



August 2019
ISSN 1612-7153
alnatura.de

ALNATURA Magazin



REZEPTIDEEN

*Eis aus Milch-
alternativen*

WARENKUNDE

*Haut: Wissenswertes
und Rezepte*

ACHTSAM LEBEN

*NABU-Aktion
Insektensummer*



alviana
NATURKOSMETIK

Sinnvolle Babypflege

- ✿ Basissortiment für die **sanfte Reinigung und milde Pflege**
- ✿ Schonende Rezepturen für empfindliche Babyhaut
- ✿ 100 % **zertifizierte Naturkosmetik**



alviana.de

biobaby

Textile Alltagshelfer

- ✿ Die wichtigsten Begleiter zum **Baden, Wickeln, Stillen und Füttern**
- ✿ Die Produkte **schützen** Mutter und Baby und schenken **Geborgenheit**
- ✿ Hergestellt aus 100 % **zertifizierter Baumwolle (bio)**



Certified by
Ecoert GreenLife
Lic. No.: 151811
People Wear Organic GmbH



german
brand
award
18
winner

biobaby.de

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in diesem Jahr feiert die Waldorfschule ihr hundertjähriges Bestehen. Was 1919 mit der ersten Waldorfschule – initiiert von Emil Molt, dem Unternehmer der Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik in Stuttgart – als Schule für die Mitarbeiterkinder entstand, hat sich heute zu einem weltweiten Netz von 1 100 Waldorfschulen und 2 000 Waldorf-kindergärten in 80 Ländern entwickelt.

Ich selbst hatte das Glück, die Waldorfschulen in Freiburg und Bochum-Langendreer zu besuchen. Waldorfpädagogik spricht den ganzen Menschen an und ermöglicht eine breite Bildung und altersgerechte Kompetenzentwicklung. Neben den »Wissensfächern«, die als Prüfungsfächer für das Abitur bekannt sind, bietet die Waldorfschule vielfältige künstlerische und handwerkliche Erfahrungen.

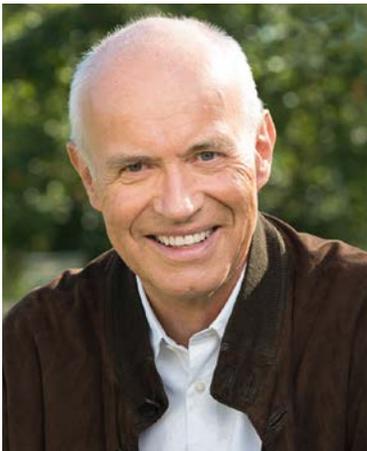
Ich habe nicht nur Holzbearbeitung, Töpfern, Schreinern, Gartenbau und Metallbearbeitung gelernt, sondern auch an zahlreichen Praktika teilgenommen: Holz fällen, arbeiten auf dem Bauernhof, ein Industriepraktikum in einer Kokillengießerei und ein Feldmesspraktikum. Jede Schülerin, jeder Schüler in der Waldorfschule lernt ein Musikinstrument und singt im Schulchor, spielt Theater, zeichnet, malt, plastiziert und bildhauert.

Im Rückblick bin ich froh und dankbar, dass ich eine Schule besuchen konnte, in der ich mich gut auf das »Leben danach« vorbereiten konnte. Ich habe die Schulzeit als stabiles Fundament für eine breite Menschenbildung im Studium, aber auch beim Aufbau des Unternehmens Alnatura erlebt.

Durch die Waldorfschulzeit habe ich meine Neigungen und Talente entdecken und meine Fähigkeiten und Fantasie entwickeln können. Unterscheidungsvermögen und Initiativkraft im Hinblick auf das Wesentliche für die Entwicklung des Menschen wurden bei mir geweckt und ihre Entfaltung gefördert.

Mit vielen lebendigen Erinnerungen schaue ich auf meine Waldorfschulzeit zurück, in der ich »Selbstschulung in der Schule« lernen durfte.

Mit herzlichen Grüßen



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




8



40



42

Aktuelles von Alnatura	4
Warenkunde Hanf	6
Rezeptideen mit Hanf	8
Alnatura Markenprodukte	10
Titel Eis-Rezeptideen	12
Rundum nachhaltig Kühlschrank	16
Gartentipps	19
Hersteller-Reportage People Wear Organic	22
Naturdrogerie	26
Hersteller-Reportage AlmaWin	30
Aktuelles aus Bio-Welt und Gesellschaft	34
Alnatura Qualität Sozialstandards	36
Alnatura Nachhaltigkeit	38
Gesellschaft 100 Jahre Waldorfschule	40
Achtsam leben	42
Süddeutsche Zeitung Familie	44
Gern geklickt	46
Bio-Restaurants	48
Vorschau, Märkte, Impressum	50

Aktuelles von Alnatura



Alnatura Newsletter

Sie möchten regelmäßig
aktuelle Angebote und raffinierte
Rezepte per E-Mail erhalten?
Verpassen Sie kein Gewinnspiel
und entdecken Sie die neuesten
Alnatura Produkte mit unserem
kostenlosen Newsletter.

Jetzt anmelden:
alnatura.de/anmelden



Mitmachen: Entwickeln Sie Ihr eigenes Alnatura Fan-Müsli!*

Von Haferflocken über schokolierete Waffeln bis zu getrockneten Erdbeeren: Bis zum 31. August 2019 können Sie unter fanmuesli.alnatura.de Ihr persönliches Bio-Fan-Müsli aus über 50 Zutaten kreieren. Die Alnatura Fangemeinde wählt anschließend das Gewinn-Müsli, das Anfang 2020 im Handel erhältlich sein wird. Machen Sie jetzt mit und mit etwas Glück können Sie bald Ihr eigens zusammengestelltes Bio-Fan-Müsli genießen.

* Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter fanmuesli.alnatura.de/tnb

Alnatura unterstützt das Clean River Project

In Deutschland werden jährlich über zwölf Millionen Tonnen Kunststoff produziert und verbraucht. Pro Kopf entstehen rund 37 Kilogramm Plastikmüll allein aus Verpackungen. Landet dieser nicht in der Tonne, sondern in der Natur, sind die Folgen für Umwelt, Mensch und Ökosystem verheerend. Über die Flüsse gelangen Kunststoffteile bis in die Meere und so in den Organismus von Meerestieren und Seevögeln. Immer öfter wird Plastik in frischem Fisch in deutschen Supermärkten nachgewiesen. Höchste Zeit, etwas zu ändern! Das dachte sich auch Alnatura und säuberte deshalb am 22. Juni gemeinsam mit dem Clean River Project, dem Bio-Gin-Unternehmen Spree Gin und mit Unterstützung der Berliner Bio-Bäckerei BioBackHaus am Landwehrkanal in Berlin-Kreuzberg einen Abschnitt der Spree von Müll. Zu Fuß und paddelnd in Kanus wurde alles eingesammelt, was nicht in die Natur gehört. Ein Schritt in die richtige Richtung – aber jeder ist aufgefordert, mitzuhelfen.



Weitere Termine und Infos
unter cleanriverproject.de

Retten Sie jetzt Ihre PAYBACK Punkte!

Zum 30. September verfallen alle PAYBACK Punkte, die drei Jahre oder älter sind. Unser Tipp: Lösen Sie Ihre PAYBACK Punkte als Einkaufsgutschein ein und bezahlen Sie damit in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. Das geht ganz schnell in drei einfachen Schritten:

1. Am Alnatura Service Punkt im Markt in Ihr PAYBACK Konto einchecken.

2. Beliebige Anzahl Punkte (mindestens 200) einlösen und mit einem Klick direkt an die Alnatura Kasse senden.

3. An der Kasse sagen: »Ich möchte mit meinen PAYBACK Punkten bezahlen« – schon ist alles erledigt!



Neueröffnung Alnatura Super Natur Markt

Achter Markt in Hamburg

Alte Elbgaustraße 1, Eidelstedt Center, ab 8. August
alnatura.de/marktsuche



NEU! Naturland-Wildfisch in knuspriger Bio-Panade

Für die Alnatura Fischstäbchen wird ausschließlich Seelachsfilet von einer knusprigen Bio-Panade umhüllt. Der Fisch wird in der nördlichen Nordsee und im Skagerrak gefangen und entspricht den Naturland-Wildfisch-Kriterien. Diese machen klare Vorgaben zur nachhaltigen Nutzung von Fischbeständen und schreiben beispielsweise den Verzicht auf kritische und umweltschädigende Fangmethoden vor. Die Alnatura Fischstäbchen schmecken – ob im Ofen gebacken oder in der Pfanne gebraten – zu Kartoffelbrei, Reis und vielem mehr.



Förderpreis für vier künftige Bio-Betriebe

Vier Betriebe aus Bayern und Schleswig-Holstein erhielten im Rahmen des NABU-Projektes »Gemeinsam Boden gut machen« ihre finanzielle Unterstützung für die Umstellung von konventioneller auf ökologische Landwirtschaft. Sie wurden beim Umweltfestival der Grünen Liga am Brandenburger Tor in Berlin von Bundesumweltministerin Svenja Schulze ausgezeichnet.

Durch das Projekt bringt der Umweltverband, unterstützt durch die Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI), den Ausbau der Bio-Landwirtschaft in Deutschland voran. Mithilfe des Förderpreises konnten innerhalb der vergangenen vier Jahre bereits mehr als 50 Betriebe und damit über 11 000 Hektar Fläche auf ökologische Landwirtschaft umgestellt werden. Auch Alnatura Kundinnen und Kunden tragen dazu bei: Beim Kauf jedes Produktes, das mit »Gemeinsam Boden gut machen« gekennzeichnet ist, fließt ein Cent in das Förderprojekt des NABU.

Iss was Gutes, tu was Gutes

Seit dem 8. Juli haben die Alnatura Super Natur Märkte verschiedene herzhaft und süße Nüsse des bio- und Fairtrade-zertifizierten Start-ups Fairfood Freiburg im Sortiment. Die jungen Gründer Amos und Tobias Bucher sowie Julian Bletscher haben die Produktion von Nüssen in Afrika selbst aufgebaut und können somit höchste soziale, ökologische und ökonomische Standards sicherstellen. Im Herzen Freiburgs haben sie zudem eine kleine Manufaktur, um stets das Optimum an Qualität und Geschmack bieten zu können – denn sie wollen die Verarbeitung ihrer Produkte keinem Dienstleister überlassen. »Nur wer täglich direkt mit der Nuss arbeitet, weiß auch, dass es ihr gut geht«, ist der Leitspruch des jungen Unternehmens. fairfood.bio



Naturland-Wildfisch-Kriterien

- nachhaltige Nutzung von Fischbeständen
- Verzicht auf kritische und umweltschädigende Fangmethoden
- Einhaltung von Sozialstandards für Beschäftigte in Fischerei und Verarbeitung
- ökologische Weiterverarbeitung des Fisches
- öffentlich einsehbares, transparentes Anerkennungsverfahren



Der Testsieger bei Stiftung Warentest

Im Test: 19 Tomatenketchups



Stiftung
Warentest

test



GUT (1,6)

Im Test:
19 Tomaten-
ketchups
Ermittelt am
Produkt mit
MHD: 28.05.2020
Ausgabe 5/2019

www.test.de

19OM26



Die Nutzpflanze Hanf

Eine uralte Nutzpflanze kehrt zurück. Eine Pflanze, ohne die unsere Menschheitsgeschichte wohl an einigen Stellen anders verlaufen wäre. Man denke nur an die Tonnen Hanffasern, die Kolumbus für die Segel und Taue seiner Schiffe benötigte, um Amerika zu entdecken. Gutenberg druckte seine erste Bibel auf Hanfpapier, Rembrandt verwendete das Öl für seine Farben und auch die erste Jeans war aus Hanf, nicht aus Baumwolle gewebt.

Kulturgeschichte

Die Heimat der Hanfpflanze (*Cannabis sativa* L.) liegt in den gemäßigten Breiten Zentralasiens. Man weiß, dass die Fasern ihres langen Stängels bereits 2000 vor Christus in China zu einer Art Papier verarbeitet wurden. Hanffasern sind lang, reißfest und außerordentlich haltbar. Kein Wunder also, dass sie später als Rohstoff für Segeltuch, Zwirn und Textilien an Bedeutung gewannen. Auch die ölhaltigen Samen waren wertvoll und beispielsweise in China ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Dass die Pflanze medizinisch wirksame und Rausch verursachende Inhaltsstoffe verbirgt, ist schon lange bekannt – und wurde ihr später zum Verhängnis. Doch bis Anfang des 19. Jahrhunderts war Hanf die weltweit wichtigste Nutzpflanze und prägte auch in unseren Breiten Landstriche und Äcker.

Der Anbaurückgang wurde durch das Aufkommen der Dampfschiffahrt eingeläutet, die weder Segel noch Taue in nennenswerter Menge benötigt. Hinzu kam die Erfindung einer Erntemaschine für Baumwolle, welche diese Textilfaser zu einer echten Hanf-Konkurrenz machte. Außerdem importierte man mittlerweile Jute billig aus Kolonialstaaten wie Indien und konnte Papier aus Holz herstellen. Die fortschreitende Industrialisierung tat ihr Übriges: Fabriken stellten synthetische Fasern, Farben und Medikamente her.

Es gab somit reichlich Interessenskonflikte, vor allem in den USA. Dort machten sich Hanfgegner die Drogenproblematik zunutze. 1937 wurde durch den »Marijuana Tax Act« der Hanfanbau so hoch besteuert, dass es einem Verbot gleichkam. Andere Länder zogen nach, so auch Deutschland. Seit den 1990er-Jahren feiert »hemp« (englisch für Hanf) sein Comeback – nicht zuletzt als wertvolles Lebensmittel.

Hanf als Lebensmittel

Die Hanfpflanze kann eine stattliche Höhe von drei bis vier Metern erreichen. Ihre robusten Stängel sorgen für den aufrechten Wuchs, während in unscheinbaren Blüten die Hanfsamen wachsen – kleine, runde Nüsse mit einem Fettgehalt von 30 bis 35 Prozent, reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Für die menschliche Ernährung und kreative Küche sind vor allem diese drei Produkte von Bedeutung:

Hanfsamen Die kleinen Samen haben eine feinnussige Note und schmecken besonders aromatisch, wenn man sie zuvor röstet. Hanfsamen – ob geschält oder ungeschält – passen ins Müsli, in Brot- und Brötchenteig oder als Topping auf Salate und Aufläufe. In der kreativen Küche verfeinern sie Aufstrich und Pesto.

Hanföl Eine native Qualität vorausgesetzt, überrascht Hanföl mit seiner grünen Farbe, dem angenehm nussigen Aroma und einem Reichtum an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Das Öl wird aus den Samen gewonnen und passt perfekt in Salatdressing und Dip, Müsli oder Smoothie und verfeinert – nach dem Kochen zugegeben – auch warme Gerichte.

Hanfmehl Das von Natur aus glutenfreie Hanfsamenmehl kann hervorragend im Mix mit anderen Mehlen verbacken werden. So bringt es eine dezent nussige Note in Brötchen, Pfannkuchen, Muffins und Co. Ebenfalls empfehlenswert: einen Esslöffel Hanfmehl in den Smoothie rühren.

Hanf als Droge

Hanf ist bekannt für seine berauschende Wirkung. Doch nicht jede Hanfpflanze und schon gar nicht jeder Pflanzenteil enthält die als Cannabinoide zusammengefassten Inhaltsstoffe. Diese wirksamen Substanzen – allen voran das Tetrahydrocannabinol (THC) – werden überwiegend in den Drüsen der Blüten-Tragblätter weiblicher Hanfpflanzen gebildet. Und das vor allem in der Subspezies Indischer Hanf (*Cannabis sativa* subsp. *indica*), die bevorzugt in den warmen Gefilden Asiens wächst. In Deutschland ist lediglich der Anbau von sehr THC-armen Sorten erlaubt. Eine berauschende Wirkung ist von Hanfsamen, -öl und -mehl daher nicht zu erwarten. AW



REZEPTIDEEN

Haut in Bowl, Sandwich und Co.

Die kleinen Samen des Speisehanfs bringen mit ihrem fein-nussigen Aroma eine ganz besondere Note in die Küche. Probieren Sie einmal unsere neuen Rezepte, bei denen die drei Alnatura Produkte Hanfsamen, Hanföl und Hafer-Hanf-Drink eine Hauptrolle spielen.



gelingt leicht
Zubereitungszeit: 25 Min.
+ 20 Min. Kochzeit
Nährwerte pro Portion:
Energie 598 kcal, Fett 14 g,
Kohlenhydrate 72 g, Eiweiß 26 g

Quinoa-Bowl mit Roter Bete und Hanfkusper

Zutaten für 2 Portionen

200 g Brokkoli / 100 g Alnatura Quinoa bunt / 200 ml Wasser / Alnatura Meersalz / 125 g Alnatura Weiße Bohnen (in Dose oder Glas) / 2 TL Alnatura Sojasauce Shoyu / Alnatura Rohrohrzucker / Alnatura Cayennepfeffer gemahlen / 40 g Feldsalat / 5 Stängel Petersilie / 200 g Alnatura Rote Bete gekocht (vakuumiert) / 1 EL Alnatura Quinoa gepufft / 1 EL Alnatura Hanfsamen geschält / 1 EL Alnatura Cashewmus / 80 ml Alnatura Orangensaft

Zubereitung

Vom Brokkoli Röschen abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißen Wasser gründlich abspülen.

Mit Wasser und ½ TL Salz in einem Topf aufkochen. Brokkoli in ein Sieb geben und zum Dämpfen darüberhängen, Deckel schließen und 20 Min. auf kleiner Hitze köcheln lassen, anschließend bei ausgeschaltetem Herd 5 Min. quellen lassen.

Bohnen abtropfen lassen und mit 1 TL Sojasauce, 1 Prise Zucker und 1 Prise Cayennepfeffer vermischen. Feldsalat waschen, putzen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Rote Bete abtropfen lassen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln und leicht salzen.

Für den Hanfkusper 2 TL Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze langsam karamellisieren lassen. Gepuffte Quinoa und Hanfsamen unter

das flüssige Karamell rühren und zügig auf Backpapier austreichen. Die Masse erkalten lassen, dann in Stücke brechen.

Cashewmus, Orangensaft, ½ TL Salz, restliche Sojasauce und 3 Prisen Cayennepfeffer mit dem Schneebesen zu einem glatten Dressing verquirlen. Die Hälfte davon mit der Petersilie unter die Quinoa rühren.

Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen, Brokkoli, Bohnen, Salat und Rote Bete darauf anrichten und mit Hanfkusper bestreuen. Restliches Dressing darüber verteilen und servieren.



Statt Quinoa können Sie auch Reis, Hirse oder Bulgur nehmen. Mit Couscous geht es besonders schnell.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Stück:

Energie 599 kcal, Fett 27 g,

Kohlenhydrate 22 g, Eiweiß 44 g



Sandwiches mit Spinat-Hanf-Pesto und Ei

Zutaten für 4 Stück

4 Alnatura Eier / 30 g Babyspinat / 30 g Alnatura Hanfsamen geschält / 2 EL Alnatura Hanföl nativ / 1 EL Alnatura Apfelessig / ½ TL Alnatura Meersalz / 4 Alnatura Eiweiß-Toastbrötchen / ½ säuerlicher Apfel / 1 Schale Kresse / 200 g Alnatura Körniger Frischkäse Natur

Zubereitung

Eier in einem Topf mit Wasser 8–10 Min. hart kochen. Währenddessen Spinat waschen und trocken schütteln. Eier abschrecken, schälen und längs in Sechstel schneiden.

Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5–7 Min. rösten, bis sie zu duften beginnen, dabei gelegentlich umrühren. Öl, Essig, Spinat, geröstete Hanfsamen und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab fein pürieren.

Toastbrötchen im Toaster nach Packungsanweisung aufbacken. Apfel waschen, das Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Kresse mit einer Schere abschneiden und waschen.

Untere Brötchenhälften mit Frischkäse bestreichen, die Hälfte des Pestos sowie Apfelscheiben und Kresse darüber verteilen und je 6 Eiersechstel darauflegen. Obere Brötchenhälften mit restlichem Pesto bestreichen, auf die Eier legen und Sandwiches servieren.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Glas:

Energie 537 kcal, Fett 10 g,

Kohlenhydrate 39 g, Eiweiß 14 g

Frühstücksshake mit Brombeeren und Hauf

Zutaten für 2 große bzw. 4 kleine Gläser

2 EL Alnatura Hanfsamen geschält (+ etwas zum Garnieren) / 50 g Alnatura Haferflocken Feinblatt / 100 g Alnatura Brombeeren (tiefgekühlt) / 300 ml Alnatura Hafer-Hanf-Drink mit Leinöl / 200 ml Alnatura Orangensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und 1 Min. zu einem cremigen Drink pürieren. Auf Gläser verteilen und nach Belieben mit Hanfsamen bestreut servieren.

Auf der Basis von Getreide, Soja und Co.: Pflanzliche Milchalternativen



Haferdrink

Reisdrink

Geschmack

- milder Getreidegeschmack
- ungesüßt (enthält von Natur aus Zucker aus der Haferfermentation)

- dezenter Reisgeschmack
- ungesüßt (enthält von Natur aus Zucker aus der Reiserfermentation)

Eigenschaften

- vegan
- laktose- und milcheiweißfrei*
- fettarm
- Hafer aus Deutschland

- vegan
- laktose- und milcheiweißfrei*
- glutenfrei
- fettarm

Verwendung

für Kaffee und Co.



pur als Getränk



für Shakes



im Müsli



Gründe, auf Milch zu verzichten, gibt es viele. Schmackhafte Alternativen ebenso. Probieren Sie einmal Reis, Quinoa oder – ganz neu – Hafer und Hanf als Drink. Sie alle lassen sich vielseitig verwenden und bringen neue Geschmacksnuancen in Kaffee, Shake, Müsli und so einiges mehr.



Sojadrink

Quinoadrink

Hafer-Hauf-Drink

- dezenter Sojageschmack
- ungesüßt (enthält von Natur aus Zucker)

- mild-süßlicher Getreidegeschmack
- ungesüßt (enthält von Natur aus Zucker aus der Quinoafermentation)

- süßlich-nussiger Geschmack mit dezenter Leinöl-Note
- ungesüßt (enthält von Natur aus Zucker aus der Haferfermentation)

- vegan
- laktose- und milcheiweißfrei*
- glutenfrei
- Sojabohnen aus Europa

- vegan
- laktose- und milcheiweißfrei*
- glutenfrei
- fettarm

- vegan
- laktose- und milcheiweißfrei*
- mit Leinöl
- Quelle von Omega-3-Fettsäuren



Tipp
Soja- und Haferdrink eignen sich erwärmt zum Aufschäumen.

* von Natur aus



EIS-REZEPTIDEEN

In Eis-Laune

Fruchtig, cremig, erfrischend: Eis macht einfach Laune. Wer dabei lieber auf Milch, Joghurt und Co. verzichtet, macht sich sein Eis auf Basis von Milchalternativen einfach selbst. Sie lieben Frozen Yogurt? Unser Kokos-Mango-Eis ist eine vegane Alternative. Entdecken Sie unsere Rezepte für Ihre hauseigene Gelateria!

Veganes Basilikum-Limetten-Eis mit Minze

Zutaten für 6 Kugeln

4 Stängel Basilikum / 2 Stängel Minze / Saft von 1 Limette / 50 ml Alnatura Reissirup (alternativ Agavendicksaft) / 300 ml Alnatura Reisdrink

Zubereitung

Basilikum und Minze waschen, Blättchen abzupfen und mit Limettensaft, Reissirup sowie Reisdrink in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Mixstab sehr fein pürieren. Die Masse in Eiswürfelformen füllen und für mindestens 6 Std. tiefgefrieren.

Kurz vor dem Verzehr die Eiswürfel in einem Hochleistungsmixer auf höchster Stufe zügig zu einer cremigen Masse pürieren. Diese mit einem Eisportionierer auf Schälchen oder Waffeln verteilen und sofort servieren.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 6 Std. Gefrierzeit

Nährwerte pro Kugel:

Energie 186 kcal, Fett 5 g,

Kohlenhydrate 31 g, Eiweiß 3 g



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 5 Std. Gefrierzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 82 kcal, Fett 2 g,

Kohlenhydrate 12 g, Eiweiß 2 g



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 6 Std. Gefrierzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 144 kcal, Fett 8 g,

Kohlenhydrate 15 g, Eiweiß 3 g

Veganes Schokoladeneis am Stiel mit Himbeerwirbel

Zutaten für 4 Stück

100 g Alnatura Himbeeren (tiefgekühlt) / 50 g Alnatura Datteln entsteint (getrocknet) / 20 g Alnatura Kakao schwach entölt / 200 ml Alnatura Hafer-Hanf-Drink mit Leinöl (alternativ Haferdrink oder Sojadrink)

Zubereitung

Himbeeren leicht antauen lassen.

Datteln klein schneiden und mit Kakao-pulver und 100 ml Hafer-Hanf-Drink in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Mixstab glatt pürieren.

Den restlichen Drink und die Himbeeren in einen zweiten Mixbecher geben und sehr fein pürieren.

Haferdrink- und Himbeermasse

abwechselnd esslöffelweise in Eis-am-Stiel-Formen füllen. Eine Gabel in die Eisförmchen stecken, von unten nach oben hochziehen und so einen Wirbel formen. Den Deckel auf die Förmchen setzen, falls nötig je einen Holzstiel hineinstecken und im Tiefkühler mindestens 5 Std. tiefgefrieren.

Veganes Kokos-Mango-Eis

Zutaten für 4 Portionen

150 g Alnatura Kokos Natur (vegane Joghurtalternative) / 150 g Alnatura Mango gewürfelt (tiefgekühlt; alternativ frische Mango) / 40 g Alnatura Cashewmus / 30 g Alnatura Agavendicksaft

Zubereitung

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Die Masse in Eiswürfelformen füllen und für mindestens 6 Std. im Tiefkühler gefrieren.

Kurz vor dem Verzehr die Eiswürfel in einem Hochleistungsmixer auf höchster Stufe zügig zu einer cremigen Masse pürieren. Diese auf Schälchen verteilen und sofort servieren.

Tipp: Zum Garnieren kann das Eis mit gerösteten Kokoschips oder frischen Früchten bestreut werden.



Wer keinen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Masse in einer Metallschüssel einfrieren und alle 30 Min. mit einem Löffel durchrühren. So bleibt das Eis cremig und kristallisiert nicht zu stark.

Titelrezept

Nicecream-Sandwiches mit Beeren

Zutaten für 5 Stück

2 große, reife Bananen / 150 g Alnatura Beerenmischung (tiefgekühlt) / 150 ml Alnatura Quinoadrink (alternativ Sojadrink) / 10 Alnatura Kekse (z. B. Alnatura Haselnusswaffeln oder Alnatura Dinkel-Butterkekse)

Zubereitung

Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und im Tiefkühler für mindestens 5 Std. gefrieren.

Gefrorene Bananenstücke, Beeren und Quinoadrink in einem Hochleistungsmixer auf höchster Stufe zügig glatt pürieren.

Eismasse mit einem dünnen Spatel oder einem Messer 1 cm dick auf die Hälfte der Keksinnenseiten streichen. Die restlichen Kekse wie einen Deckel aufsetzen, ringsum mit Spatel oder Messer die Ränder glatt streichen. Die Sandwiches auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und nochmals für 3 Std. tiefgefrieren.

Für eine vegane Variante einfach Kekse ohne Zutaten tierischen Ursprungs, wie z. B. die Alnatura Hafer-Dinkel-Kekse, verwenden.

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserer Frische-Abteilung

followfish

Schlemmerfilet mit Bio-Bordelaise

- Alaska-Seelachs-Filet; direkt auf See verarbeitet und gefrostet; praktisch grätenfrei
- mit knuspriger Bio-Kräuterauflage ohne Zusatzstoffe
- tiefgekühlt; in einer Pappschale; eignet sich zur Zubereitung im Backofen und in der Mikrowelle

320 g **3,99 €** (1 kg = 12,47 €)

Der Alaska-Seelachs für das Schlemmerfilet Bio-Bordelaise von followfish stammt aus nach-

haltigem Wildfang. Er wird im Nordost-Pazifik nach MSC-Richtlinien gefischt.



Pasta Nuova

Bio-Schupfnudeln oder Bio-Schupfnudeln **vegan**

- Schupfnudeln: aus Kartoffeln, Hartweizengrieß und Eiern; mit Muskat verfeinert
- Schupfnudeln vegan: aus Kartoffeln und Hartweizengrieß; ohne Ei
- schmecken zu Sauerkraut, mediterranem Gemüse sowie mit Apfelmus oder Zucker und Zimt

Schupfnudeln 400 g **2,49 €** (1 kg = 6,23 €)

Schupfnudeln vegan 400 g **2,99 €** (1 kg = 7,48 €)

Ob klassisch oder vegan: Die Schupfnudeln von Pasta Nuova sind ideal für die schnelle Küche.

Einfach kurz in der Pfanne anbraten und zu Hauptgerichten aller Art oder als süße Variante servieren.



Wein in Mehrwegflaschen

Weinflaschen auch in den Mehrwegkreislauf einzubinden, ist nachhaltig und verringert CO₂-Emissionen. Alnatura unterstützt Weinhersteller bei diesem Vorhaben und hat verschiedene Weine aus Deutschland, Italien und Frankreich in Mehrwegflaschen im Sortiment. Erkennbar sind diese am Mehrweglogo, das Pfand pro Flasche beträgt 25 Cent. Die Flaschen können in den Alnatura Super Natur Märkten zurückgegeben werden. Je häufiger sie in Umlauf kommen, desto besser wird die CO₂-Bilanz.

Für die Herstellung des Feto von Taifun wird Naturtofu mit veganen Joghurtkulturen fermentiert. Dies verleiht ihm eine angenehm säuerliche Geschmacksnote.



Taifun

Bio-Feto Natur** **vegan**

- hergestellt mit veganen Fermentationskulturen
- schmeckt kalt und pur im Salat oder angebraten zu Kartoffel- und Reisgerichten; lässt sich mit etwas Öl eingepinselt gut grillen

200 g **2,49 €** (100 g = 1,25 €)

Söbbeke

Bio ABC Joghurt

- cremig-milder Naturjoghurt mit den 3 aktiven Kulturen *L.acidophilus*, *B.bifidum* und *L.casei*
- aus frischer Bioland-Milch, deren Inhaltsstoffe durch schonende und langsame Verarbeitung weitestgehend erhalten bleiben
- im wiederverschließbaren 500-g-Mehrwegglas

500 g **1,59 €** (1 kg = 3,18 €)

Der ABC Joghurt von Söbbeke ist cremig-mild und hat 3 aktive Joghurt-Kulturen. Damit eignet er sich ideal für einen guten Start in den Tag oder als natürliche Zwischenmahlzeit – entweder pur oder kombiniert mit frischem Obst oder Müsli.



Provamel

Bio Joghurtalternative Soja Ungesüßt **vegan**

- hergestellt aus europäischen Sojabohnen
- ohne Zucker oder Süßungsmittel
- enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß
- von Natur aus laktose-, kuhmilcheiweiß- und glutenfrei

500 g **1,69 €** (1 kg = 3,38 €)



Die Soja Joghurtalternative von Provamel verzichtet auf Zucker und das bei vollem Geschmack. Sie ist vielseitig verwendbar und schmeckt zu Müslis, in Smoothies, Desserts, Saucen und Dips.



Die Ziegenkäserolle Bûche de Chèvre von Vallée Verte hat ein intensives Ziegenmilch-aroma. Sie wird in einer Käserei in der Region Fumémois im Südwesten Frankreichs nach traditioneller Art hergestellt.

Vallée Verte

Bio-Weichkäse Bûche de Chèvre**

- Weichkäse aus Milch von in der Quercy-Hochebene beheimateten Ziegen
- in frischem Zustand cremig-streichfähig, mild und mit quarkigem Kern; mit fortschreitender Reifung kompakter und geschmacksintensiver
- schmeckt auf Roggen- und Vollkornbrot oder überbacken auf Baguette zu Salat

150 g **3,99 €** (100 g = 2,66 €)



Mozzarella-Liebhaber aufgepasst! Ähnlich wie der große Bruder, aber doch exquisiter und cremiger: Die Burrata von ÖMA gehört

ebenso zu den Pasta Filata-Käsen, hat jedoch einen sahnigen Kern und passt perfekt in den Sommer.

ÖMA

Bio-Burrata

- Pasta Filata-Käse aus Kuhmilch und Sahne mit cremiger Konsistenz
- buttrig-sahnig und mild-säuerlich im Geschmack
- als edle Ergänzung auf der Antipasti-Platte, zu frischem Salat und zu Tomaten; auch zum Überbacken und als Pizzabelag geeignet

240 g (Abtropfgewicht 125 g) **2,49 €** (100 g = 1,99 €)

* 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.

Im Kühlschrank gut gelagert

Die richtige Lagerung hat einen großen Einfluss auf Frische, Geschmack und Haltbarkeit eines Lebensmittels. Der Kühlschrank, der im 20. Jahrhundert seinen Siegeszug antrat, tut dabei großartige Dienste und gehört zu Recht in das Grundmobiliar eines jeden Haushalts. Doch einfach »hineinstellen« reicht nicht – möchte man den Kühlschrank optimal und nachhaltig nutzen, sollten ein paar Regeln beachtet werden.

Haben Sie Tipps aus Ihrem nachhaltigen Haushalt?

Dann freuen wir uns über eine E-Mail an nachhaltigkochen@alnatura.de

Jedes Lebensmittel an seinen Platz

In einem klassischen Kühlschrank sinkt die kalte Luft von oben nach unten. Es ergeben sich verschiedene »Klimazonen«: Oben ist es verhältnismäßig warm, während die Temperaturen nach unten abnehmen. Die Kühlschranktür gilt als der wärmste Ort – besonders bei häufigem Öffnen.

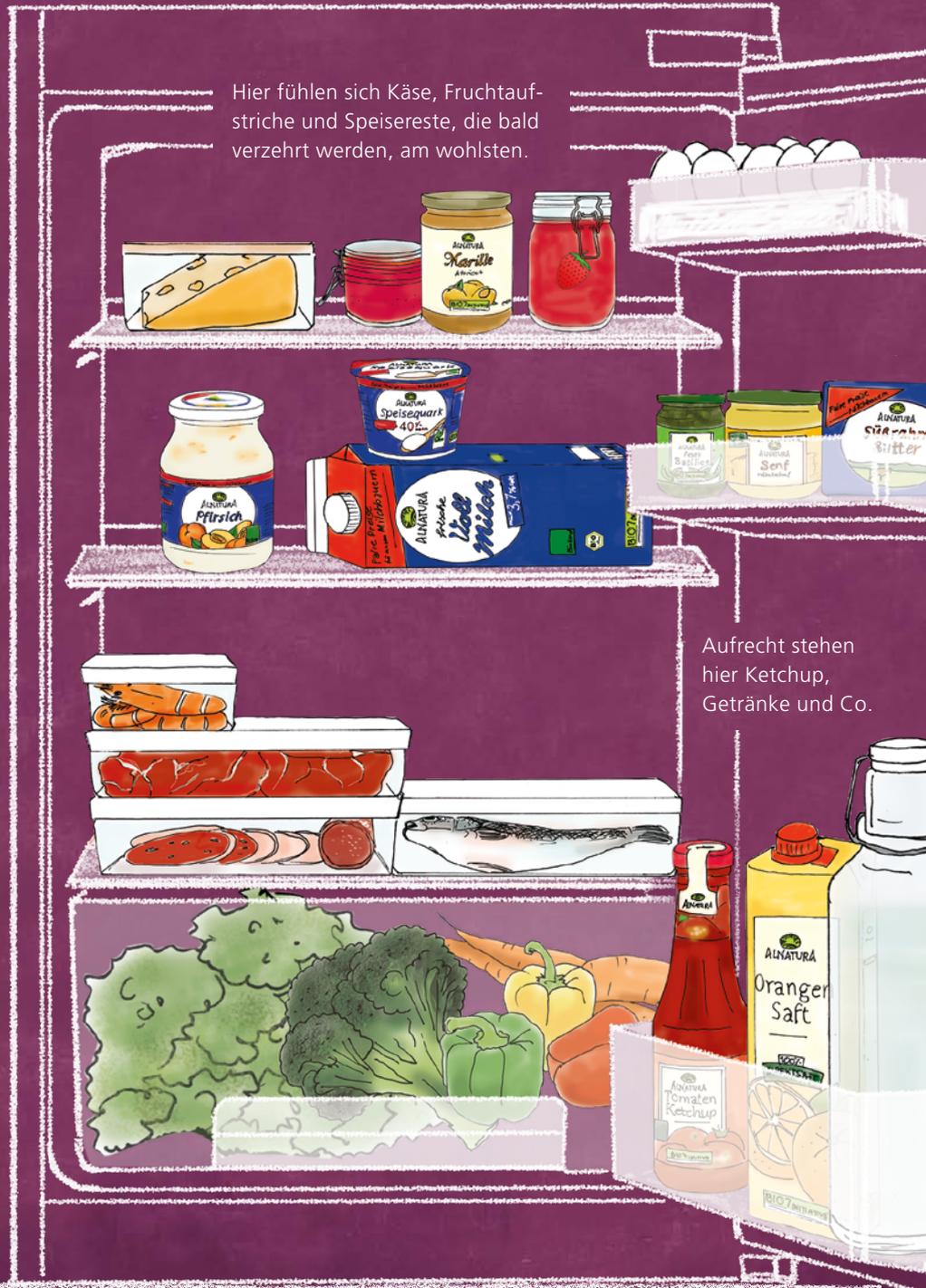
Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Sahne lagern hier gut.

Am kältesten Ort sollte Leichtverderbliches liegen, Fleisch, Wurst oder Fisch beispielsweise.

Die Haltbarkeit von Salat, Karotten, Beeren und Co. wird im Gemüsefach verlängert.

Hier fühlen sich Käse, Fruchtaufstriche und Speisereste, die bald verzehrt werden, am wohlsten.

Aufrecht stehen hier Ketchup, Getränke und Co.





Schon gewusst?

Milch gehört nicht in die Kühlschrantür. Ihr ist es hier zu warm und die Temperaturschwankungen sind zu hoch. Optimal ist das mittlere Kühlschrantfach, wo Temperaturen zwischen vier und fünf Grad Celsius herrschen. Für den Kühlschrank gar nicht geeignet sind Kartoffeln, Tomaten und Auberginen, Zitronen, Zwiebeln und Knoblauch.

Ganz oben in der Kühlschrantür ist der ideale Platz für Eier.

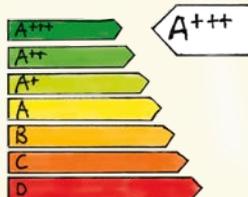
Hier lagern Butter, Senf, Saucen und Feinkost am besten.

Im nächsten Monat

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe, was es beim Einfrieren zu beachten gilt, um das Gefrierfach möglichst nachhaltig zu nutzen.

Kühlschrantregeln

- Die optimale Kühlschrantemperatur liegt bei circa sieben Grad Celsius.
- Die Kühlschrantür nach jedem Öffnen zügig wieder schließen.
- Regelmäßige Reinigung vermindert die Keimbelastung und damit einen vorzeitigen Lebensmittelverderb.
- Ordnung halten: angebrochene Verpackungen beschriften und nach vorn räumen, neue Vorräte nach hinten stellen.
- Den Kühlschrank nicht überfüllen, sonst kann die Luft nicht zirkulieren.
- Beim Geräteneukauf auf die höchste Energieeffizienzklasse A+++ achten.



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Mit ihrem extradünnen Teig werden die asiatischen Teigtaschen von Vici außen knusprig und bleiben innen schön saftig und zart. Sie können auf viele verschiedene Arten zubereitet werden.

Viçi

Bio-Gyoza-Teigtaschen mit Gemüse *vegan***
oder Bio-Gyoza-Teigtaschen mit Gemüse und Schweinefleisch**

- Teigtaschen mit Teig aus Weizenmehl und einer Füllung von Weißkohl, Karotten, Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch; tiefgekühlt
- die Teigtaschen mit Gemüse und Fleisch enthalten außerdem 30 % Schweinefleisch
- nur mit natürlichen Gewürzen verfeinert; ohne Geschmacksverstärker
- für Pfanne, Topf, Mikrowelle, Grill, Backofen, Dampfgarer, Fritteuse und Bambusdämpfer geeignet

je 400 g **4,79€** (1 kg = 11,98€)

* 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.

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserem Sortiment

Zwergenwiese

Bio-Brotaufstrich Kräuter-Tomate-Streich **vegan**

- cremiger Brotaufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Tomaten und Kräutern
- schmeckt pur auf Brot; ideal auch zum Verfeinern von Saucen, Dressings, Pürees und Dips oder zum Garnieren von Häppchen und Kanapees
- glutenfrei



180g **2,49€** (100g = 1,38€)

Der mediterrane Brotaufstrich von Zwergenwiese schmeckt herzhaft-pikant nach sonnengereiften Tomaten und Kräutern und wird mit hochwertigen Bio-Rohstoffen besonders schonend hergestellt.

Mount Hagen

Bio-Cappuccino oder Bio-Family-Cappuccino**

- Cappuccino: mit löslichem Bohnenkaffee und Kaffeeweißer aus norddeutscher Milch
- Family-Cappuccino: löslicher Bohnenkaffee, Kaffeeweißer und Rohrohrzucker; abgerundet mit feiner Schokonote
- mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau

Cappuccino 200g **3,99€** (100g = 2,-€)

Family-Cappuccino 400g **4,99€** (1kg = 12,48€)

Die Cappuccino-Spezialitäten von Mount Hagen sind aus intensiv-würzigen Arabica- und Robusta-Bohnen hergestellt. Einfach mit heißem Wasser aufgießen – fertig ist der cremige Cappuccino-Genuss.



Inspiriert von einem Urlaub in Costa Rica: Der Nussriegel Coco Caramella von foodloose ist ideal als Zwischensnack beim Sport, auf der Arbeit oder für unterwegs.

foodloose

Bio-Nussriegel Coco Caramella **vegan**

- Riegel mit Sonnenblumenkernen, Kokoschips, Karamell aus Kokosblütenzucker und knackigen Cashews
- verfeinert mit einem Hauch Vanille, einer Prise Kardamom und Meersalz
- ohne raffinierten Zucker (enthält von Natur aus Zucker); frei von Zusatzstoffen

35g **1,49€** (100g = 4,26€)

Freche Freunde Erdbeerchips werden gefriergetrocknet und kommen im wiederver-schließbaren Beutel daher. So ist ein knackig-fruchtiger Snack-Spaß mit Edda Erdbeere vor-programmiert.



Freche Freunde

Bio-Fruchtchips Erdbeere **vegan**

- geprüfte Bio-Qualität
- keine Zusätze, nur fruchteigener Zucker
- gluten- und laktosefrei
- praktisch für unterwegs

12g **2,29€** (100g = 19,08€)



GARTENTIPPS

Tomaten selbst vermehren

Wenn in diesem Sommer Tomaten in Ihrem oder Nachbars Garten reifen, die umwerfend gut schmecken, dann bewahren Sie einfach deren Kerne auf, um sie im nächsten Jahr auszusäen. Solange es sich nicht um eine Hybride handelt, stehen die Chancen gut, dass die Samen keimen und kräftige Pflanzen mit ebenso köstlichen Früchten wachsen.

Saatgut gewinnen geht ganz leicht. Denn die meisten Sorten sind Selbstbefruchter, geben also ihr Erbgut eins zu eins an die nächste Generation weiter. Folgende Tipps sind dabei hilfreich:

- Halbieren Sie die Tomate und löffeln Sie die Samen mitsamt dem Fruchtfleisch in ein Glas. Bei Wild- und Cocktailtomaten kann man die kleinen Früchte aufschneiden und mitsamt der Haut ins Glas geben.
- Übergießen Sie die Tomatenmasse mit lauwarmem Wasser, geben Sie ein bis zwei Prisen Zucker dazu und decken Sie das Glas mithilfe von Stoff und Haushaltsgummi ab. Das hält Fliegen fern. Da sich bei der Gärung Gase bilden, muss die Abdeckung jedoch luftdurchlässig sein, andernfalls entsteht im Glas Überdruck.
- Stellen Sie das Gefäß an einen warmen Ort, damit die Gärung, bei der sich die gallertartige Masse um die Kerne herum auflöst, rasch einsetzt. Die Gallertschicht um die Samen enthält keimhemmende Stoffe, die bei der Gärung abgebaut werden. Sobald sie weg ist, keimen die Kerne, sofern sie in warmer, feuchter Erde liegen.
- Nach ein bis zwei Tagen stoppt die Gärung. Das erkennt man daran, dass die Kerne auf den Boden sinken und sich nicht mehr glitschig, sondern rau anfühlen.
- Gießen Sie die Samen in ein Sieb und brausen sie mit fließendem Wasser ab. Auf einem Kaffeefilter ausgebreitet, sollten sie anschließend in einem warmen Raum trocknen.
- Wer es eilig hat, verzichtet auf die Gärung, spült die Kernchen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich ab und streicht sie zum Trocknen auf ein Küchenpapier. So keimen sie allerdings oft schlechter oder langsamer.



Samen von eigenen Pflanzen sammeln

- Begutachten Sie schon die jungen Pflanzen regelmäßig und küren Sie jeden Monat die besten. Diese versehen Sie mit Schildern oder Bändchen. Schreiben Sie auf, warum Ihnen diese oder jene Pflanze gefällt. Dann haben Sie am Ende einen guten Überblick über die Vor- und Nachteile und wählen jene mit der besten Gesamtwertung als Mütter zukünftiger Tomaten-Generationen.
- Nehmen Sie nur Saatgut von gesunden Pflanzen. Sammeln Sie die Samen aus den Früchten, die möglichst keinen grünen Kragen um den Stielansatz ausbilden und nicht aufplatzen. Ernten Sie die Kerne bevorzugt aus den Tomatenfrüchten, die sich als Erstes rot färben. Sie bleiben bis zur Vollreife am Strauch hängen, bis sie weich sind und sich leicht vom Stock lösen.
- Probieren Sie auf jeden Fall mehrere Früchte einer Pflanze, bevor Sie ihre Samen sammeln. Denn je nachdem, wo sie an der Pflanze hing, enthält sie mehr oder weniger Wasser und Aromastoffe.



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*

Bio-Pionier seit 1984

Mit über 30 Jahren Naturkosterfahrung steht Davert für den kontrolliert biologischen Anbau, die kontinuierliche Weiterentwicklung der Verarbeitungsverfahren, für Transparenz, sorgfältige Kontrolle jeden Abschnitts und garantiert ökologische Produkte – vom Anbau bis zur Verpackung.

Davert ist Spezialist für Reis, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte in bester Bio-Qualität. Zucker, Trockenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und Superfoods sind weitere Klassiker im Sortiment. Die innovativen Kochbeutelprodukte, Suppen-, Pfannen-, Convenience- und Sojagerichte liefern frische Ideen für die kreative Küche.

Seit der Gründung des Unternehmens ist es fest im Münsterland verwurzelt. Hier, in unmittelbarer Nähe zum Naturschutzgebiet Davert, fühlen sich die Betreiber wohl und übernehmen Verantwortung für Umwelt und Mitarbeitende.



Bio-Hanfsamen **vegan**

Die knackigen Hanfsamen schmecken leicht nussig und lassen sich ganz oder gemahlen als Müsli-Zutat sowie zum Kochen und Backen verwenden.
150 g **3,49 €** (100 g = 2,33 €)



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

Bunte Bio-Hülsenfrüchte **vegan**

Die Mischung enthält rote Kidneybohnen, schwarze und weiße Bohnen, Mungbohnen, braune, grüne und rote Linsen und Kichererbsen – für Suppen und Eintöpfe.
500 g **3,49 €** (1 kg = 6,98 €)



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

Bio-Basmati- & -Wildreis *vegan*
 Die edle Mischung aus 90 % echtem Basmatireis und 10 % aromatischem Wildreis ist eine besondere Beilage in der feinen Küche.
 500 g **4,99€** (1 kg = 9,98€)

Bio-Jasmin-Reis *vegan*
 Der weiße Langkornreis zeichnet sich durch seinen intensiven Duft aus und passt als Beilage hervorragend zu asiatischen Gerichten.
 500 g **2,99€** (1 kg = 5,98€)

Schwarzer Bio-Venere-Reis *vegan*
 Der exotische Reis überzeugt durch seine auffällige Farbe und den leicht süßlichen Geschmack. Eignet sich als Beilage oder Risotto.
 250 g **2,99€** (100 g = 1,20€)



Schon gewusst?

Nur 0,5 Prozent des weltweiten
Baumwollanbaus ist bio –
75 Prozent dieser Bio-Baumwolle
werden in Indien angebaut.

Chetna Organic

Die indische Baumwollkooperative Chetna Organic Farmers Association (COFA) wurde 2004 mit dem Ziel gegründet, ökologisch verantwortungsvolle Anbaumethoden im Baumwollsektor zu erreichen und gleichzeitig die Arbeits- und Lebensbedingungen von kleinen und mittleren Baumwollproduzenten durch Beratung und Unterstützung zu verbessern. Heute umfasst die Organisation neun Kooperativen mit über 10 000 Bäuerinnen und Bauern, die auf einer Gesamtfläche von 13 000 Hektar ökologisch nachhaltigen Baumwollanbau betreiben.



HERSTELLER-REPORTAGE

Die Baumwoll- Expertinnen

People Wear Organic (PWO) bietet Naturtextilien für die ganze Familie – mit dem Schwerpunkt Baby und Kind. Es kommt fast ausschließlich Bio-Baumwolle aus Indien und Ägypten zum Einsatz, die an den sorgfältig ausgewählten Produktionsstandorten in beiden Ländern verarbeitet wird. Die Einhaltung öko-sozialer Standards garantiert das unabhängige GOTS-Siegel (Erklärung siehe Siegelkunde auf Seite 35).

Nur 0,5 Prozent der weltweit angebaute Baumwolle stammt aktuell aus ökologischer Landwirtschaft. Wer sich aber für Textilien aus Bio-Baumwolle entscheidet, fördert die Verbesserung der Boden- und Wasserqualität sowie die Gesundheit der Menschen, die sie für uns anbauen. Bio-Baumwolle wird ohne den Einsatz von giftigen und langlebigen Pestiziden und synthetischen Düngemitteln angebaut, während konventionelle Baumwolle von beiden abhängig ist. Auch Gentechnik ist beim Bio-Anbau tabu. Nach Recherchen des Pesticide Action Network Vereinigtes Königreich bedecken Baumwollkulturen 2,4 Prozent der weltweiten Anbaufläche, verbrauchen aber 6 Prozent der weltweiten Pestizide, mehr als jede andere einzelne Großkultur. Eine Vielzahl von Forschungen verweist auf häufiger vorkommende schwere Krankheiten und Entwicklungsprobleme, die auf landwirtschaftliche Chemikalien oder die physische Nähe zu chemiebasierten landwirtschaftlichen Gemeinschaften zurückzuführen sind. Die Agricultural Health Study, die vom US-amerikanischen National Cancer Institute und dem National Institute of Environmental Health Sciences finanziert wird, ist eine der größten laufenden Gesundheitsstudien mit über 89 000 Teilnehmenden aus landwirtschaftlichen Gemeinschaften. Auch sie belegt eine höhere Zahl an Krankheiten wie Krebs, Parkinson, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen und Asthma.

Unerträgliche Zustände, die nach internationalen Regulierungen und einem höheren Bio-Anteil verlangen.

Rechts: Die gelernte Näherin Mona El-Sayed arbeitet bei Naturetex, einer Firma der Sekem-Gruppe in Ägypten.



Biobaby

Biobaby, eine Marke von PWO, feiert ihren zweiten Geburtstag mit einer Sonderedition in den Alnatura Märkten. Textile Alltagshelfer begleiten Eltern und Kind in der Anfangsphase. Alle Artikel aus Bio-Baumwoll-Mull werden von einem Unternehmen der Chetna-Kooperative in Indien hergestellt.



PWO-Leiterin Nicole Pälicke sieht die Entwicklung dennoch optimistisch: »Inzwischen erreicht das Thema Bio-Textilien immer mehr Menschen. Bio ist jedoch nicht gleich Bio, die komplette Verarbeitung muss ökologisch und fair sein. Entscheidend sind dabei auch die Arbeitsbedingungen für die Menschen vor Ort. Wir bieten daher ausschließlich Naturtextilien an, bei denen alle am Herstellungsprozess Beteiligten transparent und verlässlich arbeiten.« Auf jeder PWO-Anhängerkarte aus Bio-Baumwoll-Resten prangt ein »We Know«. Gemeint ist: Wir wissen Bescheid über den Anbau der Bio-Baumwolle, deren Verarbeitung, und wir kennen unsere Hersteller und die verantwortlichen Menschen in Indien und Ägypten persönlich.



Die Ernte von Bio-Baumwolle erfolgt mit der Hand und findet je nach Anbaugelände meist zwischen Juli und Dezember statt. Handgeerntete Baumwolle ist hinsichtlich Reife und Schmutzgehalt fast immer von höherer Qualität als maschinell geerntete. Maschinen erfassen auch unreife und überreife Kapseln, während per Hand nur die reifen Faserbüschel ausgezupft werden. Zwischen Aussaat und Ernte liegen rund acht bis neun Monate. Nach der Ernte wird die Bio-Baumwolle für die PWO-Naturtextilien gleich in den Ländern weiterverarbeitet, in denen sie angebaut wurde.

2018 wurde die Marke Biobaby mit dem German Brand Award in der Kategorie Kids & Toys prämiert. Für die Biobaby-Artikel aus Mull (Mulltücher, Dreieckstücher, Lätzchen) arbeitet die Marke mit einem Unternehmen aus der Chetna-Gruppe in Indien zusammen, um das Projekt zu fördern.

Eine seit Jahrzehnten gelebte Partnerschaft verbindet PWO mit Naturetex, einem Unternehmen der biodynamisch arbeitenden Sekem-Gruppe in Ägypten. Regelmäßige Besuche der PWO-Projektleiterinnen zur Qualitätskontrolle und Weiterentwicklung in der Näherei, eine Stunde von Kairo entfernt,



Links: Eine Innovation stellt die People-Wear-Organic-Anhängerkarte dar. Sie besteht aus GOTS-zertifizierten Bio-Baumwoll-Resten und wird im indischen Tiruppur hergestellt, einer Region mit jahrzehntelanger Tradition in der Textilherstellung.

Oben: Susanne Behrendt-Raabe, Elke Dannenfeldt und Annika Wilke aus dem Produktmanagement von People Wear Organic (v. l. n. r.).

sind selbstverständlich. Diese über das gewöhnliche Maß hinausgehende Förderung liegt auch an der herausragenden Qualität der ägyptischen Bio-Baumwolle. Sie gilt als besonders hochwertig. Ihre sehr langen Fasern und der reduzierte Anbau machen dieses Naturprodukt wertvoll, garantieren einen weichen Stoff mit hoher Widerstandskraft. Naturetex produziert die Baby-Standardkollektion sowie die saisonalen Erstkollektionen Baby. Für die Marke Bio-baby stellt Naturetex das Kapuzenbadetuch wie auch alle Schmusepuppen und Kuscheltücher her.

Zeitlose Dessins, sorgfältige Verarbeitung und Liebe zum Detail zeichnen auch die Damen-Loungewear-Linie von PWO aus, die zu 90 Prozent aus indischer Bio-Baumwolle hergestellt ist.

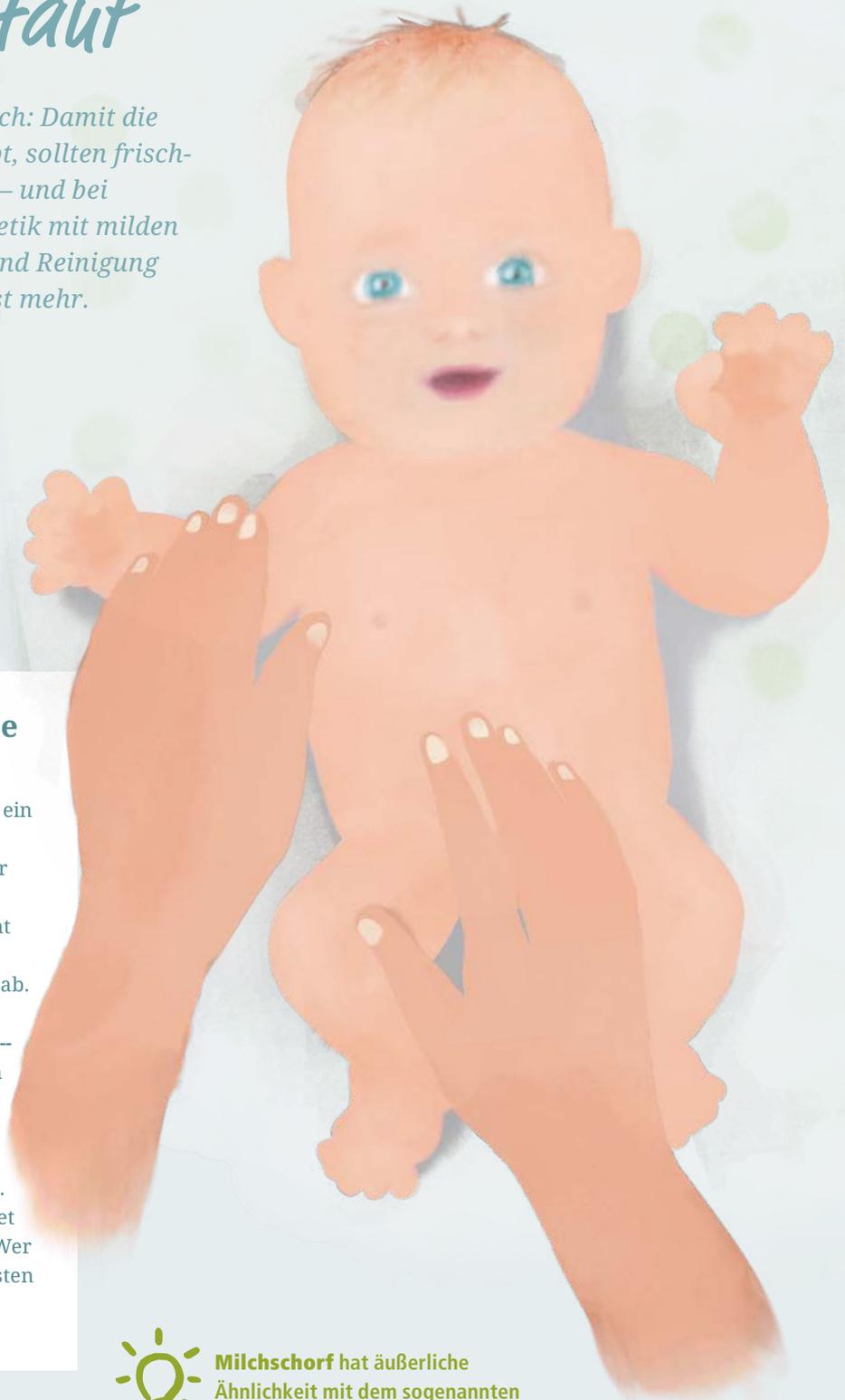
»We Know« ist für PWO keine Marketing-Phrase, sondern ein Statement, das tagtäglich mit umfassendem Wissen über das Produkt und dem unbedingten Willen zu Transparenz in der gesamten textilen Kette erfüllt werden muss. *SUS*



Vorschau auf die Mädchen-Baby-Kollektion Herbst 2019 – ab Ende August erhältlich in den Alnatura Märkten.

Die richtige Pflege für Babys Haut

Zart, rosig und sehr empfindlich: Damit die Haut ihres Babys gesund bleibt, sollten frischgebackene Eltern nur Wasser – und bei speziellem Bedarf Naturkosmetik mit milden Pflanzenölen – für die Pflege und Reinigung verwenden. Es gilt: Weniger ist mehr.



Kopfgneis und Baby-Akne

Hat der Säugling gelbliche, fettig wirkende Schuppen auf der Kopfhaut, hat er vermutlich ein seborrhoisches Ekzem, umgangssprachlich **Kopfgneis** genannt. Das ist bei Babys im Alter von einer Woche bis etwa drei Monaten weit verbreitet. Es sieht unschön aus, ist aber nicht gefährlich, verursacht normalerweise keine Beschwerden und heilt oft von selbst wieder ab.

Ähnlich verhält es sich mit der **Neugeborenen-Akne**: Durch eine Hormonumstellung nach der Geburt kann es zu einer Überproduktion der Talgdrüsen kommen, was sich in roten Pickelchen im Gesicht des Babys zeigt. Jungen sind hiervon öfter betroffen als kleine Mädchen. Die Akne ist völlig harmlos und verschwindet nach etwa drei bis vier Monaten von selbst. Wer sich dennoch unsicher ist, konsultiert am besten die Kinderärztin oder den Kinderarzt.



Milchschorf hat äußerliche Ähnlichkeit mit dem sogenannten Kopfgneis und wird daher oft verwechselt. Beides sind typische Säuglingsekzeme. Milchschorf kann die Erstmanifestation eines atopischen Ekzems (Neurodermitis) sein.

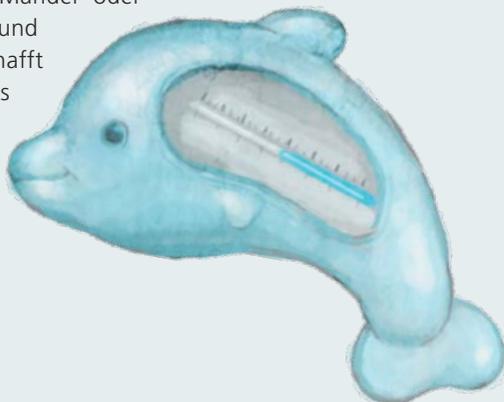
Kaum etwas ist schöner, als über die weiche Haut eines Säuglings zu streicheln und sie mit Küssen zu bedecken. Doch nicht nur die Eltern genießen diese Kuschelzeit – auch das Baby liebt Streicheleinheiten und braucht, neben Schutz und Bedürfnisstillung, den Körperkontakt zu Mama und Papa. Durch ihn wird das Urvertrauen ausgebildet, das für ein glückliches Leben notwendig ist. Im Gegensatz zu der Haut eines Erwachsenen ist die eines Babys aber viel dünner und kälteempfindlicher. Der Grund dafür ist, dass bei der Geburt die schützende Hornschicht, die Talgdrüsen und der Säureschutzmantel noch nicht vollständig ausgebildet sind. Deshalb ist eine sanfte, aber gründliche Hautpflege wichtig.

Sanfte Pflege beim Wickeln und Baden

Beim Reinigen des Windelbereichs sollte man nur einen Waschlappen und warmes Wasser verwenden. Ist die Haut gereizt und rot, hilft eine Creme mit Bio-Calendula und eventuell zusätzlich Zink. In jedem Fall sollte man Luft an den Po lassen, bevor die neue Windel angezogen wird, damit die empfindliche Haut trocknen kann.

Auch beim Baden (ein- bis zweimal in der Woche reicht) in der Baby-Badewanne oder speziellen Badeeimern, in denen die Kleinen durch die Sitzposition an das Gefühl im Mutterleib erinnert werden, benötigt man nur 37 Grad warmes Wasser. Eltern, die gerne Babypflegemittel verwenden möchten, sollten auf pflanzliche Öle ohne synthetische Konservierungsstoffe, Paraffine, Parfüme oder ätherische Öle zurückgreifen. Ein Schuss Muttermilch im Badewasser sorgt für eine Extraportion Pflege, denn sie hat einen hohen Fettanteil und hält die Haut schön weich.

Zuerst sollten das Gesicht und das Köpfchen, anschließend der restliche Körper, der Genitalbereich sowie der Po gesäubert werden. Wichtig: Das Kleine hinterher gut abtrocknen und auch die vielen Hautfalten nicht vergessen. Zum Abschluss kann die Haut noch mit einer parfümfreien Lotion mit Mandel- oder Calendulaöl eingecremt und massiert werden. Das schafft emotionale Nähe und das Baby kann dabei herrlich entspannen.



Babys erste Maniküre

Nach etwa sechs Wochen sollten die Fingernägel des Babys mit einer abgerundeten Babynagelschere entlang der natürlichen Biegung erstmals geschnitten werden. Fußnägel wachsen etwas langsamer und müssen daher erst später gekürzt werden. Sie sollten jedoch möglichst gerade geschnitten werden, damit es nicht zu Einwachsungen kommt. Nach dem Baden lassen sich die Nägelchen leichter schneiden. Sollte das Baby dennoch zu unruhig sein, empfiehlt es sich, mit der Maniküre abzuwarten, bis es eingeschlafen ist.

Gut geschützt ins Freie

Babys sollten im Sommer nie der direkten Sonne ausgesetzt werden. Ihre Haut ist noch dünn und muss den Schutz gegen die UV-Strahlung erst noch entwickeln. Deshalb sollten sie immer ein Hütchen sowie leichte, schadstofffreie Bio-Baumwoll-Kleidung tragen und im Schatten liegen. Experten raten, erst nach dem zwölften Monat Babys Haut mit speziellen Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor einzureiben, da die Cremes das Schwitzen und damit das Kühlen des Körpers erschweren könnten.

Erste Zähne putzen

Zahnpflege schon bei Babys? Genau! Sobald der erste Milchzahn durchbricht, also ungefähr mit sechs Monaten, muss mit einer speziellen Babyzahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Kopf geputzt werden: Zunächst reicht einmal am Tag, im Alter von zwei Jahren dann morgens und abends (aber nur einmal mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta). So gewöhnen sich die Kleinen schnell an die Mundhygiene. JK



HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserer Naturdrogerie

Speick Naturkosmetik

Deo-Stick Pure vegan**

• zuverlässiger Schutz vor unangenehmen Gerüchen; mit Langzeitwirkung für alle Hauttypen, insbesondere für sensible Haut



- 100 % frei von Parfüm, Alkohol, Mineralölen und Aluminiumsalzen
- in der praktischen 40-ml-Hülse für zu Hause, im Urlaub oder beim Sport

40 ml **5,49 €** (100 ml = 13,73 €)

Der Deo-Stick aus der neuen Systempflegeserie Pure von Speick Naturkosmetik eignet sich für besonders sensible Haut. Er bindet und neutralisiert auch bereits entstandene Gerüche.

lavera

Basis Sensitiv Feuchtigkeitscreme vegan

- zieht dank der leichten Textur schnell ein und verleiht ein frisches, geschmeidiges Hautgefühl
- als Make-up-Grundlage geeignet
- Anwendung: morgens auf die gereinigte Haut auftragen und sanft einmassieren

50 ml **7,99 €** (100 ml = 15,98 €)

Die Feuchtigkeitscreme von lavera mit Bio-Aloe Vera und Jojoba versorgt normale Haut und Mischhaut optimal mit Feuchtigkeit.



Vitamin-B12-Mangel tritt häufig bei Veganern, Vegetariern oder älteren Menschen auf. Die Dental Med B12 Zahnpflege von Sante sorgt für eine deutliche Verbesserung des Vitamin-B12-Status bei regelmäßiger Anwendung.

Sante

Dental Med Zahngel Sensitiv Vitamin B12 vegan oder Dental Med Zahncreme Vitamin B12** vegan**

- Zahngel: Meersalz und mineralische Putzkörper aus echter Kreide entfernen Plaque – für eine sanfte Zahnreinigung; ohne Natriumfluorid
- Zahncreme: bekämpft mit einem Wirkstoffkomplex aus Natriumfluorid, Xylitol und Bio-Salbei Karies verursachende Bakterien

je 75 ml **5,89 €** (100 ml = 7,85 €)

Das After-Shave-Balm Apricot von Fair Squared wurde speziell zur Rasur-Nachbehandlung für den weiblichen Intimbereich und andere sensitive Körperstellen entwickelt.



Fair Squared

Intimrasur After-Shave-Balm Apricot vegan

- schützt die Haut nach der Rasur vor Irritationen, beruhigt und kühlt sie
- der Balsam versorgt die Haut optimal mit Feuchtigkeit, da die enthaltenen Öle leicht aufgenommen werden können
- mit Fairtrade-Olivenöl aus Palästina und Fairtrade-Aprikosenkernöl aus Pakistan

30 ml **11,95 €** (100 ml = 39,83 €)

Salus

Kindervital mit Calcium + Vitamin D3 *vegan***

- schmeckt fruchtig-exotisch nach Orange und Maracuja
- mit Calcium, Vitamin D3 und natürlichem Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche
- Anwendung: Kinder ab 3 Jahren 1-mal täglich 10 ml; Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene 1-mal täglich 20 ml

250 ml **13,99€** (100 ml = 5,60€)

Das Kindervital Spezial-Tonikum von Salus enthält 9 Vitamine und Calcium.

13 Bio-Früchte und Bio-Kräuter sorgen für einen fruchtigen und natürlichen Geschmack – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe.



Das kalt gepresste Bio-Schwarzkümmel-Öl von Hübner ist ein vielseitig einsetzbarer Begleiter in der vitalen Küche. Aus Samen des Echten Schwarzkümmels (Nigella sativa).



Hübner

Bio-Schwarzkümmel-Öl *vegan*

- ausschließlich mit qualitativ hochwertigen Samen aus kontrolliert biologischem Anbau in Ägypten
- unverwechselbarer, exotisch-würziger Geschmack
- kann man pur genießen oder zum Verfeinern von Speisen wie orientalischen Gerichten, Fladenbrot und Salaten verwenden

100 ml **15,45€**

Organic Human

Bio-Energy-Shot Ingwer *vegan*

- Mix aus Ingwer, Roter Bete, Granatapfel, Zitrone und Chili
- Rote Bete und Granatapfel sorgen für die tiefrote Farbe und einen leicht erdigen, aber trotzdem fruchtigen Geschmack

100 ml **1,99€**

Der natürliche Energy-Shot von Organic Human hat ein einzigartiges, leicht scharfes Aroma und kann zur Unterstützung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung genossen werden.



Die Hautsprays von Aries in der praktischen Pumpflasche bieten Schutz vor Mücken oder Zecken und sind auch für Babys ab sechs Monaten geeignet.

Aries

Anti-Mück-Hautspray^{1} oder Anti-Zeck-Hautspray^{1**}**

- Anti-Mück-Hautspray kann heimische und tropische Mücken bis zu 6,5 Std. fernhalten; Anti-Zeck-Hautspray kann Zecken bis zu 6 Std. abwehren
- enthalten einen Wirkstoff, der aus den Blättern des Zitronen-Eukalyptusbaums gewonnen wird
- die Hautfreundlichkeit der beiden Produkte ist durch dermatest mit »sehr gut« bewertet

je 100 ml **9,99€**

¹ Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

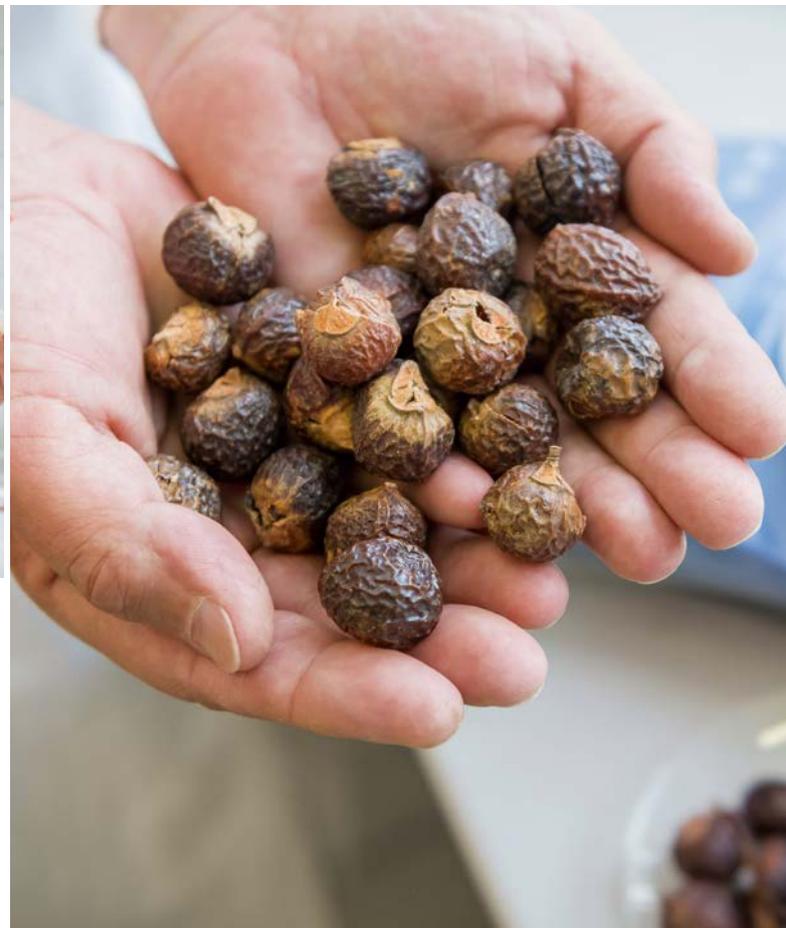
* Bei Produkten, die als »Hersteller-Empfehlung« gekennzeichnet sind, handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt. / ** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Aus Überzeugung sauber bleiben:

Rudolf Bund, Gründer von AlmaWin,
und Tochter Verena Bund.



Wie können Plastikflaschen Umwelthelden sein? Behälter aus geschreddertem Kunststoffabfall können immer wieder zu hundert Prozent recycelt werden. Das schont Ressourcen, spart CO₂ und ermöglicht einen geschlossenen Wertstoffkreislauf – ähnlich wie bei Papier und Glas.



Oben: Roland Hanf, Chef-Entwickler bei AlmaWin, sorgt seit über 20 Jahren für saubere Wäsche und glänzendes Geschirr. Helena Stegmaier, Produktmanagerin, steht ihm hier prüfend zur Seite.

Rechts: Direkt im Ursprungsland Indien wird der Waschnuss-Extrakt gewonnen, damit unterstützt AlmaWin die dort lebenden bäuerlichen Familien. Von den gesammelten wild wachsenden Waschnüssen wird lediglich die Schale, aus der der Wirkstoff Saponin extrahiert wird, verwendet.

Putzmuntere Umwelthelden

AlmaWin tüftelt seit 25 Jahren mit Erfolg an der optimalen Wirkung von ökologischen Reinigungsmitteln, die sauber machen, ohne Mensch und Natur zu schaden. Das Alnatura Magazin besucht die Produktionsstätte im schwäbischen Winterbach bei Stuttgart.

Fragt man Menschen, ob sie gerne Chemikalien an ihre Haut lassen, werden das die meisten entsetzt verneinen. Erstaunlich, schrubbt doch die große Mehrheit mit konventionellen Putzmitteln ihre Wohnung und wäscht mit konventionellen Waschmitteln ihre Kleidung. Ökologisch zertifizierte Reinigungsmittel haben in Deutschland derzeit einen Marktanteil von nur einem Prozent.

Rudolf Bund wollte hier etwas ändern. Schon vor 25 Jahren sah er das Potenzial von ökologischen Wasch-, Spül- und Reinigungsmitteln für Mensch und Natur. Dermatologische Prüfungen waren damals bei Putzmitteln nicht üblich. So gründete Bund in seiner Heimatstadt Winterbach ein Unternehmen, das sich zum Ziel setzte, Saubermacher mit wirklich reiner Weste herzustellen: mit natürlichen Inhaltsstoffen, Tensiden, die biologisch abbaubar sind, und ohne aggressive Wirkstoffe wie zum Beispiel Natriumhypochlorit, die Haut und Schleimhäute reizen.

Es war ein abenteuerliches Unterfangen, zumal die Reinigungsmittel natürlich auch wirksam reinigen sollten. Dafür fand der Unternehmensgründer bald seinen Mann fürs Labor, Roland Hanf. Seit mehr als 20 Jahren tüftelt er an den Produkten und alternativen Wirkstoffen. Hanf gelang es, ein Waschmittel aus der Waschnuss zu entwickeln sowie ein spezielles Sprühverfahren, mit dem man auch Waschpulver mit dem Saponin der Waschnuss veredeln kann. Durchhaltevermögen war trotz dieser Innovationen gefragt. »Wir mussten in den ersten Jahren eine ganz schöne Durststrecke durchstehen«, erzählt Bund. »Eine Veränderung zum Positiven hat das wachsende Bewusstsein der Bio-Kundinnen und -Kunden bewirkt. Sie wollen nicht nur Obst und Gemüse in Bio-Qualität kaufen, sondern auch bei den Reinigungsmitteln auf Umweltverträglichkeit und die eigene Gesundheit achten.« Der AlmaWin-Chef freut sich über den Wandel, auch weil er das Unternehmen bald an seine 30-jährige Tochter Verena Bund übergeben möchte, die bereits seit zwei Jahren im Betrieb mitarbeitet. Aus ihrer Sicht hat ihr Vater alles richtig gemacht und Mut bewiesen. Dazu gehören aber auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich von der Mission ihres Chefs anstecken ließen und den Umweltschutz-Gedanken bis hin zur Verpackung ernst nehmen. Umwelthelden eben! *SUS*

AlmaWin Reinigungskonzentrate GmbH kurz gefasst

Das schwäbische Familienunternehmen steht seit über 25 Jahren für hochwertige ökologische und hautmilde Wasch-, Spül- und Reinigungsprodukte und ist der erste Hersteller von leicht zu dosierenden Waschmitteln aus der Waschnuss.

Beschäftigte 140

Unternehmenssitz Winterbach bei Stuttgart

Besonderheiten Achtet bei der Rohstoffauswahl auf den ökologischen Aspekt in Qualität, Abbaubarkeit und Ressourcenschonung; verzichtet konsequent auf Füllstoffe, Phosphate, Chlor, optische Aufheller, erdölbasierte Rohstoffe sowie synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe; Gentechnik und Tierversuche sind tabu.

Auszeichnungen Für ihr ökologisches Engagement wurde AlmaWin 2019 bereits zum vierten Mal mit dem Green-Brands-Gütesiegel ausgezeichnet.

Die AlmaWin Umwelthelden

Klar EcoSensitive Waschnuss flüssig: Das aus der Waschnuss extrahierte Saponin ist ein natürlicher Saubermacher. Hundert Prozent pflanzlich, hautverträglich und bereits ab 20 Grad Celsius wirksam.

Vor allem Menschen, die hautsensibel sind oder Probleme mit Allergien haben, setzen die Waschmittel der AlmaWin-Marke Klar EcoSensitive ein, die ohne jegliche Duftstoffe auskommen.

Orangenölsreiniger: Der Alleskönner hilft bei schwierigen Reinigungsaufgaben, z. B. beim Entfernen von Etiketten und Fetten. Fruchtig-frischer Duft von Orangen vertreibt schlechte Gerüche.

Die PET-Flaschen aus hundert Prozent recyceltem Plastik sind zu erkennen an diesem Umwelthelden-Logo.



AUS UNSEREM SORTIMENT*

Haarpflege für empfindliche Köpfe

Zertifizierte Naturkosmetik ist dank milder Inhaltsstoffe ideal für die Pflege von strapaziertem Haar und gereizter Kopfhaut. Die zertifizierte Bio-Kosmetik von **Grøn** wird mit dem höchsten Anspruch an Qualität, Wirkung und Innovation entwickelt. Rezepturen mit bodenständigen Zutaten sowie erlesene Wirkstoffe und Pflanzenextrakte sorgen für ein natürliches Pflegegefühl. Dem spanischen Unternehmen **Naobay** liegt es am Herzen, Naturkosmetik herzustellen, die nicht beim Shampoo aufhört. So sind alle Plastikverpackungen aus recyceltem PET und die Deckel mit Abfällen aus der FSC-zertifizierten Holzindustrie gefertigt. Bei **alviana** wird auf eine schonende Herstellung geachtet: keine Tierversuche und ein verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt. Dabei entsteht eine hautverträgliche und pflegende Naturkosmetik.



Der Markentisch des Monats

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

Grøn

Spülung Sensitiv Alge & Meersalz **vegan**

Die sanfte Intensivpflege versorgt das Haar mit Feuchtigkeit und ist mit einem Auszug aus der Chlorella-Alge und Meersalz angereichert. Brokkolisamenöl glättet die Haarstruktur ohne zu beschweren.

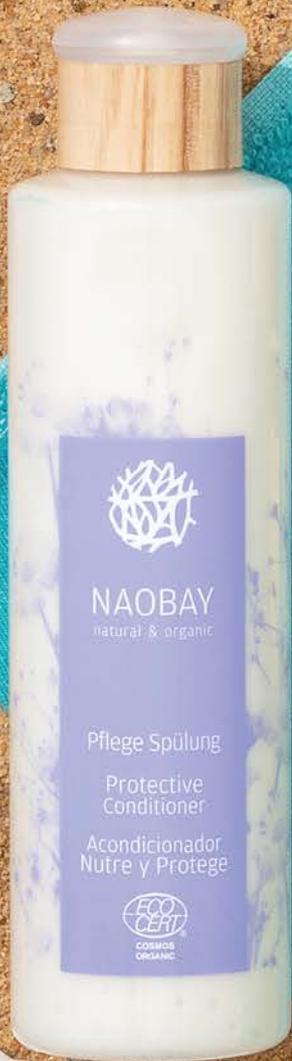
150 ml **8,99 €** (100 ml = 5,99 €)

Grøn

Shampoo Anti-Schuppen Brennnessel & Meersalz **vegan**

Das Anti-Schuppen-Shampoo ist speziell auf die Bedürfnisse gereizter Kopfhaut abgestimmt und hilft bei regelmäßiger Anwendung, Schuppen zu reduzieren und ihrer Neubildung vorzubeugen.

250 ml **7,99 €** (100 ml = 3,20 €)



Naobay
Pflege-Spülung

Die Spülung mit Bio-Arganöl für trockenes und angegriffenes Haar spendet Feuchtigkeit, kräftigt das Haar und macht es geschmeidig.
250 ml **4,79 €** (100 ml = 1,92 €)



Naobay
Glanzshampoo

Die Formel mit Reisprotein, Salbei und Minze hat intensiv nährnde Eigenschaften. Das Shampoo verleiht dem Haar Glanz und Vitalität und macht es geschmeidig.
250 ml **4,79 €** (100 ml = 1,92 €)



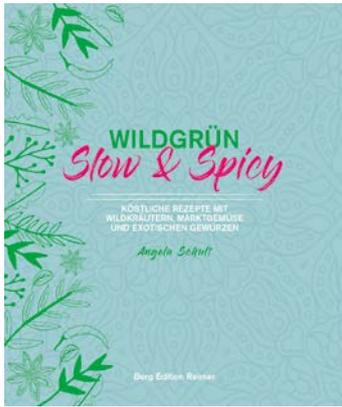
alviana
Mizellen Shampoo
Bio-Baumwolle *vegan*

Reinigt dank der innovativen Mizellen-Technologie schonend und gründlich zugleich, ohne zu strapazieren. Ideal für empfindliches Haar und sensible Kopfhaut.
200 ml **3,49 €** (100 ml = 1,75 €)

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

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft



Buchtipp

»Wildgrün. Slow & Spicy« von **Angela Schult**: Jetzt, da Ringelblume und Schafgarbe blühen, die kräftigen Blätter von Beinwell und Wegerich sprießen und die Topinamburpflanze ihre aromatischen Knollen im Erdreich wachsen lässt, kommt dieses Buch wie gerufen.

Es liefert, dem Lauf der Jahreszeiten folgend, Rezepte für Gemüse, Kräuter und Pflanzen, die uns auf Wiesen und Wegen begegnen. Die Gerichte sind außergewöhnlich, dabei aber einfach, würzig und oftmals leicht orientalisch gewürzt. Erschienen ist das Buch bei Berg Edition Reimer, erhältlich für 24,90 Euro. AW

Waldkunst aus dem Bauwagen

Der Verein für Internationale Waldkunst e. V. in Darmstadt bietet noch bis September ein kostenloses pädagogisches Angebot für Kinder und Familien: Jeden Sonntag von 14 bis 17 Uhr geben Waldkunstpädagoginnen in Workshops dem Künstlernachwuchs Anregungen zum kreativen Schaffen in der Natur. Dafür wurde eigens der Kinderbauwagen renoviert und mit Material bestückt. Das Projekt im Wald an der Klappacher Straße konnte unter anderem mithilfe einer Spende von Alnatura realisiert werden. Daneben sind auf der über 2,6 Kilometer langen Kunstmeile zwischen Goetheteich und Ludwigshöhrturm noch etwa 40 nachhaltige Kunstwerke aus den vergangenen Waldkunstjahren zu bestaunen.



»Gentechnik – uein danke!«

Das Europäische Netzwerk der GVO-Laboratorien (ENGL) berichtet zur Nachweisbarkeit der Produkte aus neuen gentechnischen Verfahren (NGV). Dieser Nachweis sei einfach, wenn die NGV dem Gentechnikrecht unterliegen. Denn in diesem Fall müssten die Hersteller-Firmen Referenzmaterial und Nachweismethode mitliefern. Aufwendigere Nachweissysteme müssten aber für den Fall entwickelt werden, dass solche Informationen fehlen. Für die Umsetzung dieses Systems fehlt allerdings der politische Wille (GMWatch, 23.04.2019). Denn Vertreter aus Industrie und Forschung positionieren sich gegen den Entscheid des Europäischen Gerichtshofes und fordern eine Deregulierung des Genome Editing (GE). Die mediale Berichterstattung dominieren Forscherinnen und Forscher, die sich mit wissenschaftlicher Autorität für die Einführung von GE-Organismen ohne Risikoprüfung und Kennzeichnung einsetzen. Die gentechnikkritische Organisation Testbiotech macht darauf aufmerksam, dass viele dieser Fachleute Interessenkonflikten unterliegen, und fordert Transparenz (Testbiotech, 17.04.2019). MH

KINDERFRAGE

»Papa, darf ich hier? Blumen pflücken.«

Sie gehen mit dem Kind spazieren und kommen an einem großen, blühenden Sonnenblumenfeld vorbei. Alle Pflanzen »schauen« in die Sonne, haben also die Blütenköpfe in eine Richtung ausgerichtet. Das Kind fragt Sie, ob es hier Blumen pflücken dürfe. So können Sie antworten: Das Feld gehört zu einem Bauernhof. Da darf man sich nicht einfach so etwas wegnehmen. Die Bauernfamilie hat hier Sonnenblumen ausgesät, weil sie später, wenn sich die Sonnenblumenkerne in den großen Blüten fertig entwickelt haben und die Blumen verblüht sind, die Pflanzen ernten und aus den Sonnenblumenkernen Öl pressen will. Aber vorne an der Straße haben wir ein Blumenfeld gesehen. Da stand ein Schild, dass man dort Blumen pflücken darf. Die nimmt man dann aber nicht einfach so mit, sondern legt das Geld dafür in eine Kasse, die der Bauer oder die Bäuerin aufgestellt hat. Sie bieten die Blumen dort zum Kauf an. Sie haben erst den Boden bearbeitet, dann Samen ausgesät, Unkraut gezupft und mussten das Feld vielleicht sogar bewässern. Das wollen wir ihnen gerne bezahlen. Wenn du magst, pflücken wir nachher auf dem Heimweg einen großen, bunten Blumenstrauß für uns. Ich habe dort auch Sonnenblumen gesehen. MH





PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Nachhaltige Ernährungssicherung in Äthiopien

Der Klimawandel wird Länder wie Äthiopien künftig immer wieder in Krisen stürzen, das zeigte bereits eine schwere Dürre im Jahr 2017. ChildFund Deutschland (childfund.de) hat sich daher zum Ziel gesetzt, die natürlichen Lebensgrundlagen der Menschen besser zu schützen und ihre Resistenz zu erhöhen. Das Engagement in Äthiopien beinhaltet die Existenzsicherung durch nachhaltige Erwerbsalternativen: 600 Frauen lernen, Baumschulen anzulegen, Energiesparöfen zu bauen oder ihre Produkte zu vermarkten. Zudem geht es dem Kinderhilfswerk um Ressourcen- und Umweltschutz, Umweltbildung, Frauenförderung und Familienstärkung. Die geförderten Frauen erlangen Selbstbewusstsein, übernehmen Verantwortung für ihre Dörfer, verbessern die Ernährung ihrer Familien und schicken ihre Kinder zur Schule. Für die äthiopischen Kinder von heute kann Hunger der Vergangenheit angehören. Allerdings nur, wenn die natürlichen Lebensgrundlagen der vom Land abhängigen Bevölkerung erhalten werden.

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



SIEGELKUNDE

Global Organic Textile Standard (GOTS)

Der GOTS ist weltweit das umfassendste Gütesiegel für geprüfte Naturtextilien und wurde federführend vom Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN) entwickelt. Mit dem Siegel ausgezeichnete Produkte erfüllen höchste Anforderungen an Umweltfreundlichkeit und Fairness: So werden nur Textilprodukte, die mindestens aus 70 Prozent biologisch erzeugten Naturfasern bestehen, GOTS-zertifiziert. Chemische Zusätze wie Farb- oder Hilfsmittel müssen umweltrelevante und toxikologische Kriterien erfüllen. Alle Hersteller und Verarbeiter haben die Auflage, soziale Kriterien auf Grundlage der Kernnormen der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) umzusetzen. Über den gesamten Produktionsprozess – von der Rohfaser bis zum fertigen Naturtextil – prüfen unabhängige Experten regelmäßig die Einhaltung der ökologischen und sozialen Standards.



Lesen Sie mehr über das GOTS-zertifizierte Naturtextilsortiment bei Alnatura ab Seite 22.

Seit 20 Jahren Naturtextil

Zum 20-jährigen Jubiläum des Internationalen Verbands der Naturtextilwirtschaft (IVN) wurde People Wear Organic (PWO) als eines der Gründungsmitglieder geehrt. Der Verband zählt heute knapp hundert Mitglieder, die sich einer umweltverträglichen Herstellung in der Naturtextil- und Naturlederbranche verpflichtet haben.



Eine wesentliche Aufgabe ist es, die strengen Kriterien des Global Organic Textile Standards (GOTS) festzulegen, nach denen weltweit inzwischen über 5 700 Unternehmen zertifiziert sind.

Anerkannte Sozialstandards umfassen:

1. Vereinigungsfreiheit und Recht auf Kollektivverhandlungen
2. Keine Diskriminierung (nach Ethnie, Religionszugehörigkeit, Geschlecht, Alter und so weiter)
3. Faire Bezahlung mindestens entsprechend dem Mindestlohn des jeweiligen Landes
4. Geregelte Arbeitszeiten, mindestens entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des jeweiligen Landes
5. Schutz der Beschäftigten hinsichtlich Arbeitssicherheit und Gesundheit
6. Keine Kinderarbeit, mindestens keine ausbeuterische Kinderarbeit
7. Besonderer Schutz von jugendlichen Beschäftigten
8. Keine prekären Arbeitsverhältnisse
9. Keine Zwangsarbeit, keine körperlichen Strafen
10. Schutz der Umwelt

ALNATURA QUALITÄT

Wir übernehmen Verantwortung

Von Apfelsaft über Bananenchips und Chiasamen bis Zwieback: Das Sortiment unter der Marke Alnatura ist vielfältig und umfasst knapp 1 300 Bio-Produkte. Nicht all diese Artikel, beziehungsweise ihre Zutaten, kommen aus Deutschland oder einem Land mit ähnlich hohen Sozialstandards. Stammen die Rohstoffe aus einem sogenannten Risikoland, greift die Alnatura Policy Sozialstandards.

Für Fairness: Alnatura Policy Sozialstandards

In der Rohstoffbeschaffung für die Alnatura Produkte haben Zutaten aus Deutschland, dem übrigen Europa und sonstigen Nicht-Risikoländern Vorrang. Doch Kaffee, Bananen und Co. wachsen hierzulande nicht – verzichten möchten wir dennoch nicht auf diese Lebens- und Genussmittel. Auch kann der Handel mit Rohstoffen aus Risikoländern für die dort lebenden Menschen eine wichtige Existenzgrundlage sein.

Fest steht: Diskriminierung, unfaire Bezahlung oder prekäre Arbeitsbedingungen beispielsweise werden für kein Alnatura Produkt geduldet. Das ist in der Alnatura Policy Sozialstandards verbindlich geregelt. Diese Policy wurde von Alnatura Mitarbeitenden aus den Abteilungen Nachhaltigkeit und Qualitätsmanagement entwickelt und von der Alnatura Geschäftsleitung bereits vor fünf Jahren verabschiedet.

Die Sozialstandards definieren die Alnatura Vorgaben an Hersteller-Partner, die Rohwaren für Alnatura Produkte in Risikoländern – also Ländern mit schwierigen politischen, rechtlichen, sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen – einkaufen.

Für Alnatura Rohstoffe aus Risikoländern müssen anerkannte Sozialstandards nachweislich eingehalten sein. Als anerkannt gelten für uns Sozialstandards, wenn sie den Vorgaben der BSCI (Business Social Compliance Initiative) oder vergleichbaren Standards entsprechen – siehe Kasten. Ihre Einhaltung muss mindestens alle drei Jahre von unabhängigen, speziell geschulten Auditoren überprüft werden. Standards wie Naturland Fair oder das Fairtrade-Label erkennen wir als gleichwertig an. Die Einstufung als Risikoland ermittelt die Organisation amfori (amfori.org) auf der Basis von Weltbankdaten.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die Ernte des Darjeeling-Tees von Lebensbaum im renommierten Teegarten Ambootia am Rande des Himalaya-Gebirges ist anspruchsvoll und bringt eine Qualität auf höchstem Niveau hervor.

Lebensbaum

Bio-Schwarztee Darjeeling Ambootia *vegan*

- koffeinhaltiger Schwarztee aus biodynamischem Landbau (Demeter)
- unverwechselbar blumig und vollmundig im Geschmack
- ohne Aromazusätze, Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe
- Zubereitung: einen Teebeutel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 3–5 Min. ziehen lassen

20 x 2 g = 40 g **2,99 €** (100 g = 7,48 €)

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ALNATURA NACHHALTIGKEIT

Drei Buchstaben für eine nachhaltigere Welt

Immer mehr Organisationen beziehen sich beim Thema Nachhaltigkeit auf die sogenannten SDGs der Vereinten Nationen. Was ist damit gemeint und was hat Alnatura damit zu tun?

17 Symbole für ein großes Ziel.

Die Staatengemeinschaft der Vereinten Nationen hat 2015 beschlossen, die Welt nachhaltig zu gestalten. Nicht nach Gutdünken, sondern anhand eines universalen, die sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte einschließenden Kataloges von konkreten Zielen. Das ist ein Novum in der Geschichte der Vereinten Nationen und bedeutet einen Meilenstein der internationalen Zusammenarbeit. Denn allen nationalen Egoismen zum Trotz geht es bei den 17 Nachhaltigkeitszielen, den Sustainable Development Goals (SDG), um weltumspannende Themen. Den Müttern und Vätern der SDGs ist bewusst, dass kein Staat den Klimawandel, den Verlust von Biodiversität oder den Hunger alleine stoppen kann. Nur Zusammenarbeit kann Bildung und menschenwürdige Arbeit für alle ermöglichen. Wir alle müssen also unsere Volkswirtschaften verändern, damit wir bis 2030 bei möglichst vielen Zielen verkünden können: Wir haben die Transformation eingeleitet, wir nehmen jetzt auch die Schwächsten mit und wir hinterlassen unseren Kindern und Kindeskindern eine Welt, die frei ist von ökologischen und sozialen Altlasten ihrer Eltern und Großeltern.

Auf diesem Weg zu mehr Nachhaltigkeit sind alle gefordert: Politik, Zivilgesellschaft, Wissenschaft und natürlich auch Unternehmen. Alnatura orientiert sich seit Anbeginn am Leitmotiv »Sinnvoll für Mensch und Erde« und bekennt sich nun auch zu den SDGs. Für welche der sieben Ziele Alnatura einen konkreten Beitrag leistet, stellen wir im Folgenden vor. Vielleicht finden auch Sie sich mit Ihrem persönlichen Handeln in dem einen oder anderen Aspekt wieder?

Alnatura unterstützt SDGs

Alnatura ist ein Handelsunternehmen für Bio-Lebensmittel. Das heißt, für uns sind insbesondere jene SDGs von Bedeutung, die direkt oder indirekt mit dem Thema Lebensmittel zu tun haben. Die größten Beiträge leisten wir daher zu SDG 12 »Nachhaltige(r) Konsum und Produktion« sowie zu SDG 13 »Maßnahmen zum Klimaschutz«; beide Ziele stehen eng miteinander in Verbindung.

Alnatura bietet ausschließlich biologisch hergestellte Lebensmittel an. Der biologische Landbau setzt weniger Treibhausgas frei als die konventionelle Landwirtschaft, denn Bio-Betriebe verwenden keinen chemisch-synthetischen Dünger und sie verfüttern keine konventionelle Soja, für deren Anbau häufig südameri-

kanischer Regenwald abgeholzt wurde. Und weil Bio-Ackerböden humusreicher sind, binden sie mehr CO₂ als die konventionellen Böden. Apropos Böden: Rund ein Drittel der weltweiten Anbauflächen werden für die Produktion von Viehfutter verwendet – mit entsprechend hohem Anteil an Treibhausgasen. Ein Grund, warum ein Großteil der Alnatura Produkte vegetarisch oder gar vegan ist. Bei ihrer Herstellung achten wir auf möglichst umweltfreundliche Verpackungen und optimieren sie dort, wo es Sinn macht. So sparen wir alleine bei den Müsliverpackungen durch das Weglassen des Verschlussclips und eine etwas verkürzte Verpackungslänge jedes Jahr 4 Tonnen Metall und 16 Hektar Plastikfolie. Einweg-Plastiktüten gab es ohnehin noch nie an den Kassen eines Alnatura Marktes, seit Anfang des Jahres haben wir auch die Einweg-Plastiktüten am Obst- und Gemüsestand abgeschafft. Die Beispiele ließen sich fortführen und natürlich unterstützen wir auch weitere SDGs, zum Beispiel »Geschlechtergleichheit« oder »Nachhaltige Städte und Gemeinden«. Die SDGs sind für die Weltgemeinschaft eine gute und hilfreiche Orientierung, für uns sind sie eine Bestätigung unseres seit über 30 Jahren umgesetzten Leitmotivs »Sinnvoll für Mensch und Erde«. VL



Die Herausforderungen für eine nachhaltige Zukunft unserer Welt sind komplex. Die SDGs machen die anstehenden Aufgaben überschaubar und leicht verständlich.

17 Ziele für nachhaltige Entwicklung

Sustainable Development Goals (SDGs)

- 1 Keine Armut
- 2 Kein Hunger
- 3 Gesundheit und Wohlergehen
- 4 Hochwertige Bildung
- 5 Geschlechtergleichheit
- 6 Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen
- 7 Bezahlbare und saubere Energie
- 8 Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum
- 9 Industrie, Innovation und Infrastruktur
- 10 Weniger Ungleichheiten
- 11 Nachhaltige Städte und Gemeinden
- 12 Nachhaltige(r) Konsum und Produktion
- 13 Maßnahmen zum Klimaschutz
- 14 Leben unter Wasser
- 15 Leben an Land
- 16 Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen
- 17 Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

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.



Mehr über das Nachhaltigkeitsengagement von Alnatura finden Sie unter alnatura.de/nachhaltigkeit

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die Sprühstärke & Bügelhilfe von Sonett erleichtert das Bügeln und sorgt auch bei trockener und zerknitterter Wäsche für ideale Ergebnisse. Die Wäsche bleibt länger faltenfrei, formschön und schmutzabweisend.

Sonett

Sprühstärke & Bügelhilfe *vegan***

- aus pflanzlicher Stärke, zu 100 % aus Bio-Anbau
- stärkt, glättet und pflegt alle Textilien aus Baumwolle, Leinen, Hanf und Mischgewebe
- mit feinem Duft von Rosengeranie und Lavendel aus kontrolliert biologischem Anbau
- ohne petrochemisches Silikon als Bügelgleitmittel
- zu 100 % biologisch abbaubar
- Anwendung: Wäsche aus ca. 20 cm Entfernung gleichmäßig einsprühen und ohne Dampf bügeln

500 ml **3,49 €** (1 l = 6,98 €)

* 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.

Wie schön, dass du geboren bist

Vor hundert Jahren entstand in Stuttgart die erste Waldorfschule auf der geistigen Grundlage Rudolf Steiners. Die erste freie und koedukative Gesamtschule war damals ein absolutes Novum und versammelte Heranwachsende unabhängig von Herkunft, Konfession oder Nationalität. Heute wirkt sie weltweit.

Ich war kein Waldorfschüler. Wenn ich mich an die ersten Schuljahre erinnere, sehe ich roten Sand. Dieser Sand lag im Dorf, nicht in der Schule. Er lag auf unserem Bolzplatz, wo wir die Nachmittage verbrachten und wo alles Leben auch Lernen war: die großen Streits, die kleinen Siege und später der erste Kuss. Die Vormittage im Klassenzimmer rochen dagegen eher wie Wartezimmer, eine müde Vorbereitung auf das große, nebelige »Danach«. Nicht jetzt war das Leben, jetzt war Absitzen und Auswendiglernen für später, fürs »wirkliche Leben«. Meine Kinder sind Waldorfschüler. Warum eigentlich?

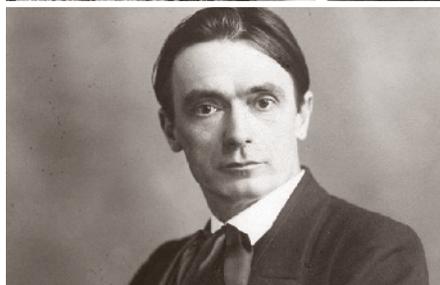
Aufbruch zu neuen Gesellschaftsformen

Die Geburt der Waldorfschule fiel in die Umbruchszeit nach dem Ersten Weltkrieg. Es war 1919, als der Philosoph und Begründer der Anthroposophie Rudolf Steiner einen Vortrag vor der Arbeiterschaft der Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik in Stuttgart hielt. Ihr Direktor Emil Molt hatte ihn eingeladen, seine Ideen zur »Sozialen Dreigliederung« – ein Aufruf zur Neugestaltung der Gesellschaft – vor großem Publikum zu entfalten. Anstelle des bevormundenden Einheitsstaates sollten die drei Gebiete der Gesellschaft entflochten und nach den Idealen der Französischen Revolution neu gegliedert werden: Im Wirtschaften wirkt Brüderlichkeit, im Rechtsleben Gleichheit und in Bildungs- und Kulturfragen könnte Freiheit zum Leitstern werden. Diese Ideen fanden auch bei den Arbeitern von Daimler und Bosch großen Zuspruch, sodass Tausende forderten, sie politisch umzusetzen. Doch sowohl das

linke wie das rechte Lager drängten den Impuls zurück. Aber zurück zur Waldorfschule. Steiners Aktivismus trug am 7. September 1919 doch noch Früchte, in der Gründung einer ersten Schule. Zumindest für die Arbeiterkinder ihrer Zigarettenfabrik wollten Emil und Berta Molt das Ideal der freien Bildung verwirklichen. Kurz entschlossen kauften sie eine alte Villa auf der Uhlandshöhe als Schulgebäude und Rudolf Steiner entwickelte die Waldorfpädagogik als geistiges Fundament. Jungen und Mädchen wurden gemeinsam unterrichtet, auf Sitzenbleiben wurde verzichtet und ab der ersten Klasse gab es zwei Fremdsprachen. Dank finanziellen Schenkungen und dem Pioniergeist des Lehrerkollegiums wuchs die Schulgemeinschaft und fand internatio-

Oben: Die Gründungseltern der Waldorfschule Berta und Emil Molt

Unten: Rudolf Steiner, Inspirator der Waldorfpädagogik



**Unterrichtskonzept
Bewegtes Klassenzimmer**

nale Beachtung. Erst die Herrschaft der Nationalsozialisten führte zur Schließung und Enteignung der Schule. Grund: die »individualistische, nach dem Einzelmenschen ausgerichtete Erziehung«. Nach Kriegsende öffneten die Waldorfschulen 1945 erneut ihre Tore und wuchsen über alle Kontinente hinweg.

Lebensschule für den inneren Kern

Emil Molt fasste das Gründungsmotiv in folgende Worte: »Es kommt darauf an, dass wir ganze Menschen erziehen, solche, die nicht nur totes Kopfwissen haben, sondern vor allem soziales Empfinden für andere. Das Wort »Schule« ist ein enges Wort, es muss weit gefasst werden: Menschenbildungsstätte. Die Bildung, die in der Waldorfschule leben will, ist: Der Mensch selbst soll Methode werden.« Schon Rudolf Steiner hatte das Lehrerkollegium angeregt, nicht bloß Wissensvermittler, sondern »Erziehungskünstler« zu werden. Es gehe darum, eine inspirierende Umgebung zu schaffen, »damit an uns das Kind sich so erzieht, wie es sich durch sein inneres Schicksal erziehen muss.« Darin liegt ein bis heute radikaler Gedanke: Der werdende Mensch ist kein leeres Gefäß, das es zu füllen gilt. Ist es denkbar, dass wir bereits vor der Geburt als Individualität existieren und uns eine selbst gestellte



Waldorfschulen kurz gefasst

Die Waldorfpädagogik ist mit 1 200 Waldorfschulen und rund 2 000 Kindergärten die größte nichtkonfessionelle pädagogische Bewegung weltweit, von der Südinsel Neuseelands bis in die Anden von Peru. Neugründungen entstehen meist durch Elterninitiativen und freiwilliges Engagement. Teils erhalten sie staatliche Zuschüsse, meist durch Elternbeiträge ergänzt, die oft solidarisch gestaffelt sind, um Familien nicht aus Finanzgründen auszuschließen. Die Schulen sind durch Selbstverwaltung der Eltern, Lehrerinnen und Lehrer gemeinsam organisiert. In Deutschland gibt es über 20 Bildungsstätten, die Waldorflehrerinnen und -lehrer ausbilden. waldorfschule.de

Lebensaufgabe mit auf die Erde bringen? Wenn ja, können Eltern und Erziehende nur Entwicklungsangebote machen, damit sich die kommende Generation an ihre inneren Ziele erinnert. Wie es aussieht, wenn so ein mitgebrachter Wille erwacht, wird bei den »Fridays for Future«-Demonstrationen erlebbar. Dort erkämpfen sich junge Menschen gerade ein neues Unterrichtsfach – so etwas wie »Weltrettungsaktivismus«.

Namen tanzen bringt was

Das Bild vom weltfremden Waldorfschüler ist am Verschwinden. Viele Unternehmen ziehen »Waldis« mittlerweile sogar vor, weil sie »eigenständiger denken und kreativ Situationen lösen«, so im Tagesspiegel zu lesen. Auf der Liste der Ehemaligen finden sich die Schauspielerin Sandra Bullock oder der Medizin-Nobelpreisträger Thomas Südhof. Vor allem das kreative Element sticht hervor, ob bei Designer Ferdinand Porsche, Schriftsteller Michael Ende oder Meisterköchin Sarah Wiener. Aber auch Realpolitiker wie Helmut Kohl und Gerhard Schröder wählten die Waldorfschule für ihre Kinder.

Vielleicht sind meine ja auch nur deswegen dort. Oder?
 >>> *Gastbeitrag von Jonas von der Gathen, Erlebnispädagoge, dreifacher Vater und Entwicklungsbeirat für waldorfschule.de*

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die Cashews und Paranüsse, die Fairfood Freiburg naturbelassen von der Elfenbeinküste und aus Bolivien erhält, werden in der Manufaktur vor Ort zu köstlichen Snacks verarbeitet. Natürlich fair gehandelt und bio-zertifiziert.

Fairfood Freiburg

Bio-Cashews Rosmarin und Thymian *vegan* oder Bio-Paranüsse geröstet und gesalzen *vegan*

- Cashews von Hand geerntet; leicht süßlicher Geschmack, harmonisch verfeinert mit den Kräutern Rosmarin und Thymian
- Paranüsse: schonend von Hand geröstet und gesalzen
- in der praktischen, wiederverschließbaren Verpackung
- produziert nach den Standards von Fairtrade und dem Regelwerk der ökologischen Landwirtschaft
- ideal für Salate, als Beilage zu Käse oder als aromatischer Snack zwischendurch

Cashews Rosmarin und Thymian

70 g **3,79€** (100 g = 5,14€)

Paranüsse geröstet und gesalzen

60 g **3,79€** (100 g = 6,32€)

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

Zählen, was zählt

Zum zweiten Mal nach 2018 lädt der Naturschutzbund Deutschland (NABU) zum Insektensommer ein und ruft interessierte Menschen dazu auf, die Vielfalt unter den Insekten zu beobachten, zu dokumentieren und zu melden.



Der NABU wurde 1899 als »Bund für Vogelschutz« gegründet. Heute ist der NABU der älteste und mit seinen mehr als 700 000 Mitgliedern und Förderern auch der mitgliederstärkste Umweltverband in Deutschland. Neben dem Bundesverband gibt es noch 15 Landesverbände sowie den bayerischen NABU-Partner Landesbund für Vogelschutz (LBV). Auch international ist der NABU in zahlreichen Projekten aktiv. Das Mitglieder-magazin »Naturschutz heute« erscheint vierteljährlich mit einer Auflage von mehr als 400 000 Stück. Die NAJU (Naturschutzjugend im NABU) ist mit mehr als 85 000 Mitgliedern deutschlandweit der größte Kinder- und Jugendverband im Natur- und Umweltschutz.

Rund 40 000 ehrenamtliche Aktive in mehr als 2 000 lokalen NABU-Gruppen bundesweit widmen jedes Jahr 2,5 Millionen Stunden unentgeltlicher Arbeit dem Natur- und Umweltschutz. Nur mit ihrer unermüdbaren Hilfe und ihrer Begeisterung für die Natur kann der NABU zwischen Ostsee und Alpen Tausende von Projekten zum Wohle von Pflanzen, Tieren und ihren Lebensräumen verwirklichen.

Kennen Sie den Warzenbeißer oder die Blutzikade? Und wussten Sie, dass die Facettenaugen mancher Insektenarten aus bis zu 30 000 Einzelaugen bestehen? Nein? Dann wird es höchste Zeit, zumindest einige der bei uns lebenden rund 33 000 Insektenarten näher kennenzulernen, solange es sie noch gibt: Schließlich haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in den letzten Jahren einen drastischen Rückgang vor allem bei Fluginsekten festgestellt.

Eine wunderbare Gelegenheit, mehr über unsere heimischen Insekten zu erfahren, bietet der NABU-Insektensommer 2019 – die zweite Auflage einer bundesweiten Wissenschaftsaktion in Zusammenarbeit mit Bürgerinnen und Bürgern, die 2018 gestartet wurde. Die Grundidee des Insektensommers ist einfach: Interessierte Laien gehen raus in die Natur, schauen,

was da krecht und fleucht, notieren, was sie erkennen, und melden ihre Beobachtungen an den NABU.

Mit der Mitmachaktion will der NABU die fleißigen Helfer unserer Ökosysteme ins Licht der Öffentlichkeit stellen. Schließlich sind deren Leistungen auch für uns Menschen von unermesslichem Wert: Fast 90 Prozent aller Wild- und Kulturpflanzen weltweit sind auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Gemeinsam erwirtschaften Bestäuber bei Kulturpflanzen einen Wert von mehr als 400 Milliarden Euro jährlich. »Sie bestäuben Blumen und Bäume, bilden die Nahrung für Vögel, Fledermäuse, Eidechsen und Frösche – Insekten sind für uns Menschen und die Natur überlebensnotwendig«, sagt NABU-Projektleiterin Daniela Franzisi.

»Mit dem Insektensommer sollen in den kommenden Jahren die Bestände un-

Der kleine Fuchs ist eine sehr angepasste Schmetterlingsart. Seine Raupe lebt auf der Brennnessel.



Mehr Infos unter insektensommer.de und nabu.de/insektenwelt

Und noch ein Tipp: Die Raupe Nimmersatt lädt alle Kitas ein, beim Insektensommer mitzumachen. Kostenfreies Bildungsmaterial mit Anleitungen für Erzieherinnen und Erzieher gibt es im NABU-Shop unter nabu-shop.de

NABU-App Insektenwelt

Alle wichtigen Informationen, die Zählhilfe und die kostenlose NABU-App Insektenwelt gibt es unter insektenommer.de. Mitmachen lohnt sich: Neben der Entdeckung faszinierender Insekten und der Beteiligung an einer bürgerwissenschaftlichen Mitmachaktion winken auch noch attraktive Preise! Wer die 16 Kernarten des Insektenommers genauer kennenlernen möchte, kann auch den Insektentrainer nutzen. Mit Spannung, Spaß beim Rätseln, jeder Menge faszinierender Fotos und kuriosen Informationen von A wie Admiral bis Z wie Zecke können Naturbegeisterte in die Welt der Insekten eintauchen.



serer Insekten bundesweit erfasst werden«, so Daniela Franzisi. »Vor allem aber wollen wir möglichst viele Menschen für Insekten begeistern und zeigen, wie faszinierend und wichtig diese Tiere für uns und die Natur sind.« Der NABU arbeitet beim Insektenommer eng mit der Internetplattform naturgucker.de zusammen. Mit deren Hilfe werden die Daten per Online-Formular beim NABU erfasst. Diese sind dann per Livedokumentation auf einer Auswertungskarte über die NABU-Website insektenommer.de für die Öffentlichkeit zugänglich. Direkt vom Beobachtungsort melden können Insektenbegeisterte ihre Entdeckungen per Meldeformular über die kostenlose NABU-App Insektenwelt.

Die Zählaktion findet innerhalb zweier Zeiträume statt – vom 31. Mai bis zum 9. Juni und vom 2. bis 11. August. Um es den Teilnehmenden angesichts der verwirrenden Vielfalt der Insektenwelt etwas leichter zu machen, hat der NABU pro Meldezeitraum acht noch recht häufig vorkommende »Kernarten« definiert: Im Juni sind es Tagpfauenauge, Admiral, Asiatischer Marienkäfer, Hainschwebfliege, Steinhummel, Lederwanze, Blutzikade und Gemeine Florfliege, im August Schwalbenschwanz, Kleiner Fuchs, Ackerhummel, Blaue Holzbiene, Siebenpunkt-Marienkäfer, Streifenwanze, Blaugrüne Mosaiklibelle und Grünes Heupferd.

Zum Schluss noch ein Tipp für eifrige Zählerinnen und Zähler: Nehmen Sie ruhig eine Lupe zur Hand und gehen Sie auf Erkundungstour, so sind die kleinen Krabbeltiere einfacher zu entdecken. Auch Becherlupen sind gut geeignet. Aber bitte nicht vergessen: Nach der Bestimmung sollten die Insekten wieder unversehrt in die Freiheit entlassen werden – an dem Ort, wo das Tier gefunden wurde.

>>> *Gastbeitrag Bernd Pieper, NABU*



Berchtesgaderer Land

Echt. Gut.

Keine Hochstapler!

Mit Bio-Alpenmilch aus der Berg- und Alpenregion.





A



SÜDDEUTSCHE ZEITUNG FAMILIE

Verbraucher, spielt euren Einfluss aus!

*Der Klimaforscher Hans Joachim Schellnhuber
sagt: Damit sich etwas tut, braucht es den Mix
aus politischem Einsatz und bewusstem Konsum.*



V

Redaktion: Was ist das Mindeste, was ein Mensch heute für den Klimaschutz tun sollte?

Hans Joachim Schellnhuber: »Das Allermindeste ist, das Problem überhaupt zur Kenntnis zu nehmen. Dem Klimawandel können wir uns nicht durch Verdrängung entziehen. Der Erkenntnis sollten natürlich konkrete Handlungen folgen, aber der ›Elefant im Zimmer‹ muss als solcher erst wahrgenommen werden.«

Über zwei Drittel der weltweiten CO₂-Emissionen werden von 90 Konzernen verursacht. Warum muss denn gerade ich etwas bei mir verändern?

»Wenn Sie beispielsweise Kleidung bei einer Kette kaufen oder Fleisch im Supermarkt, steckt darin über Herstellung und Transport eine Menge CO₂. Wir können uns als Konsumenten nicht länger aus der Verantwortung stehlen. Natürlich müssen Politiker Rahmenbedingungen schaffen, die es allen leichter machen, klimafreundlich zu leben. Aber Verbraucher haben Einfluss: Die Unternehmen leben auch von ihrer Reputation und würden in die Knie gehen, wenn sie in Ungnade bei den Konsumenten fielen.«

Ist es nicht unpolitisch, das Handeln auf den Konsum zu beschränken?

»Ich sitze recht oft mit sogenannten Entscheidungsträgern zusammen, zuletzt als Mitglied der Kohlekommission. Doch die Politik reagiert weniger auf gute Beratung als auf Stimmungen der Wähler und Debatten in den Medien. Als Verbraucher müssen wir unser eigenes Verhalten ändern, weil das auch einen Wandel bei den Unternehmen und schließlich den Regierenden erzwingt. Was meinen Sie, wie wohl der Kohlekompromiss ausgesehen hätte, wäre nicht die Mehrheit der Deutschen laut Umfragen sogar zu persönlichen Opfern für den Klimaschutz bereit?«

Wie können Bürger denn die Politik dazu bringen, bisher unantastbare Klimasünder-Unternehmen stärker zu regulieren?

»Indem sie Fragen und Forderungen stellen, sich aktiv am gesellschaftlichen Diskurs beteiligen. Und die offensichtlichen Empfehlungen der Experten unterstützen:

baldige Schließung der schmutzigsten Kohlekraftwerke; möglichst komplette Energieversorgung aus erneuerbaren Quellen; weg von der tierquälerischen, gesundheitsschädlichen und klimafeindlichen industriellen Landwirtschaft.«

Ob aber ich jetzt mein Auto weiterfahre, macht doch dann auch keinen Unterschied, oder?

»Das Argument, dass ich allein nichts ausrichten kann, ist natürlich die allertörichteste aller Schutzbehauptungen.«

Warum?

»Na, stellen Sie sich vor, Sie sagten Ihren Kollegen, Sie kämen auf absehbare Zeit nicht mehr in die Arbeit, weil der Einzelne ohnehin keinen Unterschied machen würde! Jeder Ozean besteht aus einzelnen Tropfen und so ist es auch mit der Gesellschaft.«

Gibt es eine moralische Verpflichtung, keinen Verbrennungsmotor zu fahren?

»Dass es eine moralische Verpflichtung gibt, das Klima überhaupt zu schützen, kann ich nicht wissenschaftlich begründen. Wer allerdings die Schöpfung bewahren will, muss sich der eigenen CO₂-Bilanz bewusst werden. Wenn man beispielsweise einmal hin und zurück über den Atlantik fliegt, hat man sein individuelles CO₂-Konto eigentlich schon überzogen – das entspricht ungefähr einem ganzen Jahr Autofahren. Vielleicht also weniger fliegen. Auf Fleisch verzichten. Oder eine Solaranlage auf dem Dach installieren. Kleine Unterschiede können sich gewaltig aufsummieren, wenn wir viele Gleichgesinnte finden.«

Klimapolitik wird ja auch als soziale Frage diskutiert. Darf man weniger privilegierten Menschen auch noch den Umweltschutz aufbürden?

»Erstens ist da viel Heuchelei im Spiel. Die soziale Karte wird von Politikern und Unternehmern am liebsten dann gespielt, wenn es den eigenen Interessen dient. Dann entdeckt man plötzlich sein Herz für die Schwachen der Gesellschaft. Ja, Klimapolitik kann und muss sozial verträglich gestaltet werden, etwa durch Ausgleichszahlungen oder Investitionen.«



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.

Und zweitens?

»Nicht die Armen verursachen die Klimaänderungen, sondern die Reichen. Wir können zeigen, dass die Emissionen weltweit überwiegend von den wohlhabendsten zehn Prozent verursacht werden. Auch für Deutschland kann man das durchbuchstabieren, auch wenn der Unterschied hierzulande nicht ganz so groß ist.«

Wer also steht in der Verantwortung?

»Die wohlhabenden Industrieländer haben eine historische Verantwortung, rasch ihre CO₂-Emissionen zu reduzieren. Rechnen wir die Emissionen zusammen, die in der Atmosphäre wie in einer Mülldeponie eingelagert wurden, steht Deutschland seit der industriellen Revolution immerhin auf Platz vier. Wir haben massiv zur klimatischen Veränderung der Welt beigetragen. Doch auch die Entwicklungsländer stehen nun in der Verantwortung, nämlich nicht die gleichen Fehler zu machen und ungebremst Treibhausgase in unsere Atmosphäre zu blasen.«
»» Das Interview führte Meredith Haaf.

Hans Joachim Schellnhuber, Professor für Theoretische Physik, ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung für Globale Umweltveränderungen. Er formulierte die Zwei-Grad-Grenze, die im Pariser Klimaabkommen beschlossen wurde.

SCHROZBERGER Milchbauern

Es geht auch *ohne*
Milchpulver!

Milchpulver wird üblicherweise gesäuerten Produkten zugesetzt, um das sich absetzende Molkenwasser zu binden. Wir machen das jetzt anders: Wir filtern das Wasser aus unserer Milch mit einer hochmodernen Osmose-Anlage und brauchen diesen Zusatz deshalb nicht.

Schrozberger Milchbauern. Aus Leidenschaft stur.



NATURGENUSS

Ab sofort gilt: Unsere Joghurts sind auch ohne Milchpulver natürlich ein Genuss.

Probieren Sie selbst!

www.schrozberger-milchbauern.de



GERN GEKLICKT

Vegauer Matcha-Kokos-Latte

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



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas:

Energie 269 kcal, Fett 17 g,

Kohlenhydrate 28 g, Eiweiß 4 g



Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

80 g Alnatura Tafel Weiße Matcha (vegane Schokoalternative) / 500 ml Alnatura Kokosdrink ungesüßt / Saft von ½ Limette

Zubereitung

2 Stückchen der Schoko-Alternative in dünne Späne hobeln oder raspeln.

Kokosdrink in einen Topf geben, die restliche Weiße Matcha in Stücken hinzufügen und unter Rühren aufkochen. Limettensaft zugeben und mit einem Pürierstab schaumig pürieren.

Matcha-Kokos-Latte auf 2 Gläser verteilen und mit den Matcha-Spänen verziert servieren.



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

NEU IM SORTIMENT:

12 einzigartige BIO-Tees



English
Tea Shop
ORGANIC

Liebe
zum Tee

Nachhaltigkeit

Fairer Handel

Vom Teegarten bis zur Tasse engagieren wir uns mit Begeisterung dafür, den Planeten zu schützen und das Leben aller Beteiligten auf der Teereise zu bereichern.

YOUR TEA LOVING COMMUNITY.

www.ets-tee.de



BIO-RESTAURANTS

»StrandGut« in Schmilka

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.

Der Nationalpark Sächsische Schweiz liegt etwa 30 kurzweilige Bahnminuten vom Dresdener Hauptbahnhof entfernt. Die Schienen folgen der Elbe und erlauben den Reisenden freie Sicht auf malerisch gelegene Ortschaften, kleine Fachwerkhäuser, dichte Wälder und vor allem beeindruckende Felsformationen: das Elbsandsteingebirge. Kurz vor der tschechischen Grenze liegt der Bad Schandauer Ortsteil Schmilka – vom Bahnhof nur mit einer Fähre zu erreichen. Die Elb-Überfahrt dauert keine zwei Minuten und direkt am Anleger erwartet schon das Café Richter seine Gäste. Hier gibt es – von April bis November – duftenden Kaffee, selbst gemachten Kuchen, Eis, Limonaden und Co. Alles in Bio-Qualität. Läuft man weiter ins kleine Dorf hinauf, so kommt man an einer Bio-Brauerei und -Bäckerei vorbei. In Letzterer wird täglich frisch gebacken. Mit beinahe mühlenradgroßen Kuchen, frischem Vollkornbrot und allerlei Gebäck bietet sie reichlich Proviantauswahl für die bevorstehende Wanderung oder Kletterpartie in die lichten Wälder und schroffen Felsen des Nationalparks. Wer einkehren und verweilen möchte, dem sei das Bio-Restaurant StrandGut empfohlen. Im Stile der Elbeschiffahrt eingerichtet, mit großem Panoramafenster und sonniger Terrasse, bietet es eine abwechslungsreiche Speisekarte. Ganz gleich, ob man sich für ein vegetarisch-veganes Gericht, Fleisch oder Fisch entscheidet. Regionalen Zutaten gibt die Bio-Restaurantküche den Vorrang. So kommt beispielsweise ein Teil des Gemüses vom Demeter-Hof Mahlitzsch, der Galloway-Braten wiederum von Rindern, die auf der nahe liegenden Waitzdorfer Höhe aufgewachsen sind. Ein kleiner Bioland-Acker direkt am Elbufer liefert saisonale Kräuter und frische aromatische Tomaten. So wechselt – dem Lauf der Jahreszeiten folgend – das Speisenangebot. Während im Frühling Spargelsuppe und Bärlauchrisotto auf der Karte stehen, sind es in den Herbst- und Wintermonaten eher deftige Kohlgerichte wie sächsische Krautwickel. Dazu gibt es die passende Weinempfehlung oder aber man entscheidet sich gleich für ein Bio-Bier aus Schmilkas Brauerei. Regionaler geht es kaum. AW

Schmilka ist – das sagt der Ort auch von sich selbst – ein wenig aus der Zeit gefallen. Auf sehr sympathische Art und Weise, wie wir finden. Fast zu schade, um nur einen Tag zu bleiben. Viele historische Häuser wurden vor dem Verfall bewahrt und aufwendig restauriert. Heute kann man darin übernachten. Die Unterkünfte des Refugiums Öko-Dorf Schmilka sind Bio-Hotels. Mehr Infos unter schmilka.de



Bio-Restaurant »StrandGut«
Bio- und Nationalparkrefugium Schmilka
Schmilka Nr. 11
01814 Bad Schandau / Schmilka
Telefon 035022 913-0, info@schmilka.de
täglich ab 12 Uhr
bio-restaurant-strandgut.de



Allos 
BIO - PIONIER SEIT 1974

„Bei uns ist weniger süß
natürlich lecker!“

Der
Pionier
Geist
vom Allos Hof



Die neuen ungesüßten Müslis von Allos

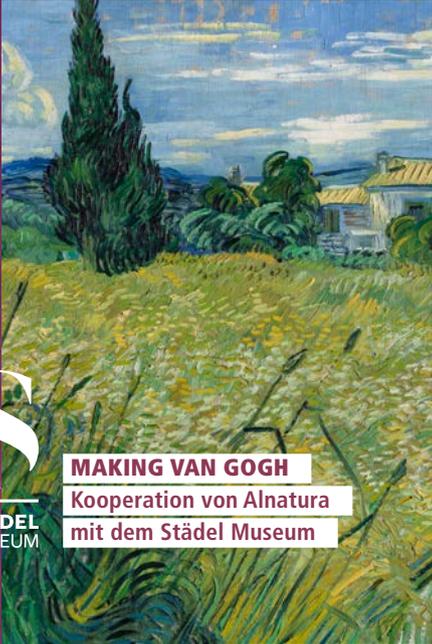
Es ist der Geist aus Pioniertagen, der uns auch beim Thema Frühstück einmal mehr dazu antreibt, neue Ideen für Euch zu entwickeln. Für einen guten Start in den Tag. So wie mit unseren neuen ungesüßten Müslis. Die sind natürlich lecker, ballaststoffreich und mit 100% Vollkornflocken. In den Sorten Beere, Nuss und Protein – und ohne jeglichen Zuckerzusatz. Mit Leidenschaft und Sorgfalt stellen wir jeden Tag aufs Neue natürliche und einfach lecker schmeckende Lebensmittel her. Für den echten Allos Genuss.

Mehr unter www.allos.de



Im September

S
STÄDEL
MUSEUM



MAKING VAN GOGH
Kooperation von Alnatura
mit dem Städel Museum

Rezeptideen
Saucenklassiker und ihre
veganen Alternativen



Hersteller-Reportage
Zu Besuch bei Farchioni
in Umbrien, Italien

Themenwochen
Italien

Mehr als 130 Alnatura Märkte, auch in Ihrer Nähe

Aachen (2x)	Filderstadt	Königstein	Norderstedt
Alsbach-Hähnlein	Frankfurt a. M. (6x)	Kolbermoor	Offenbach
Aschheim	Freiburg (5x)	Konstanz	Potsdam
Augsburg	Göttingen (2x)	Kriftel	Ravensburg
Bad Säckingen	Gottmadingen	Landsberg am Lech	Regensburg (3x)
Bensheim	Grenzach-Vyhlen	Leipzig	Reutlingen
Bergisch Gladbach	Hamburg (8x)	Lübeck	Stadtbergen
Berlin (18x)	AB 8.8.2019	Ludwigsburg	Stuttgart (3x)
Bonn (2x)	Eidelstedt Center	Lüneburg	Tübingen (2x)
Bremen (2x)	Hannover (2x)	Mainz (2x)	Ulm (2x)
Dallgow-Döberitz	Heidelberg (3x)	Mannheim	Unterhaching
Darmstadt (3x)	Ingolstadt	Meerbusch	Viernheim
Dresden	Kaiserslautern	München (13x)	Weil am Rhein
Düsseldorf (2x)	Karlsruhe (3x)	Neusäß	Wiesbaden
Erfurt	Kerpen		Witten
Esslingen	Koblenz (2x)		
Ettlingen	Köln (7x)		



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/mitarbeit
- instagram.com/alnatura
- alnatura.de/payback
- youtube.com/alnatura

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführung von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Kristina Büttner, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate
Redaktionsleitung Susanne Salzgeber (SUS), Hochkirchstraße 9/2, 10829 Berlin, salzgeber.info, magazin.redaktion@alnatura.de
Anzeigen Jonas Arbeiter, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Lisa Beeretz, Daniel Fehling, Matthias Fuchs, Martina Grimm, Dr. Manon Haccius (MH), Constanze Klengel, Julia Klewer (JK), Dr. Maren Kratz, Volker Laengenfelder (VL), Daniel Nedelka, Tina Schneyer, 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: 3 Porträt Rehn, 39 Lemniskate; Archiv der Freien Hochschule Stuttgart: 40 Ehepaar Molt; Biobaby: 24 Baby; Bio- und Nationalpark Refugium Schmilka: 48 Koch / Jürgen Schmücking; 48 Essen / Thorsten Rogge; 48 Ort; Oliver Brachat: 1, 8/9, 12/13, 46; ChildFund Deutschland: 35 ChildFund; Marc Doradzillo: 24 Näherin, 25 PWO Produktmanagement, 30; Dokumentation am Goetheanum: 40 Steiner; Charlotte Fischer / Bund der Freien Waldorfschulen: 40/41 Kinder; Fotolia / photonic: 6/7 Hanf / Claudia Otte: 44 Kraftwerke; Annika List: 5 Umweltfestival; Matthias Lothhammer: 34 Bauwagen; NABU / Helge May: 42, 3 Schmetterling; National Gallery Prague: 50 van Gogh; NABU / Eric Neuling: 43; panthermedia.net / Yann Song Tang: 19; People Wear Organic: 22/23 Pflückerin; Birgit Rampe: Illustrationen 10/11, 16/17; Pascal Rohé: 4 Clean River; Susanne Salzgeber: 36, 44 Wald; Alessandro Sala: 50 Oliven; Robert Seegler: Illustrationen 26/27; UN: 38/39 Icons; VISCOM Fotografie: 20/21, 25 Hangtag, 32/33; Frank Weinert: 50 Pasta
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.



ALNATURA
Super Natur Markt



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
Bio-Fachgeschäft*

Haar-Detox mit Tradition

Entdecken Sie die tensidfreie Lavaerde Waschcreme Patchouli mit Tonmineralien & die Vielfalt der Pflegeshampoos mit erlesenen Bio-Extrakten

- Milde Pflege für gesundes natürliches Haar
- Sanfte Reinigung schonend für Haar & Kopfhaut

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

Für weitere Informationen
besuchen Sie uns auf LOGONA.DE

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.