebieten. In städtischen Parks und Grünanlagen ist es meistens erlaubt. Im Vorfeld sollte sichergestellt sein, dass der Ort für alle gut zu erreichen ist – bestenfalls per Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



Erfrischungen aus der Mehrwegflasche

Mehrwegflaschen sind eine nachhaltige Lösung zum Mitnehmen von Getränken, am besten aus Glas. Wer vor deren Gewicht zurückschreckt: Edelstahlflaschen sind leichter und sehr robust.



Tipp für kühle Getränke: Stilles Wasser oder Saft können zu Hause eingefroren werden (Glasflaschen nur zu zwei Dritteln füllen) und dienen unterwegs als Kühlakku. Bis zur Ankunft am Picknickort sind sie wieder aufgetaut und eine willkommene Erfrischung.

Das richtige Picknickgeschirr

Dass Plastikgeschirr tabu sein sollte, ist selbstverständlich. Am besten bringen alle ihre Teller, Gläser und ihr Besteck aus dem heimischen Küchenschrank mit. Dies ist nicht nur nachhaltiger, von »richtigen« Tellern schmeckt es auch gleich viel besser.

Damit alles den Transport unbeschadet übersteht, wird es in Geschirrtücher eingewickelt. Dort hinein kommen auf dem Rückweg auch wieder die schmutzigen Teller. Wird nur vorge schnittenes Obst und anderes Fingerfood mitgebracht, kann auf Teller und Besteck sogar ganz verzichtet werden – ein Stapel Stoffservietten genügt.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die Basis des NABU-Gourmet-Kaffees von Original Food bildet äthiopischer Regenwaldkaffee, der von Hand geerntet wird. Sein intensiver Geschmack und das ausgewogene Aroma sorgen in Verbindung mit einer feinen Säure für vollmundigen Kaffeegenuss.

Original Food
**Bio-Gourmet-Kaffee NABU
Wiener Röstung**

- mittelstarke, harmonisch-würzige Wiener Röstung; gemahlen
- aus 100 % Arabica-Bohnen; nach den Richtlinien des biologischen Landbaus angebaut und verarbeitet
- gute Bekömmlichkeit durch traditionelle Langzeit-Trommelröstung
- für Filterkaffee oder die Siebträger-Maschine
- mit dem Kauf dieses Kaffees tragen Kundinnen und Kunden direkt zur Erhaltung der Natur Afrikas bei

250 g **4,99 €** (100 g = 2,-€)

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

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserer Frische-Abteilung

Ökoland

Bio-Delikatess-Bratwürstchen oder Bio-Delikatess-Bratwurst

- 4 oder 12 feine Bratwürste aus Bio-Schweinefleisch mit Gewürzen und Kräutern wie Koriander, Kümmel und Petersilie
- schmecken natürlich vom Grill und aus der Pfanne
- Fleisch aus biologischer und artgerechter Tierhaltung



je 250 g **4,89 €**
(100 g = 1,96 €)

Seit 2009 gibt es die kleinen und großen Delikatess-Bratwürste von Ökoland als klimafreundliche »Superwurst« – zertifiziert nach dem Stop-Climate-Change-Standard.

Ökoland

Bio-Bratwurst Salsiccia Art

- aus bestem Bio-Schweinefleisch mit feiner Fenchelnote
- Brühen und mildes Räuchern verleihen der Bratwurst ihre Haltbarkeit und ihren besonderen Geschmack
- vom Bioland-Verband in Erzeugung und Verarbeitung zertifiziert
- ohne Nitritpökelsalz und andere Zusatzstoffe
- Fleisch aus biologischer und artgerechter Tierhaltung

200 g **4,49 €** (100 g = 2,25 €)

Die Bratwurst Salsiccia Art von Ökoland ist geräuchert, herzhaft gewürzt und enthält eine leicht körnige Fleisch-einlage – eine beliebte Grillspezialität nach italienischer Art.

Nur für kurze Zeit!



Die Delikatess-Geflügelbratwürste von Ökoland überzeugen durch ihren milden Geschmack mit feiner Kräuternote und sind auf jeder Grillparty bei Groß und Klein beliebt.

Ökoland

Bio-Delikatess-Geflügelbratwürstchen oder Bio-Delikatess-Geflügelbratwurst mit Sonnenblumenöl

- 4 oder 9 Bratwürste, hergestellt aus reinem Bio-Putenfleisch und ohne jegliche Zusatzstoffe
- vom Biokreis-Verband in Erzeugung und Verarbeitung zertifiziert
- schmecken zu Salaten, Brot oder Kartoffelstampf
- Fleisch aus biologischer und artgerechter Tierhaltung

je 180 g **3,99 €** (100 g = 2,22 €)

Nur für kurze Zeit!

Durch die Räucherung und die typisch nordafrikanische Würzung mit Harissa bietet die Rinderbratwurst Merguez Art von Ökoland eine besondere Abwechslung für Grill-Liebhaber.



Ökoland

Bio-Rinderbratwurst Merguez Art

- aus 100 % Bio-Rindfleisch hergestellt, mit körniger Fleischeinlage und eher dunkel in der Farbe
- mit leichter Schärfe
- ohne Nitritpökelsalz und andere Zusatzstoffe
- Fleisch aus biologischer und artgerechter Tierhaltung

200 g **4,49 €** (100 g = 2,25 €)

24/7 Bio

Bio-Kalamon-Oliven mit Kräutern oder Grüne Bio-Oliven mit Mandeln

- Kalamon-Oliven: entsteint und eingelegt in einer Öl-Kräuter-Marinade mit Rosmarin, Oregano und weiteren mediterranen Gewürzen
- Grüne Oliven: entsteint, mariniert und mit Mandeln gefüllt
- alle landwirtschaftlichen Zutaten stammen aus Bio-Anbau

Kalamon-Oliven mit Kräutern 125 g

2,99 € (100 g = 2,39 €)

Grüne Oliven mit Mandeln 125 g

3,19 € (100 g = 2,55 €)

Die aromatischen Oliven von 24/7 Bio eignen sich perfekt für den Antipasti-Teller, das Picknick oder als frischer Snack zwischendurch – einfach genießen!



Vallée Verte

Bio-Büffelmozzarella-Perlen

- pasteurisiert und mit Meersalz verfeinert
- zart schmelzend und leicht portionierbar
- Tipp: die kleinen Kugeln passen besonders gut in Salate, aber eignen sich auch für Spießchen oder mit Tomaten als Antipasti

250 g (Abtropfgewicht 125 g) **3,29 €** (100 g = 2,63 €)

Die Mozzarella-Perlen von Vallée Verte werden im italienischen Kampanien, unweit von Neapel, aus reiner Büffel-milch hergestellt und überzeugen mit einem frischen, milchigen Geschmack. Das Familienunternehmen wirtschaftet emissionsfrei.



Die cremigen Ziegenfrischkäse von bio-verde sind garantiert kuhmilchfrei und vielseitig genießbar – als Brotaufstrich, zur Kreation von Vorspeisen oder zum Dippen.

bio-verde

Bio-Ziegenfrischkäse extra mild oder Bio-Ziegenfrischkäse in Kräutermarinade

- extra mild: Frischkäse natur; schmeckt auch als Nachspeise mit Honig und Nüssen
- Kräuter: würziger Käse in einer Marinade aus Petersilie, Oregano, Thymian und Rosmarin; mit rosa Pfefferkörnern
- enthalten 50 % Fett i. Tr.
- aus pasteurisierter Ziegenmilch

je 100 g **2,59 €**

neu

Die raffinierten Feinkostsalate von Grünleben und Jacky F. werden in Bremerhaven in höchster Bio-Qualität produziert. Sie wurden exklusiv für und mit Alnatura entwickelt.



Grünleben Feinkost / Jacky F.

Nordischer Bio-Jackfruitsalat vegan oder Bio-Fruchtfleischsalat mit Jackfruit vegan

- Jackfruitsalat: ein fruchtig-frischer Salat mit Jackfruit, Roter Beete, Gewürzgurke und Zwiebeln; schmeckt auf dem Brot oder als Beilage
- Fruchtfleischsalat: herzhaft abgeschmeckter Salat mit feinen Jackfruitstreifen und Gewürzgurke
- auch erhältlich in der Sorte Orientalischer Bio-Jackfruitsalat, 150 g 2,69 € (100 g = 1,79 €)

Nordischer Jackfruitsalat 150 g **2,69 €** (100 g = 1,79 €)

Fruchtfleischsalat mit Jackfruit 150 g **2,49 €** (100 g = 1,66 €)

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



ALNATURA QUALITÄT

Wissen, wo's herkommt

Regionalität gehört zu den Grundgedanken des Bio-Landbaus und fängt schon auf dem Hof an. Dort wird ein weitgehend geschlossener Betriebskreislauf angestrebt, beispielsweise indem die Bio-Bäuerin oder der Bio-Bauer seine Felder mit Mist von den eigenen Tieren oder Kompost düngt und das Vieh vorrangig mit Futter vom eigenen Hof ernährt. Der verarbeitende Bio-Betrieb wiederum bemüht sich um den Bezug regionaler Zutaten und gibt Rohstoffen aus seiner Umgebung den Vorrang. Ein Grundsatz, der auch für die Alnatura Produkte gilt.

Getreide aus Deutschland

Nicht alle Lebensmittel finden in Mitteleuropa ideale Wachstumsbedingungen. So sind Bananen, Zimt, Zuckerrohr und Co. nur als Importware erhältlich. Anders beim Getreide: Weizen, Dinkel, Hafer oder Roggen sind hierzulande heimisch. Daher gibt es im Alnatura Sortiment viele Getreideprodukte aus Deutschland – Müsli-Flocken, Dinkel-Nudeln oder Roggenkörner beispielsweise.



Nicht immer steht – wie beim **Kokos-Crunchy** («Hafer aus Bayern») oder den **Dinkel-Spaghettini** («aus deutschem Bio-Anbau») – die Herkunft auf der Vorderseite eines Alnatura Produktes. Bei den **Haferflocken** und den **Roggenkörnern** kann man zum Beispiel auf der Rückseite lesen: »Herkunft: Deutschland«.



Schon gewusst?

Während konventionell gehaltene Tiere oft mit Soja aus Übersee gefüttert werden, schreibt die EG-Öko-Verordnung vor, dass das Futter für Bio-Tiere überwiegend vom eigenen Hof oder regionalen Kooperationspartnern stammen muss. Regionaler geht es nicht.



Von Tieren aus der Region

Praktisch sämtliche tierischen Lebensmittel von Alnatura – seien es Eier, Milch oder Wurst – stammen aus Deutschland. Oft kommen die Produkte aus definierten Regionen, sodass sich ein Alnatura Sortiment im Süden des Landes ganz anders gestaltet als im Norden.

Das Fleisch für den **Bio-Salamisnack** stammt von Tieren, die auf Höfen des Naturverbundes im Rheinland, in Westfalen und der Nordostdeutschen Seenplatte aufgezogen wurden.

Die abgebildete **Alnatura Milch** stammt von Bio-Höfen aus Norddeutschland und ist auch nur dort erhältlich. Die Bio-Land-Höfe liegen zwischen Hannover, Kiel und Rostock.



Diese **Alnatura Origin Bio-Eier** kommen vom Demeter-Ökodorf Brodowin, wo die Hühner in mobilen Ställen gehalten werden. Sie sind nur in Berlin und Brandenburg erhältlich.

Für mehr Bio-Aubau in Deutschland

Die Nachfrage nach regionalen Produkten ist groß. Doch Deutschland hat zu wenige Bio-Höfe. Im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) engagieren wir uns für das Förderprojekt »Gemeinsam Boden gut machen« des Naturschutzbundes Deutschland e. V. (NABU). Das Projekt unterstützt Bäuerinnen und Bauern in Deutschland finanziell bei der Umstellung ihrer Höfe auf den Bio-Landbau.

Produkte mit der Kennzeichnung »Gemeinsam Boden gut machen« stammen aus Deutschland und unterstützen ABBI. Beim Kauf fließt ein Cent in die Alnatura Bio-Bauern-Initiative.



HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserem Sortiment

Herbaria

Tannen-Rauchsalz Schwarzwälder Art** **vegan**

- ideal als Steak- und Grillsalz; verleiht auch vegetarischen und veganen Gerichten eine herzhaft-rauchige Note
- verfeinert auch Marinaden, Saucen und Eierspeisen
- in praktischer Mühle mit Keramikmahlwerk



100 g **7,99 €**

Für das aromatische Tannen-Rauchsalz von Herbaria wird spanisches Meersalz nach Schwarzwälder Art über Wacholderbeeren, Tannen- und Buchenholz kalt geräuchert.

Arche

Bio-Bambussprossen** **vegan** oder Bio-Sojabohnen-Keimlinge** **vegan**

- Bambussprossen: mild und knackig; geben Wok-Gerichten das gewisse Etwas
- Sojabohnen-Keimlinge: zart-nussig im Geschmack; passen zu Pfannengerichten und Salaten
- einfach abtropfen lassen, vor dem Servieren dazugeben und nicht mehr mitkochen

Bambussprossen 350 g **3,49 €** (1 kg = 9,97 €)

Sojabohnen-Keimlinge 330 g **2,29 €** (1 kg = 6,94 €)

Die Bambussprossen und die Sojabohnen-Keimlinge von Arche stammen aus biologischem Landbau und sind beliebte Zutaten für viele typische Gerichte in der asiatischen Küche.



Das Olivenöl Original von Art of Oil ist zu einhundert Prozent natürlich und vereint spanische Leichtigkeit mit bester Qualität in einer milden und fruchtigen Geschmacksnote.

Art of Oil

Bio-Oliveöl Original extra nativ** **vegan**

- aus ausgewählten Arbequina-Oliven, die noch am Tag der Ernte verarbeitet werden, um einen einzigartigen Geschmack zu garantieren
- mit weichen Aromen von Äpfeln und Mandeln
- passt mit seiner dezenten Bitternote zu vielen Gerichten

500 ml **14,99 €** (1 l = 29,98 €)

Eine Erfrischung an warmen Tagen: Die fruchtigen Tees »Kühle



Kanne« von Sonnentor werden einfach mit kaltem Wasser aufgegossen – feinsten Teegenuss ohne Aufbrühen.

Sonnentor

Bio-Tee Kühle Kanne Erdbeer-Ingwer **vegan** oder Schokominze-Zitronenverbene **vegan**

- Erdbeer-Ingwer: zartrosa Fruchtaufguss mit leicht scharfer Ingwernote
- Schokominze-Zitronenverbene: pur oder in Kombination mit frischen Himbeeren oder Melisse ein Genuss
- Zubereitung: einen Pyramidenbeutel in 250 ml kaltem Wasser 30–45 Min. ziehen lassen

Erdbeer-Ingwer-Tee 16 Btl. à 2,8 g = 44,8 g

5,49 € (100 g = 12,25 €)

Schokominze-Zitronenverbene-Tee 16 Btl. à 2g = 32 g

5,49 € (100 g = 17,16 €)

Welche Rose passt zu mir?

Niemand weiß die Zahl der Rosensorten genau zu beziffern. Wie soll man da die Schönste finden? Die Einteilung nach Wuchsgruppen hilft als Wegweiser durch das Sortiment.

Als **Strauchrosen** bezeichnet man die stattlichen Formen, die 100 bis 200 Zentimeter oder noch höher wachsen. Die meisten **Wildrosen** mit ihren einfachen Blüten gehören dazu sowie fast alle **Alten Rosen**. Diese tragen halb oder dicht gefüllte Blüten in Rosa oder Weiß und duften betörend. Jedoch blühen sie wie Wildrosen meist nur einmal, im Juni. Durch das Einkreuzen chinesischer Rosen entstand eine Fülle öfterblühender Formen in nahezu allen Farben. So gibt es Strauchrosen heute mit einfachen, halb gefüllten und gefüllten Blüten. Manche Sorten öffnen edelrosenartige Köpfe, andere wie die **Englischen Rosen** romantisch gefüllte.

Beetrosen treten gern in Gruppen sowie in Gesellschaft von Stauden und Sommerblumen auf. Dabei bleiben sie mit 40 bis 80 Zentimetern Endgröße auf Augenhöhe mit ihren Beetpartnern, wachsen aber schön buschig. Bis zu 30 Einzelblüten bündeln sich an den Triebenden. Früher unterschied man Polyantha- und Floribunda-Sorten, heute fasst man beide als Beetrosen zusammen. Fast alle sind öfterblühend, jedoch duften nur wenige.

Kletterrosen erobern Rosenbögen, Obelisken oder Wandspaliere. Man unterscheidet zwei Gruppen: **Kletterer** sind Strauchrosen mit überlangen, relativ steifen Trieben. Meist erreichen sie damit Höhen von zwei bis vier Metern.

Rambler entwickeln weichere, biegsamere Zweige. Unter ihnen gibt es einige sehr stark wachsende, meist nur einmal blühende Sorten, die sich bis zu zehn Meter hoch in Baumkronen hangeln oder große Pavillons und Pergolen begrünen.

Kleinstrauchrosen entfalten verschiedene Größen (50 bis 120 Zentimeter), Blüten- und Wuchsformen. Alle sind in der Lage, schnell dichte Pflanzendecken zu bilden. Sie bekleiden daher prima Hanglagen und Böschungen. Einzeln integrieren sie sich aber ebenso in Beete oder überwallen Mauerkronen. In dieser Gruppe befinden sich die meisten ADR-Sorten (ADR: Allgemeine Deutsche Rosenneuheitenprüfung), die sich als besonders robust und gesund bewährt haben, sowie viele echte Dauerblüher.

Edelrosen sind stets öfterblühend und öffnen häufig hochgebaute, gefüllte Blüten. Sie sind die klassischen Schnittrosen, denn ihre Blüten stehen meist einzeln am Ende langer Stiele. Im Garten wirken sie dadurch oft etwas steif. Am besten unterpflanzt man sie mit Stauden, die ihren »schlangen Fuß« kaschieren. Sie erreichen Höhen von 70 bis 120 Zentimetern.



Rosenbegleiter und Bienenlieblinge

Name	Blütemonate	Höhe
Anis-Ysop (<i>Agastache foeniculum</i>)	7–9	60–70 cm
Astern (<i>Aster</i> -Arten und -Sorten)	8–10	40–140 cm
Pfirsichblättrige Glockenblume (<i>Campanula persicifolia</i>)	6–7	50–100 cm
Berg-Flockenblume (<i>Centaurea montana</i>)	5–6	40–50 cm
Barthblume (<i>Caryopteris x clandonensis</i>)	7–11	70–100 cm
Kugeldistel (<i>Echinops bannaticus</i>)	7–9	80–120 cm
Natternkopf (<i>Echium vulgare</i>)	6–9	60–80 cm
Garten-Mannstreu (<i>Eryngium x zabelii</i>)	7–8	30–70 cm
Ysop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	7–8	40–60 cm
Katzenminze (<i>Nepeta x faassenii</i>)	5–7 + 9	50–90 cm
Ehrenpreis (<i>Veronica</i> -Arten)	6–8	20–120 cm



Entdecken Sie die Vielfalt

kraut&rüben ist das Original unter den Bio-Gartenmagazinen. Seit über 30 Jahren steht kraut&rüben für hohe gärtnerische Kompetenz, verbunden mit Lust auf Genuss und Lebensfreude. Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie kraut&rüben jetzt zum kleinen Preis kennen: 3 Ausgaben für nur 9,90 € + ein hübsches Geschenk. Sie sparen über 38 Prozent im Vergleich zum Handel. Jetzt testen: krautundrueben.de/alnatura

AUS UNSEREM SORTIMENT*

Das Aroma Griechenlands

Vor rund 40 Jahren kamen Fritz und Burgi Bläuel aus Österreich als Olivenerntehelfer in die Mani – einen Landstrich im Süden der griechischen Halbinsel Peloponnes. Seitdem hat das Paar das gleichnamige Familienunternehmen für mediterrane Naturprodukte aufgebaut, die die Aromen der Sonne Griechenlands in die heimische Küche bringen. Zum Bio-Feinkostsortiment zählen vielfach prämierte Olivenöle, Oliven sowie aromatische Pasten – und alle Produkte lassen sich zum Kochen, Verfeinern oder als Vorspeise verwenden.

Dank des biologischen Landbaus und der Wertschätzung von Mensch und Natur schafft es Mani außerdem, die Biodiversität der Region im Sinne der Nachhaltigkeit zu fördern.



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

Bio-Tomatenpaste *vegan*

Die Paste aus sonnengetrockneten Tomaten ist mit extra nativem Olivenöl sowie Basilikum und Balsamessig verfeinert.

180 g **4,49 €** (100 g = 2,49 €)

Bio-Olivenmix al naturale, entkernt *vegan*

Die würzigen Konservolia- und die fruchtigen Kalamata-Oliven sind pur, in Salaten oder als Vorspeise ein Genuss.

175 g **3,99 €** (100 g = 2,28 €)



Bio-Kalamata-Oliven al naturale *vegan*

Die bräunlich-violetten Kalamata-Oliven sind saftig, schmecken mild und wurden nur in extra nativem Olivenöl sowie Oregano mariniert.

205 g **3,99 €** (100 g = 1,95 €)

Bio-Olivenöl Selection *vegan*

Das sortenreine Öl wird aus Koroneiki-Oliven gewonnen und hat ein fruchtiges Aroma von Mandel, Artischocke und wilden Kräutern.

0,75 l **12,99 €** (1 l = 17,32 €)

* Bei den hier vorgestellten Produkten handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Limo wie aus Omas Küche

Zehn Jahre now-Limonade – für uns Anlass, mit Johannes Ehrnsperger, dem neuen Chef der Neumarkter Lammsbräu, zu sprechen.

Über Zuckerrüben und Großmütter, über die Gemeinsamkeiten von Limonaden und Bier und wie er das Bio-Pionierunternehmen führen möchte.

Redaktion: Herr Ehrnsperger, Sie führen seit Kurzem die Neumarkter Lammsbräu in siebter Generation. Wie gehen Sie mit dieser Verantwortung um?

Johannes Ehrnsperger: »Wenn unsere Beschäftigten seit rund 40 Jahren unser großes Ziel unterstützen, ein kompromisslos nachhaltiges Unternehmen aufzubauen, wenn sich unsere bäuerlichen Partnerbetriebe genauso lange um den Anbau von Bio-Rohstoffen kümmern und wenn ich jetzt eine Brauerei übernehme, die in ökologischer und sozialer Hinsicht als vorbildlich gilt, dann kann ich das nur mit tiefem Respekt tun. Ich empfinde angesichts dieser großen Aufgabe aber keine Last, sondern vor allem Freude. Denn ich bin von ganzem Herzen Brauer und habe Lust am Gestalten.«

Was genau meinen Sie damit?

»Ich habe von der Pike auf und mit Begeisterung gelernt, wie man gute Getränke macht. Wie sehr mir dieses Wissen um viele Details und die Leidenschaft bei meiner Aufgabe hilft, haben die ersten 18 Monate hier bei der Neumarkter Lammsbräu gezeigt. Ginge es mir nur um Zahlen, dann würde aus meiner Sicht etwas Essenzielles bei der Weiterentwicklung dieses Unternehmens fehlen, nämlich Herzblut.«

Sie sprechen von Begeisterung und Herzblut. Welche Ziele haben Sie sich denn gesetzt?

»Wir werden unseren Weg in aller Konsequenz weitergehen und wollen unseren Kundinnen und Kunden noch mehr zeigen, was wir können. Geschmacklich sind unsere Produkte bereits vielen Menschen vertraut. Was wir jedoch alles im Hintergrund tun, welche nachhaltigen Standards

wir setzen, welche positiven Auswirkungen unser Handeln für den Klimaschutz und die regionale Entwicklung hat, wissen vergleichsweise wenige. In einem Satz: Wir wollen der glaubwürdigste und konsequenteste Bio-Getränkhersteller sein.«

Welche Rolle spielt dabei now?

»Eine große, denn unsere Bio-Limonaden sind sehr beliebt. Vor zehn Jahren haben wir now auf den Markt gebracht. Als eine echte, handwerklich hergestellte Bio-Limonade, so wie sie unsere Großmütter gemacht haben, also nur mit Wasser, Fruchtsäften und etwas Zucker. Nach diesem Prinzip mischen wir bis heute selbst. Nur was die Natur gibt, ist in unseren Limonaden enthalten.«

Ähnlich hat Ihr Vater, Franz Ehrnsperger, vor 30 Jahren über das Bier gesprochen.

»Ja, das ist interessant, denn wir erleben mit now eine vergleichbare Entwicklung wie damals mit den Bieren. Zum Beispiel bei der Zusammenarbeit mit den Bio-Höfen. Mein Vater hat in vielen Einzelgesprächen konventionelle Bäuerinnen und Bauern für den ökologischen Landbau gewinnen können und so unsere Versorgung mit Bio-Gerste und -Hopfen aus der Region sichergestellt. Für now brauchen wir jedoch kein Getreide, sondern Früchte und Zuckerrüben. So wie wir in den 1980ern eine regionale Erzeugergemeinschaft für ökologische Braurohstoffe gegründet haben, haben wir inzwischen einen ähnlichen Zusammenschluss für Zuckerrübenanbau. Die derzeit 17 Bio-Betriebe versorgen uns jetzt schon mit 70 Prozent unseres Zuckerrübenbedarfs. Das Ziel sind selbstverständlich hundert Prozent, sonst wären wir nicht die Neumarkter Lammsbräu.«

Exotische Zutaten wie Maracuja oder Granatapfel setzen dieser regionalen Versorgung Grenzen.

»Solche Früchte wachsen nun mal nicht bei uns. Deshalb lassen wir die now-Zutaten, sie sind jetzt schon alle bio, zusätzlich von Naturland zertifizieren. Acht von elf unserer now-Hauptsorten tragen bereits das Naturland-Siegel. Wie hoch auch hier der Anteil werden soll, können Sie erraten, oder?«

Apropos Zutaten, was hat Wermut in einer Limonade verloren?

(lacht) »Über die Zutaten Wermut und Thymian stolpern zunächst viele und sind dann angenehm überrascht, wenn sie unser now White Bitter probieren. Wir verwenden Extrakte des Wermutkrauts wegen seiner Bitterstoffe. Solche Limonaden mit Ecken und Kanten, dazu zähle ich auch Apfel-Rosmarin, gehören unbedingt zu unserer now-Familie. Dass now auch nach zehn Jahren immer noch viele Geschmacksmöglichkeiten bietet, beweisen gerade unsere Kundinnen und Kunden. Sie können online bei unserer Jubiläumsaktion »Misch Dein Ding« aus vielen Zutaten eine neue now-Rezeptur mischen. Demnächst schauen wir uns alle eingereichten Ideen an und die überzeugendsten bringen wir im kommenden Jahr als saisonal erhältliche Fan-Edition.« VL

 **Neumarkter Lammsbräu kurz gefasst**

Europas größte Bio-Brauerei, seit 1800 von der Familie Ehrnsperger geführt
Sortiment 19 Bio-Biere,
11 Bio-Erfrischungsgetränke,
4 Bio-Mineralwasser-Sorten
Beschäftigte rund 130

»Wir wollen der glaubwürdigste und kousequenteste Bio-Getränkehersteller sein.«

Johannes Ehrnsperger



lammsbraeu.de
[lammsbraeu.de/now-bio-limo/
misch-dein-ding/](http://lammsbraeu.de/now-bio-limo/misch-dein-ding/)

Mein plastikfreies Badezimmer

Möglichst viele innovative plastikfreie und müllreduzierende Produkte in den Alnatura Super Natur Märkten – dafür engagiert sich Ronja Brecht bei Alnatura in der abteilungsübergreifenden Arbeitsgruppe »Verpackungen«. Die 22-Jährige aus Laudenbach an der badischen Bergstraße hat im Januar ihre Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement bei Alnatura beendet und arbeitet nun im Bereich Mitarbeiterservice und -entwicklung. Wir haben uns mit ihr auf dem Alnatura Campus in Darmstadt getroffen.



Redaktion: *Wie kamst du auf die Idee, minimalistischer zu leben und Müll zu vermeiden?*

Ronja Brecht: »Letztes Jahr war ich mit meinem Freund und meinem Hund in Schweden unterwegs; wir haben jede Nacht an einem anderen See gezeltet und uns eben auch im See gewaschen. Da überlegt man sich genau, was man im Wasser und generell in der Natur zurücklässt. Kernseife war der Anfang, inzwischen habe ich diese Einstellung und den Lebensstil immer mehr in meinen Alltag integriert. Natürlich hat Alnatura einen großen Teil zu meinem ökologischen Bewusstsein beigetragen.«

Wie bist du zu Alnatura gekommen und wie gefällt es dir im Unternehmen?

»Eine Freundin und mittlerweile Kollegin hat von ihrer Ausbildung hier sehr geschwärmt. So habe ich Alnatura kennengelernt. Die Zeit als Lehrling hat mir viel Spaß gemacht, ich durfte sämtliche Abteilungen und deren Vielfalt über mehrere Monate kennenlernen. Zu Beginn meiner Ausbildung habe ich einen Monat lang in einem Alnatura Super Natur Markt gearbeitet. Die Schichtarbeit und die unterschiedlichen Abteilungen sind sehr interessant. Im Rahmen meiner Ausbildung durfte ich einen Nachhaltigkeitsimpuls, eine Art Projektarbeit, verfassen. Mein Beitrag war ein Vortrag und ein Bericht über Minimalismus und Zero Waste im Mitarbeitendenmagazin. Andere haben zum Beispiel eine Kleidertauschaktion organisiert.«

Hydrophil
Zahnbürste*
versch. Farben und Härtegrade
pro Stck. **3,29 €**



We love the Planet
Deo-Stick Forever Fresh*
65 g **9,95 €** (100 g = 15,31 €)

Welche Produkte kannst du empfehlen und nutzt du auch privat?

»Mit der Menstruationstasse habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Ich nutze sie inzwischen knapp ein Jahr und war damit schon im Kletterwald und mit meinen Pferden unterwegs – alles kein Problem. Außerdem verwende ich eine Zahnbürste und Wattestäbchen aus Bambus. Meine neuste Entdeckung ist festes Haarshampoo, es lässt sich wie eine Haarseife verwenden; im Unterschied zu ihr muss ich nach dem Waschen aber keine saure Rinse machen, also die Haare mit Apfelessig ausspülen. Für meinen Körper verwende ich eine Duschseife und ein Seifen-

Denttabs

Denttabs Stevia-Mint ohne Fluorid*

125 Stck. **4,99 €** (100 Stck. = 3,99 €)



Pandoo

Bambus-Wattestäbchen

200 Stck. **2,99 €** (100 Stck. = 1,50 €)



Pandoo

Bambus-Abschminkpads

10 Stck. **14,99 €** (1 Stck. = 1,50 €)

säckchen, mit dem auch Seifenreste super aufgebraucht werden können. Das Seifensäckchen peelt dabei sanft die Haut.

Mein absolutes Lieblingsprodukt sind die waschbaren Watte pads zum Abschminken von Pandoo: Ich brauche nur Wasser und die Schminke geht super ab, ganz ohne Waschbärogen. Wirklich Klasse!«

Woher holst du dir Inspirationen?

»Viele Produkte und Tipps entdecke ich durch Influencer auf Instagram oder auch im Unverpackt-Laden. Wenn mich etwas im Selbsttest überzeugt, bringe ich die Ideen bei Alnatura ein.



OrganiCup

Menstruationstasse

Größe A oder B

1 Stck. **19,99 €**



made by Speick

**Dusch- & Badeseife
Olive-Lemongras***

200 g **2,99 €**

(100 g = 1,50 €)

Hydrophil

Seifensäckchen*

1 Stck. **3,99 €**

Außerdem stellen meine Kolleginnen aus dem Sortimentsmanagement immer wieder neue und innovative Produkte vor, wie beispielsweise die komplett in Papier verpackten Deo-Sticks von We love the Planet. Diese werden auf Basis verschiedener Kriterien getestet, und erst wenn die Produkte für gut befunden werden, landen sie oder ähnliche Alternativen letztendlich im Alnatura Super Natur Markt. « MGK

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserer Naturdrogerie

Saling

Shampoo-Seife Brennnessel oder Shampoo-Seife Weizenproteine**

- Brennnessel: ideal für fettiges und strapaziertes Haar
- Weizenproteine: optimal für trockenes und normales Haar
- hergestellt in Deutschland unter Verwendung von Fetten und Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau
- Cosmos-Organic-zertifizierte Naturkosmetik

je 125 g **5,45€** (100 g = 4,36€)

Die Shampoo-Seifen von Saling mit hochwertiger Schafmilch sind eine haut- und umweltfreundliche Alternative zum Shampoo aus der Plastikflasche. Mit Düften aus ätherischen Ölen.



Kneipp

Duschbalsam Neue Energie vegan**

- Duschbalsam mit Zitronengras und Olive; schenkt ein Frischegefühl und belebt die Sinne
- mit dem aromatischen Duft von Zitronengras
- pflegt die Haut und verleiht ihr ein seidig-glattes Gefühl
- auch erhältlich in der Sorte »Pure Sinnlichkeit« mit Granatapfel und Cassis

200 ml **5,95€** (100 ml = 2,98€)

Der Duschbalsam »Neue Energie« von Kneipp bewahrt die Feuchtigkeit der Haut und schützt sie vor dem Austrocknen. Mit natürlichem, taufrischem Duft.



neu

Die sanft-pflegende Formulierung des alviana Mizellen Shampoos wurde speziell für die Bedürfnisse von sensibler Kopfhaut und empfindlichem Haar entwickelt. Es reinigt schonend und gründlich zugleich.

alviana

Mizellen Shampoo Bio-Baumwolle vegan

- mildes Shampoo mit Bio-Baumwolleextrakt aus fairem Handel
- für eine tiefenwirksame Reinigung, ohne Haar und Kopfhaut zu strapazieren dank innovativer Mizellentechnologie
- sanfte Pflege für ein spürbar geschmeidiges Haargefühl und eine glatte Haarstruktur

200 ml **3,49€** (100 ml = 1,75€)

Die Mineralerde-Vorbehandlung von Logona bereitet die Haare ideal auf das Färben mit pflanzlichen Farben vor. Die Color-Fix-Nachbehandlung fixiert die Farbe von pflanzengefärbtem Haar.



Logona

Mineralerde-Vorbehandlung vegan oder Color-Fix-Nachbehandlung vegan

- Mineralerde-Vorbehandlung: grüne Mineralerde und Bio-Birkenblattextrakt reinigen das Haar gründlich und entfernen Stylingrückstände
- Color-Fix-Nachbehandlung: Haarkur mit Kletten-samenöl und Betain; für lang anhaltend leuchtende Farben und mehr Glanz und Geschmeidigkeit

je 150 ml **5,95€** (100 ml = 3,97€)

Apeiron

Schrunden-Creme forte vegan
oder Fuß & Hornhaut Aktiv-Balsam vegan**

- Creme: regenerierende Pflege für verhornte Haut an Füßen, Fersen und anderen Bereichen
- Balsam: pflegt trockene, rissige und strapazierte Fußhaut
- für Diabetiker und zur therapiebegleitenden Pflege des diabetischen Fußes geeignet

Schrunden-Creme forte 30 ml

8,95€ (100 ml = 29,83€)

Fuß & Hornhaut Aktiv-Balsam 75 ml

11,45€ (100 ml = 15,27€)

Die Schrunden-Creme von Apeiron versorgt stark verhornte und schrundig veränderte Haut mit Feuchtigkeit. Der Balsam reduziert Hornhaut sanft und beugt ihrer Neubildung vor.



Das Sonnenschutz-spray von ey! schützt zuverlässig vor UV-A- und UV-B-Strahlung. Es ist vollständig biologisch abbaubar – Organismen in Seen, Flüssen und Meeren werden nicht belastet.



ey!

Sunspray LSF 30 vegan**

- sofort wirksames, wasserfestes Sonnenschutzspray mit Lichtschutzfaktor 30; für Gesicht und Körper
- lässt sich dank praktischer Sprühtube und milchiger Textur gleichmäßig und rückstandslos auftragen
- rein mineralischer Lichtschutz für ein gutes Hautgefühl

100 ml **17,90€**

Förster's

Massagehandschuh

- aus 70 % indischem Flachs und 30 % Baumwolle
- hergestellt mit ausgesuchten Garnen aus natürlichem Anbau
- kann zu einem straffen und klaren Hautbild beitragen
- Tipp: mit kreisenden Bewegungen massieren; wirkt durchblutungsfördernd und kreislaufanregend

1 Stk. **6,95€**

Der Massagehandschuh von Förster's aus grobem indischem Flachs ist ideal zur kräftigen Massage von Armen, Beinen und Oberkörper. Für die trockene und nasse Anwendung geeignet.



Das Fußbad von Bioturm weicht Hornhaut und Schwielen auf und pflegt sanft. Das Fußpeeling befreit die Füße wirkungsvoll von abgestorbenen Hautschuppen und macht sie geschmeidig.

Bioturm

Fußbad Nr. 81 oder Fußpeeling Nr. 82****

- Fußbad: pflegt und vitalisiert mit Urea und natürlicher Salicylsäure und weicht die Hornhaut auf; zur idealen Vorbereitung auf die Pediküre
- Fußpeeling: sorgt mit Peelingkörpern aus natürlichem Reiswachs für geschmeidige Hornhaut und samtweiche Füße

Fußbad Nr. 81 150 ml **9,95€** (100 ml = 6,63€)

Fußpeeling Nr. 82 100 ml **9,95€**

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



Die Korkeiche

Die Korkeiche wächst im Mittelmeerraum, vor allem in Portugal. Zu ihren Besonderheiten zählt, dass sich ihre Rinde – bei fachkundiger Ausführung – ohne Schaden für den Baum vom Stamm lösen lässt. Ab einem Baumalter von rund 25 Jahren gelingt dies etwa alle zehn Jahre. Kork ist somit ein nachwachsender Rohstoff.

Nach Angaben des Deutschen Kork-Verbands werden rund zwei Drittel der weltweit gewonnenen Korkrinde für die Herstellung von Weinkorken verwendet. Doch auch in vielen anderen Bereichen kommt der Naturstoff zum Einsatz: zum Beispiel in Fußböden und im Fußbett von Schuhen, in der Gebäudedämmung oder in der Luft- und Raumfahrt.



HERSTELLER-REPORTAGE

Korkeiche für die Haut

Die Rinde der Korkeiche taugt nicht nur als Flaschenverschluss oder Fußbett im Schuh, sondern pflegt auch die Haut. Aber wie kommt sie in Cremes und Lotionen? Das Alnatura Magazin reiste nach Aarau in der Nähe von Zürich, wo Birkenstock Cosmetics den Wirkstoff für seine Kosmetikprodukte gewinnen lässt.



Da ist sie also, die Frucht all der Mühe, getarnt in einem schlichten Zehn-Liter-Kanister. Man könnte auch sagen: Das flüssige Gold kommt bescheiden daher, tatsächlich ist die Kostbarkeit honigfarben. Carlos Muñoz steht zwischen Reagenzgläsern und Petrischalen an seinem Arbeitsplatz im Labor, er trägt einen weißen Kittel und hat ein paar Tropfen der Flüssigkeit in ein Glas gegossen. Dezent riecht der Inhalt, angenehm, irgendwoher vertraut. Vielleicht von Weinkorken, nur ohne die Strenge von Alkohol. Eher etwas süßlich.

Es ist Korkrindenextrakt, bestimmt für die Pflege unserer Haut. Birkenstock Cosmetics, Schwesterfirma des weltbekannten Sandalenherstellers, hat seine Gewinnung in Auftrag gegeben. Im Winter 2017 brachte das Unternehmen Fuß- und Handcreme mit Suberin, dem Wirkstoff der Korkeiche, auf den Markt. Nun hat es die Palette deutlich erweitert. Von Gesichtscrème über Augenpflege bis hin zum Lippenbalsam – auch die neuen Produkte zielen darauf ab, die Kraft des Baums für die Hautpflege nutzbar zu machen. In dessen Rinde dichtet Suberin die Korkzellen gegen Feuchtigkeitsverlust ab. Die Idee war, diesen schützenden Effekt auf die menschliche Haut zu übertragen.



Alle zehn Jahre kann die Rinde der Korkeiche vom Stamm gelöst werden (oben). In Granulatform erreicht sie das Schweizer Labor. Julia Mader von Birkenstock Cosmetics und der Biochemiker Carlos Muñoz prüfen eine Lieferung in Aarau (rechts). Der Wirkstoff ist für die neuen Hautpflegeprodukte bestimmt.

Wie aber kommt der Kork in die Creme? Wie lässt sich der Wirkstoff am besten gewinnen und in welchen Mengen? Keine leichten Fragen für die Biochemiker des Schweizer Unternehmens Mibelle in Aarau bei Zürich, die die Antworten finden sollten. Zerbröseln war freilich keine Option: Krümel sind in einer Hautcreme ebenso wenig erwünscht wie im Wein. Ein Extrakt musste her, das stand fest. Aber wie sollte das gehen? Einfach auspressen kam bei Kork nicht infrage und unhandlich ist das Material obendrein.

»Kork hat wenig Gewicht, aber ein riesiges Volumen, das war für uns ein großes Problem«, sagt Michael Müller, Produktionsleiter bei Mibelle. Der Kork wird als Granulat geliefert, in riesigen orangefarbenen Säcken erreicht er das Labor. Wenn aus der Rinde des Baums die Korken gestanzt sind, werden die verbleibenden Stanzgitter zermahlen und können so weiterverarbeitet werden.



Sein Mitarbeiter Carlos Muñoz ergänzt: »Eigentlich wäre kleines Korkgranulat besser geeignet als grobes, um den Wirkstoff zu gewinnen, aber wenn die Körner zu fein sind, verstopfen sie die Filter der Maschinen.« Es galt also zu experimentieren. Bis dahin hatten Müller und Muñoz es an ihrem Arbeitsplatz nie mit Kork zu tun. Normalerweise gewinnen sie Extrakte aus Kresse, Sonnenblumenkeimen oder Kakteen. »Das war schon mal etwas anderes«, kommentiert Müller die Premiere. Aber Birkenstock hatte es nun einmal auf den Wirkstoff Suberin abgesehen. Die

Chemiker gewinnen ihn in weiß gekachelten Räumen unterhalb des Labors. Der Prozess ist kompliziert, beim Erklären nennt Müller zahlreiche Liter-, Gramm-, und Kiloangaben. Vereinfacht gesagt: Um dem Korkgranulat den Wirkstoff zu entziehen, kommt es Sack für Sack in einen silbernen Kessel, eine Extraktionsanlage. Dort löst Alkohol, ebenfalls in sehr großen Mengen, das Suberin aus der Rinde. Damit sich der Alkohol wieder verflüchtigt, wird er anschließend verdampft – aber heißer als 40 Grad darf es dabei nicht werden, weil sonst der Wirkstoff



In einer Extraktionsanlage löst Michael Müller den Wirkstoff Suberin aus dem Granulat. Das geht nur portionsweise: Viel Geduld und Fingerspitzengefühl sind notwendig, um dem Naturrohstoff den kostbaren Wirkstoff abzuringen.



zerfielen. Übrig bleiben nur wenige Gramm Suberin. Zusammen mit Kokosöl bildet es den bernsteinfarbenen Extrakt, den Muñoz im Kanister vor sich hat.

Seine Entwicklung gelang nicht von heute auf morgen. »Unsere Produkte sollen stabil sein, sicher, wirksam und von höchster Qualität, diese Anforderungen gelten auch für die einzelnen Bestandteile«, sagt Julia Mader von Birkenstock Cosmetics. Auch Duft, Geschmeidigkeit und das Gefühl auf der Haut müssen stimmen. Die Produkte, die jetzt – nach rund drei Jahren Planung – in den Verkauf kommen, hat die promovierte Kosmetikwissenschaftlerin mit auf den Weg gebracht.

»Es gab Forschungen zur Wirksamkeit von Suberin in der Hautpflege, auf die Birkenstock aufmerksam wurde«, erklärt Mader das Vordringen des Unternehmens

in das neue Segment. Schließlich ließ Birkenstock selbst Studien hierzu erstellen. »Schon in geringen Mengen stärkt der Korkextrakt die Hautbarriere, er regt die Zellregeneration an und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit«, fasst Mader die Ergebnisse zusammen.

Arganöl, Porzellanerde, Jojoba, botanisches Hyaluron – die Hautpflege übernimmt der Korkextrakt natürlich nicht allein, sondern im Verbund. Die meisten Produkte sind für normale bis trockene Haut geeignet, manche sind auch für reife Haut und Mischhaut bestimmt. Als zertifizierte Naturkosmetik sind die Körperlotionen, Reinigungsgels, Peelings und Co. frei von chemischen Stoffen wie Silikon, Paraffinen und Paraben sowie frei von Mikroplastik.

»Das Siegel Cosmos Natural erlaubt Alkohol zwar, aber zugunsten einer best-

möglichen Verträglichkeit wollten wir auch darauf verzichten«, erzählt die Kosmetikwissenschaftlerin. Zudem wolle man Abfall reduzieren, weshalb es für viele Produkte austauschbare Kartuschen gibt.

Carlos Muñoz holt Korkgranulat hervor, dem das Suberin entzogen wurde. Ihm fehlt die Elastizität, bei Berührung zerfällt es zu Staub. Der kostbare Wirkstoff steckt im Kanister, bereit, die Reise nach Deutschland anzutreten. Dort werden die Produkte nicht nur hergestellt, sondern auch verkauft. Von Juni an hat Alnatura nicht mehr nur vier Fuß- und Handpflege-Produkte, sondern auch 18 Gesichts- und Körperpflege-Produkte im Sortiment. Dies könnte sich irgendwann als der Anfang einer großen Entwicklung erweisen. Zumindest, wenn es nach Birkenstock geht. *JL*

AUS UNSEREM SORTIMENT*

Naturkosmetik von Birkenstock

neu

Zertifizierte Naturkosmetik aus dem Hause Birkenstock setzt auf die Kraft der Natur und verzichtet konsequent auf umstrittene chemische Stoffe. Erlesene Zutaten, effektive Wirkstoffkombinationen und ein umweltfreundliches Refill-System bilden die Basis der in Deutschland hergestellten Pflegeserie. Schlüsselbestandteil aller Rezepturen ist ein Extrakt aus der Rindenschicht der Korkeiche. Das Besondere: Kork ist ein nachwachsender Rohstoff. Bei seiner Gewinnung nimmt der Baum keinen Schaden.

Der exklusiv für die Birkenstock Natural Skin Care Serie entwickelte Korkeichen-Wirkstoffkomplex steigert nachweislich die Hautfeuchtigkeit, stärkt die Hautschutzbarriere und regt die Zellregeneration an. Damit nutzt er die einzigartige Eigenschaft der Korkeiche, ihre Rindenschicht ständig selbst zu erneuern.



Der Markentisch des Monats

Die hier abgebildeten Naturkosmetik-Produkte finden Sie in Ihrem

Alnatura Super Natur Markt auf dem Markentisch und im Regal.

Moisturizing Foot Balm** **vegan**

Die wohltuende Verwöhnpflege für strapazierte Füße zieht rasch ein und macht die Haut geschmeidig.

75 ml **18,- €** (100 ml = 24,- €)

Intensive Moisturizing Cream** **vegan**

Die intensiv pflegende Feuchtigkeitscreme lässt den Teint jugendlich frisch und geschmeidig wirken. Ideal als Make-up-Grundlage.

50 ml **55,- €** (100 ml = 110,- €)



Moisturizing Milky Body Lotion** **vegan**

Die angenehm leichte Textur zieht schnell ein und hinterlässt ein frisches Hautgefühl. Ideal für die tägliche Körperpflege.

200 ml **25,-€** (100 ml = 12,50€)



Velvet Cleansing Milk** **vegan**

Die sanfte Reinigungsmilch ist für alle Hauttypen geeignet und reinigt schonend und gründlich, ohne die Haut zu belasten.

200 ml **29,-€** (100 ml = 14,50€)



Fresh Moisturizing Toner** **vegan**

Der erfrischende Toner verfeinert das Hautbild nach der Reinigung. Hydratisiert nachhaltig und reguliert die Hautfeuchtigkeit.

100 ml **25,-€**

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

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft



»Gentechnik – nein danke!«

Was haben Ackerpfeffernigkraut, Borstenhirse, Mais und Tomaten gemeinsam? Sie und etliche weitere Pflanzen wurden in ihrem Erbgut mit Methoden des Genome Editing (zum Beispiel durch CRISPR/Cas) verändert und dürfen in den USA ohne weitere Einschränkungen angebaut und in den Verkehr gebracht werden. Es wird lediglich geprüft, ob die Pflanze mit bekannten Pflanzenkrankheiten in Verbindung gebracht werden kann oder ob es sich um ein Problemkraut für die Landwirtschaft handelt. In Europa gilt Genome Editing als Gentechnik, in den USA nicht («Am I regulated«, techbiotech.org). Die Folge davon: Wenn betroffene Pflanzen in den USA im Bio-Landbau Verwendung finden und dann mit der Ernte nach Europa gelangen, sind sie hier verkehrsfähig. Dies ist aufgrund eines Vertrages zwischen der EU und den USA möglich, in dem die beiden gesetzlichen Regeln zur Bio-Landwirtschaft als gleichwertig eingestuft werden. Ein Grund mehr dafür, Produkte aus heimischer Erzeugung oder von unseren europäischen Nachbarn zu bevorzugen. *MH*

UN-Umweltbericht Geo-6: Millionen Menschenleben gefährdet

Mitte März ist die bisher ausführlichste Umweltstudie der Vereinten Nationen, Geo-6, erschienen. 250 Wissenschaftlerinnen, Wissenschaftler und Fachleute aus über 70 Ländern haben daran mitgearbeitet. Daraus geht hervor, dass Millionen Menschenleben auf dem Land und in den Städten bis 2050 in Gefahr sind, weil beispielsweise wirksame Medikamente aufgrund von Antibiotika-Resistenzen fehlen, vielen Menschen wegen fehlender Infrastruktur und Technologie kein sauberes Trinkwasser zur Verfügung steht, die Ozeane durch Plastik vermüllten oder die Lebensräume von Pflanzen und Tieren durch Besiedelung, Verkehr und Ausbeutung der Natur so zerstückelt werden, dass Flora und Fauna nicht überleben können und es zu einem noch weitaus stärkeren Artensterben kommen wird als heutzutage. Gesundheit und Wohlstand der Menschen hängen direkt vom Zustand unseres Planeten ab. Es ist fünf vor zwölf und entschiedenes Handeln dringend erforderlich (unenvironment.org/ global-environment-outlook). *MH*

Volksinitiativen zum Schutz der Artenvielfalt

Nach dem Erfolg des Volksbegehrens zum Schutz der Bienen in Bayern gibt es in zwei weiteren Bundesländern Initiativen, um die Lebensgrundlage bedrohter Arten zu bewahren. Unter dem Motto »Artenvielfalt retten – Zukunft sichern« setzen sich NABU und BUND in Brandenburg für den Artenreichtum von Biene, Hummel und Co. ein. Angestrebt wird ein Pestizidverbot in Schutzgebieten, eine Begrenzung des Einsatzes von mineralischem Stickstoffdünger sowie eine Erhöhung des Bio-Landwirtschafts-Anteils. artenvielfalt-brandenburg.de

Analog zum bayerischen Leitsatz »Rettet die Bienen!« gibt es eine Petition in Baden-Württemberg, initiiert von der gemeinnützigen Organisation proBiene. Forderungen sind, den Anteil des Bio-Landbaus bis 2035 auf 50 Prozent zu erhöhen, Staatsflächen zu einhundert Prozent nach ökologischen Vorgaben zu bewirtschaften und eine Halbierung der Pestizidmenge bis 2025 zu erreichen. volksbegehren-artenschutz.de

SIEGELKUNDE

Schutz von Herkunft und Tradition

Das EU-Recht schützt sowohl die Herkunftsangaben von Lebensmitteln als auch traditionelle Spezialitäten durch drei Siegel:



Geschützter Ursprung (g. U.)

Produkte mit diesem Siegel müssen in einem festgelegten Gebiet nach bestimmten Kriterien erzeugt und verarbeitet werden. Dabei müssen sämtliche Produktionsschritte in der Region erfolgen. Beispiel: Allgäuer Bergkäse. Hier stammt nicht nur die Milch aus der Bergregion, sondern auch die Käserei selbst muss im Allgäu erfolgen.



Geschützte geografische Angabe (g. g. A.)

Trägt ein Produkt dieses Siegel, so muss lediglich eine Herstellungsstufe im definierten Herkunftsgebiet stattfinden. Beispiel: Nürnberger Lebkuchen. Diese Gebäckspezialität muss in Nürnberg hergestellt werden, während die Zutaten nicht zwingend aus der Region kommen.

Garantiert traditionelle Spezialität (g. t. S.)

Die Herstellung eines Produktes mit diesem Siegel ist nicht an eine Region, sondern an eine traditionelle Rezeptur oder ein spezielles Herstellungsverfahren gebunden. Beispiel: Mozzarella. Dieser allseits beliebte Käse kann in Deutschland, Italien oder andernorts hergestellt werden, sein Herstellungsverfahren aber ist überall das Gleiche.





PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Nothilfe nach Wirbelsturm Idai

Mosambik, Malawi und Simbabwe wurden Mitte März von einem der schlimmsten Wirbelstürme getroffen, die jemals in dieser Region Südafrikas aufgetreten sind. Rund drei Millionen Menschen sind von den Folgen des Sturms Idai betroffen, viele davon haben alles verloren und wurden obdachlos. Häuser, Schulen und Krankenhäuser wurden erheblich beschädigt oder komplett zerstört, Straßen blockiert und ganze Gebiete von der Außenwelt abgeschnitten. Die Menschen vor Ort benötigen dringend Hilfe beim Neuanfang und -aufbau. Die Hilfsorganisation CARE arbeitet mit erfahrenen Nothilfe-Teams in allen drei Ländern und versorgt die Gemeinden in den betroffenen Gebieten mit dem Nötigsten. Sie stellt Notunterkünfte, Werkzeuge zum Wiederaufbau der Häuser und Hygienepakete bereit und versorgt die Menschen mit sauberem Trinkwasser.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement von CARE unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. payback.de/spendenwelt



KINDERFRAGE

»Tante, mäht der Mann im Trecker da den Rasen?«

Sie gehen spazieren. Auf einer Wiese ist gerade der Bauer in einem Trecker mit Mähwerk unterwegs. Das Kind fragt, ob der Mann dort Rasen mäht. So könnten Sie antworten: »Das ist ein Bauer. Er holt Futter für seine Tiere. Wir sind gerade an seinem Bauernhof mit Kuhstall und Auslauf vorbeigekommen. Wir haben sogar ein paar Kälbchen gesehen. Kühe fressen gerne Gras und Kräuter. Auf der Weide können sie sich das selbst suchen. Aber manchmal bringt der Bauer das Futter zu den Tieren, zum Beispiel frisch gemähtes Gras. Der Bauer, den wir hier sehen, macht Heu. Siehst du, dass hinter dem Mähwerk das gemähte Futter in langen Streifen auf der Wiese liegt? Die warme Sonne wird es jetzt in zwei bis drei Tagen trocknen. Dazu wird der Bauer das Mähgut ein paarmal wenden. Dann presst er es mit einer anderen Maschine zu Heuballen. Die werden in der Scheune gelagert und dann im Winter an die Tiere verfüttert. Da können die Kühe nach Herzenslust kauen und wiederkäuen. Das tut ihnen gut.« MH

Pflanzwettbewerb für Bienen



Mehr als 40 Prozent der 561 heimischen Wildbienenarten sind in ihrem Bestand gefährdet, obwohl sie die Bundesartenschutzverordnung besonders schützt. Am 1. April startete der Pflanzwettbewerb »Wir tun was für Bienen« der Initiative »Deutschland summt!«. Durch gezieltes Anpflanzen heimischer Gewächse, die pollen- und nektarreiche Blüten tragen, können alle dabei mithelfen, kleine und große Flächen lebenswert für Bienen und andere Insekten zu machen. Teilnehmende können bis zum 31. Juli Fotos einschicken, die darlegen, was sie mit ihrer Aktion erreicht haben. Eine Fachjury bewertet die Beiträge und vergibt bei der Prämierungsfeier am 14. September in Berlin Geld- und Sachpreise. Einen Extrapreis gibt es für die beste Interpretation des Bienenongs »Wir tun was für die Bienen« von Kinderliedermacher Reinhard Horn.



Weitere Infos unter wir-tun-was-für-bienen.de

Vom Todesstreifen zur Lebenslinie

30 Jahre Mauerfall heißt auch 30 Jahre Grünes Band Deutschland. Das Gebiet um die ehemalige innerdeutsche Grenze ist zu einem einmaligen Biotopverbund geworden, den es zu schützen und auszuweiten gilt.

Weite Wiesen, glitzernde Bäche, naturnahe Wälder: Wo heute Braunkehlchen nisten, Orchideen blühen, Schwarzstorch und Fischotter einen Rückzugsraum finden, ragten über Jahrzehnte Metallzäune und Wachtürme in die Höhe, Sperrgräben und Patrouillenwege durchzogen die Landschaft. Viele Hundert Menschen starben bei dem Versuch, die innerdeutsche Grenze zu überwinden.

Wenn sich dieses Jahr der Mauerfall zum 30. Mal jährt, gibt es viele Gründe zu feiern. Offene Grenzen, ein wiedervereintes Land – und die unvergleichliche Kette an Biotopen entlang des ehemaligen Todesstreifens: das Grüne Band Deutschland. Fast 1 400 Kilometer schlängelt es sich vom Ostseestrand in der Lübecker Bucht über Elbe, Harz und Rhön bis zum Thüringer und Frankenwald.

Doch der Weg zum inzwischen größten Biotopverbund Deutschlands war mühsam und nur dank dem unermüdlichen Einsatz von vielen Haupt- und ehrenamtlichen Naturschützerinnen und Naturschützern erfolgreich. Zwar trafen sich Naturfreunde aus Ost und West auf Betreiben des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) schon wenige Wochen nach dem Mauerfall. Denn Vogelkundler hatten beidseits der Grenze über die Jahre hinweg Arten beobachtet, die es sonst nirgends zu sehen gab – etwa Raubwürger und Neuntöter –, und den Wert dieses unbesiedelten und unbewirtschafteten Streifens für die Natur erkannt. Der BUND brachte den Begriff Grünes Band schnell ins Spiel und man war sich einig, dass diese wertvollen Naturflächen unbedingt zu erhalten seien.

Aber es gab viele andere Interessenten an der unberührten Natur und an zusätz-

licher land- und forstwirtschaftlicher Fläche. Dem Grünen Band als Teil des »Tafelsilbers der deutschen Einheit«, zu dem auch das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin oder der Müritz-Nationalpark zählen, drohte in den 1990er-Jahren der Ausverkauf.

Grund für den BUND, auf vielen Ebenen aktiv zu werden. Er legte Anteilsscheine und Patenschaften für das Grüne Band auf. Die Spenderinnen und Spender können damit helfen, möglichst viele Flächen für Wildkatze, Wildbiene, Schmetterling und Co. dauerhaft zu sichern. Gefördert vom Bundesamt für Naturschutz gelang es zudem, das gesamte Grüne Band zu erfassen und seine Schutzwürdigkeit nachzuweisen: Wurden 2001 schon viele seltene und streng geschützte Lebensräume und Arten entdeckt, konnten die Fachleute 2012 unglaubliche 146 verschiedene Lebensraumtypen nachweisen. Sie formulierten, was für einen dauerhaften Erhalt des Biotopverbunds nötig ist, und der BUND setzte viele der Maßnahmen im Austausch mit den Beteiligten vor Ort um.

Vor allem aber musste und muss die Politik überzeugt werden, dass das Grüne Band eine einmalige Chance für Natur, Gesellschaft und Erinnerungskultur ist. Diesbezüglich gelang es dem BUND 1998, dass schützenswerte Flächen nicht mehr an Privatpersonen verkauft werden durften. Vier Jahre darauf schrieb das Bundesnaturschutzgesetz fest, dass zehn Prozent der Fläche in Deutschland dem Biotopverbund dienen sollten, wofür das



Mehr Interesse?
bund.net/gruenes-band
burg-lenzen.de



Grüne Band als zentrale Achse galt. 2007 dann ernannte die Bundesregierung in ihrer »Nationalen Strategie zur biologischen Vielfalt« das Grüne Band zum Leuchtturmprojekt. Und Ende vergangenen Jahres schließlich wies Thüringen – unter anderem nach einer Kampagne des BUND – seinen Anteil am Grünen Band als Nationales Naturmonument aus und stellte es damit komplett unter Schutz.

So ist das Grüne Band heute endgültig vom Todesstreifen zur Lebenslinie geworden. Orte der Erinnerung wie Wachtürme, Grenzlandmuseen oder Infotafeln über Geschichte und Schicksale wären ohne den Erhalt der Natur nicht mehr vorhanden oder gar nicht erst entstanden. Heute sind entlang des Bandes Wanderungen ausgeschildert, geführte Touren zu Orchideenwiesen, Vogelstimmen und Wolfsspuren im Angebot und per Rad lässt sich die Biotopkette ebenfalls wunderbar erkunden.



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die Gesichtspflege-Produkte von Hej Organic sind ideal für das tägliche Pflegeritual: Der Reinigungsschaum befreit die Haut intensiv von Schmutz, das belebende Gesichtswasser entfernt letzte Unreinheiten.

Hej Organic
Purifying Cleansing Foam *vegan***
oder Nourishing Face Tonic *vegan***

- Purifying Cleansing Foam: der Reinigungsschaum entfernt Schmutz gründlich und spendet der Haut Feuchtigkeit und Elastizität
- Nourishing Face Tonic: das erfrischende Gesichtswasser klärt Unreinheiten und sorgt für einen reinen, ebenmäßigen Teint
- mit Kernöl aus der Kaktusfeige, Kaktusfeigenblütenwasser, Grapefruitextrakt und Arganöl für eine sanfte Tiefenreinigung

je 150 ml **7,99 €** (100 ml = 5,33 €)

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

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie ein Wochenende für zwei Personen im Bio-Hotel Burg Lenzen!

Wie viele verschiedene Lebensraumtypen wurden entlang des Grünen Bandes nachgewiesen?

Beantworten Sie die Frage bis zum 30. Juni 2019 und gewinnen Sie ein Wochenende für zwei Personen inklusive Halbpension am Grünen Band, wo es entlang der Elbe verläuft: im Bio-Hotel Burg Lenzen. Geben Sie Ihre Antwort ein unter bund.net/gewinnspiel oder senden Sie sie per Post an den BUND, Gewinnspiel, Kaiserin-Augusta-Allee 5, 10553 Berlin.



Teilnahmebedingungen unter bund.net/gewinnspiel
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Idee ist inzwischen über die Grenzen Deutschlands hinausgewachsen:

Die Initiative European Green Belt arbeitet quer durch Europa an einem Verbund entlang des ehemaligen Eisernen Vorhangs. Auch hier ist der grenzübergreifende Biotopverbund ein starkes Symbol für das Zusammenwachsen geworden.

Das Engagement des BUND für das Grüne Band ist längst nicht abgeschlossen: Es gilt nun, die noch bestehenden

Lücken des Bandes in Deutschland zu schließen. Zudem müssen auch die anderen beteiligten Bundesländer ihre Flächen am Grünen Band als Nationales Naturmonument ausweisen, damit Tiere, Pflanzen und Lebensräume dauerhaft geschützt sind. Ein neues Projekt soll aus dem Band ein Netz machen: In ausgewählten Regionen werden Verbindungen zu Lebensräumen rechts und links des Biotopverbunds entstehen, damit viele Arten sich noch besser ausbreiten und zum Erhalt der biologischen Vielfalt beitragen können.

»» *Gastbeitrag Katrin Evers, BUND*

Teller statt Tonne

Wie Alnatura Lebensmittelabfälle vermeidet.

Diese Zahl muss man sich auf der Zunge zergehen lassen: Elf Milliarden Kilogramm Lebensmittel werden jedes Jahr weggeworfen, alleine in Deutschland. Die Verschwendung beginnt bereits auf dem Acker. Weil Kartoffeln, Gurken oder Karotten zu groß, zu krumm oder zu unproportioniert sind und damit nicht den gewünschten Einheitsnormen entsprechen, werden sie aussortiert. Mehr als 60 Prozent der Lebensmittelabfälle stammen jedoch von privaten Haushalten. Ungünstige Vorrathaltung, Fehldeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums und nicht zuletzt Gedankenlosigkeit sind die häufigsten Ursachen für die häusliche Entsorgung. Aber auch Gaststätten, Schulen, Kantinen und die Hersteller selbst werfen Lebensmittel weg. Der Handel, so eine Studie des Bundesministeriums für Ernährung, ist für rund fünf Prozent der weggeworfenen Lebensmittel verantwortlich.

Was tut Alnatura, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden? Am einfachsten wäre es, das tägliche Angebot an Frischware wie Gemüse, Obst, Brot und Milchprodukte zu reduzieren. So eine Vermeidungsstrategie wäre vermutlich wirksam, kann jedoch weder in unserem noch im Sinne unserer Kundinnen und Kunden sein. Doch wie abends noch eine attraktive Auswahl an Salaten und Co. anbieten, ohne nach Ladenschluss eine größere Menge unverkaufter Ware wegwerfen zu müssen? Um diesen hohen Anspruch zu erreichen, hat Alnatura ein eigenes Warenbestellsystem entwickelt und dieses mit vielen Daten gefüttert. Hierüber bestellt jeder der 133 Alnatura Super Natur Märkte täglich und individuell. Das System berücksichtigt zum Beispiel Verkaufszahlen der Vergangenheit, Ferien oder Feiertage, sogar lokale Veranstaltungen und auch die Wettervorhersage. Bei Schnee oder Starkregen gehen nun mal weniger Menschen einkaufen, und wenn die Sonne scheint, kommen viele Kundinnen und Kunden erst am Abend. Auch beachten unsere Filialen lokale Gewohnheiten. So kann es sein, dass Kundinnen und Kunden aus Berlin-Charlottenburg an einem anderen Wochentag vermehrt zum Einkaufen gehen als jene in Berlin-Mitte

oder in Stuttgart-Degerloch. Diese punktgenaue Differenzierung hat sich mehr als bewährt. Uns gelingt es in den meisten Tagen, eine Balance zwischen Bestell- und Verkaufsmengen herzustellen. Mit anderen Worten: Wir müssen nur sehr wenig aussortieren.

Und wenn doch? Allen Vorhersagen zum Trotz kann es vorkommen, dass einmal zu viel Ware übrig bleibt. »Übrig bleiben« bedeutet, ein Lebensmittel hat das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder es ist nicht mehr ansehnlich genug. Oder ein Molkereiprodukt ist nahe am Mindesthaltbarkeitsdatum. Dieses bieten unsere Marktleiterinnen und -leiter dann um bis zu 50 Prozent günstiger an. Und wenn wir danach immer noch verzehrfähige, aber nicht mehr verkaufsfähige Lebensmittel haben, zum Beispiel einen Salatkopf vom Vortag, verteilen wir diese an die Tafeln und andere soziale Einrichtungen der jeweiligen Region. Dann landen auch diese Lebensmittel auf einem Teller und nicht in der Tonne. VL

Unser Zeichen für Nachhaltigkeit

Wie kann man Nachhaltigkeit bildhaft machen? Wir haben uns für die Lemniskate entschieden, das mathematische Zeichen für Unendlichkeit. Die Lemniskate zeigt die Wechselwirkung zwischen Mensch und Erde auf, verdeutlicht durch die Dimensionen der Nachhaltigkeit. Sie steht für einen Kreislauf zwischen Umwelt, Wirtschaft, Sozialem und Geistig-Kulturellem.



*Diese Info-Broschüre mit Tipps und Gewinnspiel erhalten Sie in unseren Märkten**



*nur solange der Vorrat reicht.



Deutsche Aktionstage Nachhaltigkeit

Vom 30. Mai bis zum 5. Juni 2019 wird Alnatura im Rahmen der Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit tätig: In diesem Zeitraum engagieren sich unsere Alnatura Märkte mit konkreten Projekten unter dem Motto »Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung«. Mehr unter tatenfuermorgen.de

Weitere Informationen über unser Nachhaltigkeitsengagement finden Sie unter alnatura.de/nachhaltigkeit



Aus hochwertiger Bio-Kuhmilch hergestellt, reift dieser mittelalte Gouda von Bastiaaansen etwa vier Monate und entwickelt dabei sein herzhaft-würziges Aroma. Ein Klassiker für vielseitigen Käsegenuss.

Bastiaaansen

Bio-Gouda pikant**

- holländischer Schnittkäse aus Bio-Milch mit natürlichem Fettgehalt
- nussig-mild im Geschmack
- mindestens 50 % Fett i. Tr.
- mit mikrobiellem Lab hergestellt
- schmeckt als Brotbelag oder als Zutat in knackig frischem Salat
- auch ideal zum Gratinieren von Aufläufen, für Fondues oder auf der Käseplatte

je 100 g 1,69€



Online-Food-Retter

Mit der App »Too Good To Go« kann man retten, was zu schade zum Wegwerfen ist. Restaurants oder Bäckereien stellen überschüssiges Essen kurz vor Ladenschluss ein, per App kann man es zu einem kleinen Preis reservieren und abholen.

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

Ein Spaziergang durch den Frühling

Das Rot des Klatschmohns beendet den Frühling, die zarten Rosatöne der Kirsche stehen an seinem Beginn.

ZEIT WISSEN-Autorin Hella Kemper schwärmt von den Wundern der schönsten Jahreszeit.

Frühling heißt auf Italienisch »primavera«; prima vera bedeutet »zuerst wahr«, der Frühling ist also das erste Wahre im Jahr, was man als Ermutigung verstehen kann, aber auch als Zumutung. Denn in all dem Keimen, Aufbrechen und Erblühen steckt auch die drängende Aufforderung, es der Natur gleichzutun. Wir aber möchten vom Frühling verführt werden und nicht Zuschauer dieses Fruchtbarkeitsspektakels da draußen bleiben. Pflanzen vollenden sich im Laufe eines Jahres: Blüten und Früchte sind reif, wenn sie fallen. Und wir Menschen? Das Erscheinen des Frühlings beunruhigt uns. »Manchmal frag ich mich«, schrieb Rainer Maria Rilke an seine Freundin Nanny Wunderly-Volkart, »ob mein Herz dieser Ausdehnung noch fähig ist, die alten Leute sterben ja oft daran, an diesem unwillkürlichen Mitgerissensein ins Freie, Wehende, grenzenlos Offene ...«

Wenn morgens die Rotkehlchen und Amseln loslärmern, herrscht über Erdkrumen und Knospen noch die Nacht, denn eine Stunde vor Sonnenaufgang und früher beginnen sie zu singen. Ihr Singsang ist der Soundtrack jedes Frühlings, unaufhaltsam – und laut. Einer der Lautesten ist der kleine Zaunkönig. Mit bis zu 90 Dezibel lärmt er in die Dämmerung, so laut wie ein vorbeifahrender Lastwagen. Die Lautstärke ist wichtig, denn im Wald verschlucken Geäst und Moos, das vermodernde Laub, die zu Brei gewordenen Eicheln und Bucheckern das Frohlocken der Männchen. Sie allein, nicht die Weibchen, lernen als Jungtiere die Lieder von älteren Tieren. Bis zu eine Viertelstunde trillert im Frühling die Feldlerche – der Vogel dieses Jahres –, um ein Weibchen auf sich aufmerksam zu machen; dabei steigt das Männchen fast 200 Meter nach oben.

Inmitten des Stadtlärms können die Vögel nur über halb so weite Distanzen

kommunizieren wie ihre Artgenossen auf dem Land. Die Nachtigall singt an Werktagen lauter als am Wochenende, wenn weniger Autoverkehr herrscht. Kohlmeise und Amsel singen höher, um gehört zu werden. Möglicherweise ist ihr höheres Trällern aber nur ein Nebeneffekt der gesteigerten Lautstärke. Das künstliche Licht der Stadt lässt die Sänger auch früher singen und manche Vogelweibchen beginnen unter Kunstlicht einige Tage eher mit dem Eierlegen.

Dass selbst die kleinsten Vögel lauter und ausdauernder singen als Menschen, und sogar zweistimmig, hat anatomische Gründe: Das Laute erzeugende Organ ist nicht der Kehlkopf, sondern der Stimmkopf, der sich an der Gabelung der Luftrohre zu den beiden Bronchien befindet. Der Stimmkopf ist mit elastischen Membranen, den Paukenhäuten, ausgestattet, die wie Stimmbänder gespannt werden. Damit können Einzeltöne in rascher Folge moduliert werden, mit bis zu 200 Tonhöhenwechseln pro Sekunde. Kraniche haben durch ihre doppelt geschlungene Luftrohre ein besonders großes Stimmvolumen. Wenn die Sonnenvögel, wie die Ägypter sie nannten, in Keilformation einfliegen, hören wir sie oft, bevor wir sie sehen. Der Klimawandel lässt sie inzwischen einige Wochen früher aus dem Süden für eine Zwischenrast nach Deutschland fliegen. Insgesamt brechen weltweit etwa 50 Milliarden Vögel auf, um aus ihren oft Tausende Kilometer entfernten Winterquartieren in die Brutgebiete zurückzukehren. Ihre zuverlässige Wiederkehr und ihr Gesang geben uns die Gewissheit, dass wir

wieder eine Nacht überstanden haben. Dass wir noch am Leben sind.

Jahreszeiten, also auch den Frühling, gibt es auf der Erde nur, weil die Erdachse um 23 Grad zur Ekliptik, der Ebene ihrer Umlaufbahn um die Sonne, geneigt ist. Nur im Frühjahr (und im Herbst) geht die Sonne deshalb auch genau im Osten auf und im Westen unter (im Sommer geht sie im Nordosten auf und im Nordwesten unter). Kalendarisch beginnt der Frühling schon am 20. März, phänologisch dann, wenn bestimmte Zeigerpflanzen blühen. Vorfrühling ist, wenn Schneeglöckchen und Haselnuss blühen. Erstfrühling ist, wenn Narzissen und Veilchen, Kirsche und Schlehe blühen. Vollfrühling ist, wenn Apfelbäume und Flieder ihre Blüten zeigen.

Frühblüher werden auch Ephemere genannt, weil sie im Frühjahr kometenhaft aufleuchten und dann rasch verblühen, das Wort leitet sich vom griechischen *ephemeros* ab: nur einen Tag andauernd, vergänglich. Ephemere speisen sich aus verborgenen Vorratskammern, den Zwiebeln oder Knollen. Deshalb stammen die ersten Blüten des Jahres meistens von Zwiebelpflanzen wie Krokus, Schneeglöckchen, Narzisse. Viele dieser Pflanzen





Charmant, überraschend, bereichernd: ZEIT WISSEN steckt voller Impulse und Inspirationen für Ihren Alltag. Wagen Sie den Perspektivwechsel, denken Sie weiter als andere und entdecken Sie mit ZEIT WISSEN Neues aus Wissenschaft und Forschung. Sichern Sie sich jetzt Ihre Gratisausgabe! Einfach Gutschein-Code **ZW944AN06** eingeben unter zeit.de/zw-gutschein

sind giftig – das ist eine Überlebensstrategie, weil das erste Grün nach dem Winter alle Hungrigen anlockt. Dagegen kann man Pflanzen, die schnell wachsen, meistens essen. Sie investieren ihre Energie nicht in Gifte, sondern in Neutriebe.

Die Blütezeit ist nicht das sichtbare Resultat einer punktuellen Temperaturveränderung, sondern das Ergebnis einer Phase. Das lichtempfindliche Protein Phytochrom ist dafür verantwortlich, dass die Blüte im Frühjahr rechtzeitig konstruiert wird, indem es das Verhältnis von hellrotem zu dunkelrotem Licht misst. Doch Pflanzen erkennen nicht nur das Lichtverhältnis zwischen Tag und Nacht. Damit sie sicher sein können, dass es Frühling ist, brauchen sie zuerst eine Kälteperiode: Das Gen *Flowering Locus C* produziert ein Protein, das wie eine Blühbremse funktioniert. Solange dieses Gen aktiv ist, bilden sich Blätter, aber keine Blüten. Erst wenn Pflanzen ausreichende Kälte, genügend Licht, Luftfeuchtigkeit und höhere Temperaturen registriert haben, blühen sie auf.

Licht ist der Taktgeber des Lebens. Alle Lebewesen passen ihre Körperuhr permanent dem Tag-und-Nacht-Wechsel an. Bei Vögeln befinden sich die lichtsensitiven Zellen direkt im Gehirn: Ihr Schädel ist so dünn, dass die Strahlen der Sonne hindurchdringen. Bei Säugetieren, auch beim Menschen, ist ein Bündel aus Nervenzellen für die Synchronisation der Zelluhren zuständig: der suprachiasmatische Nucleus; er sitzt dort, wo sich die Sehnerven kreuzen.

Für uns ist Grün die Farbe des Frühlings. Wenn Blumen ans Sonnenlicht stoßen, sind ihre Triebe jedoch zunächst weiß bis hellgrün, erst wenn die Sonne sie bescheint, bilden sie Chlorophyll und werden grün. Bäume dagegen haben einen Chlorophyll-Vorrat im Stamm angelegt, sodass ihre Blätter von Anfang an grün heraustreiben. Junge Baumblätter sind deutlich heller als ältere. Das hat drei Gründe: Im Lauf des Sommers bildet ein Blatt weiteres Chlorophyll und mischt außerdem den grünen auch dunklere Farbstoffe bei, um das Blatt gegen die Sonne zu schützen. Zudem werden im Laufe des Jahres Gerbstoffe eingelagert, die der Baum im Herbst zu einem braunen Abbauprodukt umwandelt.

>>> *Gastbeitrag Hella Kemper*

Hella Kemper ist Redakteurin beim ZEIT WISSEN Magazin. Die ungekürzte Version des Texts lesen Sie im ZEIT WISSEN Magazin, Ausgabe 03/19.

alviana
NATURKOSMETIK



Reise geplant?
Nimm alviana mit!



alviana.de
alviana.naturkosmetik #yournaturalkick

A photograph of a dense forest with tall, thin trees and a path leading through them. The trees are mostly evergreens, and the path is dirt with some roots exposed. The lighting is soft, suggesting a misty or overcast day.

SÜDDEUTSCHE ZEITUNG FAMILIE

Ein Anfang

Hundert Haushalte in Berlin haben im vergangenen Jahr versucht, woran die Bundesregierung scheitert: ihren CO₂-Verbrauch drastisch zu senken.

Wann beginnt Fieber? Bei 38,2 Grad Celsius. Wie schnell darf man in geschlossenen Ortschaften fahren? 50 Kilometer pro Stunde. Wie groß ist der CO₂-Ausstoß einer oder eines Deutschen jedes Jahr? Eben. Das weiß kaum jemand und vielleicht ist genau das schon ein Teil des Problems. Denn was man nicht sieht und nicht riecht und was deswegen irgendwie nicht existiert, ist keine konkrete Gefahr und damit auch keine feste Größe im Bewusstsein.

Der jährliche CO₂-Ausstoß einer oder eines Deutschen beträgt 11,6 Tonnen. 11,6 Tonnen, das ist ein sehr hoher Wert. Wollte man klimaneutral leben, dürfte man etwa eine Tonne ausstoßen. Wollte man persönlich das von der Bundesregierung gesetzte Ziel erreichen, bis zum kommenden Jahr den CO₂-Ausstoß um 40 Prozent zu verringern, müsste man ausgehend vom Durchschnitt bei sieben Tonnen landen. Die Bundesregierung hat dieses Vorhaben längst kassiert, es ist unerreichbar. Aber knapp hundert Berliner Haushalte wollten es im vergangenen Jahr trotzdem schaffen. Als Selbstversuch – und als Teil der Studie »Klimaneutral leben in Berlin« (KliB), federführend geleitet vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung.

Es ist ein bemerkenswertes Projekt, der Lackmустest: Was kann ein Einzelner in einem hochindustrialisierten Land wie Deutschland überhaupt bewirken? Reicht es, kein Fleisch mehr zu essen, nicht zu fliegen, auf Ökostrom umzusteigen? »Wir wollten niemandem Schuldgefühle bereiten, aber wir haben schon gesagt: Es gibt ein Problem und ihr seid ein Teil davon – auch wenn wir natürlich durch noch so viele private Maßnahmen nie klimaneutral werden, solange die Politik so wenig unternimmt«, sagt Fritz Reusswig, der Leiter des Programms. Der Weg führt über Veränderungen von Gewohnheiten. Aber wie verändert man sie? Das, sagt Reusswig, war neben den Zahlen der fast noch interessanteren Teil ihrer Versuchsanordnung. Einem der Teilnehmenden fiel es schwer, wirklich jeden Tag mehrere Kilometer mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, häufig schob er es auf das schlechte Wetter. Also kaufte er zur Motivation eine gute Regenhose.

Ökologisch eigentlich nicht optimal, doch mit den Monaten wurde aus der Überwindung Gewohnheit. Oder, wie Reusswig sagt: »Das ist wie bei einer Diät. Die ersten Wochen sind die Hölle. Man kämpft, man will hinschmeißen, überall Versuchungen. Und irgendwann hat man sein Verhalten geändert und vermisst nichts mehr.«

Den Studienbeteiligten half auch der wöchentliche Tracker: Jeden Sonntag dokumentierte jeder Haushalt am Computer, wie die Mitglieder in der vergangenen Woche gelebt hatten, bezogen auf Ernährung, Mobilität, Wohnen und Konsum. Das habe einen interessanten Effekt gehabt, sagt Karin Beese, die mit ihrer Familie mitmachte: »Uns wurde der Spiegel vorgehalten.« Weil der Tracker Verläufe anzeigt – wo geht's gut voran, wo eher nicht? – und Prognosen erstellt: Wenn ich weiterhin so wenig Auto fahre wie jetzt, was heißt das dann für meine Jahresbilanz?

Karin Beeses Familie hatte vor dem Versuch 6,7 Tonnen CO₂-Ausstoß pro Kopf. Vergleichsweise wenig – sie, ihr Mann und die drei Kinder sind alle Vegetarier, haben vor ihrer Erdgeschosswohnung einen kleinen Garten, in dem sie Gemüse anbauen, fahren im Urlaub an die Ostsee zum Zelten. Aber diesen Ausgangswert wollten sie verbessern. »Jeder Supermarktbesuch bedeutete plötzlich nachzudenken. Ist die importierte Bio-Gurke besser als die Nicht-Bio-Gurke aus Deutschland?« Und sie bekamen bemerkenswerte Informationen direkt von der Projektleitung, dass beispielsweise hundert Milliliter Bio-Milch aus Deutschland einen höheren CO₂-Ausstoß verursachen als hundert Gramm einer importierten Banane – die Kuh, der Klimakiller.

Während der ersten vier Wochen, sagt Karin Beese, seien sie voller Enthusiasmus gewesen, dann kam das erste Tief. Ernüchternde Reaktionen im Freundeskreis (»Kriegt ihr Geld dafür?«), das Gefühl, allein mit dem Vorhaben zu sein. In dieser Phase half ein psychologischer Kniff der Studienleitung, sie trommelte regelmäßig die Beteiligten zu Treffen zusammen. »Das ist klassisches Community-Building. Sich durch Gleichgesinnte bestätigt zu fühlen«, sagt Reusswig. Zur Ernüchterung



Ein Heft für Sie – und Ihre Kinder!
Den Text in voller Länge finden Sie im Magazin »Süddeutsche Zeitung Familie«, das es ab jetzt am Kiosk oder im Abo zu kaufen gibt! »Süddeutsche Zeitung Familie« besteht aus zwei Teilen, einem für Kinder und einem für Erwachsene. Die Hefte können nebeneinander und miteinander gelesen werden. Das Kinderheft eignet sich für Kinder ab vier Jahren und ist komplett werbefrei. Unter sz.de/alnatura können Sie eine Testausgabe gratis bestellen!

kam bei Karin Beese allerdings irgendwann auch noch die Wut: Warum ist die Politik eigentlich so lahm? Wieso gibt es keine CO₂-Besteuerung, wie andere Länder sie schon eingeführt haben? Sie ist dann, nächste Phase, bei den Grünen eingetreten, um politisch etwas zu bewirken, und am Ende des Versuchsjahrs stand die Erkenntnis: »Es ist sehr viel besser, etwas vorzuleben, als zu missionieren.« Sie jedenfalls merkte irgendwann, dass bei manchen skeptischen Freunden »etwas zu arbeiten anfang«. Vielleicht kann man ja doch was machen. Auch als Einzelperson.

In einem Jahr hat die Familie ihren Verbrauch von 6,7 Tonnen pro Person auf 5,3 gesenkt. Das ist gut. Aber weit entfernt von Klimaneutralität. Die KliB-Haushalte haben im Mittel elf Prozent eingespart, weniger als erhofft. Selbst die Siegerin, eine Single-Frau Mitte 50, hat das 40-Prozent-Ziel nicht erreicht, obwohl sie im Winter ihren Kühlschrank abschaltete und fast alle Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegte.

Fritz Reusswig denkt jetzt darüber nach, aus dem Tracker, der bisher eher eine »akademische Übung« ist, eine App für alle zu machen. Er hat selbst auch an der Studie teilgenommen und 20 Prozent eingespart. Dafür zog er aus der Altbauwohnung in ein energiesparenderes Holzhaus und hat sein Auto abgeschafft. Das alles ist noch nicht klimaneutral, aber es ist, wie er sagt, »ein Anfang«.

»» Gastbeitrag Mareen Linnartz

eco cosmetics



ohne
Mikroplastik
korallen- und
rifffreundlich

... soo sanft!

Sonnenmilch LSF 30 sensitive
Sonnenspray LSF 50 sensitive

Mineralischer Lichtschutz für sensible Haut. Auch für zarte Kinderhaut sehr gut!

Als samtige Milch oder luftiges Spray. Leicht aufzutragen und ohne sichtbare Rückstände verteilbar.

- 100% natürliche Inhaltsstoffe
- ohne synthetische UV-Filter
- biologisch abbaubar

www.eco-cosmetics.com



GERN GEKLICKT

Gekühlter Zitrouekuchen mit süß-salziger Note

Auf unserer Alnatura Website finden Sie eine Vielzahl an leckeren Rezepten. Entdecken Sie, was man aus Alnatura Produkten zaubern kann, und lassen Sie sich für die Verarbeitung saisonaler Zutaten begeistern. Oder holen Sie sich Inspiration für das Kochen nachhaltiger Gerichte. Hier präsentieren wir Ihnen jeden Monat die Lieblingsrezepte unserer Kundinnen und Kunden von alnatura.de



braucht Zeit

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

+ ca. 7 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 489 kcal, Fett 35 g,

Kohlenhydrate 35 g, Eiweiß 7 g

**Die Zutaten dieses Rezeptes
sind von Natur aus vegan.**

Zutaten für 1 Springform Ø 26 cm (10 Stück)

200 g Alnatura Salzstücker / 350 g Alnatura Kokosöl neutral / 2 Zitronen / 800 g Alnatura Soja Natur (vegane Joghurtalternative) / 200 g Alnatura Puderzucker / ½ Pck. Alnatura Puddingpulver Bourbonvanille / 75 ml Wasser

Zubereitung

Salzstücker fein zerbröseln. 100 g Kokosöl in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen, zu den Salzstückerbröseln geben und zu einem glatten Teig vermischen. In einer Springform zu einem Boden festdrücken und mindestens 30 Min. kühl stellen.

Für die Füllung Zitronen heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Soja Natur mit 175 g Puderzucker und dem Zitronenabrieb glatt rühren. Restliches Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Soja-Zitronen-Masse hinzufügen und so lange unterrühren, bis sich das Kokosöl nicht mehr absetzt. Damit es im Kuchen keine flockige Konsistenz hinterlässt, muss das Kokosöl heiß sein und die Joghurtalternative zimmerwarm.

Masse auf dem Kuchenboden verteilen und für mindestens 3 Std. kühl stellen, bis sie fest ist. Zitronen auspressen und Saft mit dem Puddingpulver glatt rühren. Wasser mit dem restlichen Puderzucker aufkochen und die Zitronen-Puddingpulver-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen, bis sie andickt. Zitronenmasse auf dem Kuchen verteilen, zügig glatt streichen und weitere 3 Std. kalt stellen.



Mehr Rezepte finden Sie auch auf unserem
Instagram-Account @alnatura

Allos 
BIO - PIONIER SEIT 1974

„Auf den Aufstrich,
fertig, Brot!“

Der
Pionier
Geist
vom Allos Hof



Jetzt noch mehr Vielfalt entdecken!

Jeden Tag aufs Neue stellen wir mit Leidenschaft und Sorgfalt natürliche und einfach lecker schmeckende Lebensmittel her. Inspiriert vom Pionier Geist, haben wir für euch mit den Trendzutaten Hülsenfrüchte (Kichererbsen und Linsen), Süßkartoffel und Kurkuma spannende neue Aufstriche entwickelt. Ob cremig gerührt oder mit ganzen Linsen – alle Aufstriche sind natürlich lecker und vegan. So wird aus jedem Aufstrich ein echter Allos Genuss.

Mehr unter www.allos.de





Alter Wirt –
Bio-Restaurant und Bio-Hotel
 Marktplatz 1, 82031 Grünwald
 Telefon 089 6419340, alterwirt.de
 täglich geöffnet

BIO-RESTAURANTS

»Alter Wirt« in Grünwald bei München

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

Etwa 25 Minuten brauchen S-Bahn und Tram vom Münchner Zentrum, dem quirligen Viktualienmarkt beispielsweise, nach Grünwald.

Steigt man ein paar Stationen eher aus, so lässt sich noch ein Waldspaziergang durch den Grünwalder Forst genießen. Das Ziel ist allemal lohnenswert: der Alte Wirt. Hier empfängt die Familie Portenlänger seit 1919 ihre Gäste. Diese hundertjährige Geschichte lässt sich erahnen, sobald man den Gastraum betritt. Hier trifft man nicht nur auf traditionell bayerische Gemütlichkeit, sondern auch auf Moderne. Und das in Einrichtung und Speisekarte; Letztere seit 2006 bio-zertifiziert. Ebenso an der Karte ablesbar ist die tiefe Verwurzelung der Familie ins Münchner Um-

land. So kommt das Gemüse bevorzugt von Bio-Höfen der Gegend, Brot und Brötchen von der benachbarten Bio-Bäckerei Brotzeit und ein Großteil des Rindfleisches vom Bio-Hof der Familie Kratzer in Lageltshausen bei Freising. Von dort werden meist ganze Tiere geliefert, denn es gehört zum Anspruch des Restaurants, nicht nur Edelteile zu verwerten. Gemäß dem Grundsatz »from nose to tail« finden auch gebackener Kalbskopf oder Lebergeschneitztes ihren Weg auf die Speisekarte. Je nach Verfügbarkeit, versteht sich. Selbiges gilt für Gemüse und Co. – die Saison inspiriert die Köche. Entsprechend abwechslungsreich ist die Karte, auf der natürlich auch vegetarische Gerichte einen großen Stellenwert haben. In den Früh-

lings- und Sommermonaten gibt es grünen Spargel, Paprika oder Zucchini, während in den Wintermonaten eher Chicorée, Radicchio und Feldsalat auf den Teller kommen. Dabei wird die Hauptkarte immer auch durch eine Saisonkarte ergänzt, die – mit Kreide auf eine große Schiefertafel geschrieben – von Tisch zu Tisch getragen wird. Und als wäre dies an Auswahl nicht genug: Man sollte Platz für Nachtisch lassen. Sehr zu empfehlen ist beispielsweise die vom Küchenchef persönlich gerührte Zartbitter-Mousse. Bei den Kleinen besonders beliebt: das hausgemachte Eis aus frischen Bio-Zutaten. Überhaupt trifft man im Alten Wirt – ob in der Gaststube oder auf der großzügigen Sonnenterrasse – Groß und Klein, Jung und Alt, gemütliche Zweiergruppen und auch größere Familienfeiern. Nur sollte man dafür besser reservieren. Für all jene, die am Abend nicht mehr zurückkehren möchten, bietet sich eine Übernachtung im Hotel der Portenlängers an. Ein zertifiziertes Bio-Hotel mit großzügigen, gemütlichen Zimmern, die ökologisch und nach baubiologischen Gesichtspunkten gestaltet wurden. AW

lavera

NATURKOSMETIK



FEUCHTIGKEITSPFLEGE SO NATÜRLICH WIE ICH.

LAVERA BASIS SENSITIV:

- mit Bio-Aloe Vera
- intensive Feuchtigkeit für strahlend schöne Haut



NEU



100% zertifizierte
Naturkosmetik

lavera. wirkt natürlich schön.

Alnatura Qualität
Initiativen rund
um die Milch



Alnatura Nachhaltigkeit
Der neue Alnatura Campus
in Darmstadt

Rezeptideen
Salatdressings



Mehr als 130 Alnatura Märkte, auch in Ihrer Nähe

Aachen (2x)	Filderstadt	Konstanz	Pforzheim
Alsbach-Hähnlein	Frankfurt a. M. (7x)	Kriftel	Potsdam
Aschheim	Freiburg (5x)	Landsberg am Lech	Ravensburg
Augsburg	Göttingen (2x)	Leipzig	Regensburg (3x)
Bad Säckingen	Gottmadingen	Lübeck	Reutlingen
Bensheim	Grenzach-Vyhlen	Ludwigsburg	Stadtbergen
Bergisch Gladbach	Hamburg (7x)	Lüneburg	Stuttgart (3x)
Berlin (18x)	Hannover (2x)	Mainz (2x)	Tübingen (2x)
Bonn (2x)	Heidelberg (3x)	Mannheim	Ulm (2x)
Bremen (2x)	Ingolstadt	Meerbusch	Unterhaching
Dallgow-Döberitz	Kaiserslautern	München (13x)	Viernheim
Darmstadt (3x)	Karlsruhe (3x)	Neusäß	Weil am Rhein
Dresden	Kerpen	Norderstedt	Wiesbaden
Düsseldorf (2x)	Koblenz (2x)	Offenbach	Witten
Erfurt	Köln (7x)		
Esslingen	Königstein		
Ettlingen	Kolbermoor		

Alle Märkte unter
alnatura.de/marktsuche

24 Stunden geöffnet

 **alnatura-shop.de**
Großes Alnatura Markensortiment,
attraktive Bio-Marken und Naturkosmetik.
Ab 49 Euro Bestellwert bundesweit
versandkostenfrei, Versand innerhalb
Deutschlands und nach Österreich.

Erfahren Sie mehr

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

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführer von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate
Redaktionsleitung Susanne Salzgeber, Hochkirchstraße 9/2, 10829 Berlin, salzgeber.info, magazin.redaktion@alnatura.de
Anzeigen Jonas Arbeiter, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Lisa Beeretz, Jana Benke, Daniel Fehling, Matthias Fuchs, Martina Grimm, Dr. Manon Haccius (MH), Constanze Klengel, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz (MGK), Volker Laengenfelder (VL), Julia Lauer (JL), Daniel Nedelka, Tina Schneyer, Ina Schwegler, Julian Stock, Christian Tremper, Anja Waldmann (AW), Eva Wohlgemuth **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura: 4 Baumpflanzen, 40 Lemniskate, 50 Campus; APCOR Portuguese Cork Association: 32 Korkrinde; Oliver Brachat: 46; BUND: 38/39 Luftaufnahme; BUND/Dieter Damschen: 39 Burg Lenzen; Marc Doradzillo: 3 Birkenstock, 3 Porträt Eichhorst, 5 ABBI, 18, 31 Granulat, 32 Granulat, 33 Produktion, 40/41, 50 Milchkanne; Josh Estey/CARE: 37 Wirbelsturm; Fotolia / jakkapan: 4 Korke / stockphoto-graf: 9 Biergläser / Algcireño: 30/31 / jessicahyde: 42; Getty Images / Westend61: 6/7; Sylvia Huber: 48 Haus; Thommy Mardo: 26 Porträt; Neumarkter Lammsbräu: 25; PantherMedia / Daniela Stärk: 21; Birgit Rampe: 14/15 Illustration; Jürgen Schmücking: 48 Gericht; unsplash / Deglee Degi: 44; VISCOM Fotografie: 3 Kosmetik, 22/23, 26/27, 34/35; Frank Weinert: 1, 3 Picknick, 8, 10/11, 12-13, 50 Dressings **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de **Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

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



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



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

LOGONA

NATURKOSMETIK

EXKLUSIV in
Ihrem Fachhandel

Natur pur in unseren Pflanzen Haarfarben

Natürliche Inhaltsstoffe und nährnde Pflanzenproteine pflegen Haar und Kopfhaut bereits beim Färben.

Entdecken Sie **vielfältige Farbnuancen** zum Auffrischen oder Vertiefen der eigenen Haarfarbe, für ein **rein natürliches und lebendiges Farbergebnis voller Glanz.**

Für weitere Informationen und Anwendungshinweise besuchen Sie uns auf LOGONA.DE

VON NATUR AUS SCHÖN.



LOGONA Qualitätsversprechen

40 Jahre echte, zertifizierte Naturkosmetik aus Deutschland

- Mit Rohstoffen für sehr hohe natürliche **Wirksamkeit**
- Mit Extrakten aus **Bio-Anbau** seit 1978
- Mit milden Inhaltsstoffen auf **pflanzlicher Basis**
- Mit reinen, **natürlichen Düften**
- Mit überwiegend **veganen** Rezepturen
- Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt
- **40 Jahre Pioniergeist** mit höchstem Respekt vor der Natur



Vegan



100% zertifizierte
NATURKOSMETIK

Dr. Hauschka



Genauso anders wie ich.

Jeder Mensch ist anders und jedes Hautbild auch. Deshalb kennt Dr. Hauschka keine starren Kategorien, sondern antwortet mit den jeweils besten Heilpflanzen und Natursubstanzen auf individuelle Bedürfnisse. Was in jedem unserer Produkte steckt, ist die Kombination aus 100% Natur und über 50 Jahren Forschung. Was auch wieder nicht ganz normal ist.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.