

März 2020  
ISSN 1612-7153  
alnatura.de



# ALNATURA Magazin

*Aussäen und pflanzen –  
endlich geht's los!*

REZEPTIDEEN

*Essbare Blüten*

NATURDROGERIE

*Frühjahrsputz*

Ab 2. März in Ihrem Alnatura Markt gratis für Sie zum Mitnehmen



Jana und Pauline

## Lassen Sie sich mit Frühlingsrezepten unserer KostBar inspirieren!

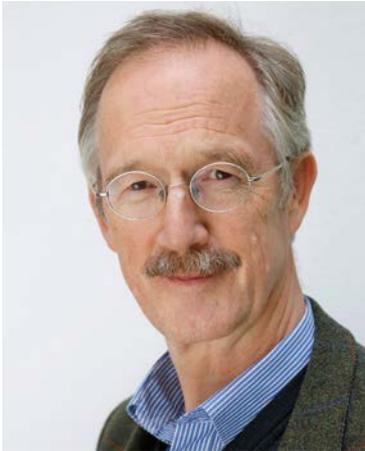
Mit viel Liebe zum Detail haben Jana und ihre Kollegin Pauline, eine waschechte Hessin, regionale Frühlingsklassiker wie die typische grüne Sauce mit aktuellen Trends kombiniert. Diese und weitere Rezepte finden Sie in der neuen Ausgabe des KostBar-Rezeptheftes.

Die KostBar kocht live in unseren Alnatura Märkten. Bald auch in Ihrer Nähe? Alle Termine finden Sie online unter [alnatura.de/kostbar](http://alnatura.de/kostbar)





Felix Prinz zu Löwenstein  
gratuliert Götz E. Rehn zum  
70. Geburtstag am 2. März



Dr. Felix Prinz zu Löwenstein  
Vorsitzender des Bund  
Ökologische Lebensmittelwirt-  
schaft (BÖLW) e. V.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die brennenden Landschaften Aus-  
traliens und die vertrockneten Felder  
in Brandenburg, das Verstummen der  
Insekten und Vögel oder die Horror-  
bilder von der Plastikflut – all das  
zeigt uns: Wir erleben eine Zeitenwende.  
Es geht nicht darum, ob wir diese  
wollen. Sie findet statt. Deshalb stellt  
sich für uns nur noch die Frage, ob  
wir daraus eine aktive Transformation

unserer Lebens- und Wirtschaftsweise machen oder ob wir re-  
signieren und so Opfer – und weiter Mitverursacher – der Umwäl-  
zungen des Anthropozäns werden. Wenn wir aber Landwirtschaft  
und Ernährung als eines der wichtigsten Handlungsfelder trans-  
formieren wollen, dann braucht es eine kritische Masse von Men-  
schen, die diese Veränderungen mitgestalten wollen. Bevor sie  
zustande kommen kann, braucht es Pioniere. Menschen, die eine  
Vision haben, wie Zukunft gelingen kann, die Kreativität, den Weg  
dorthin zu beginnen und die Überzeugungskraft, andere auf diesen  
Weg mitzunehmen. Das Gefühl für den richtigen Augenblick sowie  
Mut und Entschlossenheit, die Gelegenheit beim Schopf zu packen,  
gehören auch dazu. Götz Rehn ist ein solcher Pionier. Wenn wir  
heute unseren Mitmenschen ein Bild davon vermitteln können, wie  
wir natürliche Ressourcen so nutzen und mit unseren Lebens-  
voraussetzungen so umgehen können, dass wir unseren Kindern  
eine lebenswerte Welt überlassen, so ist das auch ihm zu verdan-  
ken. Denn in einem wesentlichen Teil der vergangenen 70 Jahre  
hat er gezeigt, dass dies im konkreten Wirtschaften möglich ist.  
Ich schließe mich deshalb den vielen Gratulantinnen und Gratu-  
lantinnen zu seinem Geburtstag mit großer Dankbarkeit an!




10



20



8

<b>Aktuelles</b> von Alnatura	4
<b>Alnatura Markenprodukte</b> Saatgut	6
<b>Warenkunde</b> Honig	8
<b>Rezeptideen</b> Blüten auf dem Teller	10
<b>Annas Resteküche</b>	15
<b>Hersteller-Reportage</b> Adrian-Manufaktur	18
<b>Hersteller-Reportage</b> Freiland Puten	20
<b>Aktuelles</b> aus Bio-Welt und Gesellschaft	24
<b>Alle fürs Klima</b>	26
<b>Klimafreundlich ans Ziel</b>	28
<b>Alnatura Einblicke</b>	30
<b>NAJU-Kinderseite</b>	32
<b>Hersteller-Interview</b> Bioterra	34
<b>Naturdrogerie</b>	38
<b>Alnatura Babysortiment</b>	42
<b>Gesellschaft</b>	44
<b>40 Jahre »Alternativer Nobelpreis«</b>	46
<b>Kunst</b> Block Beuys	48
<b>Vorschau, Märkte, Impressum</b>	50

# Aktuelles von Alnatura

## Ohne Zuckerzusatz

Die Rezeptur eines jeden Alnatura Produkts wird sorgfältig abgestimmt und stetig weiterentwickelt. So auch bei den Alnatura Bouillons. Ob in der Variante Huhn, Gemüse oder Rind; ob im Glas, Nachfüllpack oder als Würfel – die neue Rezeptur der Alnatura Bouillons kommt ohne Zuckerzusatz aus. Der fein-aromatische Geschmack dieser würzigen Multitalente bleibt natürlich erhalten.



## Handgefertigte Tiefkühlpizza aus Italien

Der italienische Hersteller Lentini hat es sich zur Mission gemacht, tiefgekühlte Pizzas in Restaurantqualität anzubieten: authentische Rezepte, hochwertige, frische Rohstoffe aus Italien, besonders lange Teigruhen, keine Zucker- oder künstlichen Zusätze. Und mehr noch: Jede Pizza wird von Pizzabäckerinnen und -bäckern traditionell handgefertigt und in einem originalen Steinofen vorgebacken. Alnatura ist der einzige Händler in Deutschland, der die hausgemachten Tiefkühlpizzas in Bio-Qualität anbietet – erhältlich in den Sorten Vegetariana, Margherita und Calabrese.\*



## OPTIMIERTE VERPACKUNG



**Aus recyceltem Kunststoff: Von Alnatura gibt es drei Honigsorten in der praktischen 350-Gramm-Spenderflasche. Diese – mit Ausnahme des Deckels – bestehen aus recyceltem PET. So werden jährlich mehr als 27 Tonnen Neu-Kunststoff eingespart.**

(Bezugszeitraum 2019)

Erfahren Sie mehr unter  
[alnatura.de/verpackung](http://alnatura.de/verpackung)

## Good Food Collective:

## Gemeinsam für ein nachhaltiges Ernährungssystem

Alnatura engagiert sich bei der Initiative »Good Food Collective«, einem interdisziplinären Zusammenschluss von Akteuren der Lebensmittelbranche, welche die Vision einer solidarischen und ökologischen Gesellschaft teilen. Ab 28. März findet in Berlin das Forum der Initiative statt. Die mehrtägige Veranstaltung bildet den Auftakt zur Entwicklung eines unternehmerischen Konzeptes. Ziel ist es, Verantwortung für Bildung zu schaffen, dies öffentlichkeitswirksam zu machen und den Wissenstransfer zu fördern. Anhand von Vorträgen, Gesprächen, Workshops, kulinarischem Kino und Kunst werden die Wertschöpfungskette sowie die Kultur von Lebensmitteln transparent beleuchtet und diskutiert.

Initiatoren sind Conflict Food und selo, Förderer Alnatura und das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Gemeinsam sollen verantwortungsvolle Lösungen entwickelt und die Weichen für ein nachhaltiges und zukunftsfähiges Ernährungssystem gestellt werden.

Weitere Infos unter  
[goodfoodcollective.de](http://goodfoodcollective.de)

Mitmachen  
und gewinnen!

## Gewinnen Sie Erlebnistage bei Dr. Hauschka!

**Machen Sie mit und gewinnen Sie eine Reise nach Bad Boll zu Naturkosmetik-Hersteller Dr. Hauschka.** Der Höhepunkt der zwei Erlebnistage im Juli: Die Gewinnenden wirken bei der Ernte im Heilpflanzengarten mit. Teilnehmen können Sie vom 2. bis 31. März über die Teilnahmekarten, die in den Alnatura Märkten ausliegen. Viel Glück!

Dr. Hauschka



Mit **PAYBACK PAY**  
doppelt punkten

Noch bis zum 31. März erhalten Sie auf alle mobilen Zahlungen mit PAYBACK PAY doppelte PAYBACK Punkte. Und das funktioniert ganz einfach, schnell und sicher: In der PAYBACK App den Reiter »Karte + PAY« klicken und »PAY« auswählen, Ihre persönliche PIN eingeben, QR-Code an der Kasse scannen, fertig. Schon ist Ihr Einkauf im Alnatura Super Natur Markt bezahlt. Die Extra-Punkte werden anschließend gutgeschrieben.

Sie haben das schnelle bargeldlose Bezahlen mit PAY noch nicht ausprobiert? Im März lohnt es sich gleich doppelt! Informationen finden Sie unter [payback.de/pay](http://payback.de/pay)

## NEU! Wie Reis

Hülsenfrüchte liegen im Trend und schmecken im Salat, Curry oder Eintopf. Auch als Beilage sind sie beliebt. Wer die lange Kochzeit scheut, dem empfehlen wir die beiden Alnatura Neu-Produkte aus roten Linsen oder Kichererbsen. Sie sind proteinreich, in wenigen Minuten zubereitet und lassen sich wie Reis servieren.



\* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Bei Alnatura Produkten  
mit dieser Kennzeichnung  
fließt 1 Cent in die Alnatura  
Bio-Bauern-Initiative.



**GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.**  
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

## Bio-Landbau schützt unsere Bienen

Keine Tiergruppe umfasst so viele Arten wie die Insekten. Sie bilden das Fundament eines gesunden Ökosystems und sind in der Landwirtschaft als Bestäuber unverzichtbar. Leider sorgt der hohe Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln in konventionellen Betrieben für einen besorgniserregenden Rückgang der Artenvielfalt. Auch Bienen sind davon betroffen.

Von Artenvielfalt bis Grundwasserschutz schneidet der Bio-Anbau im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft unbestritten besser ab. Denn durch eine abwechslungsreiche Fruchtfolge auf den Feldern, organischen Dünger wie Mist, Kompost oder Mulch sowie den Verzicht auf Gentechnik wird die Artenvielfalt erhalten. Wer Bio-Produkte kauft, tut also nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern schützt auch Tiere und Umwelt.

Um den Bio-Landbau in Deutschland aktiv zu fördern, unterstützt Alnatura gemeinsam mit dem Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU) Betriebe finanziell bei der Umstellung. Interessierte können sich bewerben, eine Jury prüft die Anträge und wählt unter allen Einsendungen die Preisträgerinnen und Preisträger aus.

Fördern Sie mit Ihrem Einkauf  
den Bio-Landbau!

Mehr erfahren: [alnatura.de/abbi](http://alnatura.de/abbi)

# Vielfältig zu mehr Vielfalt

Seit nunmehr 17 Jahren läuten die kleinen Alnatura Saatguttüten für uns das Frühjahr ein. Von Salat und Kresse hin zu Blumenmischung und essbaren Blüten: Sieben Sorten sind es, die sowohl Auge als auch Gaumen erfreuen. Und für Vielfalt sorgen – dies sogar in mehrfacher Hinsicht. AW

**D**as Saatgut trägt in der Tat gleich mehrfach zur Vielfalt bei. Weil man durch die Aussaat von Bienenschmaus, Schmetterlingsgruß und Co. heimische Wiesen, Balkonkästen und Grünstreifen zum Blühen bringt und außerdem Insekten Nahrung bietet. In Zeiten, in denen deutschlandweit die Biomasse der Insekten um 75 Prozent zurückgegangen ist, eine wichtige Angelegenheit. Schließlich ist Nahrungsmangel erwiesenermaßen einer der Gründe für das Insektensterben.

Nun könnten Sie entgegenen: Die Aussaat dieses Saatgutes kann nur einen kleinen Beitrag zu mehr Vielfalt leisten. Das stimmt auch. Aus diesem Grund unterstützt jedes verkaufte Alnatura Saatguttüchchen Organisationen, die sich ebenfalls für mehr Vielfalt einsetzen. Der Reinerlös aus dem Verkauf wird gespendet. Im Jahr 2019 konnten dem Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft 25.813 Euro überreicht werden. Dieser fördert gemeinnützige Initiativen, die sich für die Erforschung ökologischer Pflanzenzüchtung engagieren. 9.980 Euro gingen an die Aktion BeeGood von Mellifera e. V. für die Erforschung einer zukunftsfähigen, wesensgemäßen Bienenhaltung.

## Die besondere Alnatura Saatgutqualität

Wer Gutes wachsen lassen möchte, braucht gute Saat. Alnatura Saatgut stammt von Bio-Pflanzen (oft sogar in Demeter-Qualität) und ist samenfest. Das heißt, aus den Samen können auch im nächsten Jahr wieder fruchtbare Pflanzen mit den für ihre Art typischen Merkmalen wachsen. Sie können also wieder gesät werden. Was sich so selbstverständlich anhört, ist heute in der Landwirtschaft leider oft die Ausnahme.

## Beetplanungs-App für Ihren Garten

Wer gerne selbst gärt und Obst und Gemüse anbauen möchte, kann mit der App Alphabeet ganz einfach loslegen: Sie begleitet Hobbygärtnerinnen und -gärtner mit simplen Hilfestellungen durch das ganze Gartenjahr. Wie plane ich mein Beet? Wann säe ich welche Pflanzen ein? Was sind gute oder schlechte Pflanzkombinationen? Wie oft und wie viel muss ich gießen? Alphabeet vermittelt Wissen auf einfache Weise und berücksichtigt dabei individuelle Faktoren wie Standort, Wetter, Lichtbedingungen und Jahreszeit. Auch bereits vorbereitete Beetpläne gibt es. Zur Erinnerung erhält man wöchentlich Pflegehinweise. Dazu gibt es ein umfassendes Pflanzenlexikon mit Anbautipps und Infos zu Schädlingen und Krankheiten, um Ernteausfälle zu verringern und Erträge zu optimieren.

Die App gibt es im App-Store oder als Desktop-Version und kann 30 Tage kostenlos mit allen Funktionen ausprobiert werden. Danach kostet die Nutzung nur zwei Euro pro Monat.

Alnatura ist Alphabeets Partner für nachhaltige Ernährung. Unsere Kundinnen und Kunden erhalten mit dem Rabattcode »ALNA-TURA-LPHA-BEET« 25 Prozent Rabatt auf das Jahresabo. [alphabeet.org](http://alphabeet.org)



Dank Ihres Saatgutkaufes konnten seit 2010 insgesamt 711.221 Euro gespendet werden.



## Ob Fensterbank, Balkonkübel oder Gartenbeet – Sie finden einen Platz!

	<b>Aussaat</b>	<b>Blüte oder Ernte</b>	<b>Ergebnis</b>
<b>Bienenschmaus</b>	April bis Anfang Juni	Juni bis September	üppig blühendes Festmahl für Bienen, Hummeln und Insekten
<b>Blumenmischung</b>	Ende März bis Juni	1 bis 2 Monate nach Aussaat	niedrig, aber üppig wachsende Blumenpracht – Augenweide und Insektenschmaus zugleich
<b>Essbare Blüten</b>	April bis Anfang Juni	Juni bis September	fein-aromatische Blüten von Kapuzinerkresse, Kornblume, Cosmea und Ringelblume – für Salat, Dip und Aufstrich
<b>Kresse</b>	ganzjährig in Töpfchen	1 bis 2 Wochen nach Aussaat	aromatisch-würzige Blättchen zum Verfeinern und Garnieren
<b>Kunterbunte Wundertüte</b>	März bis September	wenige Wochen nach Aussaat	Mix aus Radieschen, Zwergsonnenblumen und Erbsen – bei Kindern sehr beliebt
<b>Salatmischung</b>	Ende März bis Anfang Juni	4 bis 5 Wochen nach Aussaat	Mischung aus rotem und grünem Eichblatt- sowie Bataviasalat
<b>Schmetterlings- gruß</b>	Mai bis Juni	Juli bis September	Komposition aus 10 Kräuter-, Duft- und Blütenpflanzen – Nahrungsquelle für Falter und andere Blütenbestäuber

## WARENKUNDE

# Honig

*Kaum werden die Tage länger und wärmer, fliegen die Honigbienen aus. Sie sammeln den ersten Nektar des Jahres, um Honig daraus zu machen. Für den Menschen ist dieser ein uraltes Süßungsmittel, Jahrtausende gar das einzige mit solch einer Süßkraft. Die Alternativen aus Zuckerrohr, -rübe oder dem Ahornbaum kennt der Mensch bei Weitem noch nicht so lange. Sie wollten schon immer wissen, wie Honig entsteht, warum es so viele Sorten gibt und was es mit kalt geschleudertem Honig auf sich hat? Hier erfahren Sie es. AW*

## Was Bio-Honig ausmacht

Man kann der Biene ihre Flugrichtung nicht vorschreiben, wohl aber ein bienenfreundliches Umfeld schaffen. Daher schreibt die EG-Öko-Verordnung vor, dass die Bienenweide in den umliegenden drei Kilometern im Wesentlichen aus Pflanzen des biologischen Landbaus und/oder Wildpflanzen besteht. Schadstoffausstoßende Industrie, Autobahnen oder Müllverbrennungsanlagen sind verboten. Die Bienenbehausung muss aus natürlichen Rohstoffen wie Holz, Lehm und Stroh bestehen. Sie darf nur von außen und nur mit schadstoff- und pestizidfreien Farben gestrichen werden. Die Winterfütterung – schließlich nehmen wir ihnen den eigenen Honig weg – muss mit Bio-Zucker erfolgen. Auch ist das Beschneiden der Königinnen-Flügel verboten – eine oft übliche Maßnahme, um das Volksoberhaupt am Schwärmen zu hindern.



### Schon gewusst?

- Eine Honigbiene bestäubt am Tag bis zu 1 000 Blüten.
- Eine Honigbiene beschreibt ihren Kolleginnen tanzend den Ort, wo sie zuletzt Nektar fand.
- Ein Bienenvolk fliegt für 500 Gramm Honig umgerechnet dreimal um die Erde.





## Wie Honig entsteht

Es ist zunächst süßer Saft, den die Bienen suchen. Genauer gesagt lockt sie der Nektar blühender Pflanzen oder zuckerhaltige Ausscheidungen pflanzensaugender Insekten – Letzteres für Wald- oder Tannenhonig. Beides nehmen sie mit ihrem kleinen Rüssel in den Magen auf, reichern es mit eigenen Stoffen an, um das Ganze dann in den Waben abzulegen. Dort reift der Honig und verliert Wasser. Hat er die richtige Restfeuchte, verdeckelt eine Biene die Wabe mit körpereigenem Wachs. Für den Imker das Zeichen zum Schleudern. Dabei darf die Bienenstocktemperatur nicht überschritten werden. Schließlich enthält Honig, neben rund 80 Prozent Zucker, auch Aminosäuren und Enzyme – beide sind wertvoll, aber auch hitzeempfindlich. Temperaturen über 40 Grad Celsius sollte man auch im Hausgebrauch vermeiden, beispielsweise bei der heißen Milch mit Honig.



## Kalt geschleudert?

Dieser ehemalige Qualitätshinweis ist heute unzulässige Werbung mit Selbstverständlichkeiten. Denn das Schleudern mit Wärmezufuhr ist keine gängige Praxis; die Waben würden beschädigt. Heißt: Honig ist grundsätzlich kalt geschleudert und die rechtlichen Leitsätze untersagen seit 2011 diese Auslobung. Selbiges gilt übrigens für den Hinweis »wabenecht« – jeder Bienenhonig stammt aus Waben.

## Welch eine Sortenvielfalt!

Bienen sind blütenstet, sprich: Ein Bienenvolk ist bestrebt, den Nektar lediglich einer Pflanzenart zu sammeln – das ist die Grundlage für Sorten wie Akazien- oder Rapshonig. Schon der gesammelte Nektar liefert Geschmacks- und Farbstoffe, die sich im Honig wiederfinden. Sein Zuckerspektrum hat Auswirkungen auf die Konsistenz: Ein hoher Fruktoseanteil sorgt dafür, dass der Honig lange flüssig bleibt, so wie beim Akazienhonig beispielsweise. Überwiegt die Glukose, wird der Honig schneller fest und der Zucker kristallisiert, typisch für einen Rapshonig. Vorsichtig im Wasserbad erwärmt, wird jeder Honig wieder cremig und weich.

## Eine bunte Rechnung

Rund 250 000 Tütchen Alnatura Bienenschmaus wurden in den vergangenen neun Jahren verkauft; eine Tüte beherbergt Saatgut für etwa vier Quadratmeter. Rein rechnerisch erblühte durch die Aussaat des Bienenschmauses eine

Fläche von mehr als 140 Fußballfeldern. Kaum abzuschätzen ist die große Zahl der Honigbienen und Insekten, die auf diesen Flächen Nahrung fanden.



REZEPTIDEEN

## Bald blüht was auf den Teller

Jetzt ist die Zeit, das Saatgut für den Küchengarten auszubringen, um im Sommer Blüten und frisches Grün zu ernten. Um die Vorfreude zu steigern, geben wir Ihnen auf den folgenden Seiten schon einen optischen Vorgeschmack auf kreative Gerichte mit essbaren Blüten und Pflücksalat vom Balkon. Und jetzt heißt es: Erst säen, dann genießen!



**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit: 15 Min. +**

**8 Min. Bratzeit**

**Nährwerte pro Portion:**

Energie 194 kcal, Fett 15 g,

Kohlenhydrate 16 g, Eiweiß 1 g

### Bataviasalat mit Limetten-Honig-Dressing und bunten Blüten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Zweig Rosmarin / 125 g Bataviasalat oder anderer Pflücksalat (z. B. selbst gezogen aus der Alnatura Salatmischung) / 12 Blüten von Kapuzinerkresse und Ringelblumen (z. B. selbst gezogen aus der Alnatura Saatgutmischung Essbare Blüten) / 60 g Alnatura Roggenvollkornbrot / 4 EL Alnatura Olivenöl / Saft von 1 Limette / Alnatura Muskatnuss / 1 TL Alnatura Meersalz / 2 EL Alnatura Deutscher Blütenhonig

#### Zubereitung

**Rosmarinnadeln** abstreifen und fein hacken. Salat waschen und trocken schütteln. Blüten vorsichtig waschen, trocken tupfen und die Blütenblätter abzupfen.

**Roggenbrot** 1 cm groß würfeln, mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–8 Min. kross rösten. Anschließend auskühlen lassen.

**Limettensaft** mit restlichem Olivenöl, Rosmarin, 3 Prisen Muskat, Salz und Honig zu einem Dressing verrühren.

**Salat** mit dem Dressing vermengen, die Roggen-Croûtons darübergeben und mit Blütenblättern bestreut servieren.

Jetzt säen und in vier bis fünf Wochen frischen Salat ernten.





**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

**Nährwerte pro Portion:**

Energie 943 kcal, Fett 74 g,

Kohlenhydrate 49 g, Eiweiß 19 g

## Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

### Zutaten für 2 Portionen

50 g Alnatura Haselnusskerne / 50 g Alnatura Walnusskerne /  
50 g Alnatura Pekannusskerne / 6 EL Alnatura Frühlings-  
blütenhonig / 500 g Alnatura Sahnejoghurt Griechische Art /  
essbare Blüten nach Belieben

### Zubereitung

**Nüsse** in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Dann 2 EL Honig zufügen und die Nüsse noch kurz in der Pfanne karamellisieren. Auf einem Bogen Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

**Joghurt** in zwei Dessertgläsern anrichten. Die karamellisierten Nüsse darübergeben und mit jeweils 2 EL Honig besprenkeln. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren und servieren.

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



Bastiaansen

### Bio-Ziegenbrie\*\*

Diese rahmig-zarte Weichkäse-Spezialität vom niederländischen Bio-Käse-Pionier Bastiaansen ist ein Genuss für alle, die gerne schlemmen. Der schnittfeste Brie aus hundert Prozent Bio-Ziegenmilch mit natürlichem Fettgehalt hat ein sehr mildes, dezentes Aroma, ist optimal durchgereift und mit feinem essbaren Weißschimmel bedeckt. Tipp: Um Austrocknung zu verhindern, sollte der Weichkäse gut eingepackt oder in einem verschlossenen Gefäß bei etwa fünf Grad Celsius aufbewahrt werden.

100 g **2,69 €**

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



**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

**Nährwerte pro Portion:**

**Energie 90 kcal, Fett 9g,**

**Kohlenhydrate 1g, Eiweiß 1g**

Jetzt säen und in zwei bis drei Monaten aromatische Blüten ernten.



## Korublumenbutter

### Zutaten für 12 Portionen

125g Alnatura Butter / 1 Frühlingszwiebel / 40g Alnatura Parmigiano Reggiano / 1 Handvoll Kornblumenblüten (z. B. selbst gezogen aus der Alnatura Saatgutmischung Essbare Blüten)

### Zubereitung

**Butter** Raumtemperatur annehmen lassen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und sehr fein hacken. Parmesan fein reiben.

**Kornblumenblüten** vorsichtig waschen, trocken tupfen, die Blütenblätter abzupfen und in eine Schale geben.

**Butter, Frühlingszwiebel und Parmesan** zu den Blütenblättern geben und mit einer Gabel gründlich vermengen. Bis zur Verwendung gekühlt aufbewahren.

## Crostini mit Kornblumenbutter

Eine schmackhafte Möglichkeit, nicht mehr ganz frisches Brot zu verwerten: Brot oder Baguette in Scheiben schneiden, mit der Kornblumenbutter bestreichen und im Ofen bei 180°C (Umluft) 10 Min. backen. Schmeckt als knusprige Beilage zu Suppen und Salaten.

## Zucchini-Nudeln mit Kornblumenbutter

### Zutaten für 2 Portionen

1 große Zucchini (möglichst gerade gewachsen) / 1 EL Alnatura Olivenöl / 2 EL Kornblumenbutter

### Zubereitung

**Zucchini** waschen und den Blütenansatz entfernen. Mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden, dabei alle 30 cm die »Nudeln« abschneiden.

**Eine beschichtete Pfanne** mit Öl erhitzen und die Zucchini-Spaghetti darin 2 Min. unter Wenden scharf anbraten. Dann die Kornblumenbutter unterziehen und sofort servieren, damit die Zucchini-Nudeln nicht zusammenfallen.



**gelingt leicht**

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

**Nährwerte pro Portion:**

Energie 103 kcal, Fett 17 g,

Kohlenhydrate 4 g, Eiweiß 4 g



Falls etwas von der Butter übrig bleibt, können Sie sie in Eiswürfelformen einfrieren. So haben Sie auch eine blumige Begleitung zum Grillen parat.

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN\*

Aus unserem Sortiment



**Fairtrade Original Bio-Basmatireis**  
Dieser weiße Basmatireis mit seinem leicht nussigen Aroma ist in zehn Minuten servierfertig und ideal zu Currygerichten. Er wird im indischen Kaithal, in einem Gebiet südlich des Himalaja, angebaut. Die einzigartige Zusammensetzung des Bodens verleiht ihm seinen charakteristischen Geruch und Geschmack. Die Produzierenden erhalten einen fairen, zukunftssichernden Preis und die Verpackung erfolgt direkt vor Ort. Dadurch verbleibt so viel Wertschöpfung wie möglich im Ursprungsgebiet.

400 g **2,79€** (1 kg = 6,98€)

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

Hundert Prozent Arabica-Bohnen, angebaut und verarbeitet nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus in Zusammenarbeit mit dem NABU.

Die mittelstarke Wiener Röstung ergibt einen harmonisch-würzigen Kaffee, geeignet als Filterkaffee oder für Siebträgermaschinen. Die dunkle Italienische Röstung bringt vollmundigen, intensiven Kaffee hervor und eignet sich besonders für die Zubereitung in der Espresso-Maschine oder -kanne. Erhältlich als ganze Bohnen oder gemahlen sowie in der Variante Decaffeinato ganze Bohne.

je 250 g **4,99€** (100 g = 2,-€)



Tranzalpine **Bio-Manukahonig MGO 100+\*\* oder 250+**  
Honigbienen erzeugen den

Manukahonig aus dem Blütennektar des Manukastrauchs (Südseemyrte), der mit dem australischen Teebaum verwandt ist. In Neuseeland wird der Honig seit Jahrhunderten als Hausmittel verwendet. Für seine einzigartigen Eigenschaften ist in erster Linie der Inhaltsstoff Methylglyoxal (MGO) verantwortlich. Originale Abfüllung der neuseeländischen Imkerei Tranzalpine, exklusiver Partner der Hoyer GmbH. Erhältlich mit mindestens 100 oder 250 mg/kg Methylglyoxal.

Manukahonig MGO 100+ 250 g **22,99€** (100 g = 9,20€)  
Manukahonig MGO 250+ 250 g **34,99€** (100 g = 14,-€)

Zwergenwiese  
**Bio-Brotaufstrich »streich's drauf« Papayango vegan**

Sonnengereifte Papayas und Mangos, fein vermahlene Sonnenblumenkerne aus deutschem Bio-Anbau und hochwertiges Rapsöl bilden die Basis des Papayango-Brotaufstrichs von Zwergenwiese. Die fruchtig-pikante Kombination der beiden Südfrüchte schmeckt auf dem Brot oder Sandwich und ist gleichermaßen eine ideale Zutat zum Verfeinern von Dressings, Dips, Saucen und Suppenkreationen.

160 g **2,59€** (100 g = 1,62€)



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

# Ofengemüse-Reste-Salat

Essbares wegwerfen? Nicht mit Anna! Wenn trotz guter Planung Lebensmittelreste übrig bleiben, lacht das Herz unserer Kollegin. Lassen Sie sich von ihr inspirieren, spontan mit dem zu kochen, was gerade da ist. Neben Spaß beim Kombinieren und etwas Einzigartigem auf dem Tisch ist eines sicher: das schöne Gefühl, damit etwas Sinnvolles zu tun.



Am Wochenende gab es bei Anna Ofengemüse und die Reste möchte sie montags in der Mittagspause genießen.

Natürlich nicht einfach so, sondern in neuer Form. Der Gedanke, dass Ofengemüse auch kalt hervorragend funktionieren wird, kommt ihr spätestens, als sie die angebrochenen Packungen von Kichererbsen-Couscous und Linsen in den Händen hält ...

## Für 2 Portionen

- Etwa **200 g Kichererbsen-Couscous** und **100 g Beluga-Linsen** nach Packungsanweisung zubereiten.
- Kurz abkühlen lassen und mit **2 EL Olivenöl**, dem Saft einer **halben Zitrone**, **Salz** und **Pfeffer** würzen, **75 g Salatkerne** darüberstreuen und gut vermengen.
- **Ofengemüse-Reste** auf den Hülsenfrüchten verteilen.
- Vor dem Genießen **10 Minzblätter** in feine Streifen schneiden und über den Salat geben.

## Zutaten und mögliche Alternativen

**Kichererbsen-Couscous:** Quinoa, Hirse, Bulgur, Amaranth

**Beluga-Linsen:** alle Hülsenfrüchte, wie z. B. Rote Linsen, Erbsen, Bohnen oder auch Kichererbsen aus dem Glas

**Salatkerne-Mix:** Cashews, Walnüsse, Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkerne

**Ofengemüse:** z. B. aus Lauch, Karotten, Roter Bete, roten Zwiebeln, Kartoffeln

**Minze:** Petersilie oder andere frische Kräuter



**Für die entspannte Resteküche gilt immer »so oder so ähnlich«.**

Bei diesem und anderen Rezepten lassen sich Zutaten leicht austauschen – je nach Restesituation.



**gelingt leicht**  
**Zubereitungszeit: 10 Min.**  
**+ 30 Min. Kochzeit**  
**Nährwerte: variieren**  
**je nach Zutaten**



AUS UNSEREM SORTIMENT\*

## Bio – seit 1984 zu hundert Prozent

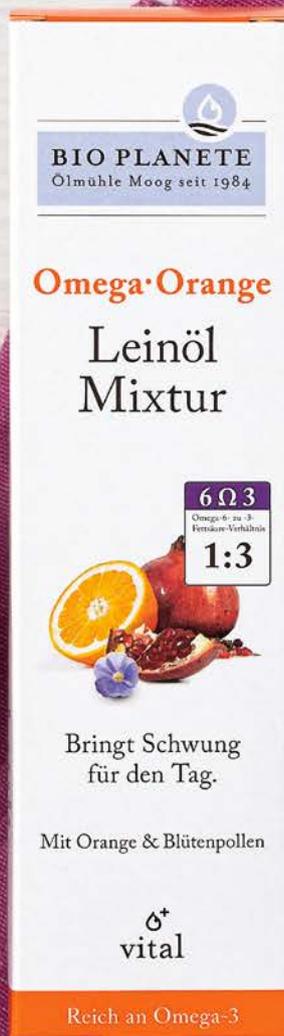
Als erste reine Bio-Ölmühle Europas stellt die Ölmühle Moog von Beginn an aus Samen, Früchten und Nüssen Bio-Öle her. Damals begann Franz J. Moog im französischen Bram seine Vision von ökologischer Landwirtschaft zu verwirklichen. Seine Tochter Judith Faller-Moog lebt diese bis heute. Sie spezialisierte das Unternehmen auf die naturbelassene Herstellung von Bio-Ölen und gründete die Marke BIO PLANÈTE, den aktuellen Marktführer im Bio-Fachhandel. Nachdem 2004 im sächsischen Klappendorf ein zweiter Unternehmensstandort auf dem Bio-Landwirtschaftshof Faller gegründet wurde, beschäftigt die Ölmühle Moog heute insgesamt etwa 140 Mitarbeitende. Das Sortiment umfasst mehr als 70 verschiedene kalt gepresste Öle in Bio-Qualität: von Klassikern wie Raps- und Sonnenblumenöl über Gourmetprodukte wie Walnuss- oder Kürbiskernöl bis hin zu Lein- und Schwarzkümmel-Vital-Ölen zur Unterstützung einer gesunden Lebensweise.



### Der Markentisch des Monats

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

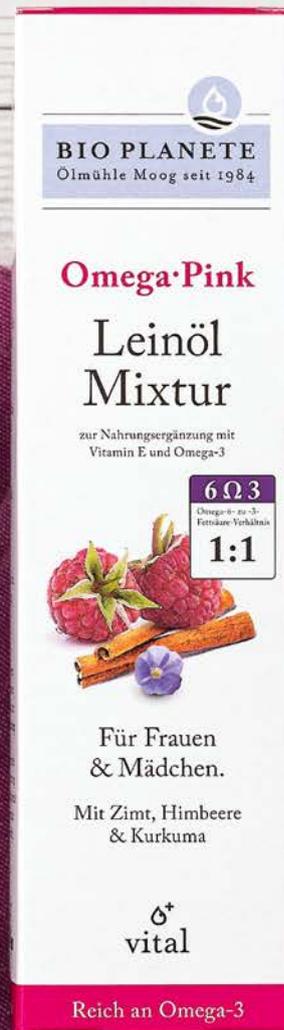
\* 1 Nahrungsergänzungsmittel für Frauen und Mädchen zur Nahrungsergänzung mit Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren (65 % Leinöl).



### Bio-Leinöl-Mixtur Omega-Orange\*\*

Ölmixtur aus Leinöl, Granatapfelkernöl, Orangenöl und Blütenpollen. Mit ihrer fruchtig-frischen Orangenote eine ideale Ergänzung für das Frühstück.

100 ml **7,49 €**



### Bio-Leinöl-Mixtur Omega-Pink\*\*

Zur Nahrungsergänzung<sup>1</sup> für Frauen und Mädchen. Fruchtige Ölmixtur aus Lein-, Borretsch-, Granatapfelkern- und Zimtrindenöl sowie Himbeerpulver, Kurkuma und Pfeffer.

100 ml **7,49 €**



### Bio-Leinöl nativ

Das ausgezeichnete, kalt gepresste Leinöl ist besonders mild und leicht nussig im Geschmack. Es hat einen hohen Gehalt an essentiellen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

250 ml **4,99€** (100 ml = 2,-€)

### Bio-Schwarzkümmelöl nativ\*\*

Aus ägyptischer Schwarzkümmelsaat schonend gepresst, einmal gefiltert. Sein würziger Geschmack harmoniert mit orientalischen Gerichten, Fladenbrot, Käse und Bohnen.

250 ml **14,99€** (100 ml = 6,-€)

### Bio-Hanföl nativ\*\*

Das kalt gepresste Hanföl mit frischem Kräuterduft und nussigem Aroma veredelt Salate und Dressings. Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

250 ml **7,99€** (100 ml = 3,20€)

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

# Saurer Genuss

*In Waldburg bei Ravensburg stellt die Adrian-Manufaktur Essig und Shrubs in Bio-Qualität her. Das Alnatura Magazin hat die Produktion im vergangenen Oktober begleitet – und die Apfelernte, die ihr vorausging.*

**N**atürlich könnte man es bei der Verwandlung von Most zu Wein belassen, dann wäre schließlich schon einiges geschafft.

Oder man geht noch einen Schritt weiter und forciert das, was Weinliebhaberinnen und -liebhaber fürchten, wenn ihr guter Tropfen zu lange offen stehen bleibt: dass er zu Essig wird. In Waldburg bei Ravensburg ist genau das gewollt. In einer geräumigen Produktionshalle stellt die Vom-Fass-AG Essig her, die Adrian-Manufaktur ist deren Bio-Segment. Ein saurer Geruch hängt in der Luft, Gabelstapler fahren zwischen riesigen Tanks und Regalen mit Kanistern umher, Maschinen dröhnen und brummen.

»Hier bekommen die Essigbakterien ihr Wellnessprogramm«, sagt Stefan Bugge, als er vor einem meterhohen Edelstahltank stehen bleibt. Bugge ist Lebensmittelchemiker und an der Entwicklung neuer Produkte beteiligt. Er erklärt so anschaulich und verständlich, als hätte er einen Zweitjob bei der Sendung mit der Maus. Den Tank, um den es geht, nennt er Acetator, es handelt sich um einen Essigfermenter und er ist so etwas wie das Herzstück der Produktion. »Er funktioniert wie eine Badewanne, aber noch besser lässt er sich als Whirlpool begreifen«, sagt Bugge.

Und dann holt er aus: Im Acetator schwimmen 600 Liter vergorener Most vermischt mit Essigsäurebakterien, pro Stunde wird ein Kubikmeter Luft hindurchgepumpt. Die Bakterien brauchen die

Luft zum Atmen. Sie ernähren sich vom Alkohol, verwandeln ihn zu Essigsäure. Wo man früher Wein in einen Topf füllte und der Sauerstoff über Wochen, Monate oder auch Jahre über die Oberfläche wirkte, verwandelt der Acetator seinen Inhalt innerhalb von 24 Stunden zu Essig.

**Vor der Produktionshalle hält ein Lastwagen,** vom Fahrersitz springt Gereon Güldenberg, Landwirt des nahe gelegenen Rösslerhofs. An diesem kühlen Oktobertag bringt er Äpfel, die zunächst einmal zu Saft gepresst werden. Sie sind Bioland-zertifiziert und stammen von seinem Hof: Boskoop, Brettacher, Bohnäpfel,

Glöckenäpfel, Goldparmäne, lauter Sorten, darunter auch alte, die saftig sind und gut vergären. Güldenberg hat sich mit anderen landwirtschaftlichen Betrieben Oberschwabens zu einer Höfegemeinschaft zusammengeschlossen. Der Adrian-Manufaktur steuern sie zur Essigherstellung gemeinsam 40 Sorten bei.

Allein auf Güldenbergs Hof wachsen 400 knorrige Streuobstbäume, die Früchte hat er von Hand gesammelt. »Dieses Jahr sind viele Blüten bei spätem Frost erfroren«, sagt Güldenberg. Deshalb habe die Erzeugergemeinschaft nur 15 Tonnen Äpfel für die Essigherstellung bereitstellen können – im vergangenen Jahr sei es



**Bei der Apfelernte auf dem Rösslerhof** packen auch die Kinder von Landwirt Gereon Güldenberg mit an. Auf den Streuobstwiesen fühlen sich nicht nur zahlreiche Insekten wohl, sondern auch die Milchkühe des Landwirts.



**Oben:** Produktentwickler Stefan Bugge bei der Qualitätsprüfung der Essigspezialitäten.  
**Links:** Nur aus guten Früchten lässt sich auch guter Essig gewinnen. Dazu werden die ganzen Früchte vergoren. Wichtig ist, dass keine faulen Äpfel in die Pressung gelangen, sie würden das Aroma verderben. Deshalb werden die Früchte mehrfach inspiziert.

ein gutes Drittel mehr gewesen. Bei schwankenden Ernteerträgen ist Essig ein dankbares Erzeugnis, denn er ist so gut wie unendlich haltbar. »Mit der Zeit wird er dunkler und sogar runder im Geschmack«, erklärt Lebensmittelchemiker Bugge. Fällt die Ernte knapp aus, so wie in diesem Herbst, habe man noch Essig aus dem Vorjahr in der Reserve. Sei die kommende Ernte wieder besser, kaufe man dann eben wieder mehr, erklärt er. »Die Landwirte können also auch in guten Jahren mit uns als flexiblen Abnehmer rechnen.«

Landwirt Güldenberg liefert neben den Äpfeln auch Birnen, die ebenfalls zu Essig und Balsam-Essig weiterverarbeitet werden. Balsam-Essig schmeckt milder, weil dem Essig nach der Fermentation eingedickter Fruchtsaft beigemischt wird.

Auch über den Anbau von Quitten denkt Güldenberg nach. Aber es würde drei bis fünf Jahre dauern, bis sie Früchte tragen, daher ist das für ihn im Moment noch Zukunftsmusik. Die Adrian-Manufaktur gewinnt aus Quitten schon heute süß-sauren Shrub, einen essighaltigen Frucht-sirup.

Das Laufband ist angesprungen, es befördert Apfel für Apfel nach oben. Landwirt Güldenberg hat sie vorsortiert, gemeinsam mit seinen Mitarbeitern unterzieht er die Früchte einem letzten prüfenden Blick. Gleich landen sie in der Waschanlage, anschließend in der Saftpresse. Nun geht es also los mit der Produktion. Es wird zwei, drei Wochen dauern, bis die neue Apfelernte erst zu Wein und dann zu Essig geworden ist – mit voller Absicht, natürlich. JL



### Tipps für Shrubs

Bei Shrubs handelt es sich um Fruchtsirups mit einem Essiganteil, mit denen an den Bars vor allem der angelsächsischen Welt Drinks aufgepeppt werden. Ursprünglich im 17. Jahrhundert in Großbritannien entwickelt, gelangten Shrubs von dort aus in die USA, wo sie als Bestandteil von Limonadengetränken wie auch von Cocktails Anklang fanden. Der Essig verleiht dem Fruchtsirup nicht nur eine säuerliche Geschmacksnote, er reduziert auch dessen Zuckeranteil. Mit Sprudel aufgegossen, wird der Shrub zum Erfrischungsgetränk und ein paar Spritzer veredeln manch einen Longdrink oder Aperitif. Traube-Ingwer-Shrub zum Beispiel passt prima zu Gin Tonic, Quitten-Shrub zu Prosecco. Auch bei Süßspeisen, Quark, Salatdressings und Fischgerichten lohnt sich das Experimentieren.



# Gutes Klima im Stall

*Artgerechte Tierhaltung sowie Respekt und Achtsamkeit im Umgang mit Geflügel – das zeichnet Freiland Puten Bio-Geflügel mit Sitz in Fahrenzhausen aus, den langjährigen Partner von Alnatura. Das Alnatura Magazin hat im Januar in Mecklenburg die Mastbetriebe der Bio-Hähnchen besucht.*

**S**chaut mal, wie vergnügt die miteinander spielen und sich anflattern!« Wolfgang Bahl zeigt auf zwei Küken, die piepsend versuchen, Kampfhähne zu imitieren. Bahl, gebürtiger Mecklenburger, ist eigentlich gelernter Dachdecker, arbeitet aber schon lange in der Landwirtschaft. Seit mehr als zehn Jahren leitet er die Kükenaufzucht für den Biohof Severin, einen der 45 Betriebe von Freiland Puten Bio-Geflügel.

Seine Schützlinge sind gerade 19 Tage alt und werden einige Tage später umgestallt. Noch brauchen sie es warm in ihrem Stall bei kuscheligen 27 Grad Celsius, die durch eine Fußbodenheizung erreicht werden. »Warme Füßchen, aber frische Luft und gutes Bio-Futter brauchen die Küken, um gesund zu bleiben«, erklärt Daniel Willnat, einer der beiden Geschäftsführer von Freiland Puten Bio-Geflügel. Er besucht regelmäßig den Aufzuchtbetrieb und auch die anderen Bio-Geflügelbetriebe in den verschiedenen Regionen.

Alle Bio-Geflügelbetriebe sind von Biokreis zertifiziert, einem Bio-Verband, der vor mehr als 40 Jahren zum Wohl der Tiere und der Umwelt gegründet wurde. 4800 Hühner teilen sich einen mit viel Stroh ausgelegten Stall, in dem es viele Wassertränken, Futtertröge, Sandkästen, Sitzstangen, einen Wintergarten und einen Auslauf im Außenbereich gibt. Da die Hühner empfindlich auf Zug, Kälte und Nässe reagieren, treibt es nur ein paar Hartgesottene im Januar nach draußen. Der Rest kuschelt drinnen, thront auf den Stangen, nimmt ein Sandbad oder raschelt im Stroh.

**Links:** Martin Bohn (links), Gründer von Freiland Puten Fahrenzhausen, hat seit 2013 das Domgut Dehmen in Mecklenburg gepachtet. Neben der ökologischen Haltung von Bio-Hähnchen und -Puten in Weidetierhaltung gehören noch eine Mutterkuhherde, Schweine und Bienen zum Bio-Domgut Dehmen. Stefan Mutter ist seit 1999 im Unternehmen und seit sechs Jahren Geschäftsführer von Freiland Puten Bio-Geflügel.

**Rechts:** Sind die Küken gesund, freut sich der Mensch.

Und natürlich wird getrunken und gefressen, Bio-Futter aus Weizen, Gerste und Soja, das aus der eigenen Futtermühle aus Sachsen kommt. »Das bedeutet einen großen Vorteil, da wir so gut wie nie Reklamationen wegen Pestizidrückständen erhalten, weil wir vom Futter über die Aufzucht, die Schlachtung, Zerlegung und Verpackung alles in unserer Kontrolle haben«, betont der Gründer von Freiland Puten Fahrenzhausen, der promovierte Landwirt Martin Bohn. Bei der umfassenden Kontrolle hilft der digitale Fortschritt. Ein Computer steuert und prüft alle Parameter im Stall. »Mehrere Male täglich kann ich über mein Smartphone sämtliche Daten checken«, freut sich der 68-jährige Bohn. Stimmt die Temperatur im Stall, die Durchlüftung, funktioniert die Futterzufuhr, trinken die Hühner genug Wasser? Eine sehr wichtige Information! Trinken sie zu wenig, muss man sich sofort um die Tiere kümmern, weil sie sich nicht wohlfühlen. Aber das Klima im Stall ist gut: »Schaut, wie fidel die Hühner sind«, freut sich Bohn.



## Fragen an Doris Beger, Abteilungsverantwortliche Frische, Bäckerei und Wein bei Alnatura

**Redaktion: Frau Beger, Sie sind unter anderem verantwortlich für den Einkauf von Bio-Fleisch- und -Wurstwaren. Was halten Sie von der aktuellen Tierwohl-Label-Flut?**

**Doris Beger:** »In erster Linie ist es begrüßenswert, dass auch die Politik hier inzwischen Handlungsbedarf sieht und ein staatliches Tierwohl-Label vorsieht. Allerdings ist in der Bio-Zertifizierung das Tierwohl mit inbegriffen, ohne dass wir extra darauf hinweisen. Das heißt, bio-zertifizierte Fleisch- und Wurstwaren erfüllen viel umfassendere Auflagen als reine Tierwohl-Label. Zum Beispiel, woher das Bio-Futter kommt, die Medikation im Krankheitsfall, also beispielsweise die Antibiotika-Zugabe, aber auch Auslauf und Platz.«

**Worauf achten Sie besonders, wenn Sie zum Beispiel einen Hühnerhof besuchen?**

»Zuerst natürlich auf den Zustand der Tiere, beispielsweise die Mindestbefiederung. Wie reagieren die Tiere auf die Bäuerin oder den Bauern? Sind sie zutraulich, vital, mobil, haben sie genügend Auslauf? Vorgeschrieben sind bei Hühnern im Stall und auf dem Freigelände vier Quadratmeter pro Tier. Ich schaue mir die Futterpläne an, die Hygiene im Stall und prüfe den Geruch, der die Qualität des Stallklimas anzeigt.«

**In den Alnatura Märkten werden künftig deutschlandweit Bio-Wald- und -Freilandputen und Bio-Hähnchen vom Partner Freiland Puten Fahrrenzhausen angeboten. Warum?**

»Weil uns das Konzept des Unternehmens überzeugt hat, der Qualitätsanspruch ebenso wie die erforderliche Transparenz im Umgang mit den Tieren. Verschiedene regionale Standorte sorgen für die bundesweite Versorgung der Alnatura Märkte mit Bio-Geflügel. Wir streben eine langfristige Zusammenarbeit mit unseren Partnern an – mit diesem arbeiten wir schon seit mehr als 13 Jahren in Teilbereichen zusammen und dehnen dies nun aus. So lassen sich Qualitäten und gemeinsame Projekte viel besser steuern.«

**Wer Fleisch isst, muss sich damit auseinandersetzen, dass Tiere auch geschlachtet werden. Ein Thema, das gerne verschwiegen wird. Sie haben verschiedene Schlachthöfe besucht. Worauf achten Sie hier?**

»Vorrangig geht es um die Vermeidung von Tierleid und natürlich um höchste Hygienestandards. Der Transportweg zum Schlachthof muss so kurz wie nur irgend möglich sein. Die Mitarbeitenden im Schlachthof müssen ihr Handwerk verinnerlicht haben. Professionalität, Respekt und Ruhe im Umgang mit den Tieren sind unumgänglich.« *SUS*

Ab Ende März gibt es deutschlandweit in den Alnatura Märkten Bio-Geflügel von Freiland Puten Fahrrenzhausen.



**30 Prozent Einsparung bei der Folienverpackung durch Umkarton:** Auf eine sichere und luftdichte Verpackung des Fleisches mit einer Vakuum-Plastikfolie kann man leider nicht verzichten. Aber durch die Reduzierung der Foliendicke konnten 30 Prozent Plastik eingespart werden. Das bedeutet pro Jahr 6 500 Kilogramm Folie und über 13 000 Kilogramm Mineralöl weniger. Der Umkarton ist wichtig für den Produktschutz und kann dem Recyclingprozess wieder zugeführt werden.

## Freiland Puten Fahrrenzhausen GmbH kurz gefasst

Artgerechte Aufzucht, Haltung, Schlachtung und Verarbeitung von Bio-Geflügel  
**Gründung** 1997 von Dr. Martin Bohn, Paul Kelly und Henk Coolen  
**Geschäftsführer** Stefan Mutter, Daniel Willnat  
**Firmensitz** Fahrrenzhausen bei München  
**Mitarbeitende** 20  
**Partnerbetriebe** 45 bundesweit, allesamt Bio-Höfe, die Hühner und Puten artgerecht und ökologisch halten. Vier der 20 Puten-Partnerbetriebe nehmen am Waldland-Projekt teil  
**Umweltschutz**, Tierwohl und die Qualität der Geflügelprodukte liegen dem Unternehmen besonders am Herzen. Aus diesem Grund erfüllen alle Stufen der Erzeugung konsequent alle ökologischen Kriterien von Biokreis



[freiland-puten.de](http://freiland-puten.de)



**Die beiden Geschäftsführer** Stefan Mutter (links) und Daniel Willnat besuchen regelmäßig ihre Partnerbetriebe und prüfen von der Aufzucht bis zur Schlachtung und Zerlegung jeden Schritt. Auch das Bio-Futter für die Tiere stammt aus der eigenen Futtermühle. **Für die Freiland-Waldputen** ist es im Winter zu kalt; sie sind erst wieder von Mai bis Dezember draußen.



## Buchtip

»Das geht so nicht weiter! Die Würde des Tieres ist unantastbar« – Stefan Mutter, Geschäftsführer von Freiland Puten Fahrnzhausen, empfiehlt das aktuelle Buch von Karl Ludwig Schweisfurth und seiner Enkelin. Dieses Manifest gegen Massentierhaltung und Tierleid trifft aus Sicht von Mutter genau ins Schwarze, deshalb legt er die Lektüre allen Fleisch-essenden ans Herz.

# Aktuelles

## aus Bio-Welt und Gesellschaft

### München muss handeln

Das Bündnis »München muss handeln« besteht aus über 450 Münchner Unternehmen und Organisationen, die sich hinter Fridays for Future stellen. Auch in anderen deutschen Städten wie Augsburg und Hamburg haben sich Partnerinitiativen gegründet, die sich in den Kommunen für eine klimafreundliche Politik einsetzen. Für die bayerische Kommunalwahl am 15. März entwickelte das Bündnis ein Transparenz-Tool, mit dem sich die Wählerinnen und Wähler über die klimarelevanten Positionen der zur Wahl stehenden Stadtratskandidatinnen und -kandidaten informieren können.



Zum Tool geht's unter  
[muenchen.klimawahl2020.de](https://muenchen.klimawahl2020.de)

### »Gentechnik – nein danke!«

Regulierungsbehörden sollten der Genschere CRISPR/Cas mehr Aufmerksamkeit schenken, fordert Jennifer Doudna, eine der Erfinderinnen dieses Werkzeugs zur Genom-Editierung. Die Technologie berge wissenschaftliche und ethische Herausforderungen. Ein Moratorium für die Bearbeitung der menschlichen Keimbahn reiche nicht mehr (GMWatch, 25.11.2019). ●●● In eine ähnliche Richtung kann man Hinweise zum Prime Editing lesen, einer neuen Variante der Genom-Editierung, die noch am Anfang der Entwicklung steht. Sie soll Gentechnologie und Medizin revolutionieren und Gentherapien für 80 Prozent der bisher unheilbaren Erbkrankheiten bieten. Im Vergleich zum Prime Editing wirke die »alte« Genschere CRISPR/Cas9 wie eine grobe Küchenschere mit großem Sicherheitsrisiko (SAG, 29.11.2019). ●●● Eigentlich sollen Studien über gentechnisch veränderte (GV) Organismen zuverlässig und wahrheitsgemäß über die Vor- und Nachteile aufklären. Berichte des International Food Policy Research Institute über Bt-Brinjal, eine GV-Aubergine in Bangladesch, sind jedoch irreführend. Sie besagen fälschlicherweise, dass Bt-Brinjal mehr Ertrag als herkömmliche Sorten bringe. Die Studie wurde gemeinsam mit einer Monsanto-Partnerorganisation durchgeführt (GMWatch, 28.11.2019). MH



### PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

## Gutes tun für Bienen

Die Initiative »Deutschland summt! Wir tun was für Bienen« motiviert seit neun Jahren Menschen und Institutionen, sich für den Schutz von Wild- und Honigbienen einzusetzen. 30 Städte, Gemeinden und Landkreise unterstützen die Initiative inzwischen und engagieren sich für den Erhalt der Artenvielfalt, indem sie bienenfreundliche Stauden und Gehölze pflanzen oder Nistmöglichkeiten bereitstellen. Umweltbildungs- und Mitmach-Aktionen wie Vorträge, Seminare und Exkursionen oder Garten- und Pflanzwettbewerbe gehören ebenso zu den vielseitigen Maßnahmen wie die Einrichtung von Wildbienen-schau-gärten. Mit dem Projekt »Wildbienenbuffets« werden Berliner Grundschulhöfe mit Hochbeeten bienenfreundlicher gestaltet, gleichzeitig lernen die Schülerinnen und Schüler viel über die Wichtigkeit von Bestäuberinsekten.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement der Initiative unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich.

[payback.de/spendenwelt](https://payback.de/spendenwelt)



## Am 28. März ist Tag des Unkrauts

»Un« ist im Deutschen eine verneinende Vorsilbe. Was sind also »Unkräuter«, wenn sie nicht Kräuter oder, noch allgemeiner, Pflanzen sind? Man sagt, Schönheit liege im Auge des Betrachters. Bei manchen Begriffen scheint es mit der Wahrheit genauso zu sein. Wenn eine Pflanze »stört«, also den Menschen, wird sie zum Unkraut. Wenn sie nicht stört, ist sie einfach eine Pflanze. Sie dient der Zierde oder enthält Substanzen, die pharmakologisch genutzt werden können. Oder ein ökologisch versierter Mensch kann an ihrem Vorkommen ablesen, wie es um Feuchtigkeit, Nährstoffe und Sonneneinstrahlung am Wuchsort steht. Man spricht dann von Zeigerpflanzen. Das sind immer noch aus dem Blickwinkel der Nutzenden bestimmte Begriffe. Aber sie verneinen nicht mittels der Vorsilbe »Un« das ganze Sein einer Pflanze. Bio-Landwirtinnen und -Landwirte benennen die Begleitflora auf Acker oder Wiese neutraler als »Beikräuter«. Das klingt deutlich freundlicher als »Unkräuter«. MH

## Buchtipp

»Wie viel wärmer ist 1 Grad?« – dieser Frage rund ums Klima gehen Kristina Scharmacher-Schreiber und Stephanie Marian anschaulich nach. Kindgerecht wird der Klimawandel in vielen Facetten erläutert: von Wetterphänomenen über die Herstellung einer Jeans bis hin zu praktischen Energiespartipps für zu Hause. Sogar zum Klima zu Dino-Zeiten gibt es eine Seite. Kindern werden Anknüpfungspunkte aus ihrem täglichen Leben gegeben – und vor allem mit Handlungsmöglichkeiten Mut gemacht. Ein sinnvolles Geschenk für Kinder ab sieben Jahren, die schönen Illustrationen regen aber ebenso jüngere zum Nachfragen an. Nicht zuletzt aus diesem Grund schauen hier auch Erwachsene gerne genauer hin. Erschienen bei Beltz & Gelberg, erhältlich für 14,95 Euro. MAG



## Alnatura als fahrradfreundlicher Arbeitgeber zertifiziert

Als erstes Unternehmen in Darmstadt erhält Alnatura das EU-weite Siegel »Zertifizierter Fahrradfreundlicher Arbeitgeber« in Silber. Verliehen wird die Zertifizierung vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC). Ausgezeichnet wurden das Engagement zur nachhaltigen Mobilität und eine vorbildliche Infrastruktur. Den radelnden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stehen ein Fahrradparkhaus mit Reparaturmöglichkeit sowie Schließfächer zum Laden von Pedelec- und E-Bike-Akkus zur Verfügung. Im Bürogebäude befinden sich Duschen und Umkleiden mit Spinden. Weitere fördernde Maßnahmen sind die Möglichkeit des Dienstrad-Leasings, die Unterstützung bei Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie Angebote durch Partner. So befinden sich auf dem Alnatura Campus eine Call-a-Bike-Station der Deutschen Bahn und eine Carsharing-Station von book-n-drive.



**Klima  
Allianz**  
Deutschland

**KLIMASCHUTZ: GEMEINSAM VIEL BEWEGEN**

## Energiewende selber machen

Das »Bündnis Bürgerenergie« verrät praktische Tipps, wie man als Teil der Energiewende selbst sauberen Strom produzieren und damit den eigenen CO<sub>2</sub>-Ausstoß mindern kann. Ein guter Anfang ist der Wechsel zu einem Ökostromanbieter. Die nächste Stufe besteht darin, den Strom direkt von zu Hause oder aus der Region zu beziehen. Viele Menschen werden Mitglied einer Genossenschaft oder gründen selbst eine, um ihre Energie verbrauchsnahe, konzernunabhängig und ökologisch zu produzieren – und um ihr Geld nachhaltig zu investieren.

Zum Trend entwickeln sich aktuell Balkonmodule. Diese Mini-Solaranlagen eignen sich besonders für alle, die zur Miete wohnen. Wer über eine eigene Dachfläche verfügt, kann darauf eine Solaranlage betreiben. Wenn die Nachbarschaft mitmacht, gibt es mitunter Mengenrabatt. Beim Mieterstrom wird Solarstrom vom Dach direkt an die Mieterinnen und Mieter geliefert. Prinzipiell ist jedes Mehrfamilienhaus geeignet. Interessierte Vermieterinnen und Vermieter können sich unter anderem bei Energiegenossenschaften erkundigen, welches Modell passt.

Damit die Menschen, die lautstark gegen Windenergie vorgehen, nicht den Ton angeben, ist es wichtig, den Ausbau gemeinsam voranzutreiben. Wo Windenergie-Anlagen gebaut werden dürfen, entscheiden auch die Kommunen. Sie können gemeinsam mit ihren Bürgerinnen und Bürgern die Strom- und Wärmeversorgung auf erneuerbare umstellen.

»» Gastbeitrag Janina Kosel und Julia Dittmann, Bündnis Bürgerenergie

**Die Klima-Allianz Deutschland ist das breite Bündnis für den Klimaschutz. Eine ihrer 130 Mitgliedsorganisationen ist das**



**Bündnis Bürgerenergie. Weitere Tipps für die Bereiche Strom, Mobilität und Wärme gibt es in seiner Broschüre »Klimaschutz zum Selbermachen – saubere Energie für alle.«**

Weitere Infos:

[klimaschutz-zum-selbermachen.de](http://klimaschutz-zum-selbermachen.de)

[klima-allianz.de](http://klima-allianz.de)

# Für gutes Klima auf dem Teller

*Alles dreht sich ums Klima, den Klimawandel, die Emission klimaschädlicher Gase. Woher Letztere kommen, wohin sie gehen, wer sie verursacht, wie man sie vermeidet. In dieser Serie widmen wir uns monatlich einem klimarelevanten Ernährungsthema. Diesmal geht es um den Zusammenhang zwischen dem Verzehr tierischer Produkte und dem Klimawandel.*

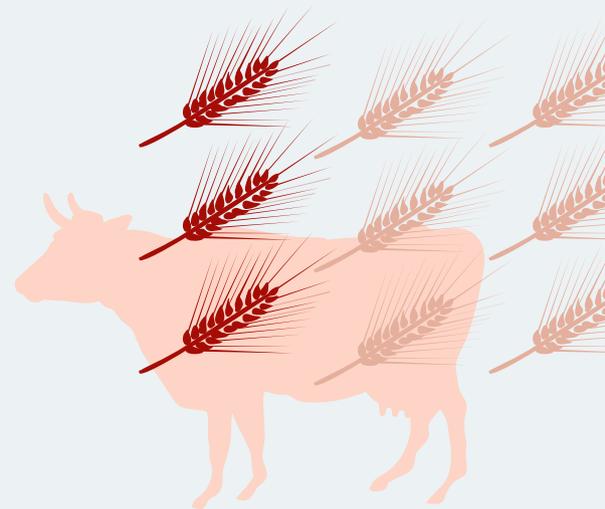
**D**ie weltweite Debatte über den vom Menschen verursachten Klimawandel nimmt weiter Fahrt auf. Sei es durch die Fridays-for-Future-Bewegung, neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder auch Entwicklungen in der Politik – dass endlich gehandelt werden muss, wird immer deutlicher. Denn der vom Menschen verursachte Klimawandel hat nicht nur folgenschwere Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft, sondern beeinflusst zunehmend auch unser tägliches Leben.

Unserer Ernährung kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Im vergangenen Jahr hat der Weltklimarat (IPCC) einen

**Die Kette der Nahrungsmittelproduktion ist für bis zu ein Drittel aller Treibhausgasemissionen verantwortlich.**

Sonderbericht veröffentlicht, der besagt, dass die Kette der Nahrungsmittelproduktion, also vom Anbau auf dem Feld und der Tieraufzucht über die Lagerung und Kühlung bis hin zu den Transportwegen, für bis zu ein Drittel aller Treibhausgasemissionen verantwortlich ist. Dabei zählen insbesondere Milchprodukte wie Butter und Käse zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln, zusammen mit Fleisch.

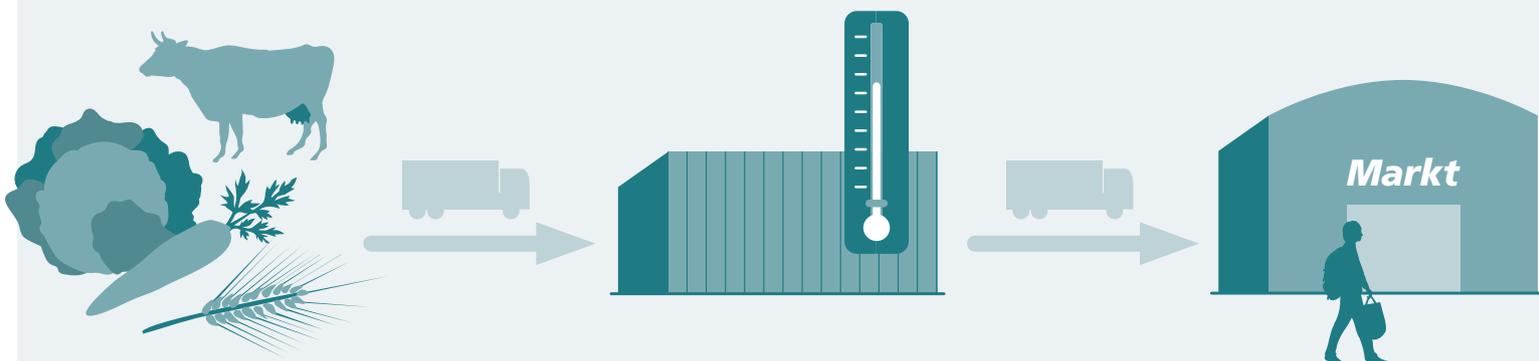
Was wir auf unsere Teller legen, hat aber nicht nur einen direkten Einfluss auf das Klima, sondern auch auf die weltweite Ressourcen- und Landnutzung. Denn ein Großteil der Sojabohnen, für die zum Beispiel in großem Stil brasilianischer Regenwald gerodet wird, ist nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt, sondern wird an sogenannte Nutztiere verfüttert. Auch ein Drittel der globalen Getreideernte landet in deren Mägen. So werden weltweit über 30 Prozent aller Anbauflächen für die Produktion von



**Über 30 Prozent aller Anbauflächen weltweit werden für die Produktion von Tierfutter verwendet.**

**Etwa 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr verzehren die Deutschen im Schnitt pro Person.**

Tierfutter verwendet. Laut eines vom Umweltbundesamt herausgegebenen Berichtes (2017) in Deutschland sogar über 50 Prozent – während ein großer Teil an Futtermitteln zusätzlich noch importiert wird, um den Bedarf zu decken. Im Schnitt verzehren die Deutschen pro Jahr etwa 60 Kilogramm Fleisch – pro Person. Das ist zu viel, sagen nicht nur die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Weltgesundheitsorganisation, sondern auch Umweltschützerinnen und Umweltschützer.



## Hülsenfrüchte: eine klimafreundliche Fleischalternative

Viele Pflanzen und Getreidesorten, die an Millionen Tiere verfüttert werden, könnten auch direkt für die menschliche Ernährung genutzt werden. Insbesondere Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen sind wahre Alleskönner. Sie stellen zum Beispiel in Form von Tofu oder Sojageschnetzeltem, Linsenbolognese oder Falafel eine gute Alternative zu Fleisch dar.

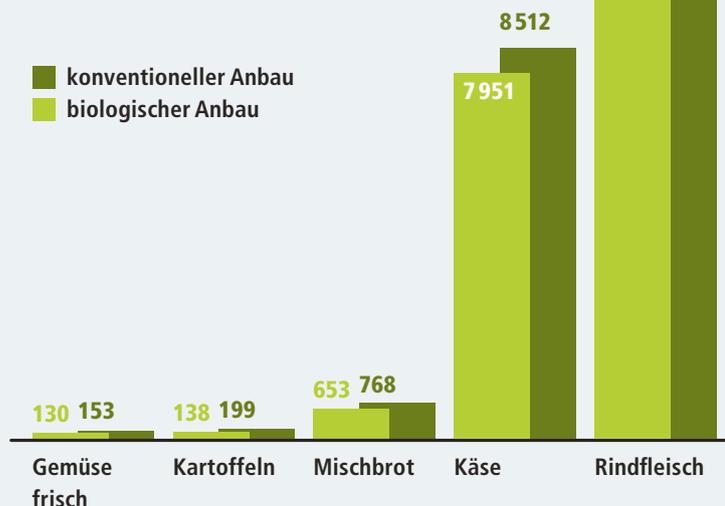
Hülsenfrüchte bieten auch zahlreiche Vorteile für die Umwelt und das Klima. So haben sie Eigenschaften, die sich positiv auf Boden und Biodiversität auswirken. An ihren Wurzeln leben Knöllchenbakterien, die Stickstoff aus der Luft nutzbar machen und dem Boden grundlegende Nährstoffe zur Verfügung stellen, die auch von anderen Pflanzen genutzt werden können. Das spart Dünger und fördert die Bodenfruchtbarkeit. Bio-Landwirtinnen und -Landwirte bauen deshalb im Rahmen ihrer Fruchtfolge regelmäßig Hülsenfrüchte an.

>>> *Gastbeitrag Daniel Braune, ProVeg e. V.*



## Klimabilanz verschiedener Lebensmittel

Vergleich der CO<sub>2</sub>-Äquivalente in Gramm je Kilogramm Produkt nach konventioneller und biologischer Anbauweise



Quelle: GEMIS 4.4, Ökoinstitut

## Unser Fazit

Nach Bio-Richtlinien erzeugte Produkte schneiden hinsichtlich ihrer CO<sub>2</sub>-Bilanz besser ab als konventionell erzeugte. Noch viel deutlicher aber ist der allgemeine Unterschied zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Durch die Reduktion von tierischen Produkten wie Fleisch oder Käse kann der persönliche ökologische Fußabdruck reduziert und ein wichtiger Beitrag für Klima- und Umweltschutz geleistet werden.

**Im nächsten Monat** lesen Sie, welche Auswirkungen Lebensmittelverschwendung auf das Klima hat.

# Olitäten, Schmetterlinge und ein Dichterfürst

*Natürlich Urlaub mit Bus und Bahn. In dieser Serie stellen wir zwölf Naturlandschaften vor, die sich in der Kooperation Fahrtziel Natur engagieren. In diesem Monat: zwei Naturparks und das Biosphärenreservat Thüringer Wald.*

**D**ichte Wälder, von kleinen Hochmooren und zahlreichen Bächen durchzogen, ein Paradies für Wandersleute und Radfahrende mit dem 170 Kilometer langen Rennsteig, Deutschlands bekanntestem Höhenwanderweg – das alles und noch viel mehr ist der Thüringer Wald. Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale wurde die Saale an fünf Stellen aufgestaut. So entstand das Thüringer Meer, eine nahezu fjordähnliche Landschaft. Mit insgesamt über 70 Kilometern Staulänge ist diese »Saalekaskade« eines der größten künstlichen Gewässer Europas.

In den ehemaligen Schieferbrüchen des bis zu 300 Meter tief eingeschnittenen, rund 53 Kilometer langen Schwarzatal am Nordrand des Thüringer Schiefergebirges befindet sich eine der artenreichsten Schmetterlingspopulationen Europas. Dazu gehören auch bei uns vom Aussterben bedrohte Kostbarkeiten wie der Fetthennen-Bläuling. Bachneunauge und Groppe sind in der Schwarzta zu Hause, der Eisvogel geht hier auf die Jagd nach kleinen Fischen. Diese und viele andere

Attraktionen warten entlang des rund 135 Kilometer langen Panoramawegs Schwarzatal, der die Burgenregion an der Saale mit den bewaldeten Höhen am Rennsteig verbindet.

Das Schwarzatal ist auch die Heimat der Naturheilmittel, der sogenannten Olitäten. Die werden hier seit dem späten Mittelalter aus heimischen Pflanzen hergestellt. Der Begriff Olitäten stammt vom lateinischen »Oleum« (Öl) ab, ein Hinweis auf die in den Heilmitteln enthaltenen ätherischen Öle. Und auch heute noch wachsen auf den mageren Bergwiesen Augentrost, Bibernelle, Ehrenpreis und Arnika, gedeihen in den feuchten Flussniederungen Pestwurz und Wald-Engelwurz.

In den Kernzonen des Biosphärenreservats Thüringer Wald, das inmitten des Naturparks Thüringer Wald liegt, wird der Wald auf ausgewählten Flächen nicht mehr bewirtschaftet und darf sich ungestört entwickeln. Hier entsteht Wildnis, mit umgestürzten Wurzeltellern, Totholz, Baumpilzen, Flechten, Moosen und Schwarzspechten. Um dieses Naturschauspiel möglichst vielen Menschen nahezubringen, bietet die Kurverwaltung Stützerbach regelmäßig geführte Wildnis-Touren an.

Zwischen Ilmenau und Stützerbach verbindet der knapp 20 Kilometer lange Goethewanderweg Kultur und Natur auf hohem Niveau. In der Universitätsstadt Ilmenau stößt man überall auf die Spuren Goethes, der sich hier, im Auftrag des Herzogs, um die städtischen Finanzen und um die Wiederbelebung des Kupfer- und Silberbergbaus kümmerte. Der Goethewanderweg beginnt im Amtshaus am Markt, wo heute das Goethe-Stadt-Museum seinen Sitz hat, und ist, wie sollte es anders sein, mit einem kleinen »g« in Schreibschrift gekennzeichnet.



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

## Umweltfreundliche Anreise und mobil vor Ort

Bahnreisende profitieren von der zentralen Lage des Thüringer Waldes. Mit dem ICE und IC geht es bequem nach Eisenach, Gotha, Erfurt, Saalfeld und Lichtenfels.

Mit der Gästekarte »Rennsteig-Ticket« sind Übernachtungsgäste von elf Gemeinden kostenlos unterwegs in den Rennsteigbussen und am Wochenende im Rennsteig-Shuttle, einer Bahnverbindung zwischen Erfurt und dem Rennsteig – zahlreiche Vergünstigungen inklusive.

Ein attraktiver Abschnitt des Wanderwegs führt durch das Ilmtal hinter Manebach. Hier ist die Ilm noch weitgehend unreguliert, rechts und links des Flusses wachsen immer wieder kleinere Auwälder. Besonders schön ist es hier im zeitigen Frühjahr, wenn Hohler Lerchensporn, Gelbes Windröschen, Wald-Goldstern und Bärlauch blühen. Mehr als 20 Vogelarten brüten im Auwald, darunter Wasseramsel, Eisvogel und Kleinspecht.

Eine weitere Attraktion des Goethewanderwegs ist der Kickelhahn, der Hausberg von Ilmenau. Dessen Name ist wohl auf den Auerhahn zurückzuführen, der früher in den Wäldern um Ilmenau heimisch war. Hier schrieb Goethe am 6. September 1780 mit »Wandlers Nachtlied« eines seiner berühmtesten Gedichte an eine Innenwand der früheren Jagdhütte. Vom Kickelhahnturm hat man einen wunderbaren Ausblick über den Thüringer Wald. Eine Goethewanderung ist nicht komplett ohne die abschließende Einkehr im historischen, 1819 erbauten Gasthaus Auerhahn mit leckeren Spezialitäten aus Thüringen. *BePi*



## Berg- und Talfahrt

Eine Fahrt mit der 1923 eröffneten Oberweißbacher Bergbahn ist ein besonderes Erlebnis. Die Talstation in Obstdfelderschmiede verbindet die Schwarzatalbahn mit der Hochebene um Oberweißbach. Auf dem ersten Streckenabschnitt bis Lichtenhain überwindet die Standseilbahn eine maximale Steigung von 25 Prozent. Anschließend geht es auf einer elektrifizierten Strecke weiter bis nach Cursdorf. Die »Allianz pro Schiene« hat das Bahnhofs-Duo Obstdfelderschmiede/Lichtenhain im Jahr 2015 zum »Bahnhof des Jahres« gekürt. [oberweissbacher-bergbahn.com](http://oberweissbacher-bergbahn.com)





**Oben:** Ausblick vom Goethewanderweg auf dem Kückelhahn bei Ilmenau.

**Unten:** Das Finstere Loch am Goethewanderweg.

## Fahrtziel Natur – CO<sub>2</sub>-sparend reisen

Seit 2001 engagieren sich die großen Umweltverbände Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Naturschutzbund Deutschland (NABU) und Verkehrsclub Deutschland (VCD) sowie die Deutsche Bahn in der Kooperation Fahrtziel Natur. Gemeinsam setzen sie sich für umweltfreundliche Mobilität, Klimaschutz und nachhaltigen Naturtourismus ein. Für dieses Engagement wurde Fahrtziel Natur mehrfach als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet. Der Thüringer Wald ist eines von derzeit 23 Fahrtziel-Natur-Gebieten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. [fahrtziel-natur.de](http://fahrtziel-natur.de)

**In der nächsten Ausgabe:**  
Nationalpark Eifel

**Fahrtziel** *natur*



### HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



Eco Clean

#### **Badreiniger Anti Kalk Grapefruit** **vegan**

Eco Clean steht für wirksame und erschwingliche Reinigungsprodukte und Rücksichtnahme auf Mensch und Umwelt. Dieser Badreiniger auf pflanzlicher Basis enthält Bio-Blütenwasser und natürliche ätherische Öle aus der Grapefruit. Er ist ideal für die tägliche effiziente Reinigung von Waschbecken, Toilette, Badewannen, Fliesen und sonstigen Sanitärmöbeln. Das ätherische Öl aus der Grapefruit sorgt für einen frischen, angenehmen Zitrusduft im Bad. Die Flasche besteht aus hundert Prozent Altplastik (PCR).

750 ml **2,79 €** (1l = 3,72 €)

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

## Wo es krecht und fleucht

*Der Alnatura Campus in Darmstadt ist nicht nur ein Arbeitsort für mehr als 400 Alnatura Mitarbeitende, sondern auch ein attraktiver Lebensraum für besondere Pflanzen und allerlei Tiere. Zwei Arten, um die man sich hier besonders kümmert, seien kurz vorgestellt: die emsig umherfliegende Honigbiene und die eher im Verborgenen lebende Zauneidechse.*

### **D**ie Fläche des Campus erstreckt sich auf 55 000 Quadratmeter.

Neben dem Platz für Bürogebäude, Kindergarten, Fahrradhaus und Co. bleibt genügend Grünfläche, um Gemüsebeete zu bewirtschaften, Streuobstwiesen anzulegen oder auf einem idyllischen Naturerlebnispfad zu spazieren. Als Alnatura das Gelände 2015 übernahm, war klar, dass man das ehemalige Militärgebiet von seinen Beton-Bodenplatten befreien und die Fläche renaturieren würde. Dafür sammelten beispielsweise Naturschutzfachleute im Umland Pflanzensamen, um sie auf dem Campus auszusäen. Ortstypische Flora wie die gelbe Steppenwolfsmilch, der Natternkopf, Ohrlöffel-Leimkraut und Blauschillergras wachsen hier nun wieder und bieten Nahrung für vielerlei Insekten, darunter auch Wildbienen und Falter. Per-

spektivisch wird ein Eselpaar die Flächen beweidet, sich auf den Wiesen wälzen und so für eine natürliche Verbreitung des Saatgutes sorgen. Was mit den abgetragenen Betonplatten geschah? Sie wurden zu Steinwällen und einem kleinen Amphitheater aufgeschichtet – ein hervorragender Lebensort für die Zauneidechse, die schon lange vor uns da war.

### *Der Campus – Lebensort für die Zauneidechse*

Sie ist das Reptil des Jahres 2020 und befindet sich in einem Vorwarnstadium für die Rote Liste. Ihr natürlicher Lebensraum – Hecken, wild bewachsene Flächen, Wegraine – nimmt kontinuierlich ab. Grund genug, sich schon vor dem ersten Spatenstich um die auf dem künftigen Campus

**Zauneidechsen sind tagaktive Tiere mit einer Gesamtkörperlänge von bis zu 25 Zentimetern. Ihre Grundfarbe ist braun, meist mit weißen Punkten und Linien verziert. Während der Paarungszeit schillern die Männchen attraktiv grün.**



**Sechs Honigbienenvölker leben auf dem Alnatura Campus. Ihre Behausungen bestehen aus natürlichen Materialien, so wie es die Demeter-Richtlinien vorschreiben.**

lebenden Zauneidechsen zu kümmern. Etwa 300 der kleinen Reptilien waren es, die aufwendig umgesiedelt und während der vierjährigen Bauphase mit Schutzzäunen abgeschirmt wurden. Heute finden die Zauneidechsen auf dem Campus den idealen Lebensraum: Steine zum Sonnen, Totholz und Hecken zum Verstecken und Überwintern sowie sandige Böden für die Eiablage. Aufmerksame Besucherinnen und Besucher können die Tiere von Frühjahr bis Spätsommer entdecken. Auf dem öffentlich zugänglichen Campusgelände weisen Schilder auf die Echse hin und bitten um entsprechende Rücksichtnahme. Denn die Zauneidechse soll sich auch künftig hier wohl und sicher fühlen.

## Warum Demeter-Bienenhaltung?



Die biodynamische Imkerei orientiert sich wie keine andere am Wesen der Bienen: Hier dürfen sie ihre Waben selbst bauen, statt Honig und Brut in vorgefertigte Waben abzulegen. Die Königin bewegt sich im eigenen Stock frei, ihre Flügel werden nicht beschnitten, auch wird sie nicht künstlich befruchtet. Die Vermehrung eines Volkes geschieht auf natürlichem Wege – dem Schwärmen. Das Winterfutter besteht möglichst aus eigenem Honig; reicht dieser nicht aus, wird mit Bio-Zucker und -Kräutertee zugefüttert.

### *Bienen in direkter Nachbarschaft*

Während die Zauneidechsen bereits vor uns auf dem Campus lebten, haben wir die Honigbienen mitgebracht. Seit 2008 leben sie in direkter Nachbarschaft zum Alnatura Bürogebäude. Damals noch in Bickenbach, heute nun in Darmstadt. Sechs Völker sind es, die in mit Stroh ausgekleideten Holzbeuten leben. Sie finden auf dem Campus so gut wie alles, was sie zum Leben brauchen: blühende Pflanzen auf Wiesen und Äckern sowie einen klaren Teich zum Auffüllen ihrer Wasservorräte. Doch die Bienenhaltung ist komplex und erfordert viel Erfahrung. Die Hauptverantwortung für die Völker haben wir daher der Demeter-Imkerin Susanne Weirich übertragen. Sie schaut regelmäßig nach den Tieren, Alnatura Mitarbeitende unterstützen dabei. Das dafür notwendige Wissen können sie sich in Kursen aneignen. So gibt es alljährlich einen Imker-Schnupper-Tag, einen Honigschleuder-Kurs und einen Wachs-Workshop. In ertragreichen Jahren liefern die Alnatura Bienen etwa 150 bis 200 Honiggläser. Der Verkaufserlös kommt dem gemeinnützigen Verein der Alnatura Mitarbeitenden »Alnatura hilft e. V.« zugute. AW

# KleePura BioDünger für deinen Garten & Balkon

Du wartest sehnsüchtig auf den Frühling? Freust dich darauf, bald leckere Kräuter, saftige Tomaten und süße Erdbeeren zu ernten? Mit KleePura, dem ersten bio-zertifizierten Dünger, bist nicht nur du 100% bio, sondern auch dein Garten und alles, was dort wächst.

- ✓ ideales Nährstoffverhältnis, besonders für Tomate, Zucchini, Kräuter und Co.
- ✓ für Garten, Hochbeet, Balkon- und Topfpflanzen
- ✓ riecht gut, wirkt hervorragend und ist einfach anwendbar
- ✓ rein pflanzlich – ohne Bedenken für Mensch, Tier und Umwelt
- ✓ Verpackungen aus 100% recycelter Pappe – ohne Folien und Kunststoffe
- ✓ hergestellt in Deutschland

In allen Alnatura  
Märkten erhältlich!  
Überzeuge dich!

[www.kleepura.de](http://www.kleepura.de)



# Die Kleinsten wieder groß machen

Sie sind winzig klein, leisten aber Riesengroßes: Wildbienen sind wichtige Bestäuber von Obstbäumen und Pflanzen. Sie sind in Deutschland aber stark bedroht. Etwa die Hälfte aller Arten steht auf der Roten Liste gefährdeter Tierarten. Aber: Du kannst Wildbienen und anderen Bestäubern helfen!

*Mach mit und gründe mit uns die deutschlandweit größte Hotelkette für Wildbienen!*

Baue Nisthilfen für Wildbienen und pflanze einheimische Kräuter, Wildblumen, Stauden und Sträucher im Garten, im Schul- oder Kitagarten, auf Verkehrsinseln und Brachflächen. Schieß ein Foto von deiner Wildbienen-Nisthilfe und lade es mit einer kurzen Beschreibung auf [najuversum.de/bees-inn](http://najuversum.de/bees-inn) hoch. Alle Hotels erscheinen auf einer Deutschlandkarte und werden von uns mit Hotel-Sternen ausgezeichnet.

Mehr Bauanleitungen von Nisthilfen und Tipps, worauf du beim Bau eines Wildbienen-Hotels achten musst, findest du auf unserer Website: [najuversum.de/bees-inn](http://najuversum.de/bees-inn)

Die NAJU (Naturschutzjugend im NABU) ist die Jugendorganisation des NABU. Bei uns engagieren sich Kinder und Jugendliche bis 27 Jahre in über tausend Gruppen für den Schutz von Umwelt und Natur. Ab 18 Euro im Jahr kannst du Mitglied bei uns werden.



Mehr Infos zu uns findest du auf [NAJU.de](http://NAJU.de)



**Die Rostrote Mauerbiene** ist eine echte Frühlingsbotin. Sobald die auffallend pelzige Wildbiene auftritt, ist die Zeit der andauernden Fröste vorüber und Frühjahrsblüher wie Krokusse oder Hyazinthen recken sich der Sonne entgegen.

## So baust du ein heimeliges Holzhotel:

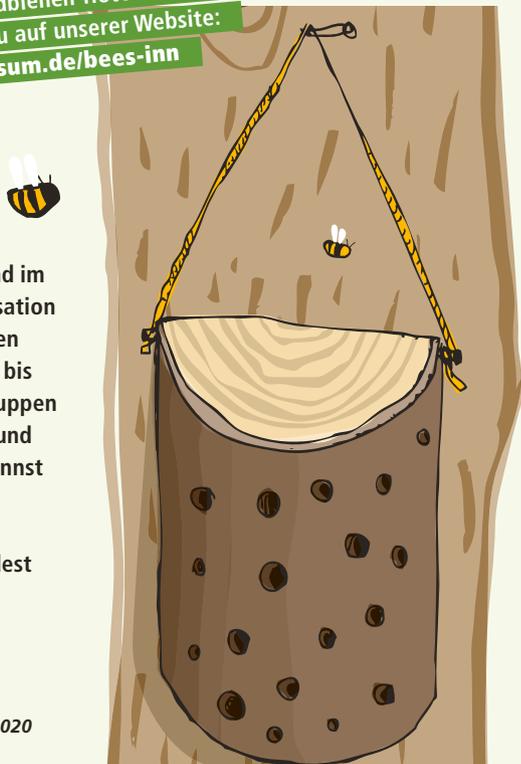
Einige Bienenarten lassen andere die Arbeit für sich machen: So nutzen totholzbewohnende Bienen die sauberen, nicht ausgefranst alten Bohrlöcher von Holzkäfern oder Holzwespen und legen dort ihre Eier hinein. Findest du also einen abgestorbenen Baum, ist der alles andere als tot, er wird vielmehr ein gut besuchtes Hotel für viele Tiere sein.

### Du brauchst:

- einen trockenen dicken Ast oder einen dünnen Stamm von der Buche oder einem Obstbaum mit circa 30 Zentimeter Durchmesser und möglichst glatter Rinde
- eine Kreissäge oder eine Axt
- eine Bohrmaschine
- eine Rundfeile

### Und so wird's gemacht:

1. Halbiere den Stamm oder den Ast mit der Axt oder der Säge längs in zwei Hälften. Das sollte eine erwachsene Person übernehmen!
2. Lass das Holz noch eine Weile an einem trockenen Ort stehen, damit es gut durchtrocknet.
3. Bohre waagrecht Löcher mit einem Durchmesser von zwei bis acht Millimetern in das Holz. Die Länge der Gänge sollte immer das Zehnfache des Durchmessers betragen. Ein Gang von acht Millimeter Durchmesser sollte also rund acht Zentimeter tief sein.
4. Klopfe die Späne vom Bohren aus den Löchern und feile die Mündungen der Bohrlöcher glatt.
5. Hänge das Hotel an eine wettergeschützte, besonnte Wand. Wenn du Glück hast, wird deine Nisthilfe zum Beispiel von der Wald-Pelzbiene oder der Blauschwarzen Holzbiene genutzt.





## Kaffee von Meisterhand

Die Kaffeebohnen für unsere Kaffees reifen unter schattenspendenden Bäumen langsam heran. Die Ernte geschieht von Hand. So werden nur die reifen Kaffeebohnen geerntet und sorgsam verlesen. Wir rösten unsere Kaffees in der ältesten Bio-Rösterei Deutschlands. Und zwar besonders schonend, langsam und nicht zu heiß.

100 % Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

BIO SEIT 1979

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen  
finden Sie auf [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).



DE-ÖKO-001

# Für den torffreien Hobbygarten

*Die Erden von Bioterra stammen aus der Eifel. Dass sie keinen Torf enthalten, schützt die sensiblen Moore und damit das Klima. Aber gedeihen Pflanzen damit ebenso gut? Fragen an Antonius Münks, Experte für Bio-Blumenerden.*



**Antonius Münks** und seine Kolleginnen und Kollegen testen ihre Erden auch im heimischen Garten. Hobbygärtnerinnen und -gärtnern, die mit torffreier Erde arbeiten, empfiehlt Münks, im Herbst ruhig noch eine Schaufel Kompost ins offene Beet zu geben – aber bei Pflanzenkübeln lieber darauf zu verzichten: »Der Gehalt von Kali wird dann schnell zu hoch«, gibt er zu bedenken.

**R**edaktion: Herr Münks, Sie verkaufen torffreie Blumenerden. Damit bleiben die Moore unversehrt. War das eine spontane Idee vor dem Hintergrund der zunehmenden Sorge ums Klima?

**Antonius Münks:** »Nein, schon seit Gründung unseres Unternehmens vor 30 Jahren bieten wir neben torfhaltiger auch torffreie Erde an. Das liegt an der Region: Wir sitzen in der Eifel, Torf war hier schon immer teuer und aufwendig zu beziehen. Vor der Haustür finden wir aber große Mengen an Holz, Rinde und Grünschnitt vor, die sich als Nährboden für Pflanzen ebenfalls hervorragend eignen.«

**Das also sind die Stoffe, die in Ihrer Pflanzenerde stecken?**

»Die drei volumengebenden Stoffe in unseren Bioterra-Erden sind Holzfasern, die wir aus Holzhackschnitt-

zeln selbst gewinnen und selbst zu Fasern weiterverarbeiten, außerdem Rindenhumus und Grünschnitt von Kommunen, den wir kompostieren. Dazu kommen – je nach Produkt, das abgestimmt ist auf Pflanzenart und Wachstumsstadium – Naturdünger wie Hornspäne, aber auch Kokosfasern, Kokosmark, Lava-Granulat, Kalk und Blähton, poröse Tonkügelchen.«

**Torffreie Erden sind vergleichsweise klimafreundlich. Aber gedeihen Pflanzen damit ebenso gut?**

»Zu den Vorteilen von Torf zählt, dass er immense Mengen Wasser speichern kann und nährstoffarm ist, sodass man ihn nach Bedarf düngen kann. In den vergangenen 30 Jahren sind unsere Torfersatzprodukte deutlich besser geworden. Hobbygärtnerinnen und -gärtner können torfhaltige Erde heute eins zu eins durch torffreie Erde ersetzen. Vielleicht müssen sie einmal mehr gießen, aber Blumen und Nutzpflanzen gedeihen ebenso gut wie mit Torf. Das zeigen auch unsere Dokumentationen. In Nährstoffanalysen lassen wir zudem unsere Erden überprüfen, wir ermitteln beispielsweise den Salzgehalt und den pH-Wert. In unseren Erden liegt er zwischen 5,7 und 6,7, damit sind sie für die meisten Pflanzen geeignet. Im Erwerbsgartenbau andererseits, wo wirtschaftlichen Aspekten eine immense Bedeutung zukommt, sind die Alternativen noch nicht so weit.«

**Fichten wachsen schnell. Ist das der Grund, weshalb Sie sie für Ihre Holzfasern verwenden?**

»Hauptgrund für die Verwendung von Fichten ist, dass sich nur mit Nadelhölzern vergleichsweise lange Fasern herstellen lassen. Die Fichte ist für uns von besonderer Bedeutung, weil sie als heimisches Forstgehölz in der Eifel sehr häufig aufgeforstet wird. Wir verwenden aber auch Kiefern zur Herstellung von Holzfasern. Laubgehölze sind aus verschiedenen Gründen nicht geeignet. In der Erde dienen die Holzfasern zur Wasserführung und sorgen mit ihrer Porosität für Durchlüftung.«

**Sie setzen auch Kokosfasern ein. Wofür sind sie gut?**

»Kokosfasern haben vergleichbare Eigenschaften wie Holzfasern, müssen jedoch aus Indien und Sri Lanka importiert werden. Wir ersetzen daher zunehmend Kokosfasern mit unserer Fiohta Holzfaser, einem heimischen Rohstoff. Damit verringern wir den ökologischen Fußabdruck unserer Produkte. Schon heute liegt der Kokosanteil in Bioterra-Erden deshalb unter zehn Prozent.«

**Pinienrinde** wird in grober Korngröße als dekoratives Mulchmaterial eingesetzt. Im Hintergrund sieht man eine feinere Korngröße, die auch in torffreien Blumenerden als Zuschlagsstoff zum Einsatz kommt.



### Klimafreundlich gärtnern

Viele der handelsüblichen Blumenerden bestehen ganz oder überwiegend aus Torf und damit aus einer pflanzlichen Substanz, die in Mooren entsteht. Moore sind wasserreiche Ökosysteme, die rund drei Prozent der Landfläche der Erde bedecken. Sie sind Lebensraum vieler bedrohter Tier- und Pflanzenarten und haben große Bedeutung für den Klimaschutz, indem sie immense Mengen an Kohlenstoff speichern. Werden Moore trockengelegt und Torf abgebaut, setzt dies große Mengen an Kohlenstoffdioxid frei und verstärkt somit den Treibhauseffekt. Allein in Deutschland entweichen so nach Angaben der Umweltschutzorganisation BUND jährlich 42 Millionen Tonnen Kohlenstoffdioxid. Das entspricht knapp fünf Prozent aller Treibhausgasemissionen in Deutschland. Rund ein Viertel der bundesweit verwendeten torfhaltigen Erden kommt in privaten Gärten zum Einsatz.

### Der Begriff Bio-Erde ist nicht geschützt. Was hat es zu bedeuten, dass Sie Bio-Erde anbieten?

»Wir halten uns an die EG-Öko-Verordnung, setzen nur natürliche Materialien und keine mineralischen Dünger ein. Das überprüft der TÜV Nord. Dass auch torfhaltige Erden als Bio-Erden ausgewiesen werden dürfen, ist für den Verbraucher verwirrend. Um unsere torffreie Qualität weiter hervorzuheben, arbeiten wir an der weiterführenden Bio-Zertifizierung nach Grünstempel.«

### Torffreie Erden sind vor allem in jüngerer Zeit ein Thema. Sie bieten torffreie Produkte seit Jahrzehnten an. Konnten Sie sie auch verkaufen?

»Torffreie Erde hat andere optische und haptische Eigenschaften als torfhaltige Erde. Hier hat die Akzeptanz der Verbraucherinnen und Verbraucher erst in den vergangenen Jahren spürbar zugenommen. Aktuell fordert die Bundesregierung dazu auf, auf Torf in Erden zu verzichten. Auch dies erhöht die Bereitschaft zur Verwendung bei Verbrauchern.« JL

**Die Erden von Bioterra werden bei der Firma Eifel-Holz in Bütgenbach produziert, in der belgischen Eifel. Hier werden Holz-, Rinden- und Humusprodukte erzeugt und verarbeitet. Die Verpackung der Bioterra-Erden besteht zu 80 Prozent aus recyceltem Material und darf deshalb den Blauen Engel tragen.**



AUS UNSEREM SORTIMENT\*

## Eine saubere Sache: nachhaltige Helfer

Das Frühlingslicht bringt nicht nur die Natur zum Blühen, sondern auch Staub und Schmutz zutage, die sich im Winter gerne mal in den eigenen vier Wänden ansammeln. Höchste Zeit für einen gründlichen Frühjahrsputz. Und auch Wäsche und Geschirr duften und erstrahlen frisch und rein mit der Hilfe von starken, umweltfreundlichen Mitteln auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe.

Ecover hat seit 1979 die Vision einer sauberen Zukunft – über 40 Jahre Forschung und Entwicklung im nachhaltigen Bereich fließen in die Produkte ein. Die Produktlinie Ecover Essential mit pflanzenbasierten Inhaltsstoffen ist ECOCERT-zertifiziert.



AlmaWin Spül-, Wasch- und Reinigungsmittel überzeugen durch Qualität, Umwelt- und Hautfreundlichkeit. Ergiebige Konzentrate, natürliche Rohstoffe und Düfte sowie nachhaltige Verpackungen sorgen für beste Reinigungsleistungen.



### Der Markentisch des Monats

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

Ecover Essential  
**Classic Spülmaschinen-Tabs Zitronen**  
**vegan**

Stark gegen Fett und Schmutz. Aus pflanzenbasierten, biologisch abbaubaren Inhaltsstoffen. Die Tab-Folien sind zu hundert Prozent recycelbar.  
25 St. **6,29€** (1 St. = 0,25€)

AlmaWin  
**Waschmittel flüssig vegan**

Das flüssige Waschmittel im Öko-Pack wäscht Weißes und Buntes von 30 bis 95 Grad Celsius rein und ist gleichzeitig hautfreundlich. Mit Lavendelduft.  
1,5l **4,99€** (1l = 3,33€)

**Sonett** wurde 1977 gegründet und gehört zu den Pionieren ökologischer Wasch- und Reinigungsmittel. Alle eingesetzten Rohstoffe sind vollständig biologisch abbaubar, Öle und ätherische Öle stammen zu hundert Prozent aus kontrolliert biologischem Anbau.



**Eco Clean** hat sich der Mission verschrieben, Reinigungsprodukte auf pflanzlicher Basis zu entwickeln, die Menschen und Umwelt schonen und dabei gleichzeitig wirksam und erschwinglich sind – für eine nachhaltigere, bessere Zukunft.

**Sodasan** entwickelt seit 38 Jahren Produkte für Menschen, die ihr Zuhause mit weniger Chemie sauber und behaglich halten möchten. Das Versprechen »sauber sauber machen« steht für hohe Wasch- und Reinigungsleistung ohne Petrochemie, ohne synthetische Farb-, Konservierungs- und Duftstoffe; nachhaltig verpackt in recyceltem Material.

Sonett

**Wäschepüler *vegan***

Frischt Farben auf, glättet Fasern und macht Wäsche weich. Für alle Textilarten und Waschprogramme geeignet; neutralisiert das Spülwasser.

1 l **3,69 €**

Eco Clean

**Glasreiniger *vegan***

Dieser Glasreiniger duftet frisch und minzig nach Eukalyptus und ist für alle glänzenden Oberflächen wie Glas, Fenster, Spiegel und Fliesen geeignet.

750 ml **2,79 €** (1 l = 3,72 €)

Sodasan

**Scheuermilch *vegan***

Reinigt harte Oberflächen kratzfrei und entfernt hartnäckigen Schmutz und Eingebrenntes – für strahlende Sauberkeit in Küche und Bad. Sehr gute Hautverträglichkeit.

500 ml **2,59 €** (1 l = 5,18 €)

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

NATURDROGERIE\*

# Grüß dich, Frühling!

Der Frühling steht vor der Tür. Kaum zeigt sich die Sonne wieder regelmäßig, bekommen wir Lust, ins Freie zu gehen. Doch auch die Wohnung will auf Vordermann gebracht werden. Denn sobald die ersten Sonnenstrahlen durch die Fenster scheinen, wird sichtbar, was in der dunklen Jahreszeit vor Lappen und Staubwedel verborgen geblieben ist. CT

## Weg mit dem alten Staub

Gegen den Schmutz, der uns jetzt ins Auge sticht, hilft nur eins: ein ausgiebiger und gründlicher Frühjahrsputz. Schnappen Sie sich also Mopp und Lappen und bringen Sie Ihr Zuhause auf Hochglanz. Wer beim Putzen, Waschen und Reinigen die Umwelt schonen möchte, greift zu ökologischen Produkten. Diese basieren auf natürlichen Inhaltsstoffen und sind deshalb besonders schonend für Mensch und Umwelt.

Reines Feines: Mit natürlichen Waschmitteln duftet Kleidung sauber und frisch und es entsteht ein angenehmes (Frühlings-)Gefühl auf der Haut.

Ecover Essential

### Woll- und Feinwaschmittel Lavendel **vegan**

Dieses Woll- und Feinwaschmittel pflegt feine Wäsche besonders sanft – mit natürlichem Lavendelduft auf Basis kontrolliert biologisch angebaute Duftstoffe. Die Inhaltsstoffe sind pflanzenbasiert und biologisch abbaubar. Das Feinwaschmittel ist dermatologisch getestet auf empfindlicher Haut und wie alle Produkte von Ecover Essential ECOCERT-zertifiziert.



## Nachhaltig waschen

Ökologisches Waschen ist ganz einfach, wenn man ein paar Regeln befolgt. Für die richtige Dosierung des Waschmittels ist es wichtig, den Härtegrad des Wassers zu kennen. Dieser kann beim Wasseranbieter erfragt oder mit Teststreifen aus der Apotheke festgestellt werden. Enthärter sind bei besonders hartem Wasser sinnvoll, um die Waschmittelmenge zu reduzieren. Mit einem Vollwaschmittel für weiße Textilien, einem für bunte Wäsche und einem für Feines und Wolle sind Sie bestens ausgestattet. Für Sporttreibende gibt es außerdem spezielle Mittel für Sportwäsche. Die Wäsche sollte nach Farben und Materialien sortiert werden. Socken, BHs und andere kleine oder empfindliche Teile können in ein Wäsche-netz gefüllt werden. Je nach Waschmaschine passen fünf bis sieben Kilogramm Wäsche in die Maschine. Bei starker Verschmutzung oder empfindlichen Textilien sollte die Trommel nicht ganz so voll beladen werden. Die Hinweise auf dem Produkt helfen bei der Dosierung, je nach Wäsche sollten die Temperaturen möglichst niedrig gewählt werden. Eco-Programme dauern zwar länger, sparen aber Energie. Die Wäsche dann direkt nach dem Waschen aufhängen und wenn möglich auf die Nutzung eines Trockners verzichten.



Sonett

**WC-Reiniger Zeder-Citronella *vegan***

Dieser WC-Reiniger entfernt Schmutz, Urinstein und Kalkablagerungen gründlich und ist zu hundert Prozent biologisch abbaubar. Reine ätherische Öle und Nadelbaumöl sorgen für die Reduzierung von Keimen und frischen Duft. Anwendung: Reiniger sparsam unter den Beckenrand spritzen und mit der Bürste bearbeiten. Bei starker Verschmutzung und Urinstein über Nacht einwirken lassen, am nächsten Tag abspülen.



750 ml **2,99 €** (1l = 3,99 €)

Für eine saubere Toilette und frühlingshaft-frischen Duft sorgen WC-Reiniger auf pflanzlicher Basis.

**Ökologische Standards für Reinigungsprodukte**

Rechtliche Vorschriften für ökologische oder biologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel gibt es nicht. Der Bundesverband Naturkost und Naturwaren (BNN) hat jedoch Standards festgelegt, die unter anderem folgende Punkte umfassen: Alle im Produkt eingesetzten Substanzen müssen biologisch leicht abbaubar sein. Kein Inhaltsstoff darf aus gentechnisch veränderten Substanzen oder Organismen hergestellt worden sein. Die Hersteller müssen dies gewährleisten, indem sie die gesamte Produktionskette dokumentieren. Für Mensch und Umwelt hoch schädliche Stoffe wie Phthalate, phosphathaltige Verbindungen, Schwermetallverbindungen oder organische Chlorchemie und chlorhaltige Bleichmittel werden nicht verwendet. Der Einsatz von Kunststoff-Mikropartikeln oder Partikeln nanoskaliger Größe ist untersagt, da diese ins Meer gelangen können und das Ökosystem massiv gefährden.

Ökologisch unbedenkliche Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel, die dem Standard des BNN entsprechen, sind an diesen Siegeln erkennbar:



Klar **Spülmaschinen-Tabs *vegan***

Diese Spülmaschinen-Tabs spülen Geschirr, Gläser und Besteck gründlich und hygienisch sauber. Sie sind aus natürlichen Stoffen hergestellt, vollständig biologisch abbaubar und ohne Duft. Für ein optimales Spülergebnis in Kombination mit Spülmaschinen-Salz und Klarspüler anwenden. Einfach gut und leistungsstark – für strahlend sauberes Geschirr ohne Kompromisse.



25 St. **4,99 €** (1 St. = 0,20 €)

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

## Aus unserer Naturdrogerie

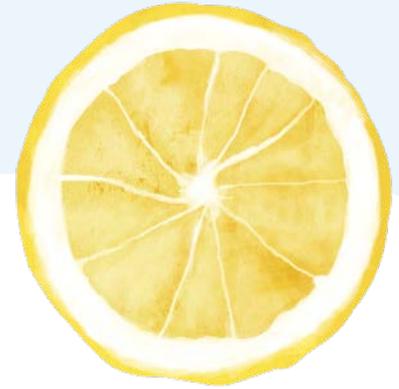


Kanne  
**Bio-Brottrunk *vegan***  
oder **Bio-Brolacta\*\* *vegan***

Der Original Kanne Brottrunk wird nach traditionellem Rezept hergestellt: Aus Bio-Getreide, Natursauerteig und Quellwasser entsteht ein spezielles Brot, welches einer monatelangen Fermentation zugeführt wird. Dabei entwickelt sich der Brottrunk. Original Kanne Brolacta enthält zusätzlich als Bodensatz einen

Teil des fermentierten Brotes. Naturtrüb, nicht pasteurisiert, mit Mineralstoffen, Vitamin B12 und lebenden Milchsäurebakterien (Brot säurebakterien).

Kanne Brottrunk 750 ml **1,95 €** (1 l = 2,60 €)  
Kanne Brolacta 750 ml **3,79 €** (1 l = 5,05 €)



## Grasflecken entfernen

Wenn die Wiesen grünen, die Sonne strahlt und die Temperaturen steigen, zieht es uns wieder vermehrt nach draußen ins Grüne. Beim Picknicken im Park oder Toben mit den Kindern passiert es schnell: Ein geliebtes Kleidungsstück bekommt Grasflecken ab. Diese können sehr hartnäckig sein, denn der im Gras enthaltene grüne Farbstoff, das Chlorophyll, ist wasserunlöslich. Eine weitere schwer lösliche Komponente sind die Gerbstoffe, sogenannte Tannine, die sich tief im Gewebe festsetzen. Doch mit ein paar Tricks lassen sich die grünen Flecken entfernen.

**Generell gilt:** Je schneller die Flecken behandelt werden, desto besser lösen sie sich heraus. Manchmal reicht es aus, das Kleidungsstück wie üblich zu waschen. Ist der Fleck aber bereits mehrere Stunden oder gar Tage alt, sollte er unbedingt vorbehandelt werden. Einige Möglichkeiten für waschbare Kleidungsstücke:

**Kleidungsstück** mit einem Esslöffel Waschmittel in einer Wanne oder Schüssel mit warmem Wasser für etwa drei Stunden einweichen. Anschließend mit klarem Wasser ausspülen und wie gewohnt in die Waschmaschine geben. Alternativ kann auch Spülmittel genutzt werden, dann sollte das Kleidungsstück über Nacht in der Lösung eingeweicht werden.

**Hausmittel**, die sich vor allem für helle Stoffe eignen, sind Milch beziehungsweise Buttermilch, Zitronensaft oder Essigessenz. Kleidungsstück in einem Milchbad über Nacht einweichen, klar ausspülen und in die Maschine geben. Alternativ Zitronensaft oder Essig auf die betroffene Stelle geben, leicht einreiben und anschließend so heiß wie möglich waschen.

**Auch mit einer mentholhaltigen Zahnpasta** mit Weißmachern können betroffene Stellen eingerieben werden. Diese etwa eine Stunde einwirken lassen, mit warmem Wasser abspülen und Kleidungsstück auf höchstmöglicher Temperatur waschen.

**Gallseife** hilft bei eingetrockneten Grasflecken – einfach auf die fleckige Stelle geben und einreiben, etwa zwei Stunden einwirken lassen. Mit kaltem Wasser ausspülen, bei Bedarf wie üblich waschen. Gallseife eignet sich auch zur Vorbehandlung von Grasflecken auf Jeans – in den robusten Stoff kann sie auch vorsichtig mit einer Bürste einmassiert werden – oder zum Entfernen von Grasflecken auf Schuhen.



Egal, wie Sie den grünen Flecken zu Leibe rücken, testen Sie das Mittel Ihrer Wahl unbedingt an einer unauffälligen Stelle und beachten Sie beim Waschen die Pflegehinweise des Kleidungsherstellers.



Baldini

### Ätherisches Bio-Öl Litsea cubeba\*\*

Dieses ätherische Öl der Aromatherapie wird aus der in Asien beheimateten Pflanze *Litsea cubeba* gewonnen. Es erinnert mit seiner sehr feinen, frischen Note an Lemongras. In China wird das Öl traditionell bei Stress eingesetzt, es kann zu Entspannung und Ausgeglichenheit beitragen. Je höher

das Öl dosiert wird, desto mehr kommen seine erfrischenden Eigenschaften zum Tragen. Zur besonderen Aromapflege nur verdünnt anwenden.



5 ml 4,90 €

Eine Schüssel mit Wasser und ein paar Tropfen ätherischem Öl sorgt für einen frischen Raumduft.

### Natracare Slipeinlagen Mini **vegan**

Diese Slipeinlagen fügen sich dank ihrer gerade geschnittenen Form diskret in die Unterwäsche ein. Sie haben einen weichen Überzug aus zertifizierter Bio-Baumwolle, bestehen aus atmungsaktiven, natürlichen Materialien und eignen sich auch für sensible Haut. Kein Plastik, keine Duftstoffe oder Färbemittel, absolut chlorfrei sowie biologisch abbaubar und kompostierbar.



30 St. 2,29 € (1 St. = 0,08 €)

## Blogtipp: »Healthlove«

Auf ihrem Blog »Healthlove« stellt Autorin Svenja Zitzer einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil in den Fokus. Neben veganen Rezepten spielt Naturkosmetik eine große Rolle: Hier präsentiert sie immer wieder neue Marken und vegane, tierversuchsfreie Produkte und gibt Tipps in Sachen Hautpflege.

»Adios Winter, willkommen Frühling! Wer jetzt mit einem ausgiebigen Frühjahrsputz in die wärmere Zeit des Jahres startet, sollte bei diesem unbedingt auch an die Haut denken.

Nach kalten Tagen mit trockener Heizungsluft und wenig UV-Licht trägt eines ganz besonders zu einem frühlingsfrischen Hautgefühl bei: ein sanftes Peeling, das den ganzen Wintermuff einfach verschwinden lässt. Gepeelt werden darf mit einem milden Produkt, am besten aus der Naturkosmetik und in Bio-Qualität, sogar täglich. Für den extra Frischekick und einen strahlenden Teint eignet sich im Anschluss eine feuchtigkeitsspendende Pflege mit Hyaluron – sehr reichhaltige Wintercremes haben nun vorerst ausgedient.«

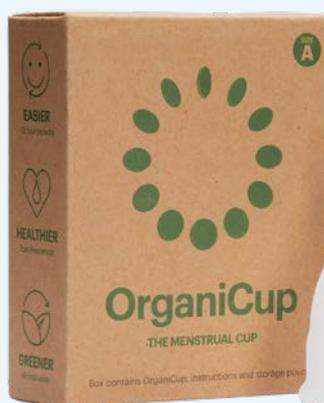
Zum Blog geht es unter [healthlove.de](http://healthlove.de)



OrganiCup

### Menstruationstasse Größe A **vegan**

Diese Menstruationstasse besteht zu hundert Prozent aus weichem, medizinischem Silikon. Sie ersetzt Tampons oder Binden, kann bis zu zwölf Stunden getragen werden und ist jahrelang wiederverwendbar. Bedeutet: kein ständiger Abfall, keine monatlichen Ausgaben. Größe A ist ideal für alle Frauen, die nicht vaginal entbunden haben. Aufbewahrungstasche aus ungebleichter Bio-Baumwolle inklusive. Erhältlich in drei verschiedenen Größen.



1 St. 17,99 €

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

Er liebt es buut.

Ich hab' sodasan!



Orangen Kraftreiniger. Besonders ergiebig. Gründliche und intensive Reinigung aller glatten Oberflächen. Reine ätherische Öle hinterlassen eine frische Note. Sehr gute Hautverträglichkeit.

**sodasan**  
SAUBER SAUBER MACHEN

## ALNATURA BABYSORTIMENT

### Von Anfang an natürlich: Beikost-Start mit Alnatura

**Mit der Geburt eines Kindes beginnt für die ganze Familie eine spannende Zeit.** Oft ist sie mit vielen Fragen verbunden. Nach den ersten Monaten des Stillens oder der Milchnahrung ist die Einführung von Beikost etwa ab dem fünften Monat ein wichtiger Schritt hin zum gemeinsamen Familienessen. Dabei entwickelt sich jedes Baby ganz individuell und hat oft auch seine eigenen Vorlieben.

Daher bietet Alnatura für jeden Geschmack und jede Altersstufe das richtige BreiGläschen. Für den Einstieg eignet sich Gemüse besonders. Oft mögen Babys milde, süßliche Gemüsesorten. Von Alnatura gibt es für den Beikost-Start kleine 125-Gramm-Gläschen mit Pastinake, Karotte oder Kürbis – perfekt für die ersten Löffel. Ist der Gemüsebrei erfolgreich eingeführt, wird er um weitere Komponenten wie Kartoffeln und gegebenenfalls Fleisch ergänzt. Ein solches Menü kann dann die Milchmahlzeit am Mittag ersetzen.



**Für die schnelle Orientierung am Regal achten Sie auf die Farben:**

- Rot: Früchte
- Grün: Gemüse
- Orange: Frucht & Getreide
- Dunkelblau: Menüs



Mehr Informationen  
zu Alnatura Babyprodukten  
finden Sie unter  
[alnatura.de/baby](http://alnatura.de/baby)

# Sonett – so gut

## Flächendesinfektion – 100% pflanzlich, wirksam gegen Viren, Pilze und Bakterien



- Desinfiziert alle alkoholbeständigen Arbeitsflächen und Geräte im Sanitärbereich, in Großküchen und in der Lebensmittelverarbeitung
- Geprüfte Wirksamkeit gegen alle behüllten Viren, Grippeviren, H1N1, H5N1, Herpes, HIV, Noroviren, MRSA- und ESBL-Keime sowie gegen Pilze, Hefen und Bakterien wie Salmonellen, Colibakterien etc.

Alle Sonett-Produkte sind frei von petrochemischen Tensiden, synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Sie werden hergestellt ohne Gentechnik und ohne Nanotechnologie. Unsere Öle und ätherischen Öle kommen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Sonett-Produkte sind zu 100 % biologisch abbaubar.

[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

**Mittel für Waschen und Reinigen,  
die das Wasser achten als Träger alles  
Lebendigen**

**Sonett – so gut.**



red dot design  
award winner &  
iF communication  
design award  
winner

 **sonett**  
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

# Historische Chance für die Hohe See

Die Vereinten Nationen wollen dieses Jahr einen globalen Hochseeschutzvertrag beschließen. Um diesem zum Erfolg zu verhelfen, hat Greenpeace mit zwei Schiffen die größte Ozean-Expedition seiner Geschichte unternommen und besonders schützenswerte Orte dokumentiert. Die Staatengemeinschaft und wir alle müssen begreifen: Nur gesunde Meere sichern unsere Existenz.

**Was ist denn hier los!«, denkt Thilo Maack und er muss aufpassen, vor Aufregung nicht zu viel Atemluft zu verbrauchen.**

Hunderte Fische umschwärmen den Meeresbiologen und Expeditionsleiter, darunter Kugelfische, Fahnenbarsche und kunterbunte Kaiserfische – Arten, die sonst gar nicht im Atlantik vorkommen. Doch für die größte Überraschung sorgen Felsbewohner in lila-braun-gesprenkelter Kruste: Tristan-Langusten, viele von ihnen! Dabei galt die Population hier, am Tiefseeberg Vema, seit 30 Jahren als ausgerottet. Maack: »Die haben mich und meine Kollegen sogar neugierig mit ihren Fühlern abgetastet, unglaublich!« Die Taucher finden noch Reste des früheren Raubbaus: algenbewachsene Fallen.

Greenpeace ist im Oktober 2019 mit der »Arctic Sunrise« von Kapstadt aus zum rund tausend Kilometer entfernten Mount Vema gereist, um ihn zu erforschen und ins Licht der Weltöffentlichkeit zu rücken. Unterwasserberge sind Oasen mitten im Ozean, auch da an ihren Hängen nährstoffreiches Tiefenwasser emporströmt und oberflächennah für reichlich Plankton sorgt, die Futterbasis im Meer. Idealerweise erhebt Vema sich aus 4600 Meter Tiefe bis in den lichtdurchfluteten Meeresbereich, wo sogar Algen und Korallen wachsen – und wo es zur Erkundung kein U-Boot braucht. Zurück an Deck feiern die Taucher mit der ganzen Crew die vorgefundene sensationelle

**Greenpeace dokumentiert Meeresschätze: Forschende an Bord der »Esperanza« untersuchen Proben vom Amazonas-Riff (oben). Thilo Maack beobachtet eine Tristan-Languste am Tiefseeberg Vema.**

Artenvielfalt. Sie ist auch ein Beleg dafür, was Schutzgebiete bewirken: Denn seit 2007 besteht ein Grundfischereiverbot am Vema. »Wenn tonnenschwere Netze über Seeberge schleifen, radieren sie mitunter ganze Lebensräume aus oder sie bleiben hängen, reißen ab und fischen

herrenlos weiter«, erklärt Maack, »daher müssen solche Hotspots der Hochsee geschützt werden.«

## Greenpeace-Plan für Schutzgebiete

Bereits im April war das zweite Schiff »Esperanza« zu seiner bisher längsten Tour von der Arktis zur Antarktis aufgebrochen. Auch die Hoffnungsträgerin bringt Forschungs- und Kamerateams zu besonderen Meeresgebieten – wie zum erst voriges Jahr entdeckten Amazonas-Riff vor Brasilien. Konzerne wie BP wollen in der Nähe nach Erdöl bohren und bedro-





Mehr Infos unter  
[greenpeace.de/meeresschutz](https://www.greenpeace.de/meeresschutz)  
 #schuetztunseremeere

hen so das einzigartige Ökosystem. Von Überfischung bis Ölverseuchung – die Liste des Grauens ist lang, deshalb sind Zonen ohne menschliche Eingriffe so wichtig, damit sich die Natur von dort aus wieder robust und vital entfalten kann.

Die Hochsee nimmt rund zwei Drittel der Ozeanfläche ein. Bisher steht nur ein Prozent jener internationalen Gewässer ab 200 Seemeilen vor den Küsten unter Schutz. Greenpeace fordert, dass 30 Prozent der Hochsee bis 2030 zu Schutzgebieten erklärt werden, und schlägt auch vor, wo diese liegen sollten, damit alle wichtigen Ökosysteme berücksichtigt sind. Zum Auftakt der UN-Verhandlungen für den neuen Hochsee-Vertrag hat Greenpeace seinen »30x30-Plan« den Delegierten als Pflichtlektüre mit auf den Weg gegeben. Mit rund 40 NGOs der High Seas Alliance macht Greenpeace Druck auf die Regierungsvertreter, das Werk erfolgreich zum Abschluss zu bringen.

## Neue Bedrohung für die Tiefsee

Der Tiefseebergbau ist ein gutes Beispiel, um die Schwäche der bisherigen Meerespolitik aufzuzeigen: Die zuständige Internationale Meeresbodenbehörde hat schon Abbaulizenzen verteilt, bevor überhaupt Regeln hierfür verabschiedet und bevor die Gebiete auf ihren ökologischen Wert untersucht wurden! Neben China, Russland und anderen hat auch Deutschland Lizenzen erworben, will im Pazifik und im Indischen Ozean Manganknollen fördern. Noch steckt diese Industrie in der Forschungsphase – und kommt hoffentlich nicht darüber hinaus. Sie würde den belebten Meeresgrund zerstören und mit Lärm und Sedimentwolken weiteres Unheil anrichten. Im Juli stoppte die »Esperanza« über der Lost City bei den Azoren. Die von heißen Quellen geformte Tiefseelandschaft gleicht einer City-Skyline. Sie ist reich an begehrten Rohstoffen, aber noch reicher an unentdeckten Geheimnissen des Lebens. Eine Ausbeutung darf dort nie stattfinden!

## Meeresschutz ist Klimaschutz und umgekehrt

Schutzgebiete können nicht alle Probleme lösen. Im August erreichte die »Esperanza« die Sargassosee, benannt nach dem in ihr treibenden Seetang. In der Kinderstube von Schildkröten, Seepferdchen und Co. treibt auch sehr viel Plastik. Auch die Ozeanerwärmung durch den Klimawandel macht nicht an den Grenzen von Schutzgebieten halt. »Tatsächlich helfen sie aber, die Klimakrise zu bremsen: Denn gesunde Meere enthalten mehr Algen, die Kohlendioxid für ihre Fotosynthese aufnehmen und Sauerstoff erzeugen«, sagt Thilo Maack. »Ozeane binden rund ein Drittel des atmosphärischen CO<sub>2</sub> und schenken uns den Sauerstoff für jeden zweiten Atemzug!«

>>> *Gastbeitrag Greenpeace e. V.*

## Wegweisendes Werk

Im September 2018 fand in New York die erste von geplanten vier Konferenzen über ein »international rechtsverbindliches Instrument zur Erhaltung und nachhaltigen Nutzung der biologischen Vielfalt außerhalb nationaler Hoheitsgewässer« statt. 2020 soll es verabschiedet werden. Vereinfacht geht es darum, dem jetzigen Flickwerk aus Institutionen und deren Zuständigkeiten für einzelne Sektoren oder Regionen einen übergeordneten Rahmen zu geben. Der Vertrag soll zum Beispiel endlich die Einrichtung, Verwaltung und Durchsetzung von Schutzgebieten auf hoher See ermöglichen. Ein Erfolg wäre auch, wenn klare Regeln für Umweltverträglichkeitsprüfungen zustande kämen: So muss jede Industrie zuerst nachweisen, dass ihre Aktivitäten nachhaltig sind. Auch der Umgang mit marinen genetischen Ressourcen, zum Beispiel zur Gewinnung von Antibiotika aus Tiefseeschwämmen, wird künftig über den Hochseeschutzvertrag geregelt.

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



Scio

### Artichoke-Mariendistel Kombi-Kapseln\*\*

Die Artichoke-Mariendistel Kombi-Kapseln sind ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten und Artischockenblättern. Sie werden traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion durch Anregung der Funktion des Leber-Galle-Systems. Anwendungshinweise: Vor den Mahlzeiten unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Die Weichkapseln eignen sich zur Anwendung bei Erwachsenen, die übliche Dosis sind dreimal täglich ein bis zwei Kapseln.

60 St. **11,99 €** (1 St. = 0,20 €)

Artichoke-Mariendistel Kombi-Kapseln: Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Sorbitol. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

# Maude Barlows Kampf ums Wasser

*Von außen ist unser Heimatplanet eine leuchtend blaue Perle vor schwarzem, leerem Hintergrund. Ein »blaues Wunder« des Lebens. Doch das Wasser – Voraussetzung für alles – ist in Gefahr: Verschwendung, Verschmutzung, Verdunstung, Versalzung, kommerzieller Verkauf lauten die globalen Sünden am »blauen Gold«. Die Kanadierin Maude Barlow kämpft seit 30 Jahren für das Wasser und wurde dafür 2005 mit dem »Alternativen Nobelpreis« ausgezeichnet.*

**E**s ist eine Geschichte globaler Ausbeutung, globaler Verdrängung und eines riesigen Missverständnisses. Der Mensch konnte sich bislang kaum vorstellen, dass ein Element, das im Überfluss vorhanden scheint, zur knappen, bedrohten, umkämpften Ware werden könnte. Es grenzt an ein Wunder, dass die heute 72-jährige Aktivistin aus Ottawa die globale Öffentlichkeit aufwecken und eine internationale Kampagne zum Schutz des Wassers lostreten konnte: Ihr ist zu verdanken, dass die Vereinten Nationen 2010 beschlossen, den Zugang zum Wasser zum Menschenrecht zu machen. Sie sorgte dafür, dass immer mehr Länder den Schutz des Wassers in ihre Verfassungen aufnehmen. Sie ist die Initiatorin des weltweiten »Blue Communities«-Projektes, mit dem immer mehr Städte regional dafür sorgen, dass das »blaue Gold« nicht länger ausgebeutet, sondern bewahrt wird. In Deutschland sind bereits Berlin, München, Marburg, Augsburg und seit dem 15. Oktober vergangenen Jahres auch Kempten im Allgäu mit im Boot. Sie schützen Wasser als Menschenrecht, verhindern Privatisierung, engagieren sich gegen Abfüllung in Plastik und garantieren es als Gemeingut.

Bevor ein Netz aus »blauen Gemeinden« den Planeten überzieht, steht noch viel Aufklärung an. Denn in der Liste der globalen Herausforderungen rangiert die Wasserkrise zu weit unten. Dabei sind schon 22 Länder Afrikas in einer akuten Wasserkrise. Die indischen Flüsse sind so verschmutzt, dass man nicht mehr aus ihnen trinken kann, viele Flüsse Chinas sind versickert, Brasilien leidet wegen der Abholzung des Amazonas seit Jahren unter Dürren, der Mittelmeerraum ver-

trocknet, die Dürrezonen in den USA wachsen. Schon werden Bürgerkriege wegen Wassermangel losgetreten wie im bolivianischen Cochabamba-Aufstand, auch der Bürgerkrieg in Syrien ist zum Teil eine Folge nationalen Wassermangels. Und die Zukunft sieht nicht besser aus: Schon in zehn Jahren, so die Vereinten Nationen, wird der globale Wasserbedarf 40 Prozent höher sein als die weltweiten Wasserreserven. »Die Welt ist in einer großen Wasserkrise«, warnt Maude Barlow im Gespräch: »Das betrifft sowohl die sinkende Wasserqualität und das Maß der Verschmutzung als auch die zurückgehende Menge des tatsächlich vorhandenen Wassers. Wir brauchen dringend ein Bewusstsein dafür, dass diesem Planeten das Wasser ausgeht. Ich fürchte, dass wir es zu spät einsehen werden.«

## Der Right Livelihood Award kurz gefasst

**Der Right Livelihood Award, eher bekannt als der »Alternative Nobelpreis«, wird seit 40 Jahren an Menschen verliehen, die erfolgreich an einer nachhaltigen und enkelkindertauglichen, freien, gerechten und friedlichen Zukunft bauen. Die bislang 178 Persönlichkeiten aus 70 Ländern gelten als »HeldInnen der Gegenwart« und Pioniere einer anderen Welt. 1980 verkaufte der deutsch-schwedische Philanthrop Jakob von Uexküll seine wertvollen Briefmarken und stiftete die heute weltbekannte Auszeichnung.**

THE  
RIGHT  
LIVELIHOOD  
AWARD  
40 YEARS




## Weltwassertag 2020: Wasser ist wertvoll

Die Vereinten Nationen haben 1992 den 22. März als alljährlichen internationalen Weltwassertag ausgerufen. Das Ziel ist es, auf die globale Bedeutung des Wassers als Lebensgrundlage für die Menschheit aufmerksam zu machen. Die UN lädt ihre Mitgliedsstaaten dazu ein, diesen Tag zur Einführung von UN-Empfehlungen zu nutzen und konkrete Aktionen in ihren Ländern zu fördern.

**Es braucht so erfahrene Kämpferinnen wie Maude Barlow**, um das zu verhindern. Als junge Aktivistin führte sie die kanadische Frauenbewegung an und wurde Beraterin des Premiers Pierre Trudeau. In den 1980er-Jahren gründete sie das »Council of Canadians«, das zur größten Organisation Kanadas für Umweltschutz und soziale Gerechtigkeit wurde. Damals begann der Kampf ums Wasser; 18 Bücher schrieb sie darüber und nahm 18 Ehrendoktorwürden entgegen. In den letzten zehn Jahren wurde sie zur Beraterin des UN-Generalsekretärs und setzte schließlich durch, dass 122 Staaten den Zugang zu Trinkwasser zum Menschenrecht erklärten. Und sie gibt auch im hohen Rentenalter nicht auf: In ihrem jüngst erschienenen Buch »Whose water is it, anyway?« appelliert sie kämpferisch an Dörfer, Gemeinden und Städte, mitzumachen, ihr Wasser zu schützen und »blau« zu werden.

Denn auch in Europa steht die Krise vor der Tür: Der Klimawandel lässt die Gletscher schmelzen, was erst zu Überschwemmungen und dann zu sinkenden Wasserpegeln und gefährlichem Mangel führen wird. Mit kleinen Korrekturen ist es da nicht getan, warnt Maude Barlow: »Wir müssen zurück zu einer Achtung vor dem Leben, einer Achtung gegenüber dem Wasser, einer Achtung für die Natur um uns herum!«

>>> *Gastbeitrag Geseko von Lüpke*

A close-up portrait of Maude Barlow, a woman with short, light-colored hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue blazer over a white top and a necklace with a globe pendant. The background is a soft-focus green foliage.

**In der nächsten Ausgabe**  
berichten wir vom Preisträger  
Davi Kopenawa, der sich  
für die Rechte der brasilianischen  
Indigenen einsetzt.

### **Maude Barlows Thesen**

- Maude Barlow warnt vor einer globalen Wasserkrise, die durch den Klimawandel verstärkt wird. Es wird immer mehr Kriege um Ressourcen geben, mit der Folge, dass Menschen ihre Heimat verlassen müssen, weil durch den Klimawandel die Lebensgrundlage entzogen wird.
- Die Preisträgerin fordert Reduktion im industriellen Verbrauch, gerechte Verteilung und die Umsetzung des Menschenrechts auf Wasser.
- Sie setzt darauf, den Blauen Planeten mit einem Netz aus »Blue Communities« zu überziehen und die Krise in großem Maßstab regional anzugehen, um eine globale Lösung zu garantieren.

# Kraftwerk Block Beuys

2020 wird der Darmstädter »Block Beuys« 50 Jahre alt. Die Ausstellung im Hessischen Landesmuseum Darmstadt beleuchtet die Entstehung des weltweit größten erhaltenen Werkkomplexes des Ausnahmekünstlers Joseph Beuys (1921–1986) und stellt seinen revolutionären »Erweiterten Kunstbegriff« vor. Historische Filme und Fotos zeigen, wie Joseph Beuys Werke aus seinem »Block Beuys« in Aktionen einsetzte.

**J**oseph Beuys, der Mann mit dem Hut, dem Filz und der Fettecke, war Pionier einer politischen, umweltbewussten Kunst. Als Visionär ist er heute aktueller denn je. Provokant, idealistisch, immer mit schlagfertigen Slogans trat der Künstler in Erscheinung. Für Beuys war das Leben Kunst und die Gemeinschaft eine »Soziale Plastik«. An dieser »Sozialen Plastik« arbeiten alle mit, denn: »Jeder Mensch ist ein Künstler«, so Beuys, nicht weil jeder malen kann, sondern weil jeder sein Leben und seine Umwelt selbstbestimmt gestaltet. Grundlegendes Formprinzip ist die Kreativität: Sie ist die revolutionäre Kraft eines jeden Menschen.

Im Anspruch war Beuys universell und verband Kunst, Wissenschaft und Spiritualität. Vor allem mit seinen Auftritten versuchte er den Kunstbegriff »so groß zu machen, dass er jede menschliche Tätigkeit umgreifen kann«. Damit stellt er noch heute nicht nur unsere Vorstellung von Kunst, sondern auch unsere Idee von Museum auf die Probe.

Viele sehen in ihm einen Schamanen oder einen charismatischen Showmaster, andere einen Scharlatan, einen Magier und Mystiker. Er gründete die Partei der Grünen mit und provozierte das staatliche Universitätssystem, bis man dem Düsseldorfer Akademieprofessor fristlos kündigte.

Im April 1970 installierte Joseph Beuys den »Block Beuys« in Darmstadt. Der Darmstädter Industrielle Karl Ströher hatte 1967 nicht nur eine komplette

Ausstellung von Beuys gekauft, sondern sich auch die Produktion weiterer Jahre exklusiv gesichert. So entstand dieses einzigartige Künstlermuseum im Landesmuseum. Der »Block Beuys« erstreckt sich heute über sieben Räume. Er besteht aus 290 Objekten aus den Jahren 1949 bis 1972. Darunter sind raumgreifende Installationen wie »Transsibirische Bahn«, »FOND II« und »FOND III«, ikonische Werke wie der berühmte erste »Stuhl mit Fett«, die Vitrine »Auschwitz-Demonstration«, »Bergkönig« und »Filz-TV« sowie Zeichnungen und Wasserfarbenblätter.

Dieser weltweit größte erhaltene Werkkomplex des Ausnahmekünstlers ist eine einzigartige Schule des Wahrnehmens und Wunderns. Beuys arrangierte seine Werke ohne Beschriftungen. Die Rätselhaftigkeit verstand er als Aufforderung zum intuitiven Weiterdenken. Erleben war ihm wichtiger als Verstehen.

Der Darmstädter »Block Beuys« ist ein Lagerplatz im Sinne eines Energiespeichers. Für den Batteriegedanken stapelte Beuys

Filz und Kupfer als Vorrat geistiger Wärme und Kreativität. Die Arbeiten im »Block Beuys« tragen unter anderem Titel wie »Sender«, »Elektrode«, »Batterie«, »Aggregat« oder »Fond«. Selbst den Namen »Block Beuys« kann man als Kraftwerk verstehen. Seine Werke sah Beuys als Vehikel für Ideen, die das Anliegen des Künstlers in die Welt tragen. Auch er selbst sah sich in dieser Rolle: »Ich bin ein Sender. Ich strahle aus.«

*»Es kommt alles auf den Wärmecharakter im Denken an.«*

Beuys' Kunst will nicht Selbstzweck, sondern Mittel zur Kommunikation sein, um über die Welt am Beispiel der Kunst zu diskutieren und diese zu verändern. Kunst ist für Beuys eine Energie, die dem Leben Sinn und Richtung gibt. In der Kreativität als Motor der geistigen Entwicklung des Menschen liegt das Kapital einer Gesellschaft.

Beuys stellte seinen »Erweiterten Kunst-



**Oben:** Joseph Beuys im Hessischen Landesmuseum Darmstadt, 1971, (Ausschnitt), Foto: Werner Kumpf  
**Rechts:** Joseph Beuys, Fond II, Hochspannungs-Hochfrequenz-Generator, 1968  
**Ganz rechts:** Joseph Beuys, Stuhl mit Fett, 1963

## Begleitprogramm zur Ausstellung

**27. März** Poetry Slam – für Beuys war Denken ein plastischer Vorgang und Sprache die erste Skulptur.

**28. und 29. März** Die Tagung »Das Museum der permanenten Konferenz« greift Beuys' Auffassung vom Museum als erweiterter Universität auf.

**9. Mai** Bei der Podiumsdiskussion »Kreativität ist die einzige revolutionäre Kraft« steht das Thema Kunst und Politik im Mittelpunkt.

**24. April** Wir pflanzen eine Eiche zu Ehren von Joseph Beuys in Referenz auf seine Aktion »7000 Eichen. Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung«.

begriff« zunehmend in den Dienst einer grundlegenden Veränderung von Gesellschaft, Finanz- und Wirtschaftsordnung. Er forderte direkte Demokratie, das Ende der Zinswirtschaft. Für ihn war Geld kein Wirtschaftswert. Deshalb stellte er Geld als Wert in Frage und deklarierte »Kunst=Kapital«. Als Motiv wählte er dafür ein Selbstporträt, aufgenommen im Landesmuseum zwischen den Stoßzähnen des Darmstädter Mastodons, einem circa 14000 Jahre alten Urelefanten.

>>> *Gastbeitrag Gabriele Mackert, Hessisches Landesmuseum Darmstadt*

### **Kraftwerk Block Beuys**

**14. Februar bis 24. Mai 2020**

**Hessisches Landesmuseum Darmstadt**

**Friedensplatz 1, 64283 Darmstadt**

**Telefon: 06151 1657-000**

**E-Mail: info@hlmd.de**

**Öffnungszeiten: Di, Do, Fr 10–18 Uhr,**

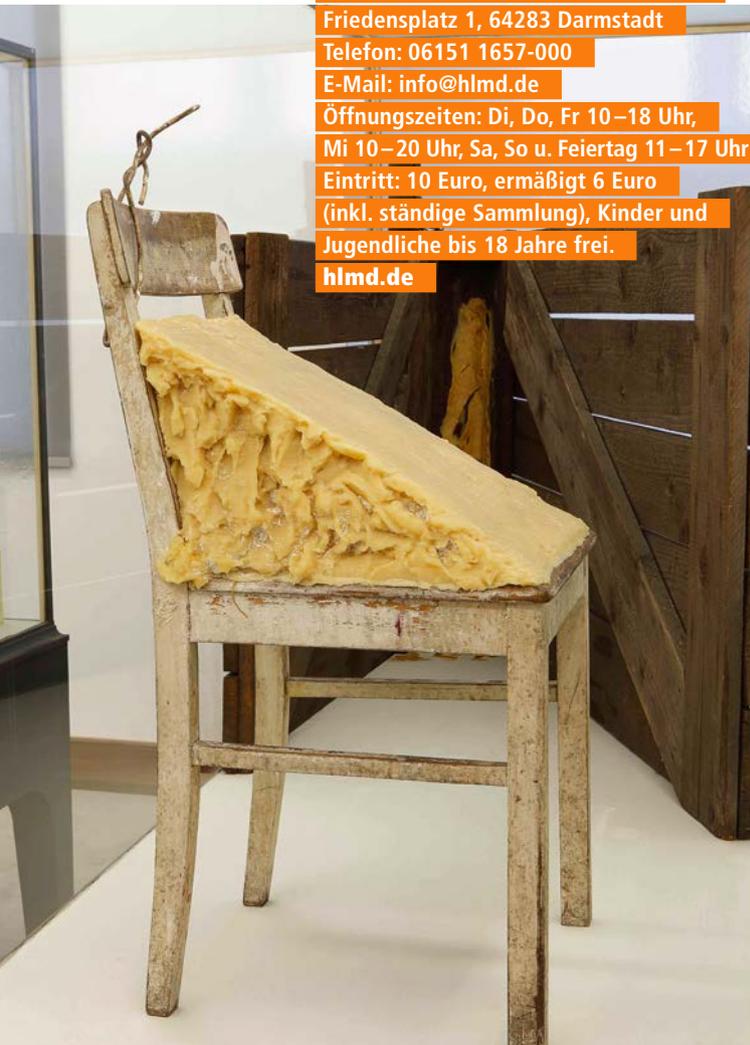
**Mi 10–20 Uhr, Sa, So u. Feiertag 11–17 Uhr**

**Eintritt: 10 Euro, ermäßigt 6 Euro**

**(inkl. ständige Sammlung), Kinder und**

**Jugendliche bis 18 Jahre frei.**

**hlmd.de**



**PALM BRAND**  
*Organic nuts & seeds*

# NEU!

## Bio-Nüsse und -Kerne

### Beste Qualität zum besten Preis



Dafco B.V.  
Postfach 50505, 3007 JA Rotterdam,  
Die Niederlande



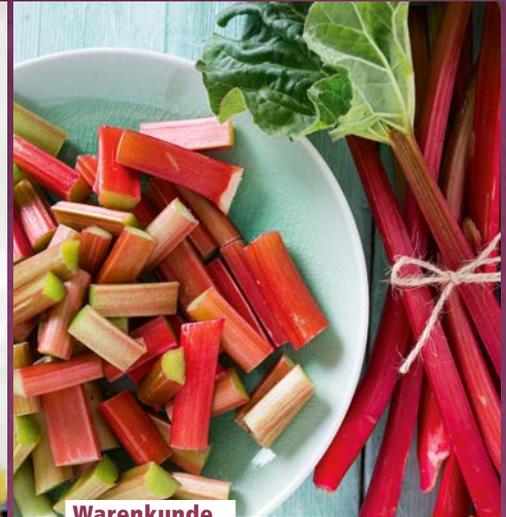
# 1. April

**Alnatura Qualität**

Ein exklusiver Piwi-Rosé



**Rezeptideen**  
Backen für Ostern



**Warenkunde**  
Wissenswertes über  
Rhabarber

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

Aachen (2x)	Ettlingen	Königstein	Potsdam
Alsbach-Hähnlein	Filderstadt	Kolbermoor	Ravensburg
Aschheim	Frankfurt a. M. (7x)	Konstanz	Regensburg (3x)
Augsburg	Freiburg (5x)	Kriftel	Reutlingen
Bad Säckingen	Göttingen (2x)	Landsberg am Lech	Stadthagen
Bensheim	Gottmadingen	Leipzig	Starnberg
Bergisch Gladbach	Grenzach-Wyhlen	Lübeck	Stuttgart (2x)
Berlin (18x)	Hamburg (8x)	Ludwigsburg	Tübingen (2x)
Bonn (2x)	Hannover (2x)	Lüneburg	Ulm (2x)
Bremen (2x)	Heidelberg (3x)	Mainz (2x)	Unterhaching
Dallgow-Döberitz	Ingolstadt	Mannheim	Viernheim
Darmstadt (3x)	Kaiserslautern	Meerbusch	Weil am Rhein
Dresden	Karlsruhe (3x)	München (11x)	Wiesbaden
Düsseldorf (2x)	Kerpen	Neusäß	Witten
Erfurt	Koblenz (2x)	Norderstedt	
Esslingen	Köln (7x)	Offenbach	



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

## Erfahren Sie mehr

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

## IMPRESSUM

**Herausgeber** Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, [alnatura.de](http://alnatura.de)  
**Öko-Kontrollstelle** DE-ÖKO-001 **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](mailto:salzgeber.info), [magazin.redaktion@alnatura.de](mailto:magazin.redaktion@alnatura.de)  
**Anzeigen** Jonas Freyhof, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Matthias Fuchs, Martina Grimm (MAG), Dr. Manon Haccius (MH), Constanze Klengel, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz, Julia Lauer (JL), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Tina Schneyer, Anna Seidel, Julian Stock, Christian Tremper (CT), Anja Waldmann (AW), Eva Wohlgemuth **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Adobe Stock / CSB Fotografie: 30 Zauneidechsen / Diana Taliu: 50 Rhabarber; Alnatura: 30/31 Bienenstöcke; alphabet: 8 App; Pierre Baelen / Greenpeace: 44 oben; Richard Barnden / Greenpeace: 44 Taucher; Katja Bauer: 29 unten; Bioterra: 35 Erde; BÖLW: 3 Porträt Löwenstein; Oliver Brachat: 8-13, 15 Rezept; Marc Doradzillo: 1, 25 Fahrrad, 18-23, 50 Reben; Julia Friese: 32 Illustrationen; Getty Images / Entwicklungsknecht: 5 ABBI Wiese / chaiyapruk2520: 5 ABBI Holztisch; Werner Kumpf: 48 Beuys; Hessisches Landesmuseum Darmstadt / VG-Bild-Kunst 2019: 48 Generator, 49 Stuhl; Dominik Ketz: 28/29 oben; Birgit Rampe: Illustrationen 6/7, 15 Anna; Silvia Schinkels: 34 Porträt Müks; Robert Seegler: Illustrationen 4 Verpackung, 26/27, 38-40; Hans-Juergen Sessner: 24 Biene; Michelle Valberg: 47; VISCOM Fotografie: 16/17, 36/37, 42; Frank Weinert: 50 Osternest **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, [usus-design.de](http://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 der Verfasserin oder 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**



# BIO-TOASTBROT

## MIT HAND UND HERZ GEBACKEN



Den Tag mit einem vollwertigen Frühstück beginnen, das gelingt am besten mit den Toastbroten der Herzberger Bio-Bäckerei.

Diese werden von unseren Bäckern mit viel Können und Handwerklichkeit, aber ganz ohne technische Enzyme und chemische Zusatzstoffe hergestellt.

**Die Herzberger Bio-Bäckerei backt seit 1988 ökologische Brote und Backwaren.**

Damals war Bio noch Pionierarbeit. Heute haben wir die Kompetenz, unser gesamtes Brot- und Backwarensortiment ohne technische Enzyme und chemische Hilfsmittel zu produzieren. Unsere Mehle haben zu 100 % Naturland- oder Demeter-Qualität.

Wir backen traditionelle Brotsorten, entwickeln aber auch moderne Rezepturen, die Abwechslung in das Sortiment bringen und sich den veränderten Ernährungsgewohnheiten anpassen ... für den reinen Genuss in bester Bio-Qualität.

**FREI VON  
TECHNISCHEN  
ENZYMEN**



**OHNE ENDEN KOMMT  
UNSER TOAST NICHT IN DIE TÜTE.  
DAS IST NACHHALTIG!**

**EINFACH LECKER.  
EINFACH BIO.**



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



# Dr. Hauschka



Neu

\* In wissenschaftlichen Tests von unabhängigen Instituten nachgewiesen und von Probanden in Anwendungsstudien bestätigt.



#### Bestätigte Wirksamkeit\*

- > Verbessert die Hautfestigkeit
- > Stärkt die Widerstandskraft
- > Schützt langanhaltend
- > Bewahrt die Feuchtigkeit

## Für reife Haut und höchste Ansprüche.

Ein erfülltes Leben zeigt sich auch im Gesicht. Fältchen und Linien nehmen zu, die Haut wird trockener und empfindlicher. Schenken Sie Ihrer anspruchsvollen Haut jetzt besondere Zuwendung und ein glattes Gefühl: Dr. Hauschka Regeneration Intensiv pflegt mit pflanzlichen Wirkstoffen, reichhaltigen, zart schmelzenden Texturen und unterstützt reife Haut bei nachlassender Spannkraft und Elastizität.

Erfahren Sie mehr unter: [www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.  
Anders seit 1967.