



November 2019

ISSN 1612-7153

alnatura.de

# ALNATURA Magazin

REZEPTIDEEN

*Vorweihnachtlich  
genießen*



WARENKUNDE

*Die Vielfalt  
der Mehle*

HERSTELLER-REPORTAGE

*Auf dem  
Lavendelfeld  
von Taoasis*



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

# ÖLE ZUM BRATEN FÜR JEDEN GESCHMACK.



*Egal ob mediterran,  
buttrig, neutral oder  
asiatisch würzig,  
unsere Bratöle sind  
ideal für die heiße  
und kalte Küche.*

Ihre *Indira Moog*



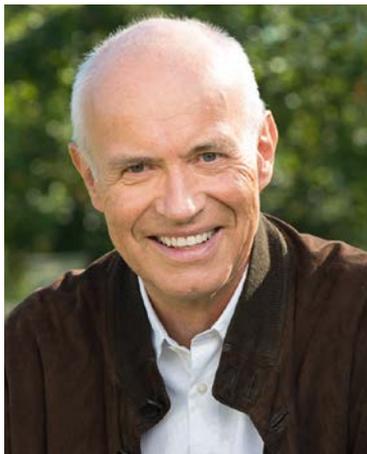
Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der chinesische Künstler Ai Weiwei hat sich entschieden, Deutschland zu verlassen und nach England zu ziehen. In einem Interview (Die Welt kompakt, 23.08.2019, S. 7) charakterisiert Ai Weiwei die Beziehung zwischen China und dem Westen, auch mit Deutschland: »Ich glaube, der ganze Westen ist opportunistisch. [...] Der Westen ist für die KP [Kommunistische Partei] nur ein Haufen von Opportunisten, der mit Menschenrechten argumentiert, es am Ende aber nur auf das Geld anderer Leute abgesehen hat. [...] Alles wird nur dem Grundsatz untergeordnet: Wie werde ich reich?« Immer mehr Menschen hier im Lande erkennen: Ein bloßes Weiter-So wird dazu führen, dass wir Menschen uns selbst auslöschen, weil wir unsere Erde zerstören und die Welterwärmung nicht stoppen. Das Klimakabinett tagt, die Jugend protestiert und fordert Taten statt Worte. Doch reicht es, nur nach dem »Wie«, das heißt nach den Maßnahmen zu Klimaschutz, zu rufen, oder müssen wir nicht zeitgleich auch die Frage nach dem »Warum«, nach dem Sinn, stellen?

Solange unsere Gesellschaft nur den Erfolg als Maßstab des Handelns verfolgt und solange die Wirtschaft sich nur an der Maximierung des Profits ausrichtet, werden wir weiter Umweltprobleme produzieren. Nur ein Paradigmenwechsel hilft: Gesellschaft und Wirtschaft neu denken, das heißt den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Wenn unser Handeln nachhaltig gut für den Menschen ist, dann ist es

auch gut für die Natur. Deshalb setzt sich Alnatura seit 35 Jahren mit aller Energie für die Vermenschlichung der Wirtschaft und der Gesellschaft ein. Immer mehr Menschen unterstützen uns auf dieser Reise zu einer Welt, die »Sinnvoll für Mensch und Erde« ist.

In Dankbarkeit und mit herzlichen Grüßen

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



<b>Aktuelles</b> von Alnatura	4
<b>Titel Rezeptideen</b>	6
<b>Warenkunde</b> Mehle	10
<b>Alnatura Markenprodukte</b>	12
<b>Rundum nachhaltig</b> Backen	14
<b>Alnatura Qualität</b>	16
<b>Hersteller-Reportage</b> Vallée Verte	18
<b>Gartentipps</b>	21
<b>Hersteller-Reportage</b> Herbaria	22
<b>Naturdrogerie</b>	26
<b>Hersteller-Reportage</b> Taoasis	28
<b>Aktuelles</b> aus Bio-Welt und Gesellschaft	36
<b>Alnatura Nachhaltigkeit</b>	38
<b>Achtsam leben</b>	40
<b>Gesellschaft</b>	42
<b>Süddeutsche Zeitung Familie</b>	44
<b>Gern geklickt</b>	46
<b>Bio-Restaurants</b>	48
<b>Vorschau, Märkte, Impressum</b>	50

# Aktuelles von Alnatura

## Unverpackt – bald in zehn Märkten

Nach einer Testphase in einem Freiburger Alnatura Markt starten wir ab Frühjahr 2020 mit einem erweiterten Unverpackt-Sortiment in zehn Märkten, zum Beispiel in Erfurt, Mainz und Freiburg. Das Angebot umfasst unverpackte Nüsse und Kerne, die in Kooperation mit dem Fairtrade-zertifizierten Sozialunternehmen Fairfood Freiburg angeboten und in Pfandbehältern angeliefert werden, sowie ein Wasch- und Reinigungsmittel-Sortiment von unserem langjährigen Partner Sonett.

## Adventskalender von People Wear Organic

Jetzt exklusiv in Ihrem Alnatura Markt erhältlich: der wiederverwendbare Adventskalender aus Bio-Baumwolle von People Wear Organic (PWO). Der Aufbewahrungsbeutel enthält 24 Säckchen (10 x 16 cm) in Single-Jersey-Qualität, bestehend zu 95 Prozent aus Bio-Baumwolle und zu 5 Prozent aus Elasthan. Das Material ist GOTS-zertifiziert durch Ecocert Greenlife und wurde in Indien von einem PWO-Partner hergestellt. Die Säckchen haben ein seitlich vernähtes Band zum Verschließen und Aufhängen. Sie sind großzügig und elastisch und somit ideal für Mandarinen, Nüsse, Äpfel, Riegel oder kleine Säfte. Außerdem enthalten: 24 Kärtchen; das Papier aus recycelter Baumwolle.



## Weihnachtliche Köstlichkeiten

Weihnachten rückt näher und damit die Zeit für Pfeffernüsse, Punsch, Spekulatius-Schokolade und so manche Leckerei mehr. Genießen und verschenken Sie das festliche Bio-Sortiment von Alnatura. In diesem Jahr neu dabei: Kokosmakronen und ein Weihnachtsmann aus Zartbitterschokolade.



## Noventskalender – jeden Tag ein Gewinn

Vom 1. bis zum 30. November 2019 können Sie jeden Tag ein Türchen öffnen – mal ist Glück gefragt, mal können Sie bei kleinen Spielen und Aufgaben Ihr Können beweisen. Teilnehmen lohnt sich, denn hinter jedem Türchen warten täglich tolle Preise auf Sie. Teilnahme unter [noventskalender.alnatura.de](http://noventskalender.alnatura.de)



**Weihnachtsbraten vorbestellen!**  
 Ab Anfang November bis einschließlich  
 14. Dezember können Sie in Ihrem Alnatura  
 Markt Bio-Gänse, -Enten, -Puten, -Gänsebrust  
 und -keule für Ihr Festtagsessen bestellen.  
 Einfach ausliegendes Formular ausfüllen und  
 abgeben, Abholschein mitnehmen und das  
 Fleisch am 21., 23. oder 24. Dezember abholen.



## Mit PAYBACK PAY bis zu 400 Extra-Punkte sammeln

Noch bis zum 24.11.2019 können Sie mit PAYBACK PAY sicher und einfach mobil bezahlen und viele Extra-Punkte erhalten. So geht's: Teilnahme-Coupon in der PAYBACK App aktivieren, im Aktionszeitraum bei Alnatura und anderen teilnehmenden Partnern für jeweils mindestens 20 Euro einkaufen und mit PAYBACK PAY bezahlen, an der Kasse auf dem Smartphone die Funktion »PAY: Bezahlen und Punkten« in der PAYBACK App öffnen. Nach Eingabe Ihrer persönlichen PIN wird ein QR-Code angezeigt, den Sie über den Scanner halten – schon sind die Einkäufe in Ihrem Alnatura Super Natur Markt bezahlt. Je häufiger Sie mit PAYBACK PAY zahlen, desto mehr lohnt es sich für Sie: Zweimal PAY genutzt, macht 200 Extra-Punkte, dreimal 300, viermal 400. Die Extra-Punkte werden Ihnen nach Aktionsende gutgeschrieben. Viel Spaß beim Punktesammeln! Weitere Infos unter [PAYBACK.de/pay](https://www.payback.de/pay)

## Mangroveprojekt wird wissenschaftlich begleitet

Alnatura unterstützt mit einem Teil der Einnahmen aus dem Verkauf seiner Garnelen Mangrovenprojekte, unter anderem in Indien. Dort hat der Wissenschaftler Dr. Sourabh Dubey in einem Mangroven-Aufforstungsprojekt Erfahrungswerte gesammelt und für eine Publikation der UNESCO aufbereitet. Sie ist zu finden unter: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-04417-6\\_22](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-04417-6_22)

Alnatura und die das Projekt vor Ort begleitende Nichtregierungsorganisation NEWS sind in der Publikation genannt. MH



## NEU! Kokostaus aufgezpasst

Drei Alnatura Produkte, denen die Kokosnuss ihr exotisches Aroma verleiht, stehen neu im Regal. Da sind zum einen die mürben Kakao-Doppelkekse, die eine feine Kokoscreme umhüllen. Zum anderen knusprig geröstete Kokoschips, die durch Kokosblütenzucker und Kakao-pulver ihre fein-schokoladige Note bekommen. Oder aber: der Aufstrich auf Kokosmusbasis, dessen Rezeptur durch feinherbes Kakaopulver und Bourbonvanille harmonisch abgerundet wird. Für alle drei gilt: Sie werden aus Bio-Zutaten hergestellt und sind vegan.



## Nominiert für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Architektur

Die Alnatura Arbeitswelt in Darmstadt ist aufgrund der einzigartigen Bauweise unter den ersten drei Nominierten für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Architektur. Der Preis zeichnet »herausragende und beispielhafte architektonische Leistungen aus, deren Qualität sich über die Nachhaltigkeit hinaus in einem hohen ästhetischen Anspruch sowie in innovativen Lösungsansätzen zeigt«. Die Auszeichnung wird im Rahmen des Deutschen Nachhaltigkeitstages am 22. November 2019 in Düsseldorf verliehen.

REZEPTIDEEN

## Vorweihnachtlich genießen

Wir zelebrieren die gemütlichste Zeit des Jahres. Und zwar, indem wir uns bewusst Pausen vom vorweihnachtlichen Trubel nehmen und uns immer wieder Genussmomente gönnen. Zum Beispiel mit einem Becher heißer Schokolade und schnell gemachten Hefeknoten zum Lieblingsbuch. Einfach innehalten und genießen.



**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

**Nährwerte pro Portion:**

Energie 227 kcal, Fett 14 g,

Kohlenhydrate 17 g, Eiweiß 9 g

### Heiße Spekulatius-Schokolade

#### Zutaten für 4 Tassen

800 ml Alnatura Sojadrink ungesüßt /

100 g Alnatura Spekulatius-Schokolade /

1/3 TL Alnatura Kakao schwach entölt

#### Zubereitung

**500 ml Sojadrink** in einem Topf erwärmen. Schokoladenstücke darin bei mittlerer Hitze schmelzen. Gelegentlich mit einem Schneebesen rühren. Den restlichen Sojadrink in einem zweiten Gefäß erwärmen und mit einem Milchschaumer cremig schlagen.

**Heiße Schokolade** auf Tassen verteilen, Schaum daraufgeben und mit Kakao bestäubt genießen.



Die heiße Schokolade schmeckt auch mit weiteren Alnatura Schokoladen, zum Beispiel Nougat. Statt Sojadrink kann ebenso eine andere pflanzliche Alternative oder Kuhmilch verwendet werden.



**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit:** 30 Min. +  
2 Std. Kühlzeit + 10 Min. Backzeit

**Nährwerte pro Stück:**

Energie 133 kcal, Fett 7g,  
Kohlenhydrate 15g, Eiweiß 2g

## *Rentier-Kekse*

### **Zutaten für 30 Rentiere**

200 g Alnatura Butter (kalt) / 100 g Alnatura Puderzucker /  
300 g Alnatura Weizenmehl Type 405 + etwas für die  
Arbeitsfläche / 50 g Alnatura Haselnüsse gemahlen /  
1 Msp. Alnatura Bourbonvanille gemahlen / 1 Prise Alnatura  
Meersalz / 50 g Alnatura Schokolade Feine Bitter /  
30 Alnatura Cranberrys (getrocknet)

### **Zubereitung**

**Butter** würfeln. Mit Zucker, Mehl, Nüssen, Vanille und Salz  
in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Hand-  
rührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel  
formen und abgedeckt im Kühlschrank 1 Std. kalt stellen.

**Backofen** auf 160 °C Umluft vorheizen. Teigkugel auf einer  
leicht bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen, Rentier-  
Kekse ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegten  
Blech verteilen. Die Kekse im Backofen 8–10 Min. backen,  
danach vollständig auskühlen lassen.

**Schokolade** in Stücke brechen und in einer Schüssel über  
dem Wasserbad langsam schmelzen. Rentiere mit den Füßen  
eintauchen und zurück auf das Backpapier legen. Mit einem  
Holzspieß, der in die Schokolade getaucht wird, eine Schnauze,  
ein Auge und das Geweih aufmalen. Zum Schluss jedem  
Rentier eine Cranberry als Nase auf die Schnauze setzen.



**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit:** 15 Min. +  
15–20 Min. Backzeit

**Nährwerte pro Stück:**

Energie 260 kcal, Fett 13 g,  
Kohlenhydrate 24 g, Eiweiß 8 g

## Hefeknoten mit Gebrannte-Mandel-Creme

### Zutaten für 9 Stück

1 Pck. Alnatura Pizzateig (400 g) / 170 g Alnatura Sélection  
Aufstrich Gebrannte Mandel / 1 EL Alnatura Butter /  
1 Eigelb / 6 EL Alnatura Milch

### Zubereitung

**Teig ausrollen** und mit der langen Seite nach unten quer auf die Arbeitsfläche legen. Aufstrich mit Butter vermischen und auf der oberen Hälfte des Teiges verstreichen. Die untere, unbestrichene Teighälfte über die obere schlagen und leicht andrücken.

**Teig längs in 9 Streifen schneiden**, diese jeweils nochmals in 3 Stränge zerteilen. Aus je 3 Teigsträngen einen Zopf flechten und zu einer Schnecke aufrollen. Die 9 Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, dabei etwas Abstand lassen.

**Backofen** auf 180 °C Umluft vorheizen. Eigelb mit Milch vermengen, Teigknoten mit der Mischung bestreichen und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. goldbraun backen. Lauwarm servieren.



Für Sie zum  
Mitnehmen\*

ALNATURA

Rezeptideen für den Advent



Mit Geschenkkäfigen  
für Ihre Lieben

## Weitere Rezepte

für eine gemütliche Vorweihnachtszeit finden Sie in unserer Rezeptbroschüre – zum Mitnehmen in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

\* Nur solange der Vorrat reicht.



**gelingt leicht**  
**Zubereitungszeit: 10 Min. +**  
**30–35 Min. Backzeit**  
**Nährwerte pro Glas:**  
**Energie 394 kcal, Fett 22 g,**  
**Kohlenhydrate 42 g, Eiweiß 5 g**

## Schoko-Pflaumen-Kuchen im Glas

Zutaten für 6 Schraubgläser à ca. 150 ml (z. B. von Alnatura Brotaufstrichen)

100 g Alnatura Schokolade Feine Bitter / 50 g Alnatura Kokosöl neutral + etwas zum Einfetten / ½ Glas Alnatura Pflaumen (abgetropft ca. 150 g) / 1 Alnatura Ei / 125 g Alnatura Joghurt Natur 3,8 % Fett / 75 g Alnatura Speisestärke / 55 g Alnatura Buchweizenmehl / 30 g Alnatura Mandeln gemahlen / 1,5 TL Alnatura Reinweinstein-Backpulver / 75 g Alnatura Rohrohrzucker / 1 TL Alnatura Ceylon-Zimt

### Zubereitung

**Backofen** auf 150 °C Umluft vorheizen. Schokolade in Stücke brechen und mit Kokosöl in einer Schüssel über dem Wasserbad langsam schmelzen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Pflaumen abgießen, dabei den Saft auffangen. Pflaumen vierteln.

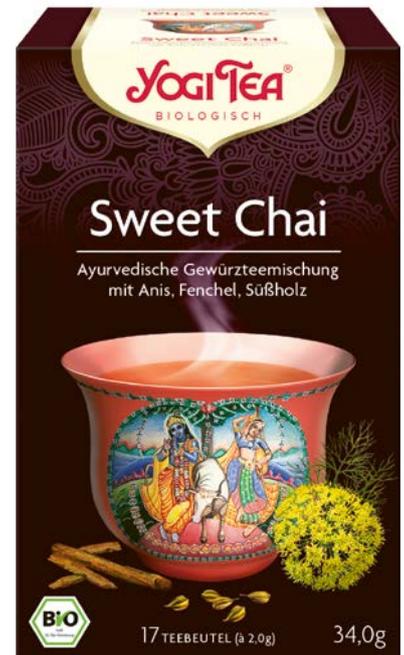
**Ei** in einen hohen Rührbecher aufschlagen, Joghurt zugeben und mit den Quirlen des Handrührgerätes glatt rühren. Geschmolzene Schokolade und alle weiteren Zutaten hinzufügen und zügig verquirlen. Pflaumenstücke unterheben.

**Gläser** einfetten und den Teig zu 2/3 einfüllen. Die Gläser auf dem Rost im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen.

**Die heißen Kuchen** aus dem Ofen nehmen, mit je 2–3 EL Pflaumensaft beträufeln und sofort mit den Deckeln verschließen, damit ein Vakuum entsteht und die Kuchen haltbar werden.

**Haltbar** etwa 4 Wochen bei intaktem Vakuum.

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



*Seit über 40 Jahren steht Yogi Tea für Kräuter- und Gewürztees, die auf traditionellen ayurvedischen Rezepturen basieren. Beim Sweet Chai sorgen wohltuende Kräuter und Gewürze für eine natürliche Süße gepaart mit angenehmer Schärfe.*

Yogi Tea

**Bio-Tee Sweet Chai** *vegan*

- ayurvedische Gewürzteesmischung mit Anis, Fenchel, Süßholz, Kardamom, Zimt und Nelken; verfeinert mit schwarzem Pfeffer und Ingwer
- Zubereitung: Teebeutel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 7 Min. ziehen lassen (länger für einen stärkeren Geschmack)
- Tipp: nach Geschmack süßen und Milch oder pflanzliche Alternative hinzufügen

17 × 2 g = 34 g **3,29 €** (100 g = 9,68 €)

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

# Mehle – von Dinkel bis Buchweizen

Mehl begleitet uns und unsere Ernährung über das ganze Jahr hinweg – sei es zum Backen von Brot, Brötchen und Kuchen oder für selbst gemachte Teigwaren, knusprige Pizzaböden und vieles mehr. Jetzt in der Vorweihnachtszeit ist der Verbrauch besonders hoch; schließlich duftet es allorts nach Vanillekipferln, Spritzgebäck und Co. Die wohl wichtigsten Mehlsorten stammen vom Weizen- und Dinkeln Korn. Doch auch mit glutenfreien Alternativen lässt sich backen. Wir stellen die wichtigsten Mehle vor. AW

## Dinkelmehl

Dinkel ist eine Urform des Weizens und wurde bis zum 19. Jahrhundert hierzulande weit verbreitet angebaut – bis das Getreide durch den ertragreicheren Weizen verdrängt wurde. Doch Dinkel ist perfekt für den Bio-Anbau. Schließlich sagt man dem Spelzgetreide nach, sehr robust gegenüber Verderb, Krankheiten und Umwelteinflüssen zu sein. Auch für die Backstuben ist das Korn eine Bereicherung: Mit seinem hohen Klebergehalt (Gluten) – wichtig für die Backeigenschaften – und dem nussigen Aroma ist Dinkelmehl vielseitig einsetzbar. Für feine Backwaren wie Plätzchen empfehlen sich vor allem die Typen 630 und 812, für Pizza und Brötchen die Type 1050, während das Vollkornmehl besonders gern für Brot verwendet wird.

## Weizenmehl

Weizen ist ein Kosmopolit und es ist zu jeder Zeit irgendwo auf der Welt Weizenernte. Vorausgesetzt, dort herrscht Sommer. Das goldgelbe, rundliche Korn mag Wärme und Licht, auch verträgt es trockene Böden. Seine Wildformen stammen aus Kleinasien. Der heutige Saatweizen allerdings ist weit von diesem genetischen Ursprung entfernt, er ist eine Kreuzung aus verschiedensten Getreide- und Süßgrasarten. Inzwischen gibt es über tausend Sorten *Triticum L.*, die man grob unterteilt in Hart- und Weichweizen. Ersterer ist das typische Nudelgetreide. Weichweizen hingegen ist ideal für Brot, Brötchen und natürlich die weihnachtliche Plätzchenbäckerei.



## Kokosmehl

Kokos ist eine traditionelle Zutat in der Plätzchenbäckerei – vor allem geraspelt in den gleichnamigen Makronen. Doch auch das Mehl der Trendfrucht lässt sich gut verarbeiten. Es kann Weizen- und Dinkelmehl teilweise oder komplett ersetzen. Zur Freude derer, die auf Gluten verzichten möchten. Zu beachten ist dabei zweierlei: Kokosmehl bringt einen leicht süßen Eigengeschmack ins Gebäck und benötigt etwas mehr Flüssigkeit; sonst wird das Gebäck trocken.

Exklusiv für Sie im  
nächsten Magazin:  
weihnachtliche  
Geschenkeanhänger  
zum Ausschneiden

## Kichererbsenmehl

Die Kichererbse ist kein Getreide, sondern eine Hülsenfrucht. Ihr Mehl erfreut sich in der glutenfreien, dafür aber ballaststoff- und eiweißbetonten Ernährung wachsender Beliebtheit. Schließlich kann man damit kochen, backen und es beispielsweise in der veganen Küche als Bindemittel verwenden. Geschmacklich passt das Mehl hervorragend – weil ganz traditionell – in Hummus und Falafel. Doch auch in Plätzchen kann es einen Teil des klassischen Mehles ersetzen; Gewürze wie Zimt und Kardamom harmonieren aufs Beste.

## Buchweizenmehl

Die kleinen Samen des Knöterichgewächses Buchweizen passen hervorragend in die Vorweihnachtszeit. Zwar ist das Heidekorn – wie Buchweizen auch genannt wird – glutenfrei, doch braucht man Klebereiweiß zum Backen von Plätzchen, Gebäck und Co. nicht zwangsläufig. Mit seinem nussigen Geschmack harmoniert Buchweizen dafür gut mit Pflaumen, Schokolade oder Mandeln. So wie beispielsweise in unserem Rezept auf Seite 9: Buchweizenkuchen im Glas. Ein schönes Mitbringsel für die bevorstehenden Weihnachtsfesttage.

ALNATURA MARKENPRODUKTE

# Oh, es riecht gut, oh, es riecht fein ...

So tönt ein vor allem bei Kindern beliebtes Weihnachtslied, in dem knackige Mandeln, feine Butter, Milch und Mehl zu Teig verrührt werden. Geformt oder ausgestochen und ab in den Ofen – ein herrlicher Duft strömt durch die Stuben. Die Zutaten für Ihre Plätzchenbäckerei finden Sie bei Alnatura in bester Bio-Qualität – von Mehl und Zucker über Nüsse, Trockenfrüchte und Gewürze hin zu Kakaobutter, -nibs und vielen Köstlichkeiten mehr.

## Für eine fruchtige Zitrusnote

Die aromatische Schale von Zitrone oder Orange kommt in allerlei Plätzchenrezepten vor. Von Alnatura gibt es beides fix und fertig: gewonnen aus frischen Bio-Früchten, die gerieben, schonend gefriergetrocknet und mit natürlichem Zitronen- beziehungsweise Orangenöl verfeinert werden. Der Beutelinhalt entspricht der abgeriebenen Schale von etwa einer Frucht.

## Fein ausgemahlen

Mit Dinkelmehl lässt sich nicht nur hervorragend backen, es verleiht Kuchen, Stollen und Plätzchen auch eine angenehm nussige Note. Die Type 630 ist ein helles, fein ausgemahlene Mehl. Perfekt für Vanillekipferl, Spritzgebäck und so manche Plätzchensorte mehr. Das Alnatura Dinkelmehl wird nach Bioland-Richtlinien erzeugt.

## Zart im Duft, fein im Geschmack

Weihnachtsplätzchen ohne Vanille sind wie Winter ohne Schnee – es fehlt etwas. Der Alnatura Vanillezucker kombiniert Rohrohrzucker mit zehn Prozent echter Bourbonvanille – perfekt für den zarten Duft und das vielschichtige Aroma in der Weihnachtsbäckerei.



### Die Alternative zu Butter und Margarine

Kakaobutter ist vegan und kann daher in Rezepten für Plätzchen, Pralinen und Co. Butter ersetzen. Sie ist einfach zu portionieren, hat einen milden Geschmack und einen feinen Schmelz.



### Rohrohrzucker für die Süße

Dieser schonend verarbeitete Zucker hat eine zartgoldene Farbe und einen milden, leicht karamelligen Eigengeschmack. Rohrohrzucker kann überall dort verwendet werden, wo sonst weißer Haushaltszucker zum Einsatz kommt – in Tee und Kaffee, zum Süßen von Desserts und Backen von Kuchen und Plätzchen.



### Das i-Tüpfelchen

Das besondere Extra für viele Kuchen und Plätzchen: Diese Alnatura Kuvertüre wird aus feinherber Zartbitterschokolade hergestellt, hat einen Kakaoanteil von 60 Prozent und ist einfach in der Handhabung. Für lange Winterabende besonders zu empfehlen: Frische Früchte in die erwärmte, flüssige Kuvertüre eintauchen – fertig ist das Schokoladen-Fondue.



### Mit besonders schokoladiger Note

Das schwach entölte Alnatura Kakao-pulver hat – im Vergleich zu stark entölte – einen höheren Kakaobutteranteil und sorgt damit für eine besonders schokoladige Note. So schmeckt der dunkle Kakao im Weihnachtsgebäck genauso gut wie beispielsweise in einer heißen Schokolade.

**Kakaonibs: Edelkacao aus Peru**  
Kakao mal anders – für diese Nibs werden Kakaobohnen nach der Ernte getrocknet, geröstet und in feine Splitter gebrochen. 70 Prozent der Bohnen sind die Edelkakaosorte Criollo, die für eine besonders intensive Note bekannt ist. Die Alnatura Kakaonibs sind vegan und geben Gebäck oder Desserts einen feinherben Geschmack.

# Nachhaltig backen

Das Backen stellt uns spätestens beim alljährlichen Plätzchenbacken in puncto Nachhaltigkeit vor einige Herausforderungen. Gut zu wissen, dass man auch hierbei so manches tun kann, um achtsam mit den Ressourcen umzugehen: von der Vorbereitung der Teige bis zur Vermeidung von Resten – sofern überhaupt etwas übrig bleibt aus Ihrer nachhaltigen Weihnachtsbäckerei.

## Planung ist alles

Um die Energie des Backofens optimal zu nutzen, sollten Sie die Backaktivitäten zeitlich bündeln und die Teige möglichst alle vorbereiten. Eine gute Planung sorgt dafür, dass der Ofen nicht leer vor sich hin heizt, während man überlegt, welcher Teig als Nächstes geknetet wird und wo sich die benötigte Vanilleschote befindet. Wenn Sie für Ihre Planung die Rezepte auswählen, schauen Sie zunächst, was im Vorratsschrank nach baldiger Verwertung ruft:

**Ein Rest gemahlene Mandeln**, der noch gut riecht: Vanillekipferl kommen auf die Backliste.

**Schokolade**, die von einer stumpfen, helleren Schicht (das heißt harmlosem Fettreif) überzogen sind: Sie ergibt die Glasur für Ausstechkekse.

**Verschiedene angebrochene Mehlpackungen:**

Weizen- und Dinkelmehl können, eine ähnliche Type vorausgesetzt, sehr gut gemischt werden.

**Fruchtaufstrich-Reste aufbrauchen:** Ob Husarenkrapfen eine Himbeer- oder Aprikosenfüllung bekommen, ist doch eigentlich egal.



## Die Sache mit den Eiweißen

Oftmals bleiben beim Backen Eiweiße übrig. Damit das gar nicht erst passiert, sollten direkt Rezepte zur Verwertung eingeplant werden, wie beispielsweise Makronen. Eiweiß lässt sich aber auch gut einfrieren und ist nach dem Auftauen sogar wieder aufschlagbar.



Haben Sie Tipps aus Ihrem nachhaltigen Haushalt?

Dann freuen wir uns über eine E-Mail an [nachhaltigkochen@alnaturopa.de](mailto:nachhaltigkochen@alnaturopa.de)



## Energie sparen

Das Vorheizen des Backofens nutzen viele zum Abwiegen und Vorbereiten der Zutaten. Dabei ist bei modernen Backöfen ein Vorheizen eigentlich nicht nötig und verbraucht unnötig Energie. Bei einem Backvorgang mit Vorheizen sind es bis zu 20 Prozent mehr als beim Backen ohne Vorheizen.<sup>1</sup> Noch mehr Energie wird beim Backen mit Heißluft beziehungsweise Umluft gespart, das mit 20 bis 30 Grad Celsius weniger Hitze auskommt im Vergleich zu Ober-/Unterhitze. Zudem können mehrere Bleche gleichzeitig gebacken werden. Für alle Herdarten gilt: Halten Sie die Backofentür geschlossen, damit keine Wärme entweicht, und schalten Sie am Ende den Ofen etwas früher aus, um die Restwärme zu nutzen.





## Gebäck aufbewahren

Damit das Gebäck möglichst lange frisch und knusprig bleibt, lagert man es an einem etwas kühleren Ort in Blech-Keksdosen oder in verschließbaren Gläsern. Zum Verschenken der Kekse

sind diese auch eine schöne und nachhaltige Alternative zu Folienbeuteln. Sollten doch einmal Reste bleiben und Kekse trocken werden, können sie zerkrümelt in Schichtdessert, Crumble oder als Kuchenboden sinnvoll verwendet werden.

## Nachhaltige Helfer

Die benötigten Hilfsmittel sollten möglichst langlebig und aus recycelbarem Material sein. Wie zum Beispiel ein Nudelholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft, oder Sie verwenden einfach eine Flasche zum Ausrollen des Teiges. Zum Ausstechen eignen sich Edelstahl-Förmchen oder Gläser.

Rezepte verlangen oft, den Teig in Frischhaltefolie eingewickelt kühl zu stellen. Vor dem Austrocknen schützt eine gut schließende Schüssel aber ebenso und ist wiederverwendbar. Mehrfach verwendbar ist auch Backpapier. Keine Sorge: Kekse lassen sich auch nach der zweiten oder dritten Nutzung gut ablösen.



### Im nächsten Monat

Haben Sie schon Ihre Geschenke

beisammen? Wir haben in der

Dezember-Ausgabe noch einige Tipps

zum nachhaltigen Schenken und

Verpacken.

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



*Die Schlafwohl-Produkte von Primavera mit hochwertigen Rezepturen aus zu hundert Prozent naturreinen ätherischen Lavendel-, Neroli- und Vanilleölen sind wohltuend und unterstützen den erholsamen Schlaf.*

Primavera

### Schlafwohl Bio-Kissenspray oder Schlafwohl Bio-Balsam

- Kissenspray: fein duftendes Spray für zu Hause und unterwegs; direkt auf das Kissen oder in den Raum sprühen
- Balsam: pflegt die Haut mit Mandel- und Aprikosenkernöl
- Anwendung: den Balsam auf Brust oder Rücken auftragen und sanft einreiben; ideal auch für Entspannungsmassagen
- Tipp: für eine entspannende Fußmassage den Balsam mit kreisenden Bewegungen in die Fußsohlen einmassieren

Schlafwohl Bio-Kissenspray  
30 ml **8,79 €** (100 ml = 29,30 €)

Schlafwohl Bio-Balsam  
50 ml **13,99 €** (100 ml = 27,98 €)

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

# Die Alnatura Bio 7 Initiative

Mit der Alnatura Bio 7 Initiative zeigen wir, wofür Alnatura steht: für Lebensmittel, die auf einer ganzheitlichen Philosophie beruhend die Prinzipien und die Produktionsweise der biologischen Landwirtschaft aufgreifen. Mit der Alnatura Bio 7 Initiative informieren wir über Werte und Vorhaben, mit denen wir die Zukunft gestalten wollen. Die sieben Punkte bilden dabei die Leitplanken, aus denen wir unser Handeln ableiten.



## 2. Vielfältiger Bio-Landbau

Die Bio-Landwirtschaft geht sorgsam mit der Erde um und fördert Bodengesundheit und Artenvielfalt. Aus Überzeugung gibt es von Alnatura ausschließlich Bio-Produkte – von Anfang an. Und: Wo immer möglich, stammen die Zutaten von Höfen, die nach den strengen Richtlinien von Anbauverbänden wie Bioland, Demeter oder Naturland wirtschaften.



## 1. Sinnvolles Wirtschaften

Der Mensch steht bei Alnatura im Mittelpunkt. Gemeinsam wollen wir jeden Tag Sinnvolles tun – für andere Menschen und natürlich für die Erde. Ein Beispiel: Von jeder verkauften Packung unseres Projekt-Cafés fließen 40 Cent an das Bildungsprojekt Waman Wasi von terre des hommes in Peru.



## 3. Ganzheitliche Verarbeitung

Bio hört nicht auf dem Acker auf, sondern geht mit der Verarbeitung weiter. Jedes Alnatura Produkt wird nach strengen Qualitätsgrundsätzen entwickelt und möglichst schonend verarbeitet. So sind beispielsweise alle Alnatura Säfte Direktsäfte. Dieser hier wird feldfrisch verarbeitet.



#### 4. Transparente Qualität

Jeder soll verstehen, was in unseren Produkten enthalten ist und wo es herkommt. Daher bemühen wir uns um eine klare Deklaration – über das vorgeschriebene Maß hinaus. Auch müssen manche Zutaten nicht sein. So verzichten wir in allen Alnatura Schokoladen auf den Emulgator Lezithin. Selbst wenn die EU-Öko-Verordnung diesen Zusatzstoff zulässt.



#### 6. Partnerschaftliches Zusammenwirken

Unsere Vorstellung von einer guten Partnerschaft? Respektvoll, auf Augenhöhe und möglichst langfristig. Daher zahlen wir beispielsweise unseren Partnermolkereien – und diese wiederum ihren Milchviehbetrieben – einen angemessenen Preis. So tragen wir dazu bei, die heimische Bio-Milchwirtschaft zu erhalten und zu fördern.

#### 5. Nachhaltiges Handeln

Bio-Landbau geht besonders nachhaltig mit der Erde um. Wir wollen Nachhaltigkeit neu denken, ganzheitlich handeln und so eine zukunftsgerechte Gestaltung der Welt für Mensch und Umwelt ermöglichen. Am Beispiel Verpackung: Bei all unseren Cerealien verzichten wir nach und nach auf den Verschlussclip. Das spart Folie. Bei unserem Basismüsli zum Beispiel rund 1,8 Hektar im Jahr.

#### 7. Aktive Mitgestaltung

Bei Alnatura gibt es viele Möglichkeiten der Teilhabe: informieren, engagieren, inspirieren lassen oder mitmachen und kreativ werden: Im Sommer dieses Jahres konnten Sie Ihr persönliches Bio-Lieblingsmüsli aus über 50 Zutaten kreieren. Alnatura Kundinnen und Kunden wählten anschließend das Gewinn-Müsli, welches Anfang 2020 im Handel erhältlich sein wird.



## HERSTELLER-REPORTAGE

# Edelpilz mit Herkunft

*Elfenbeinfarben mit blaugrünen Edelpilzadern, unverwechselbares Bouquet von süßem Milcharoma und leichter Edelpilzaromatik, weich und trotzdem schnittfest, zart schmelzend im Mund mit pikanter Note – so soll er sein, der Roquefort. Wie und wo diese Käsespezialität entsteht, spürt das Alnatura Magazin auf.*

Dieser herkunftsgeschützte Roquefort-Käse ist von Oktober bis Dezember wieder in allen Alnatura Märkten an den SB-Käsetheken erhältlich.



## Roquefort AOP – Appellation d'Origine Protégée

Roquefort ist der einzige Käse, dessen Ursprungsbezeichnung bereits 1925 gesetzlich anerkannt wurde. Schon 1666 wurde dem Ort Roquefort-sur-Soulzon vom Parlament in Toulouse das ausschließliche Recht auf Käseherstellung zugesprochen. Roquefort ist ein Edelpilzkäse aus hundert Prozent roher Schafvollmilch – hier hundert Prozent Bio-Schafvollmilch. Nur mit Schafmilch der Rasse Lacaune aus den südfranzösischen Départements Aveyron, Aude, Lozère, Hérault, Gard und Tarn darf der Roquefort hergestellt werden. Auch das Tierfutter muss zu drei Vierteln aus dieser Region kommen. Klare Regeln gibt es auch zur Beschaffenheit der Milch, für das Einlabe, den Käsebruch, das Einfüllen des Bruchs in die Formen, das Abtropfen sowie die Beimpfung mit den Pilzkulturen *Penicillium roqueforti*. Der Reifungsprozess von mindestens 90 Tagen darf ausschließlich in den Reifungskellern von Roquefort-sur-Soulzon erfolgen.

**S**o stellt man sich Südfrankreich nicht vor, auch nicht im Winter. Aber es schneit tatsächlich im beschaulichen Roquefort-sur-Soulzon, das im Naturpark Grands Causses unweit der Cevennen liegt.

Der Ort hat kaum mehr als 600 Einwohner und ist geprägt von großen Käsereien, genauer gesagt von Käsekellern, den Caves, die fast alle besichtigt werden können. Der Roquefort, den der Bio-Käsehändler Vallée Verte an die Alnatura Märkte liefert, wird bei der 150 Jahre alten Traditions-Käserei Société hergestellt. Er reift mindestens drei Monate in den Caves, in denen ganzjährig eine Temperatur von durchschnittlich zehn Grad Celsius herrscht und eine Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent. Ursprünglich sind es keine von Menschenhand gebauten Keller, sondern beeindruckende Grotten und Höhlen, die vor einer Million Jahren beim Einsturz des Combalou-Gebirges entstanden. Die Keller der Société erstrecken sich auf elf Etagen 400 Meter in die Felsen hinein. Das spezielle Mikroklima in diesen Grotten wird bestimmt durch die sogenannten Fleurine. Das sind kleine natürliche Tunnel, die den Keller mit der Außenwelt verbinden und bis zu einem Kilometer lang sein können. Sie regulieren die Temperatur in den Höhlen und sorgen dafür, dass jeden Tag 1,2 Millionen Kubikmeter Luft ausgetauscht werden.



Der Mensch hat lediglich Fenster oder Türen vor diese Fleurine gebaut, um die Temperatur um ein paar Grad zu regulieren, zum Beispiel, wenn der Käse reift und der Keller sich dabei um drei bis vier Grad aufheizt. In diesen Gewölben mit einer Gesamtfläche von 7 000 Quadratmetern können bis zu 300 000 Laibe Roquefort zur gleichen Zeit reifen. Für einen Laib Roquefort, der im Frischestadium drei Kilogramm wiegt und nach der Reifung noch 2,6 Kilogramm, braucht man zwölf Liter Bio-Schafmilch und nur vier Gramm *Penicillium roqueforti*, das bereits flüssig in die Milch gegeben wird. Diese Mikroorganismen stammen aus den Roquefort-Höhlen und können auf Brot vermehrt werden. Eine Legende erzählt, wie der Mensch gemerkt hat, dass sich die Grotten als einzigartige Reifekeller für einen Edelschimmel-Schafkäse eignen: Ein Hirtenjunge soll beim Anblick eines hübschen Mädchens seine Höhle verlassen haben und ihr nachgelaufen sein. Dabei vergaß er sein Schafkäsebrot in der Höhle, das er erst ein paar Wochen später durch Zufall wiederentdeckte. Der Schafkäse war durchzogen von blauen Edelpilzadern und schmeckte viel besser als zuvor. *SUS*

**Die Grotten von Roquefort** eignen sich als natürliche Reifekeller für den gleichnamigen Käse. Über 350 Jahre alt ist die Tradition der Käsereifung im Ort Roquefort-sur-Soulzon.

## Vallée Verte kurz gefasst

Vallée Verte ist einer der führenden Bio-Käse-Importeure Deutschlands

**Gründung** 1999

**Unternehmenssitz** Kehl/Rhein

**Mitarbeitende** 22

**Produkte und Werte** Die Vallée Verte Handelsgesellschaft für Naturprodukte mbH importiert mehr als 320 Bio-Käsespezialitäten aus zwölf verschiedenen Ländern (meist französische Bio-Käsesorten, zum großen Teil Rohmilchkäse) und beliefert ausschließlich den Bio-Fachhandel.

Als Mitglied in der *Guilde Internationale des Fromagers Confrérie de Saint-Uguzon* hat sich Vallée Verte dazu verpflichtet, die handwerkliche Tradition der Käseherstellung zu erhalten und zu fördern.

Gute Gründe, auf Bio zu setzen: Verantwortung für das Wohl von Tier, Mensch und Natur.

**Bei Alnatura erhältlich** ca. 20 hochwertige, zum Teil herkunftsgeschützte Käsesorten, z. B. Roquefort, Comté, Manchego, Brie de Meaux



## Tipps zu Roquefort

**Pur genießen:** Selleriestangen mit Roquefort

**Rezeptideen:** Soufflé au Roquefort / Miesmuscheln mit Roquefortsauce / als Snack: Rote Bete im Ofen mit Roquefort / als köstliches Dessert: geschälte und halbierte Birnen mit Roquefort im Ofen überbacken, mit Honig verfeinert

**Weinempfehlung:** Zum Roquefort passen Weine mit Restsüße, sogenannte Süßweine oder süße Likörweine. Zu den kräftigen Blauschimmel-Aromen harmonisiert Fruchtsüße sehr gut.

**Lagerung:** Roquefort immer getrennt von anderen Käsesorten lagern und mit Extra-Messer schneiden; möglichst ohne Temperaturschwankungen bei 4–8 °C im Kühlschrank in Käsepapier gewickelt oder in der Original-Folie; für den puren Genuss ½ Std. vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

**Aufbewahrung in der Box:** einfach ein Stück Würfelzucker oder eine Nudel dazulegen, das reguliert die Feuchtigkeit und verhindert Kondenswasser am Deckel der Box.

**HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN\***

*Aus unserem Sortiment*

Mount Hagen

**Bio-Dinkelkaffee**

- fein-aromatischer Kaffee aus der Urgetreideart Dinkel
- Demeter-zertifiziert
- in der praktischen wiederverschließbaren Pappwickeldose
- Zubereitung: 1–2 gehäufte Kaffeelöffel mit heißem, aber nicht kochendem Wasser übergießen, umrühren, fertig



100 g **2,49 €**

*Der Getreidekaffee von Mount Hagen besteht aus biodynamisch angebautem Dinkel, enthält von Natur aus kein Koffein und hat ein sehr mildes Aroma mit einer leicht nussigen Note.*

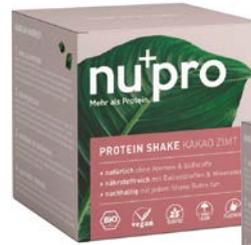
Morgenland

**Bio-Kokosmus Creamed Coconut pur\*\* vegan**

- zu 100 % aus Kokosnüssen; ohne jegliche Zusatzstoffe
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- lässt sich leicht portionieren
- ideal zum Verfeinern von süß-pikanten Gerichten, Saucen, Desserts oder Gebäck

2 x 100 g = 200 g **2,49 €**  
(100 g = 1,25 €)

*Für das cremige Kokosmus von Morgenland werden nur aromatische Kokosnüsse aus Sri Lanka verwendet und zu einem schnittfesten Block verarbeitet.*



*Die Protein-Shakes von Nu+pro bestehen aus rein pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen. Sie sind soja-frei, schnell gemixt und eine praktische Zwischenmahlzeit.*



Nu+pro

**Bio-Protein-Shake Kakao Zimt\*\* vegan oder Maracuja\*\* vegan**

- Pulver aus Erbsen- und Sonnenblumenprotein, Kokosblütenzucker, Flohsamenschalen und Acerola
- verfeinert mit Kakao und Zimt bzw. Maracuja-Fruchtpulver
- plastikfrei verpackt; pro verkaufter Box wird ein Baum gepflanzt
- ideal für Smoothies, Porridges oder als Shake zwischendurch

je 200 g **8,99 €** (100 g = 4,50 €)



*Die fruchtig-knusprigen Apfelchips von Dörrwerk werden aus »gerettetem« Obst hergestellt, das aufgrund ästhetischer Mängel nicht in den Handel kommt und oft sogar weggeworfen wird.*

Dörrwerk

**Bio-Apfelchips Crunchy Apples Zimt vegan oder Crunchy Apples Natur\*\* vegan**

- zu 100 % aus Äpfeln; Crunchy Apples Zimt verfeinert mit Zimt
- die Äpfel werden schonend luftgetrocknet; nicht gebacken oder frittiert
- ohne Zusatzstoffe und Zuckerzusatz
- laktose- und glutenfrei
- schmecken zu cremigem Vanilleeis, frischem Joghurt oder einfach als Snack zwischendurch

je 40 g **2,49 €** (100 g = 6,23 €)

\* 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.

# Finale im Bauerngarten

Während andere Blumen längst schlappmachen, laufen Herbstastern in diesen Wochen zur Hochform auf. Mit ihren Wolken aus Blütensternchen bringen sie Farbe auf die Beete und bieten Insekten reichlich Nahrung.

**S**o viel Pracht war einst in den Bauerngärten sehr willkommen.

Die Bäuerinnen bevorzugten vor allem Arten mit großen Blüten wie Raublatt-Astern (*Aster novae-angliae*) und Glattblatt-Astern (*Aster novi-belgii*), für die sie immer irgendwo ein Plätzchen fanden. Noch heute stehen die Blumen oft am Zaun, wo sich die hohen Sorten gerne etwas anlehnen. Aber auch im Hintergrund von Rabatten machen sie sich gut. Dort verdecken niedrige Begleiter geschickt die kahlen Stellen unten am Stängel. Diese entstehen, weil die Astern nach trockenen Sommerwochen dort die Blätter fallen lassen.



## Robuste Sorten

Der Arbeitskreis Staudensichtung, ein unabhängiges Gremium von Fachleuten, zeichnet Sorten aus, die sich an verschiedenen Standorten als besonders gesund erwiesen haben. Zu diesen Top-Sorten gehören Raublatt-Astern wie »Herbstschnee«, »Andenken an Paul Gerber«, »Violetta« und »Alma Pötschke«. Unter den Glattblatt-Astern haben sich »Schöne von Dietlikon«, »Dauerblau«, »Karminkuppel« oder »Rosa Perle« besonders bewährt.

### Astern bevorzugen:

- einen sonnigen Platz
- lehmig-humosen oder sandig-lehmigen Boden
- viele Nährstoffe
- ausreichend Feuchtigkeit



### 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](http://krautundrueben.de/alnatura)

## In Amerika zu Hause

Bei den Urformen der Raublatt- und Glattblatt-Astern handelt es sich um amerikanische Wildarten, die im 17. Jahrhundert nach Europa gelangten. Im östlichen Nordamerika besiedelten sie Flussauen und Bachränder. Dort fanden sie auf gut wasserversorgten, aber gleichzeitig sehr durchlässigen, nährstoffreichen Böden ideale Wachstumsbedingungen. Wer Astern in den Garten pflanzt, ist gut beraten, sich bei der Standortwahl an deren Heimat zu orientieren (siehe Kasten).

Im Frühjahr schneidet man die vertrockneten Stängel des Vorjahres ab und gibt den Pflanzen reichlich Kompost. Von Stickstoffdüngern sieht man besser ab, sie machen Astern standschwach und anfällig für Echten Mehltau. Auch an heißen Standorten und auf trockenem Boden

leiden sie oft an dieser Pilzkrankheit. Geben Sie deshalb bei Trockenheit regelmäßig, und zwar nicht über die Blätter, sondern stets direkt an den Fuß.

Besonders Glattblatt-Astern brauchen gleichmäßig feuchten Boden, wenn sie gut gedeihen sollen. Dann breiten sie sich mit der Zeit über kurze Ausläufer im Beet aus. Nach einigen Jahren verkahlen sie von der Mitte her. Deshalb gräbt man Glattblatt-Astern alle vier bis fünf Jahre im Herbst aus, teilt die Horste und pflanzt die Stücke an anderen Stellen wieder ein. Raublatt-Astern sind etwas robuster und bilden keine Ausläufer.

Die heutige Fülle an Sorten entstand durch Auslese und Züchtung. Sie sind bei Bienen, Schmetterlingen, Schwebfliegen und anderen Insekten genauso beliebt wie die Wilden und eine willkommene Nahrungsquelle.



## Herbaria Kräuterparadies GmbH kurz gefasst

Mit einem Festwochenende blickte der Gewürz-, Kräuter- und Kaffee-Spezialist Herbaria im September dieses Jahres auf seine hundertjährige Unternehmensgeschichte zurück. Bereits Anfang der 1980er-Jahre belieferten die Bayern als Spezialist für Kräuter, Tees und Gewürze die ersten Naturkostläden – ein echter Pionier.

**Gründung** 1919 von Karl Halter in Philippsburg (Baden-Württemberg)

**Geschäftsführung** Otto Greither (Inhaber) und Erwin Winkler

**Unternehmensstandort** Fischbachau, Oberbayern (Lager, Verwaltung und Vertrieb)

**Produktion** Salus Haus in Bruckmühl, Walther Schoenenberger in Magstadt und Chiemgau Lebenshilfe Werkstätten in Traunreut

**Beschäftigte** 31



**Regional angebaut und weiterverarbeitet:**  
Der Koriander der Firma Herbaria ist als eines von wenigen Produkten des Kräuter-Spezialisten mit dem Bayerischen Bio-Siegel ausgezeichnet.



# Aus der Sahara Bayerns

Im unterfränkischen Billingshausen bauen Lorenz und Harald Köhler Koriander für den bayerischen Kräuter- und Gewürzspezialisten Herbaria an. Das Alnatura Magazin war Ende Juni rechtzeitig zur Blüte mit den beiden auf ihren Feldern unterwegs.

**H**och steht die Sonne am strahlend blauen Himmel. Obwohl es noch früh am Vormittag ist, kratzt das Thermometer an der 30-Grad-Marke. Ein leichter Wind streicht über die sanften Hügel der umliegenden Äcker. Lorenz Köhler steht mitten in seinem Korianderfeld. Die noch jungen Pflanzen befinden sich in voller Blüte und reichen ihm bis an die Hüfte.

Köhler ist eigentlich Maschinenbautechniker. Irgendwann habe er jedoch gemerkt, dass die Landwirtschaft seine eigentliche Leidenschaft sei, so der 26-Jährige. Kurzerhand begann er ein Studium der Ökologischen Landwirtschaft an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf. Um den elterlichen Hof im unterfränkischen Billingshausen westlich von Würzburg kümmert sich Köhler gemeinsam mit seinem Vater Harald. Dieser wirtschaftet bereits seit 1995 nach den Richtlinien des Bioland-Verbandes. Auf rund zwei der insgesamt 85 Hektar Fläche produzieren Vater und Sohn Koriandersamen, seit 2018 auch für die Firma Herbaria aus dem bayerischen Fischbachau.

## Regionalität als Alleinstellungsmerkmal

»Die Blüte dauert jetzt noch etwa zehn Tage, dann beginnen sich die Früchte zu bilden«, erklärt Lorenz Köhler. Neben ihm steht Annette Haugg. »Der Bestand sieht super aus«, freut sich die Diplom-Agraringenieurin, die seit etwa zehn Jahren für den Rohstoffeinkauf bei Herbaria zuständig ist. Gemeinsam besprechen beide die erwartete Erntemenge.

Im Anschluss an die Ernte im September trocknen die Köhlers die Samen. Weiterverarbeitet werden diese dann ausschließlich in Betrieben der Region. »Als eines von wenigen Produkten ist unser Koriander mit dem Bayerischen Bio-Siegel ausgezeichnet«, erklärt Haugg. Nicht nur die Rohstoffe stammen aus dem Freistaat, sondern auch alle weiteren Verarbeitungsschritte finden dort statt. »Das ist durchaus eine Besonderheit im internationalen Gewürzhandel, auf die wir stolz sind«, so Haugg. Herbaria bietet den Koriander jedoch nicht nur als Monoprodukt an, sondern verwendet ihn in Gewürzmischungen, wie zum Beispiel dem Gewürzsalz »Fisch Ahoi« oder dem Antipasti-Gewürz »Tutto Mio«.

## Clevere Fruchtfolge statt Turbo-Dünger

Zur Mittagszeit hat die Sonne über Billingshausen ihren Zenit erreicht. »Wir befinden uns hier mitten in der Sahara Bayerns«, lacht Jung-Landwirt Köhler. Mediterrane Temperaturen, Frühjahrstrockenheit – ein klassisches Weinbauklima. Zwischen dem Koriander schießen hier und da ein paar Fremdgewächse durch: Unkräuter – oder besser Beikräuter, wie man im Ökolandbau sagt. »Auch die gehören zur Vielfalt dazu«, so Köhler.

Um übermäßigem Beikrautwuchs vorzubeugen, setzt der Familienbetrieb auf eine ausgeklügelte Fruchtfolge. Diese erhalte nicht nur eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft, sondern sei zudem wichtig für die Pflanzengesundheit, weiß der staatlich geprüfte Landwirt Harald Köhler. »Wir machen aus Überzeugung Bio und verzichten daher auf künstlichen Turbo-Dünger«, so der 60-Jährige. Stattdessen beginnt jeder neue Anbauzyklus mit zwei Jahren Klee gras. Die Leguminose bindet im Boden ausreichend Stickstoff für die nachfolgenden Kulturen. Ein Vorgehen, das erst einmal Geld kostet, denn Erträge erzielen die Köhlers in dieser Zeit keine. Erst im Anschluss folgen beispielsweise Koriander, Zuckerrüben, Getreide und Kartoffeln – immer abgestimmt auf die jeweils vorherige und nachfolgende Kultur. Insgesamt acht Jahre dauert so ein Fruchtfolge-Zyklus in der Regel.

Zurück im Korianderfeld: Es brummt und summt nahezu überall. »Bienen lieben Kräuterefelder«, erklärt Lorenz Köhler. Mit beiden Händen greift er nach einer Pflanze und prüft den Blütenstand. Allzu lange dauert es nicht mehr, bis sich hier die zwei bis vier Millimeter großen braunen Samen bilden. Wenn es schnell geht, ist die Ernte etwa sechs Monate später bei Herbaria. Der Weg ins Alnatura Regal ist dann nicht mehr weit. *MaWi*



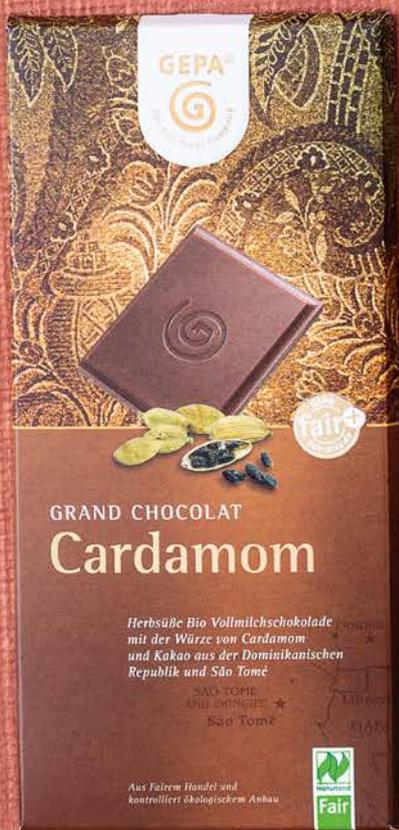
Mehr Infos und  
Rezepte unter  
[herbaria.com](http://herbaria.com)

AUS UNSEREM SORTIMENT\*

## Fairer Handel seit mehr als 40 Jahren

Die GEPA ist eine hundertprozentige Fair-Handelsorganisation, die seit 1975 fair gehandelte Naturprodukte – zum Beispiel Kaffee, Tee oder Schokolade – herstellt. Das Unternehmen arbeitet mit aktuell 131 Partnern in Afrika, Asien, Süd- und Mittelamerika sowie Europa direkt und langfristig zusammen – darunter viele Organisationen kleinbäuerlicher Betriebe. Deren Bezahlung liegt meist deutlich über den allgemeinen verbindlichen Mindeststandards.

Fairer Handel ist der Kern der Unternehmensphilosophie und keine Nebensache. Die GEPA reinvestiert alle Gewinne auch wieder in den fairen Handel. Und die Gesellschafter sind ausschließlich kirchliche Entwicklungs- und Jugendorganisationen wie Misereor und Brot für die Welt. Eben nicht nur fair, sondern fair+.



### Bio-Schokolade Cardamom

Feine Vollmilchschokolade mit der zitronig-pfeffrigen Würze von orientalischem Kardamom und aromatischem Vanilleextrakt.

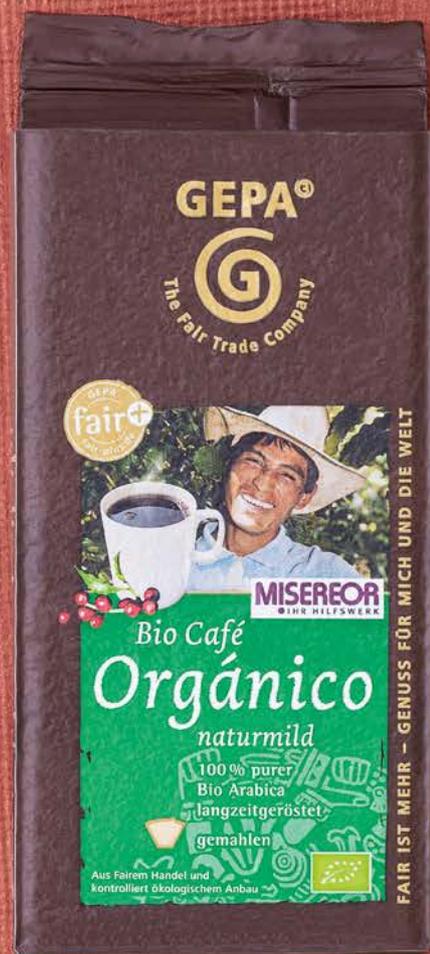
100 g **2,49 €**



### Bio-Edelbitter-Schokolade 85 %

Zarte Edelbitter-Kreation mit Amaribe-Kakao aus der Dominikanischen Republik und São Tomé. Der hohe Kakaoanteil sorgt für ein intensives Aroma.

100 g **2,29 €**

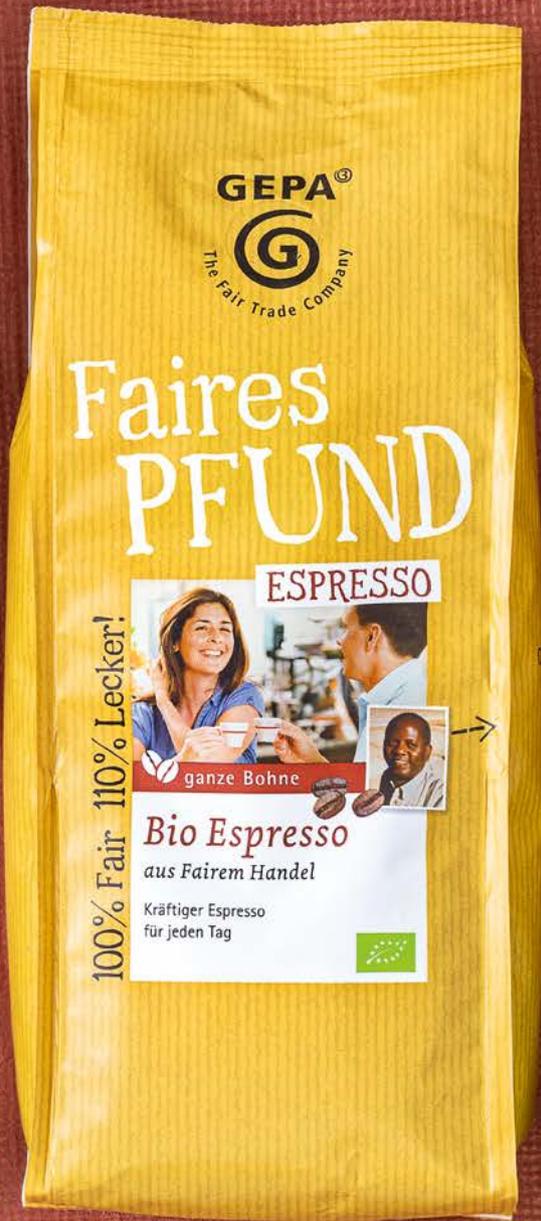


### Bio-Café Orgánico gemahlen\*\*

Sortenreiner Röstkaffee aus einhundert Prozent hochwertigen Arabica-Bohnen. Ein echter Klassiker mit naturmildem Aroma und feiner Säure.

500 g **8,99 €** (1 kg = 17,98 €)





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

**Faires Pfund Bio-Espresso ganze Bohne**  
 Kräftige Mischung aus einhundert Prozent Arabica- und Robusta-Bohnen für den Vollautomaten. Das Besondere ist die dichte, haselnussbraune Crema.  
 500 g **9,49 €** (1 kg = 18,98 €)

**Faires Pfund Bio-Kaffee gemahlen**  
 Fein geröstete, vollaromatische Mischung aus biologischen Arabica- und Robusta-Bohnen – kräftiger Kaffeegenuss für jeden Tag.  
 500 g **8,49 €** (1 kg = 16,98 €)

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

# Mit Düften durch den Winter

Ätherische Öle können zum Wohlbefinden beitragen. Sie sind Hauptbestandteil der sogenannten Aromatherapie, die bei körperlichen und psychischen Beschwerden eine schulmedizinische Behandlung unterstützen kann.

**A**n einem mit Lavendel gefüllten Stoffsäckchen riechen tut gut bei Kopfschmerzen, ein Duschgel mit Zitrusduft belebt die Sinne, inhalieren mit Minzöl befreit die Atemwege. Klingt nach Hokuspokus?

Keineswegs! Die Aromatherapie gehört zur Naturheilkunde und betrachtet den Menschen als Ganzes. Es geht um die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte und darum, Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Bei einigen Duftstoffen ist ein Therapieeffekt mittlerweile auch wissenschaftlich belegt. Die hohe Komplexität und Vielfalt der ätherischen Öle erschwert allerdings die Forschung, zudem unterliegen die Zusammensetzung und Qualität großen Schwankungen, bedingt zum Beispiel durch Erntejahr oder -gebiet.

Ätherische Öle sind Gemische aus Stoffen wie Alkoholen, Estern, Ketonen oder Terpenen. Pflanzen besitzen diese aromatischen Öle, um Insekten anzulocken oder Schädlinge und Krankheiten abzuwehren, daher haben ätherische Öle von Natur aus eine starke antibakterielle oder antimykotische Wirkung.

Die Einsatzbereiche der kostbaren Essenzen sind vielseitig: im Massageöl, im Badewasser, als Kompresse, zum Einreiben bei Erkältungen oder in Aromalampen für angenehmen Raumduft. Die meisten ätherischen Öle sind hautreizend und werden daher verdünnt angewendet. Geburtsvorbereitend kann ein mit Lavendelöl eingesprühtes Kissen während der Wehen entspannen und auch Neugeborene lassen sich durch sparsam eingesetzten Lavendelduft beruhigen. Schwangere und Stillende sollten sich aber sicherheitshalber bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt erkundigen, welche Öle in welcher Konzentration für sie oder ihr Baby geeignet sind. Dasselbe gilt für Kinder: Zu starke Duftkonzentrationen können zum Beispiel Allergien hervorrufen.



## Erkältungsbad selbst gemacht

3 Tropfen Rosmarinöl, 3 Tropfen Thymianöl und 3 Tropfen Eukalyptusöl mit einem Becher Sahne oder Kokosmilch vermischen und die Mixtur ins eingelassene Badewasser geben. Die Sahne dient als Emulgator, damit sich die Öle mit dem Wasser mischen.

## Eine Auswahl der wichtigsten ätherischen Öle und ihre Anwendungsgebiete

**Eukalyptus:** bei verschleimten Atemwegen

**Grapefruit:** für gute Laune

**Lavendel:** bei Kopfschmerzen oder Unruhezuständen

**Orange:** erheitert, belebt die Sinne

**Pfefferminze:** zur Erfrischung und bei Kopfschmerzen

**Rose:** harmonisierend, zur Hautberuhigung, stimmungsaufhellend, gehört zu den kostbarsten Ölen der Welt

**Rosmarin:** vitalisiert, beruhigt die Kopfhaut

**Teebaum:** bei juckenden Insektenstichen und unreiner Haut

**Thymian:** bei Erkältung und Verdauungsbeschwerden

**Zirbelkiefer:** durchblutungsfördernd, erleichtert das Atmen

**Zitrone:** stimmungsaufhellend

### *Entscheidend ist die Qualität*

Um ätherische Öle aus den Blättern, Blüten, Wurzeln, Früchten, Hölzern oder Kernen der jeweiligen Pflanze zu lösen, wendet man Enflourage, Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Lösungsmittel-Extraktion an. Destillation ist die häufigste Methode; Extraktion kommt beispielsweise bei Blüten zum Einsatz.

Wer qualitativ hochwertige Duftöle kaufen möchte, sollte darauf achten, dass es sich um hundert Prozent naturreine Öle und nicht um synthetische oder naturidentische Duftmischungen handelt. Bei vertrauenswürdigen Anbietern ist zudem die Herkunft und Anbauweise der Pflanzen, aus denen die Öle gewonnen werden, angegeben: Sie sollten aus Wildsammlung, biodynamischem Anbau (Demeter) oder kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen. Außerdem muss der botanische Pflanzenname auf dem Etikett stehen.

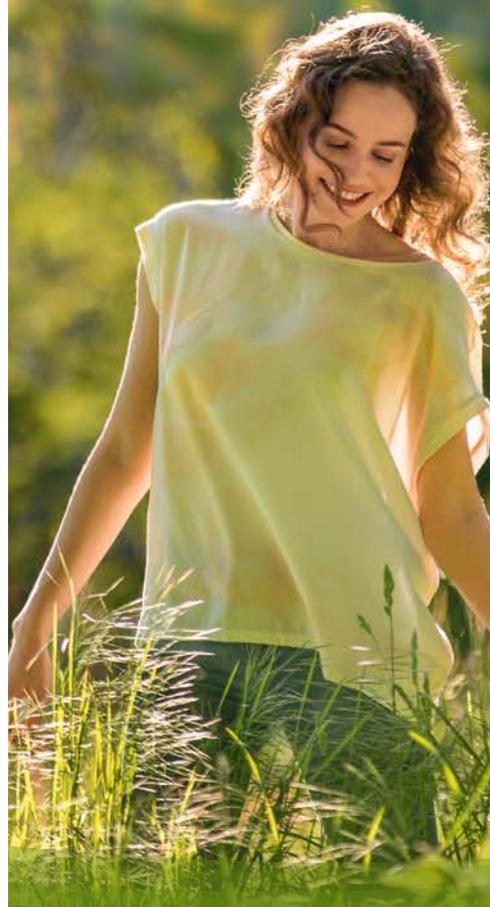
Sie können sich langsam an die Aromatherapie herantasten, beispielsweise mit einem Lavendelsäckchen zum Riechen neben dem Kopfkissen oder einem wohltemperierten Erkältungsbad. Am Ende gilt es, individuell herauszufinden, was Sie in welcher Situation als wohltuend empfinden. *MGK*



PRIMAVERA®

# Waldbaden

Die Kraft der Walddüfte erleben



100 % naturreine  
ätherische Öle für zu Hause



VEGAN



BIO

[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

**Drei Hektar, neun Erntehelfer, zehn Tage:** In Detmold ist die Lavendelernte noch Handarbeit. Der Lavendel fügt sich gut in die Landschaft ein. Eine große Wildblumenwiese neben dem Feld soll die Bienen, die der Lavendel angelockt hat, nach dessen Ernte mit Nektar versorgen.



# Lavendel aus der »Petite Provence«

*Im Süden Detmolds baut die Naturduft-Manufaktur Taoasis Lavendel an. Längst erfreut die provenzalisch anmutende Landschaft auch die Besucher. Das Alnatura Magazin hat die Ernte im Juli begleitet.*

**K**aum hat sich die Sache mit der neuen Sehenswürdigkeit in Detmold herumgesprochen, geht es ihr schon wieder an den Kragen. Vom Waldrand kommend, rücken ihr die Erntehelfer zu Leibe. Die Ausflügler aber nehmen keine Notiz von ihnen, sie wenden ihnen den Rücken zu. Menschen auf dem Rad, Paare, Familien mit Kindern, sie alle blicken in die andere Richtung, haben Hügel und Felder im Sucher ihrer Kameras und, vor allem: ein Meer von lila Blüten. Manchmal geben die Pflanzen einem Windstoß nach und neigen sich zur Seite, dann ändert sich wellenartig ihre Schattierung. Ungefähr so, als bürstete man einen Teppich gegen den Strich.

Ein Lavendelfeld bei Detmold, im Osten von Nordrhein-Westfalen. Es sei nicht geplant gewesen, eine Touristenattraktion zu schaffen, sagt Axel Meyer, Geschäftsführer der Naturduft-Manufaktur Taoasis. Es war seine Idee, ein Stück Provence in den Landkreis Lippe zu verfrachten. Zeitungen, Magazine und das Radio waren schon da, um über das Projekt zu berichten, und obwohl er immer wieder persönlich Besuchergruppen über das Feld führt und sein Unternehmen dort gerade ein paar Tage zuvor ein Klavierkonzert veranstaltet hat, klingt er noch immer etwas erstaunt, wenn Gäste von weiter weg den Weg dorthin finden. »Es kamen auch schon Leute mit dem Wohnmobil, denen hat ein Berliner Reisebüro nicht nur die Externsteine hier im Teutoburger Wald als Ziel empfohlen, sondern auch unser Lavendelfeld.«

Kniehoch steht der Lavendel, eine würzige Note hängt in der Luft, Bienen schwirren umher. Es ist Teil eines Experiments, dass Meyer, dessen Unternehmen seit mehr als einem Vierteljahrhundert Lavendel von Partnern in Frankreich und inzwischen auch in Bulgarien anbauen lässt, die Heilpflanze nun schon im fünften Jahr in Folge zusätzlich vor der Haustür pflanzt. Am Anfang stand die Frage, ob der Anbau des Echten Lavendels zwischen den heimischen Hügeln überhaupt funktioniert und das Öl mit demjenigen aus südlichen Ländern mithalten kann.

**Der Feldversuch**, der 2014 mit 50 000 Pflanzen auf zwei Hektar Acker in Kooperation mit einem ortsansässigen Bio-Landwirt begann, hat sich Meyer zufolge bewährt, sowohl mit Blick auf die Qualität wie auch auf den Ertrag. »Auf dem steinigen Boden wächst der Lavendel gut und anders als im Süden befallen ihn



## Taoasis Natur Duft Manufaktur

Axel Meyer studierte einige Semester lang Physik, Musik und Kunst, reiste nach Indien und befasste sich mit der makrobiotischen Küche, bevor er sich auf die Aromatherapie mit Ölen aus zertifiziertem Bio-Anbau spezialisierte. 1991 verfasste er das Buch »Lexikon der Düfte«, das bis heute erhältlich ist. Die Nachfrage nach den darin beschriebenen Aromen bewegte ihn noch im selben Jahr zur Firmengründung, die heute mit den Marken Taoasis, Baldini und Meditao auf dem Markt vertreten ist. 2013 stieg sein Sohn Govinda in die Geschäftsführung ein. Er hat Marketingkommunikation studiert und war einige Jahre im Einkauf des Unternehmens tätig.

hier nicht die Zikaden«, freut er sich. Daneben stimmen ihn auch die Ergebnisse aus dem hauseigenen Labor zufrieden. »Die beiden Hauptwirkstoffe Linalool und Linylacetat haben beruhigende Eigenschaften. Damit der Lavendel ausgleichend wirken kann, sind die Konzentration und das Verhältnis dieser beiden Komponenten entscheidend«, erklärt Sohn Govinda, der mit dem Vater gemeinsam die Geschäftsleitung innehat.

Obwohl die lila Fläche im Süden Detmolds gewachsen ist und sich inzwischen über drei Hektar erstreckt, bezeichnen die Meyers den Demeter-zertifizierten Lavendelanbau vor Ort noch immer als Pilotprojekt. Zwanzig bis dreißig Kilogramm ätherischen Lavendelöls bringe der Boden

je Hektar hervor – doch das ist wenig angesichts der Menge, die das Unternehmen benötigt. Circa drei Tonnen biologisch zertifizierte Lavendelessenz bezieht Taoasis jedes Jahr von den Partnern. Dort wird es als eines der bekanntesten und am vielfältigsten einsetzbaren ätherischen Öle entweder fläschchenweise als Duftöl abgefüllt oder aber auch weiterverarbeitet: zu Naturkosmetik, Raumsprays oder zu medizinischen Produkten, die auf die heilende Wirkung von Duftessenzen setzen.

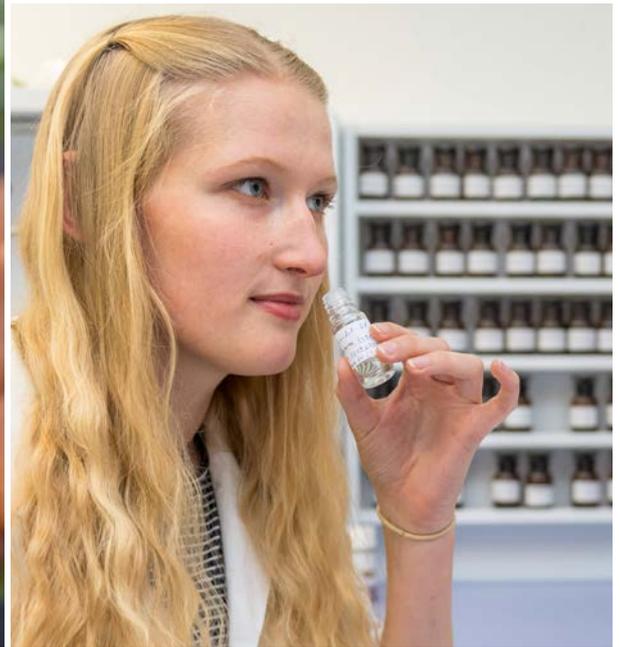
**Die Herkunft des verwendeten Lavendels** lässt sich dem jeweiligen Etikett entnehmen; sie ist entweder Teil der Produktbezeichnung oder als Länderkürzel in der Chargennummer vermerkt. Der Lavendel aus Detmold ist ein knappes Gut. 2017 schaffte Taoasis eine Destille an, um den heimischen Lavendelblüten das Öl vor Ort zu entziehen. Sie steht im Hof des Unternehmens inmitten des Detmolder Gewerbegebiets. In grünen Steigen ist das erste Lavendelkraut eingetroffen, der silberne Kessel fasst bis zu hundert Kilogramm

**Teamarbeit:** Das Unternehmen leiten Vater und Sohn gemeinsam. »Govinda ist strukturiert, während ich eher chaotisch bin«, definiert Gründer Axel Meyer ihre Rollen.

des lila Rohstoffes. Bei achtzig Grad löst Wasserdampf schonend das wertvolle Öl. Wenn es sich später auf der Wasseroberfläche absetzt, kann es abgeschöpft werden. Auch hierbei sind Gäste Zeugen, vierzig Mitglieder einer Kirchengemeinde aus Bielefeld sind an diesem Tag zu Besuch. Das destillierte Lavendelstroh riecht süßlich, ein bisschen wie Heu.

Eigentlich war die Ernte für Mitte Juli vorgesehen. Aber dann hatte sich die Farbe der Blüten schon Anfang des Monats von Dunkelviolett zu Helllila verwandelt – die Ernte musste kurzfristig beginnen. »Wenn zwanzig bis dreißig Prozent der Blüte verblüht sind, ist der Moment gekommen«, sagt der Unternehmensgründer. Die Zeit drängte und ein plötzlicher Regen hätte womöglich alles ruiniert. Die Meyers hatten Glück, die bulgarischen Erntehelfer waren schnell zur Stelle. Zehn Tage, schätzt der Senior, dauert die Ernte.

Als die Vormittagssonne schon deutlich wärmt, stecken die sonnengebräunten Hände von Ismail und den anderen Helfern in gelben Gummihandschuhen. Greifen



**Oben:** Das Öl der Lavendelblüte ist eine wichtige Säule der Aromatherapie. Im Mittelmeerraum wurden Krankenzimmer schon vor Jahrtausenden mit Lavendelzweigen ausgeräuchert. Heute wird es bei Nervosität und Unruhe eingesetzt, aber auch gegen Schmerzen und zur Insektenabwehr.

**Links:** In eine Destille passen bis zu hundert Kilogramm Blüten. Im Durchschnitt lässt sich mit einer Destille circa ein Drittel Liter ätherisches Öl gewinnen.



sie in die Lavendelblüten, trennt im nächsten Moment ein sicherer Hieb mit der Handsichel die Blüten von der restlichen Pflanze. Dann kommen sie in die Kiepen, geflochtene Körbe auf ihren Rücken. »Anders als beispielsweise bei der Rose entwickeln sich die ätherischen Öle des Lavendels mit der Sonneneinstrahlung, deshalb schneiden wir erst ab zehn Uhr«, erläutert Axel Meyer.

Die Kiepen füllen sich zügig, Strauch um Strauch und Reihe um Reihe wird eine spektakuläre lila Landschaft allmählich wieder grün. Wer in der nächsten Woche ankommt, hat die provenzalische Impression verpasst. Als Trost bleibt da nur, dass die Gegend weitere Attraktionen hervorgebracht hat. Zumindest Detmolds Altstadt, das Hermannsdenkmal und die bereits erwähnten Externsteine werden auch dann noch zu sehen sein. JL

## HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN\*

# Aus unserer Naturdrogerie

Salus

### Bio-Kräutertee Cistus-Salbei\*\*

- Kaltwetter-Kräutertee-Spezialität mit polyphenolreichem Zistrosenkraut (Cistus); Polyphenole zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen
- alle Zutaten aus ökologischem Anbau
- durch eine schonende Verarbeitung bleiben pflanzliche Inhaltstoffe weitgehend erhalten

15 x 1,7 g = 25,5 g **3,49 €** (100 g = 13,69 €)

*Die Kraft der Natur-Tees von Salus entstehen nach aktuellem, aber auch altem, überliefertem*

*Wissen über Kräuter. Die Basis für die wohlige wärmende Teekomposition Cistus-Salbei sind Cistuskraut und Salbeiblätter.*



GSE

### Bio-Grapefruitkernextrakt Citro Plus 800\*\* **vegan**

- Nahrungsergänzungsmittel in Tropfenform mit Flavonoiden aus Grapefruits, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen
- der Flavonoidgehalt beträgt 800 mg pro 100 ml

50 ml **19,99 €** (100 ml = 39,98 €)

*Das Grapefruitkernextrakt von GSE enthält Bio-Flavonoide, gewonnen aus der Grapefruit. Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe und an zahlreichen Stoffwechsellvorgängen im Körper beteiligt.*



*Das Nahrungsergänzungsmittel Silizeen plus von Ihlevital enthält Zink, Selen, Bor und das Spurenelement Silizium in wasserlöslicher Form.*

Ihlevital

### Silizeen plus\*\* **vegan**

- 2-Monatspackung
- gluten- und laktosefrei
- Verzehrempfehlung: 1-mal täglich vor dem Frühstück 6–7 Tropfen in ein Glas Wasser oder Saft geben und sofort trinken

25 ml **18,99 €** (100 ml = 75,96 €)

*Honigbienen sammeln Pflanzenharze und veredeln diese zu einem einzigartigen Naturprodukt. Propolis dient den Bienen seit jeher als Schutz vor Bakterien und Viren.*



Hoyer

### Bio-Propolis-Extrakt oder Bio-Propolis-Extrakt alkoholfrei\*\*

- Tropfen zur Nahrungsergänzung und äußerlichen Anwendung
- zwei Varianten: in Alkohol gelöst (85 % vol.) und alkoholfrei (wasserlöslich)
- Empfehlung: 2-mal täglich 25 Tropfen auf einen Teelöffel Zucker oder ein Stück Brot geben bzw. alkoholfreie Tropfen aufgelöst in Flüssigkeit einnehmen

je 30 ml **9,99 €** (100 ml = 33,30 €)

Sanatur

**Kapseln SPIRU® B-Vitamin Complex\*\* *vegan***

- Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12, Vitamin B1 bis B7 und Folsäure; ergänzt mit Bio-Akazienballaststoffen
- gluten-, laktose- und hefefrei
- Verzehrempfehlung: 3 Kapseln täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen

90 St. **24,99€** (1 St. = 0,28€)

*In den Kapseln zur Nahrungsergänzung von Sanatur stecken alle acht lebensnotwendigen B-Vitamine. Diese werden in einem patentierten Verfahren aus Quinoa-Keimlingen gewonnen.*



Sanatur

**Bio-Kapseln Traubenkern-OPC & Vitamin C\*\* *vegan***

- mit 40 mg OPC pro Kapsel
- trägt mit seinem natürlichen Gehalt an Vitamin C aus Bio-Acerolakirschen zur Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen, Knorpeln und Haut bei
- Verzehrempfehlung: 3 Kapseln täglich zu einer Mahlzeit einnehmen

90 St. **14,95€** (1 St. = 0,17€)

*Die Kapseln zur Nahrungsergänzung von Sanatur enthalten OPC (Oligomere Proanthocyanidine) – eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe mit leicht bitterem Geschmack, gewonnen aus Bio-Traubenkernen.*



*0 % Plastik auf der Babyhaut: Die Windeln von Eco by Naty sind aus nachwachsenden pflanzlichen*

*Rohstoffen, komplett frei von ölbasierten Kunststoffen und sanft zur Babyhaut.*

Eco by Naty

**Windeln Größe 4 *vegan***

- Einwegwindeln aus zu 100 % zertifizierten Materialien auf Pflanzenbasis; ohne Parfüm und Phthalate
- mit saugfähigem Kern aus 100 % FSC-zertifiziertem Zellstoff und Premium-Auslaufschutz
- Verpackungsmaterial aus nachwachsenden und recycelfähigen Rohstoffen

26 St. **8,95€** (1 St. = 0,34€)

*Noch bis 29. Februar 2020 spendet Scio für jeden verkauften Brustbalsam 50 Cent an die Australian Koala Foundation. Damit werden Eukalyptusbäume gepflanzt, um Ressourcen zurückzugeben und den Lebensraum der Koalas zu erhalten.*

Scio

**Brustbalsam\*\* *vegan***

- Balsam mit aromatischem Eukalyptus- und Thymianöl
- speziell zur Massage und Pflege des Brust- und Rückenbereichs
- Tipp: durch die gute Wasserlöslichkeit des Balsams auch als Raumduft geeignet; einfach etwas Balsam in eine Schale mit heißem Wasser geben und tief einatmen

50 ml **8,75€** (100 ml = 17,50€)



\* 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 UNSEREM SORTIMENT\*

## Männerpflege von Kopf bis Fuß

Als Familienunternehmen mit mehr als 90-jähriger Geschichte entwickelt und produziert Speick in dritter Generation sanfte und natürliche Pflegekosmetik. 1928 fing alles mit der Begeisterung für die hochalpine Speick-Pflanze an, die dem Naturkosmetikerhersteller seinen Namen gibt und die Basis der Produkte bildet. Heute umfasst das Sortiment über 130 Produkte für die Gesichts- und Körperpflege.

Die Men-Active-Serie besitzt wichtige Inhaltsstoffe, die Männerhaut auf ideale Weise in ihrer natürlichen Funktion unterstützen. Die Produkte spenden lang anhaltende Feuchtigkeit, schützen nachhaltig vor äußeren Einflüssen und tragen zur Optimierung der Hautbalance bei. Sie pflegen und erfrischen von Kopf bis Fuß und eignen sich auch für Männer mit sensibler Haut.



### Active After-Shave-Lotion **vegan**

Natürliches Vitamin F und pflegende Pflanzenextrakte spenden Feuchtigkeit und beugen Irritationen vor. Erfrischt die Haut sanft nach der Rasur.

100 ml **10,29 €**

### Active Deo-Stick\*\* **vegan**

Der Deo-Stick mit Bio-Salbei bietet zuverlässigen Schutz mit Langzeitwirkung und aktivierender Frische. Ohne Aluminiumsalze.

40 ml **6,49 €** (100 ml = 16,23 €)

### Active Rasiercreme **vegan**

Natürlich cremender Schaum für eine sanfte Nassrasur und ideales Gleiten der Rasierklinge. Entspannt die Haut mit beruhigendem Schilfrohextrakt.

75 ml **3,99 €** (100 ml = 5,32 €)



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

#### Active Shampoo *vegan*

Mit natürlichem Koffein für geschwächtes Haar. Pflanzliche Pflegestoffe unterstützen das Gleichgewicht der Kopfhaut und machen das Haar geschmeidig.  
150 ml **4,49 €** (100 ml = 2,99 €)

#### Active Duschgel *vegan*

Das Duschgel pflegt und revitalisiert Haut und Haar sanft. Schilfrohreextrakt und Vitamin F spenden lang anhaltende Feuchtigkeit.  
200 ml **4,49 €** (100 ml = 2,25 €)

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

# Aktuelles

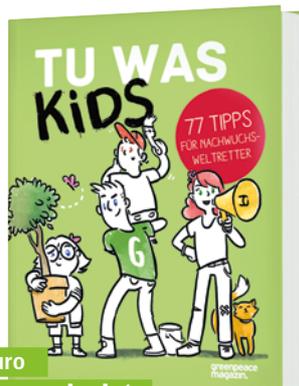
## aus Bio-Welt und Gesellschaft

### »Gentechnik – uein danke!«

Neue gentechnische Verfahren und damit veränderte Lebewesen können patentiert werden. In der Diskussion um die Regulierung von Genome Editing wird eher hervorgehoben, die neuen Techniken stellen wegen geringer Kosten für kleinere Firmen eine Chance dar. Mit Einzug der neuen Gentechnik droht ein Patent-Kartell, wie eine Studie von Testbiotech erläutert (Testbiotech, 24.06.2019). ••• Die US-Agrarlandschaft ist heute 48-mal giftiger für Honigbienen als vor 25 Jahren. Das ist auf den verbreiteten Einsatz der Neonicotinoid-Insektizide zurückzuführen. Neonicotinoide werden bei 140 verschiedenen landwirtschaftlichen Kulturen in 120 Ländern eingesetzt. Das Gift greift das zentrale Nervensystem von Insekten an und verursacht eine Überreizung ihrer Nervenzellen, Lähmung und Tod (National Geographic, 07.08.2019). ••• 69 Prozent der Bevölkerung Deutschlands bevorzugen Lebensmittel mit einer »Ohne Gentechnik«-Kennzeichnung. 71 Prozent bewerten GV-Futtermittel negativ. Dies hat eine repräsentative Umfrage für den Verband ohne Gentechnik ergeben. In Deutschland gibt es das Siegel »Ohne Gentechnik« seit zehn Jahren. Mehr als 14 000 Lebensmittel tragen das Kennzeichen bereits. Bio-Lebensmittel sind per se ohne Gentechnik (VLOG, 06.08.2019). MH

### Buchtipps

»Tu was Kids« von Nicole Röndigs: Dass Kinder viel fürs Klima und die Umwelt tun können, weiß man spätestens seit Greta Thunberg und der Fridays-for-Future-Bewegung. Doch oft steht man – ob Groß oder Klein – vor vielen Fragen: Wie helfen? Womit anfangen? Wie argumentieren? Da kommt das Buch aus der Greenpeace Magazin Edition wie gerufen. Es vereint 77 wertvolle Ratschläge, mit denen Kinder und Jugendliche die Welt ein bisschen besser machen können – klar und direkt, ohne erhobenen Zeigefinger erklärt und altersgerecht illustriert. AW



Erhältlich für 19,- Euro  
unter [greenpeace-magazin.de/  
shop](https://www.greenpeace-magazin.de/shop)



### PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

## Hilfe für Wohnungslose

In Berlin sind etwa 40 000 Menschen wohnungslos. Die Berliner Stadtmission bietet Betroffenen ein umfangreiches Netz an Hilfsangeboten. In der kalten Jahreszeit gibt es vier Notübernachtungsunterkünfte, zwei davon sind ganzjährig geöffnet. Mit Kältebussen werden seit 25 Jahren Obdachlose im Stadtgebiet aufgesucht, mit warmen Getränken und Schlafsäcken versorgt und auf Wunsch zu einer Notunterkunft gefahren. An verschiedenen Standorten in Berlin ist die Stadtmission das ganze Jahr über tätig: In der Ambulanz behandelt fachärztliches Personal Menschen ohne Krankenversicherung – seit Neuestem auch in einer barrierefreien mobilen Ambulanz auf den Straßen Berlins. Die mobile Einzelfallhilfe geht auf Wohnungslose zu und bietet individuelle Beratung. In Übergangshäusern werden ehemals Obdachlose für die Herausforderungen des Alltags gestärkt. Bei der Bahnhofsmision gibt es Essen und Kleidung und in einem Hygienecenter am Bahnhof Zoo kann der Körperpflege nachgegangen werden.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement der Berliner Stadtmission unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. [payback.de/spendenwelt](https://payback.de/spendenwelt)



## KINDERFRAGE

# »Opa, frieren die Bäume jetzt nicht.«

Sie gehen mit dem Kind spazieren. Ein Sturm hat kürzlich die letzten leuchtend gelben Blätter von den Bäumen gefegt, deren kahles Geäst in den Himmel ragt. Das Kind fragt Sie: Die Bäume sind ja ganz nackt jetzt. Frieren sie nicht ohne Blätter? So könnten Sie antworten: Bäume sind an ihrem Standort verwurzelt, sie können sich nicht verkriechen wie ein Tier im Winterschlaf. Aber sie müssen ja als Pflanzen nicht ihre Körperwärme aufrechterhalten wie wir Menschen oder wie Kühe, Schweine, Hühner und Hunde zum Beispiel. Der Stoffwechsel der Bäume läuft jetzt deutlich langsamer, wenn sie keine Blätter mehr haben, die sie der Sonne entgegenstrecken können. Das halten sie über den Winter gut aus und sie müssen nicht frieren. Im Frühjahr, wenn es wärmer wird und die Tage länger werden, treiben sie neue Blätter, durch die sie mithilfe der Sonne Zucker bilden. Sie holen sich das Wasser, das sie zum Leben brauchen, über die Wurzeln und den Saftstrom in Stamm und Ästen. Zu trocken darf es aber nicht sein. *MH*

## »So ein Esel«

Sanftmütig, charismatisch und doch geduldig – so könnte man das Eselswesen beschreiben. Und genau so schauen die Tiere ihr Gegenüber auf den 28 Fotografien des neuen Greenpeace-Wandkalenders 2020 auch an. Ob Groß-, Zwerg- oder



Nachwuchsesel, Thüringer, Deutscher oder Provence-Esel – Manfred Jarisch hat die Tiere in einem mobilen Zelt fotografiert; mit natürlichem Licht, ohne Blitz und vor farbigen Hintergründen. Ein Schmuckstück für jede Wand! *AW*

**Geschenktipp!**  
Den Greenpeace-Kalender erhalten Sie zum Preis von 29,50 Euro unter [greenpeace-magazin.de/shop](https://www.greenpeace-magazin.de/shop)

## Dokumentarfilmtipp

»2040 – Wir retten die Welt!« von Damon Gameau (Buch und Regie): Wie könnte unsere Zukunft im Jahr 2040 aussehen? Wie können wir nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welt hinterlassen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß begrenzen und was können wir gegen den Klimawandel tun? Der Dokumentarfilm stellt einige Ideen vor, wie das Zusammenleben auf der Erde nachhaltig verbessert werden kann, wenn zum Beispiel Haushalte ihre eigene Energie herstellen, wenn der Autoverkehr durch Sharing-Modelle und selbst fahrende Autos ersetzt und Platz für Parkanlagen und Urban Gardening frei wird. Die Landwirtschaft könnte mit nachhaltigen Methoden einen erheblichen Beitrag leisten und den CO<sub>2</sub>-Spiegel in der Atmosphäre senken und auch im Meer könnten wir der akuten Bedrohung entgegenwirken. Ein sympathischer, lehrreicher Film, der nicht den Untergang prophezeit, sondern Zukunftsperspektiven aufzeigt, ohne die aktuelle Situation zu beschönigen. Sehenswert! Der Film startet am 7. November in 70 bis 80 Kinos bundesweit. *SUS*



## SIEGELKUNDE

### Das Siegel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht.

Dieses kommt in Weizen, Roggen und anderem backfähigen Getreide vor. Ein Verzicht auf klassisches Brot und Gebäck genügt aber nicht, denn schon kleinste Mengen Gluten können bei den betroffenen Personen zu gesundheitlichen Problemen führen. Das Siegel der DZG – eine durchgestrichene Ähre – dürfen nur Produkte tragen, die den gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwert von 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm nicht überschreiten. Von der DZG lizenziert werden ausschließlich Produkte, für die eine Glutenanalyse eines akkreditierten Labors vorliegt, die nicht älter als drei Monate ist. Produkte mit dem DZG-Siegel können von Zöliakie-Betroffenen bedenkenlos verzehrt werden.



# Ästhetik trifft Ökologie

*Wer in einen Alnatura Super Natur Markt geht, will Bio-Lebensmittel kaufen. Und sich in den Verkaufsräumen wohlfühlen – das zumindest sagen viele unserer Kundinnen und Kunden. Was aber bedeutet »sich wohlfühlen«? Für unsere Einrichtungsfachleute ist die Antwort eindeutig: Es kommt auf das Zusammenspiel ästhetischer, ökologischer und sozialer Aspekte an.*

**D**udelnde Hintergrundmusik, Werbung auf Monitoren oder häufige Lautsprecheransagen. Bei solchen Kauf-mich-jetzt-Maßnahmen kann sich kaum jemand wirklich wohlfühlen. Wie also sollte ein Raum gestaltet sein, der Bio-Lebensmittel auf ansprechende Weise präsentiert, der den Einkaufenden und Mitarbeitenden eine angenehme Atmosphäre bietet und der auch noch dem Alnatura Leitmotiv »Sinnvoll für Mensch und Erde« gerecht wird? Bernhard Schmidt, Teamverantwortlicher des Bereichs Einrichtung, sagt: »Wenn wir einem Menschen begegnen, zählt zunächst der erste Eindruck. So ist es auch beim Besuch eines Alnatura Marktes.« Für die Alnatura Einrichtungsfachleute sind somit die Wahrnehmungen der Kundinnen und Kunden wesentlich. Nicht nur jene beim ersten Betreten des Marktes, sondern bei jedem Einkauf. Die Wahrnehmung des Lichts zum Beispiel, der Regale oder der Farben. Was sehen, was riechen, was hören die Kundinnen und Kunden? Mit dem ersten Schritt in den Markt werden alle Sinne aktiviert. Als ästhetische Sensoren vermitteln sie in Bruchteilen einer Sekunde: Hier fühle ich mich wohl oder hier widerstrebt mir etwas. Die Alnatura Einrichtungsexpertinnen und -experten legen deshalb ein besonderes Augenmerk auf eine ansprechende Ästhetik, die die Räume authentisch und nicht aufgesetzt wirken lässt.

Das beginnt bei der Materialwahl: Die Gestaltungsfachleute greifen bevorzugt zu natürlichen oder recycelten Materialien, zum Beispiel für die Böden. Die Fliesen

in den Alnatura Super Natur Märkten sind aus Terrakotta, einem natürlichen Ton in warmen Erdfarben. Die Verkaufsregale bestehen ausschließlich aus heimischem Fichtenholz. Für die lackierten Teile verwenden die Alnatura Möbelbauerinnen und Möbelbauer umweltverträgliche lösemittel- und mineralölfreie Farben auf Schellackbasis. Die Beleuchtung ist auf die Regale, den Boden und die Farbgebung abgestimmt. Ob Boden, Regale oder auch die leicht geschwungene Deckenkonstruktion aus recyceltem Aluminiumblech: Im Alnatura Markt trifft Ästhetik auf Ökologie.

## 6 statt 530 Gramm CO<sub>2</sub>

Apropos Ökologie: Die größten Energieverbraucher in einem Alnatura Markt sind die Kühl- und Tiefkühlregale. Mit Glastüren ausgestattet, benötigen sie 60 Prozent weniger Strom. Die Abwärme der Kühlregale nutzt Alnatura zum Heizen der Räume. Kühlregale brauchen ein Kältemittel. Weil diese Stoffe klimaschädlich sind, verwendet Alnatura ein schonenderes, weniger klimabeeinflussendes Kältemittel. Und natürlich setzt Alnatura auf Ökostrom. Alle 133 Alnatura Super Natur Märkte in Deutschland nutzen Strom aus erneuerbaren Energien. Dieser stammt zum Großteil von den Elektrizitätswerken Schönau (EWS) und wird hauptsächlich durch Wasserkraft erzeugt. Eine Kilowattstunde EWS-Strom verursacht im Durchschnitt sechs Gramm CO<sub>2</sub>-Emissionen, der bundesdeutsche Strommix 530 Gramm.



## 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.**

Umweltfreundliche oder natürliche Materialien wie Holz, Glas oder Ton sind für alle gut erkennbar, der Unterschied zwischen konventionellem und ökologischem Strom dagegen nicht. Auch viele weitere Maßnahmen, die im Hintergrund erfolgen (vergleiche Infokasten), bleiben für Kundinnen und Kunden zunächst unbemerkt. Dennoch erschließen sie sich, nämlich dann, wenn ästhetische und ökologische Merkmale harmonieren. Ein Alnatura Super Natur Markt, in dem die Menschen sich wohlfühlen, ist somit die Summe aller wahrnehm- und nicht erkennbaren Aspekte. Und hier kommt der soziale Aspekt hinzu: Viele Kundinnen und Kunden bestätigen uns, dass sie auch deshalb gerne bei Alnatura einkaufen, weil sie mit den anderen Einkaufenden ein gemeinsames Interesse an biologischen Produkten und den dahinterstehenden Idealen teilen. Auch das erzeugt Wohlbefinden. VL



## Umweltschutz im Alnatura Super Natur Markt (Auswahl)

**Lebensmittelabfälle reduzieren:** Gemeinnützige Einrichtungen, wie die Tafeln oder Food-Sharing-Initiativen, erhalten noch verzehrfähige Lebensmittel

**Plastik reduzieren:** An den Obst- und Gemüseständen haben wir die Knotenbeutel abgeschafft, dafür gibt es jetzt Netzbeutel aus GOTS-zertifizierter (Global Organic Textile Standard) Bio-Baumwolle

**Papier reduzieren:** Das Aktionsflugblatt gibt es nur noch digital, dadurch sparen wir 5,6 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr

**Recycling:** Das Alnatura Magazin und die Mitarbeitendenzeitschrift haben wir auf Recyclingpapier in Blauer-Engel-Qualität umgestellt

**Stromsparende Klimatisierung:** Eine genaue Steuerung erfasst die Anzahl der Menschen im Markt und ermöglicht so eine bedarfsgenaue Luftzufuhr

**Mehrwegtaschen an den Kassen:** Sie bestehen zu 70 Prozent aus recycelten PET-Flaschen



Mehr über unser Nachhaltigkeitsengagement finden Sie unter [alnatura.de/nachhaltigkeit](https://alnatura.de/nachhaltigkeit)



ACHTSAM LEBEN

Schülerinnen der Hekima-Mädchenschule präsentieren Rapunzel-Gründer Joseph Wilhelm an verschiedenen Stationen die Früchte aus ihrem Schulgarten.

## Alnatura Hand in Hand mit Rapunzel

Gemeinsam für eine ökologische und faire Welt

**D**as Hand-in-Hand-Projekt des vor 45 Jahren gegründeten Bio-Pioniers Rapunzel ist 2019 bereits 27 Jahre alt geworden und hat an Aktualität nichts eingebüßt. Es war das erste Fair-Handelsprogramm mit hundert Prozent biologisch erzeugten Produkten und wurde von Rapunzel zusammen mit Hand-in-Hand-Lieferantinnen und -Lieferanten und unabhängigen Fachleuten entwickelt. Es setzt auch heute noch Maßstäbe im weltweiten fairen Handel sensibler Güter aus dem sogenannten Globalen Süden. Mittlerweile formen über 150 solcher Produkte von 18 Partnern weltweit eine wesentliche Säule im von Joseph Wilhelm gegründeten Unternehmen, das langsam in die Hände der nächsten Generation übergeben wird: Sohn Leonhard rückte als Erstes der Kinder Anfang 2019 in die Geschäftsleitung auf. Er hat die Weiterentwicklung von Hand in Hand in den letzten Jahren bereits maßgeblich mitgeprägt.

**Hand in Hand** ist bei Rapunzel wörtlich zu verstehen, denn es bestehen direkte Beziehungen zu den Lieferfirmen ohne Zwischenhändler – und somit die Absicherung, dass die über dem Marktniveau gezahlten Preise und Prämien bei den Bio-Höfen und den Mitarbeitenden auch ankommen. Dazu gibt es Abnahmegarantien für ein stabiles Einkommen sowie Beratung in Sachen Bio-Landbau, Verarbeitung und Qualitätssicherung. Die Einhaltung der Standards wird von Rapunzel alle zwei Jahre koordiniert, aber von unabhängigen Inspektorinnen und Inspektoren durchgeführt, die sicherstellen, dass die strengen Kriterien unter anderem hinsichtlich der Arbeitsbedingungen und Sozialstandards auch eingehalten werden. Auch Rapunzel selbst lässt sich anhand dieser Kriterien zweijährig von der Ecocert IMOSwiss AG auditieren.

Ob gute Arbeitsbedingungen für Frauen in Tunesien, wo Rapunzel seine Bio-Datteln der Sorte Deglet Nour

bezieht, Krankenversicherungen für Mango-Saisonarbeiterinnen in Burkina Faso, kostenlose medizinische Versorgung wie bei der Cashew-Lieferfirma Achal aus Indien ... Bäuerinnen und Bauern sowie Mitarbeitende aller Hand-in-Hand-Lieferanten profitieren in vielerlei Hinsicht von der Partnerschaft mit Rapunzel. Zu dieser öko-sozialen Haltung kommt das unermüdliche Streben nach genussvollen Produkten. Bei dem umfangreichen Sortiment findet man schnell etwas: von der Nougatschokolade über Nüsse und Schokocremes bis zum Espresso.

Und Rapunzel geht noch weiter: Mit dem Hand-in-Hand-Fonds, der durch Rapunzel gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe verwaltet wird, konnten in den letzten gut 20 Jahren mit rund 1,6 Millionen Euro insgesamt 367 Projekte in 57 Ländern gefördert werden: Ökologischer Landbau, Frauenprojekte, Umweltbildung, Zugang zu sauberem Wasser, Wiederaufforstung und Meeresschutz sind Themen, die heute, in Zeiten des Klimawandels, besonders präsent sind, für Rapunzel aber schon immer aktuell waren. Ziel ist dabei stets, auf unbürokratische Weise die Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.



**Oben:** Besuch vor Ort bei der Dattelernte in Tunesien – Barbara Altmann, Leitung Rohstoffsicherung von Rapunzel (Zweite von links) mit Sلاهeddine Chibani, Sabrine Ben Ali, Hana Omrane und Samia Chibani vom Dattel-Lieferanten CCF (von links). **Unten:** Oussama Bekiri, Sohn eines Dattelbauern aus Douz, Tunesien, mit frisch geernteten Datteln.

**Besondere Partner mit besonderen Projekten verdienen besondere Unterstützung.** Daher spendet Alnatura im November für jeden verkauften Hand-in-Hand-Artikel zehn Cent an den Hand-in-Hand-Fonds. Halten Sie also Ausschau nach dem Hand-in-Hand-Siegel – und genießen Sie Ihr öko-soziales Engagement, Hand in Hand mit Rapunzel, Alnatura und allen beteiligten Menschen. *STO*

*Achten Sie auf das Hand-in-Hand-Zeichen auf den Rapunzel-Produkten. 10 Cent pro verkauften Produkt spendet Alnatura im November an den Hand-in-Hand-Fonds.*



## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



*Der Honigsirup von Hoyer mit Fenchel- und Thymianöl ist auf natürliche Weise wohltuend für Hals und Rachen. Die Kapseln enthalten Propolis – ein hochwertiges Bienenprodukt aus Pflanzenharzen, das Bienenstöcke seit Jahrhunderten schützt.*

Hoyer

### **Bio-Honigsirup Fenchel + Thymian oder Bio-Propolis-Kapseln forte**

- Honigsirup: Kombination von feinem Auslese-Blütenhonig mit Fenchel- und Thymianöl
- im praktischen Dosierspender; geeignet für Kinder nach dem 12. Monat
- Propolis-Kapseln: mit 200 mg Bio-Propolis pro Kapsel plus Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems

Bio-Honigsirup Fenchel + Thymian

250 g **4,79 €** (100 g = 1,92 €)

Bio-Propolis-Kapseln forte

30 St. **9,99 €** (1 St. = 0,33 €)

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

Mitmachen und die  
Welt verändern  
Instagram: @greenpeacejugend  
fridaysforfuture.de



## GESELLSCHAFT

# Every Day for Future

Es gibt Grund zur Hoffnung, dass unser Weltklima doch noch zu retten ist: Die Jugend ist aufgestanden, für ihre Zukunft zu kämpfen! Durch die Fridays-for-Future-Bewegung hat auch die bereits seit 1997 aktive Greenpeace-Jugend Rückenwind bekommen. Gemeinsam erhöhen die Jugendlichen den Druck auf die Politik und laden uns alle ein, mitzumachen.



**H**opp, hopp, Kohlestopp!« oder »Worin wir unsere Zukunft seh'n: erneuerbare Energien!« Sprechchöre wie diese ertönten beim Sommerkongress von Fridays for Future (FFF) in Dortmund bei jeder Gelegenheit, selbst beim Schlangestehen vor den Essensständen. »Wir waren rund 1 600 junge Leute und die geballte positive Energie war der Wahnsinn! Noch mehr hat mich begeistert, was Fridays for Future alles auf die Beine gestellt hat«, erzählt die Greenpeace-Jugendkämpferin Laura Brehm nach ihrer Rückkehr elektrisiert, aber auch platt von vier Tagen Programm: Wie können wir die Klimakrise stoppen? Zu dieser existenziellen Frage wurde diskutiert und gebrainstormt, wurden mithilfe externer Expertinnen und Experten Fachwissen und Skills gepaukt – von kreativen Aktionsformen über »Solarenergie für meine Schule« bis zum Moderationstraining.

Übergeordnet verlangt FFF, dass der Pariser Klimavertrag umgesetzt und das 1,5-Grad-Ziel eingehalten wird, konkret für Deutschland: unter anderem den Kohleausstieg bis zum Jahr 2030 und hundert Prozent erneuerbare Energien bis 2035. Bezüglich einer CO<sub>2</sub>-Steuer sind sich die Umweltverbände und jungen Akteure einig: Sie muss sozialverträglich gestaltet werden.

## »Endlich bewegt die Klimakrise die Massen!«

Am 20. August 2018 saß Greta Thunberg erstmals allein vor dem Stockholmer Reichstag, ernst der Blick, vor sich das handgemalte Schild: »Schulstreik fürs Klima«. Mit ihrer Idee und Ausdauer, später auch mit ihren flammenden Reden hat die heute 16-Jährige in kurzer Zeit einen globalen Jugendaufstand entfacht und zigtausende ältere Verbündete gewonnen wie die Students, Parents und Scientists for Future. Die Medienresonanz ist enorm, der Druck auf die Politik wächst. Nur, warum passiert das alles erst jetzt? »Auslöser war neben Greta sicher auch die Dürre in Europa letztes Jahr, der Klimawandel wird spürbar«, sagt Laura.

Sie ist zehn Jahre älter als Greta und genauso lange für Greenpeace aktiv. In Schwäbisch Hall trat sie einer Jugendaktionsgruppe (JAG) bei, die sie später leitete. »Mein erstes Highlight war 2010 in Berlin. Mit Atommüllfässern sind wir in der Spree vors Kanzleramt geschwommen und stellten klar: Wir wollen euren Mist nicht ausbaden!« Gemeint war die geplante Laufzeitverlängerung – ein halbes Jahr vor dem Super-GAU in Fukushima. Danach riefen die »Jaggies« auf den höchsten Gipfeln aller Bundesländer die Energiewende aus: »Deutschland ist erneuerbar!« Als der Atomausstieg beschlossen war, knöpften sie sich den Klimakiller Kohle vor, denn: »Kohle ist kein Grund zum Anbaggern!« Und im Hitzesommer 2018 sprangen sie erneut in die Spree:

»Lasst unsere Zukunft nicht absaufen!« So viel Einsatz, tolle Sprüche und relativ wenig passiert, und dann kommt eine junge Schwedin daher ... Frage an Laura: »Mal ehrlich, wurmt euch das nicht ein bisschen?« Sie schüttelt den Kopf: »Quatsch, endlich bewegt das Thema Klimakrise die Massen! Ich bin froh, dass uns Greta gezeigt hat, was möglich ist und welche Kraft wir zusammen entwickeln können.«

### Politiker ermahnen, Eltern erziehen

Viele Greenpeace-Jugendliche engagieren sich zusätzlich bei FFF, auch Sophia Pott, 15, aus Lübeck. Sie segelt, spielt Klavier, hilft ehrenamtlich im Altersheim, aber »Greenpeace ist mein wichtigstes Hobby«, sagt sie. Mit ihren Gleichgesinnten hat sie dazu beigetragen, dass die Lübecker Bürgerschaft im Mai den »Klimanotstand« ausrief. Sofort legte FFF Lübeck einen sechseitigen Forderungskatalog vor: »Unter anderem wollen wir Ökostrom für alle öffentlichen Gebäude, eine autofreie Innenstadt und mehr Veggie-Gerichte in Kantinen und Mensen.« Bis die Politiker endlich handeln, müsse aber jeder bei sich anfangen, betont Sophia, die auch ihre Eltern »erzieht«: So kommt dank ihrer Überzeugungsarbeit überwiegend Bio-Gemüse aus der Region auf den Tisch und in den Frankreichurlaub reist die Familie per Bahn, nicht mehr per Flugzeug.

### Mitmachen und die Welt verändern

Da wächst eine tiefgrüne, politische Generation heran. Laura hat in Dortmund ebenfalls einen Workshop gegeben, zu Klimaschutz im Alltag: »Alle in der Runde erklärten, dass sie Vegetarier sind und bewusst Secondhandklamotten tragen, selbst die Jüngste mit zehn!« Seit Mai koordiniert Laura von Hamburg aus bundesweite JAG-Aktionen. »Wir wollen die Bewegung jetzt noch stärker machen und haben neue Mitmachangebote entwickelt, nicht nur für Jaggies: von Instagram Challenges zum Motto ›March now or swim later‹ bis zur ›Trouble Maker University‹: Wie melde ich eine Demo an? Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Oder wie gestalte ich ein clean Graffiti? Mit Erklärvideos und Workshops rüsten wir die Jugendlichen für eigene Aktionen aus.« Los geht's, oder um es mit einem FFF-Spruch zu sagen: »We are unstoppable, another world is possible!«

»» Gastbeitrag Greenpeace e. V.

### Mit Greenpeace aktiv – via Greenwire

Eine gute Vernetzung ist das A und O. Deshalb gibt es jetzt die Greenpeace-Plattform Greenwire mit Aktions- und Eventeinladungen, Petitionen und mehr. Ob Teenie oder Rentnerin, einer Greenpeace-Gruppe zugehörig oder nicht – jede und jeder ist willkommen.



Einfach anmelden und aktiv werden!  
[act.gp/greenwire-alnatura](https://act.gp/greenwire-alnatura)

ANZEIGE

# YOGI TEA®

BIOLOGISCH

Feel good,  
Be good,  
Do good.



## Fit durch den Winter mit YOGI TEA®



yogitea.com facebook.com/yogitea



SÜDDEUTSCHE ZEITUNG FAMILIE

# Hallo Du!

*Vom Baum gefallene Blätter leben weiter. Als laufende Laubtiere spazieren sie durch den Herbst.*



## Ein Heft für Kinder – und ihre Eltern!

Mehr Spiel- und Bastelideen 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.

Hier ist noch Platz  
für ein zweites  
Blättertier.



hübner



# Ein starkes Team



- ✓ für den Knochenstoffwechsel
- ✓ fettlösliche Vitamine gelöst in pflanzlichem Öl (Kokosnuss)
- ✓ Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub>: ideal in der Kombination
- ✓ individuell dosierbar

GERN GEKLICKT

## Kartoffel-Steinpilz-Süppchen

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](http://alnatura.de)

**gelingt leicht****Zubereitungszeit: 40 Min.****+ 1 Std. Einweichzeit****Nährwerte pro Portion:****Energie 437 kcal, Fett 35 g,****Kohlenhydrate 25 g, Eiweiß 6 g**

### Zutaten für 4 Portionen

900 ml heller Kalbsfond oder Gemüsebrühe / 40 g getrocknete Steinpilze / 1 kleine Zwiebel / 500 g festkochende Kartoffeln / 50 g Alnatura Butter / Alnatura Meersalz / Alnatura Schwarzer Pfeffer / 300 ml Alnatura Schlagsahne / 3–4 Zweige Kerbel (alternativ: Petersilie) / Alnatura Leinöl nativ

### Zubereitung

**Brühe** aufkochen, Steinpilze zugeben und 1 Std. im geschlossenen Topf ziehen lassen. Eingeweichte Pilze über ein feines Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Steinpilze leicht ausdrücken und klein hacken, 1 EL gehackte Pilze beiseitelegen.

**Zwiebel und Kartoffeln** schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf Butter zerlassen, Zwiebelwürfel und Steinpilze zugeben und ca. 3 Min. anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben und 3 Min. unter gelegentlichem Rühren farblos mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Sahne zugießen und einmal aufkochen lassen.

**Suppe** mit einem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen und die zurückgehaltenen gehackten Steinpilze zur Suppe geben. Mit klein gezupftem Kerbel bestreut in Tellern oder Schüsseln servieren, nach Belieben mit Leinöl beträufeln.



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



**BALDINI**  
BY TAOASIS

Firmengründer Axel Meyer  
und sein Sohn Govinda  
Meyer zu Besuch bei  
ihrem Demeter-Partner  
in der Provence.



Wo  
**Bio**  
aufhört,  
denken  
**wir** weiter



**DEMETER-LAVENDEL AUS FRANKREICH**

100 % naturreines Lavendelöl in zertifizierter Lebensmittelqualität

## »Lässig« in Stuttgart

*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.*

### **W**ie Menschen durch ihre Überzeugung für Demeter-Produktqualität zur Gastronomie kommen, sieht man bei den Inhabern des Restaurants Lässig:

Sabine Brand-Lässig und Joachim Latsch engagierten sich schon vor 20 Jahren für den biodynamischen Landbau, berieten den Verband Demeter bei dessen Messeauftritten, organisierten Showkochen und landeten schließlich vor zehn Jahren bei ihrem eigenen Restaurant. Es bietet keine traditionelle schwäbische Küche, kocht aber regional und konsequent mindestens in Bio-Qualität, wenn möglich Demeter-zertifiziert. Zu den regionalen Partnerbetrieben gehören unter anderem die Demeter-Gärtnerei Willmann, der Haldenhof, die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall sowie der Demeter-Betrieb »Geflügel vom Brunnenhof«.

Die kleine, feine Karte wechselt monatlich und bietet immer diverse Salatkreationen wie Rote-Bete-Tatar mit Blauschimmel-Dressing oder zur Spargelsaison ein Spargel-Waldmeister-Dressing – exzellent abgestimmt auf die Salatblätter und das Gemüse, die es umgibt. Begeisterung rief auch der mit Nori-Blättern umhüllte marinierte Sellerie hervor, serviert mit einem Apfel-Thymian-Salat. Eine leichte Speise, die allein durch die Intensität der Aromen ein angenehmes Sättigungsgefühl hervorruft.

Das in zarte Scheiben geschnittene Roastbeef »Boeuf de Hohenlohe« lag auf einer mit Olivenöl befeuchteten dicken Scheibe geröstetem Weißbrot, umgeben von Rucola mit Parmesansplittern und getrockneten Tomaten. Beim Wein blieben wir mit dem 2017er Lemberger vom Bio-Weingut Heid aus Fellbach streng württembergisch. Mit seinen Noten von dunklen Beeren und Kräutern ist er ein grandioser Begleiter zum Sellerie, zum Rind und zur Roten Bete. Die selbst gemachten Gnocchi mit Spargel (von der Saisonkarte Mai) beeindruckten italienische Mamas und überzeugte schwäbische Spätzle-Schaber glei-

chermaßen. Die Portionen fallen eher schwäbisch-üppig aus als edelkuchen-schmal. So tendierten wir dazu – satt, wie wir waren –, vor dem Dessert-Gang zu kapitulieren. Sabine Brand-Lässig ließ das aber nicht zu und kredenzte uns den Star des Hauses, die Crème brûlée. Die muss es ganzjährig auf der Karte geben, sonst mosern die Gäste. Mmh, wir haben verstanden, warum. *SUS*



**Bio-Restaurant Lässig**  
Gerokstraße 12, 70188 Stuttgart (Ost)  
Telefon 0711 60145707  
[restaurant-laessig.de](http://restaurant-laessig.de)

# [GO] [PURE]

TRY IT. ENJOY IT. SHARE IT!



Verwöhnt euch selbst und genießt die leckeren Chips von GoPure – biologisch, vegan, frei von Allergenen und Zusatzstoffen.

Straight from the land  
gopure.org

# Im Dezember



**Warenkunde**  
Schokolade – Geschichte  
und Herstellung



**Rezeptideen**  
Fondue-Variationen mit Brühe,  
Käse oder Schokolade



**Für Ihre Liebsten:**  
weihnachtliche Geschenke-  
anhänger zum Ausschneiden

## Mehr als 130 Alnatura Märkte, auch in Ihrer Nähe

Aachen (2x)	Filderstadt	Königstein	Norderstedt
Alsbach-Hähnlein	<b>Frankfurt a. M. (7x)</b>	Kolbermoor	Offenbach
Aschheim	<b>NEU Hanauer</b>	Konstanz	Potsdam
Augsburg	<b>Landstraße 110</b>	Kriftel	Ravensburg
Bad Säckingen	Freiburg (5x)	Landsberg am Lech	Regensburg (3x)
Bensheim	Göttingen (2x)	Leipzig	Reutlingen
Bergisch Gladbach	Gottmadingen	Lübeck	Stadtbergen
Berlin (18x)	Grenzach-Wyhlen	Ludwigsburg	Stuttgart (3x)
Bonn (2x)	Hamburg (8x)	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](http://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](http://alnatura.de/marktsuche)
-  [facebook.de/alnatura](https://facebook.de/alnatura)
-  [alnatura.de/angebote](http://alnatura.de/angebote)
-  [twitter.com/alnatura](https://twitter.com/alnatura)
-  [alnatura.de/newsletter](http://alnatura.de/newsletter)
-  [pinterest.com/alnatura](https://pinterest.com/alnatura)
-  [alnatura.de/mitarbeit](http://alnatura.de/mitarbeit)
-  [instagram.com/alnatura](https://instagram.com/alnatura)
-  [alnatura.de/payback](http://alnatura.de/payback)
-  [youtube.com/alnatura](https://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** Daniel Fehling, Matthias Fuchs, Martina Grimm, Dr. Manon Haccius (MH), Constanze Klengel, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz (MGK), Volker Laengenfelder (VL), Julia Lauer (JL), Daniel Nedelka, Tina Schneyer, Julian Stock (STO), Christian Tremper, Anja Waldmann (AW), Martin Wispel (MaWi), Eva Wohlgenuth **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Adobe Stock / Olha: 19 Käse; Alnatura: 3 Porträt Rehn, Hangtag (11, 50); 38 Lemniskate; Barbara Altmann / Rapunzel Naturkost GmbH: 41; Anne Barth / Greenpeace: 42 Demo; Oliver Brachat: 46; Marc Doradzillo: 5 Alnatura Campus, 22-23, 28-31; Jon Adrie Hoekstra: 36 Spendenprojekt; Bio-Restaurant Lässig: 48 außen; Bio-Restaurant Lässig / Alexy: 48 innen; Thommy Mardo: 39; Bildagentur PantherMedia / Michaela Melichar: 21; People Wear Organic: 4 Adventskalender; Birgit Rampe: 14/15 Illustration; Susanne Salzgeber: 18, 19 Ort; Mike Schmidt / Greenpeace: 3 Demo; Andreas Schoelzel / Greenpeace: 42 Schwimmer; Robert Seegler: 26/27 Illustrationen; Shutterstock / PranStockerRoom: Papierstruktur Hangtag (11, 50); Frank Stolle: 44/45 (Illustration: Oskar); Universum Film: 37 Film; VISCOM Fotografie: 24/25, 34/35; Frank Weinert: 1, 4 Weihnachtssortiment, 6-13; 50 Warenkunde; 50 Fondue; Justina Wilhelm / Rapunzel Naturkost GmbH: 40 **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de  
**Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

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



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



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

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

**XW1**

# NATUR COMPAGNIE

Das Thema zuckerfrei gewinnt an Bedeutung. Wir setzen nach dem Verzicht auf Palmöl wieder einen neuen Qualitätsstandard:

**Sugar  
Free**

## Unsere Brühen sind

## jetzt zuckerfrei



Umstellung der NATUR COMPAGNIE-Brühen auf Rezepturen komplett ohne zugesetzten Zucker wie Glukosesirup, Karamellzucker, Maismaltodextrin, Rohrzucker etc.



[www.natur-compagnie.com](http://www.natur-compagnie.com)



# ecover<sup>TM</sup>

## ESSENTIAL



## FLASCHENKÖRPER AUS RECYCELTEM PLASTIK\*

Wir von Ecover möchten beim Thema Kunststoff ein grundlegendes Umdenken in Bezug auf die Herstellung, Verwendung, Wiederverwendung und das Recycling bewirken. Wir möchten zeigen, dass es bessere Wege gibt, als Kunststoff aus endlichen fossilen Rohstoffen zu gewinnen, und somit den "Plastik-Fußabdruck" verringern. Unsere Nutzung von Plastik wollen wir als geschlossenen Kreislauf organisieren - was heißt, dass Verpackungsmaterial nicht entsorgt, sondern wiederverwendet und verwertet werden soll. Gleichzeitig möchten wir innovative neue Materialien entwickeln, um Kunststoff als Verpackungsmaterial ganz aufzugeben.

\*Die Flaschenkörper bestehen zu mindestens 25% aus recyceltem Plastik. Unsere Ambition ist es, alle unsere Flaschenkörper bis Ende 2019 aus 100% recyceltem Plastik herzustellen.

## NATÜRLICH EXKLUSIV FÜR DEN BIO-FACHHANDEL



Flaschenkörper aus  
recyceltem Plastik



Vegan, da  
pflanzenbasiert



Dermatologisch  
erfolgreich getestet



Natürliche  
Düfte



Ecocert-  
zertifiziert

