



Juli 2020
ISSN 1612-7153
alnatura.de

ALNATURA Magazin

*Kreative Rezepte
mit Gurke
und Zucchini*



HERSTELLER-INTERVIEW

Emils: Saucen wie bei Oma

ALLE FÜRS KLIMA

Nachhaltiger Lebensmitteltransport

Nur drin, was wirklich nötig ist



Meersalz

Mandeln



Wasser



Für die Rezeptentwicklung eines Alnatura Produktes nehmen wir uns viel Zeit. Wir arbeiten nach unseren strengen Qualitätsgrundsätzen und legen Wert darauf, nur die Zutaten zu verwenden, die es wirklich braucht, um ein schmackhaftes Produkt zu bekommen. Für Ihren besonderen Bio-Genuss.

Mehr unter alnatura.de/sinn

Machen, was
Sinn macht



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

nur wenn es uns gelingt, nicht immer nur über Symptome zu schimpfen, sondern die Ursachen für die Symptome zu finden und zu beseitigen, werden wir unsere Lebensverhältnisse nachhaltig zum Positiven verändern. Gegen den Klimawandel und seine Folgen gibt es keine Impfung. Es hilft nur die grundsätzliche Neuausrichtung der Gesellschaft und Wirtschaft. Wir müssen lernen, mit der Natur zu wirtschaften.

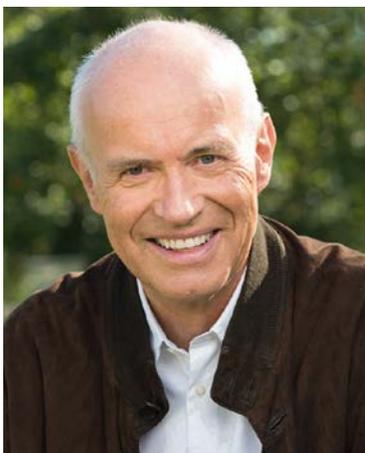
Zum Beispiel hat Alnatura ein Hochregallager, dessen Regale und Außenhaut aus Holz gebaut sind und Platz für 30 000 Europaletten bieten. Dieses Lager haben wir 2,5 Meter tief in einer Betonwanne in die Erde versenkt. Damit kühlt das Grundwasser die Bodenplatte im Sommer und hält im Winter die Temperatur. Wir kommen ohne zusätzliche Kühlung (Strom) und Heizung (Gas, Öl) aus. Eine energieeffiziente Heizung oder Kühlung hätte nur am Symptom kuriert und keine Lösung durch ein konsequentes Wirtschaften mit der Natur bedeutet.

So verhält es sich auch in der Landwirtschaft. Die agroindustrielle Produktion nimmt erheblichen Einfluss auf die Natur. Biologischer Anbau dagegen arbeitet mit der Natur und kommt ohne synthetische Dünger, Pestizide, Herbizide, Fungizide und genmanipulierte Pflanzen aus.

Wenn Sie in diesen Wochen einmal etwas genauer die Getreidefelder ansehen, entdecken Sie den Unterschied zwischen einem Bio-Feld und einem agrarindustriell bewirtschafteten Acker. Die auf Output fokussierte Landwirtschaft spezialisiert ihre Leistungen. Im Fall von Getreideanbau verzichtet man auf Tierhaltung (Kühe, Schweine...). Deshalb benötigt man kein Stroh und spritzt im späten Frühjahr einen chemischen Halmverkürzer (eine hormonähnliche Substanz). Deshalb sind die Halme so kurz und die Felder weisen Fahrspuren auf. Die niedrigen Halme lassen mehr Licht zum Boden und es wachsen unerwünschte Kräuter, gegen die man wiederum spritzt. Durch agrarindustrielle Landwirtschaft schaffen wir uns Probleme, deren Beseitigung neue Probleme hervorruft und so weiter.

Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen in Freundschaft mit der Natur wirtschaften können. Dann ist unser Handeln »sinnvoll für Mensch und Erde«.

Mit sommerlichen Grüßen



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




| | |
|---|------|
| Aktuelles von Alnatura | 4 |
| Warenkunde Gurke und Zucchini | 6 |
| Titel Rezeptideen | 8–13 |
| Annas Resteküche | 14 |
| Hersteller-Interview Emils | 16 |
| Hersteller-Reportage Provamel | 18 |
| Alnatura Einblicke Alnavit | 22 |
| Naturdrogerie | 26 |
| Aktuelles aus Bio-Welt und Gesellschaft | 32 |
| Hersteller-Reportage Govinda | 34 |
| Alnatura Einblicke Arbeitskreis Qualität | 36 |
| Alle fürs Klima | 38 |
| Klimafreundlich ans Ziel | 40 |
| 40 Jahre »Alternativer Nobelpreis« | 42 |
| Gesellschaft Klimakrise | 44 |
| NAJU-Kinderseite | 46 |
| Bio-Restaurants | 48 |
| Vorschau, Märkte, Impressum | 50 |

Aktuelles von Alnatura



DANKESCHENK – täglich neue Wunschcoupons

20 Jahre PAYBACK – vier Wochen Dankeschenk! Bei dieser Aktion von PAYBACK können Sie jeden Tag aus drei Vorschlägen einen neuen Wunschcoupon aussuchen – und natürlich sind auch viele Vorteilscoupons von Alnatura mit dabei! Die Kampagne startet am 29. Juni und läuft bis einschließlich 26. Juli 2020. Jeder Coupon macht doppelt Freude: Man kann ihn selbst aussuchen und er bringt bis zu 20-fach Extra-Punkte beim Lieblingspartner ein. Es lohnt sich also jeden Tag aufs Neue, in die PAYBACK App zu schauen.

Die PAYBACK App können Sie ganz leicht im Apple App Store oder bei Google Play herunterladen. Alle Infos finden Sie auch unter [PAYBACK.de/dankeschenk](https://www.alnatura.de/dankeschenk)



Ohne zusätzlichen Deckel: Unsere veganen Joghurtalternativen kommen ohne Plastikdeckel aus. So sparen wir jährlich etwa zehn Tonnen Kunststoff ein.

(Bezugsjahr 2019)

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

Alnatura ist Deutschlands Supermarkt mit den **zufriedensten Kundinnen und Kunden***



Herzlichen Dank für Ihre positive Bewertung!

Höchste Kundenzufriedenheit

* Ergebnis des Web-Monitors »Die Supermärkte mit den zufriedensten Kunden«, bei dem über 50 000 Nutzerkommentare im Internet durch die Brandmeyer Markenberatung und das Webanalyse-Unternehmen Insius analysiert wurden. Die Inhaltsanalyse zeigt, dass keine andere große deutsche Supermarkt-Marke positiver im Netz besprochen wird (Zeitraum: 01.01.2017 bis 30.04.2020).

Neue Baby-Basic-Kollektion und Stillmode

NEU! Ab Mitte Juli in Ihrem Alnatura Markt erhältlich.

Die neue Baby-Basic-Kollektion von People Wear Organic bietet echte Attraktionen für die Baby-Grundausrüstung in den Größen 50/56, 62/68 und 74/80. Die kuschelig weichen Basics aus hochwertiger Bio-Baumwolle und einem Mix aus Baumwolle, Wolle und Seide sorgen für ein angenehmes Tragegefühl auf der zarten Babyhaut. Das liebevolle Mix-and-Match-Design mit Elefantenprints und Ringeln ist unisex. Das Sortiment umfasst unter anderem Bodys, Hosen, Langarmshirts, Strickjacken, Accessoires und einen Schlafsack. Erstmals für die Mama



hält die Kollektion zudem ein Stillshirt und ein Stilltop in den Größen S, M, L bereit. Alle Textilien sind ausnahmslos nach dem Global Organic Textile Standard (GOTS) zertifiziert und ganzjährig erhältlich. Die Kollektion ist ab Mitte Juli in Ihrem Alnatura Markt verfügbar.



Bio für die Schultüte

Auch in diesem Jahr lädt Alnatura bundesweit alle Erstklässlerinnen und Erstklässler dazu ein, ihre leere Schultüte bei einem Alnatura Markt ihrer Wahl abzugeben. Wenige Tage später können sie diese gut gefüllt mit köstlichen Bio-Produkten wieder abholen – unser Geschenk für einen schönen Start in die Schulzeit. Die Schultüten können bis zu vier Tage vor Schulbeginn in den Märkten abgegeben werden.

NEU! Erfrischend tropisch

Zwei cremige Drinks für heiße Sommertage, die gekühlt besonders gut schmecken: Ob in der Sorte Natur oder Mango, die beiden veganen Bio-Kokosmilchdrinks sind ein tropischer Trinkgenuss, der auch Smoothies und Shakes wunderbar verfeinern kann. Ihre Zutatenliste ist denkbar einfach und besteht lediglich aus Kokosmilch und -wasser, bei der Fruchtvariante kommt noch pürierte Mango hinzu. Da sie in wiederverschließbare 250-Milliliter-Päckchen abgefüllt werden, sind die Kokosmilchdrinks praktisch für unterwegs.



In neuem Gewand: alnatura.de



Jetzt noch besser mit dem Smartphone nutzbar: Unsere neue Website präsentiert sich nicht nur im schicken, frischen Look. Sie ist auch Ihr praktischer mobiler Begleiter, wenn Sie Informationen zu Alnatura Produkten, einen Markt in Ihrer Nähe oder eine kreative Rezeptidee suchen. Übrigens: Unsere Rezepte können Sie dank der neuen Schritt-für-Schritt-Anleitungen jetzt noch einfacher nachkochen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter alnatura.de



GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Der nachhaltige Umgang mit Mensch und Erde liegt uns bei Alnatura besonders am Herzen. Gemeinsam mit dem NABU wollen wir weiter »Boden gut machen«.

Nachhaltig und solidarisch – jetzt erst recht!

Gerade in dieser unsicheren Zeit, in der wir derzeit leben, achten Verbraucherinnen und Verbraucher auf Nachhaltigkeit und Solidarität. Beide Werte bewegen uns bei Alnatura seit jeher. Getreu unserem Leitmotiv »Sinnvoll für Mensch und Erde« bieten wir nicht nur ausschließlich Bio-Produkte an, sondern informieren auch ausführlich über deren Qualität, unser wirtschaftliches Handeln und zeigen dabei die Zusammenhänge zu einem nachhaltigen Lebensstil auf. Bei dieser transparenten Kommunikation ist uns der offene und kritische Dialog mit unseren Kundinnen und Kunden besonders wichtig.

Wer Alnatura Produkte kauft, unterstützt also aktiv einen nachhaltigen und solidarischen Konsum und sichert gleichzeitig die Zukunft des Bio-Landbaus. Denn weil der Bio-Landbau sorgsam mit unserer Umwelt umgeht sowie Boden, Grundwasser und Klima schützt, haben Alnatura und der NABU 2015 das Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« ins Leben gerufen. Es unterstützt Betriebe finanziell bei der Umstellung auf Bio. Alnatura fördert das Projekt im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI). Seit 2015 sind so bereits 1,4 Millionen Euro Fördergelder an 70 Betriebe geflossen, die nun über 13 600 Hektar biologisch bewirtschaften.

JUA

Mehr Informationen
unter alnatura.de/abbi



WARENKUNDE

Gurke und Zucchini

Weltweiter Handel und moderne Gewächshaustechnik machen es möglich: Gurke und Zucchini bekommt man eigentlich zu jeder Jahreszeit. Doch jetzt endlich, im Juli, bereichert regionale Ware unsere Küchen. Die beiden Gemüsesorten, die in der Botanik der Familie der Kürbisgewächse zugeordnet werden, schmecken warm und kalt. Klassisch: Zucchini warm, Gurke kalt. Unser Tipp: Versuchen Sie es in diesem Sommer einmal andersherum. AW

Gurke: die grüne Schlanke

Die Gurke ist in Nordindien beheimatet und wird dort bereits seit 3000 vor Christus kultiviert. Noch immer findet man in den subtropischen Gegenden rund um den Himalaja die Wildform – eine kleinfrüchtige, extrem bittere Gurke, die von den Ureinwohnern wohl eher als Heilmittel denn als Genussmittel verwendet wurde. Dank Züchtung kennen wir Gurken heute als ein mildes, süß-aromatisches Gemüse. Nur vereinzelt und sporadisch kommen noch Bitterstoffe vor; solche Gurken sollten Sie keinesfalls verzehren. Der Hobbygärtner kann vorbeugen, indem er seine Pflanzen mit reichlich Wasser versorgt und sicherstellt, dass dieses wohltemperiert ist. Überhaupt ist die Gurke anspruchsvoll und benötigt reichlich Nährstoffe. Erfahrene Gärtnerinnen und Gärtner legen ein Gurken- und übrigens auch Zucchini Beet bereits im Vorjahr an und mischen Stallmist oder Kompost unter die Erde.



In der Küche verwenden wir unreife Früchte. Das heißt, die Samen sind noch nicht vermehrungsfähig. Die Schale einer reifen Gurke wäre nämlich sehr fest und gelb bis orange. Doch wir lieben die grüne, zarte Gurke und unterscheiden grob zwischen Salat- (inklusive der kleinen kompakten Landgurken) und Einlegegurken. Letztere haben zwar eine etwas borstige Schale, sind dafür aber besonders aromatisch und gut zum Einlegen und Kochen geeignet. So zum Beispiel für eine schnelle Gurkensuppe: Gurkenwürfel in Öl anbraten, mit Gemüsebouillon und etwas Sahne auffüllen, wenige Minuten köcheln lassen und pürieren, dann pfeffern und salzen. Kräuter wie Anis, Dill oder Minze runden den Geschmack ab.



Zucchini: die Vielfältige

Ihr Name leitet sich von »Zucca« ab und bedeutet im Italienischen so viel wie »kleiner Kürbis«. Die Verwandtschaft liegt auf der Hand: Lässt man eine Zucchini ausreifen, so erreicht auch sie eine stattliche Größe und ein kürbisähnliches Gewicht. Doch schmecken wird sie uns dann kaum noch. Daher werden Zucchini bevorzugt bei einer Länge von 15 bis 20 Zentimetern geerntet. So haben sie eine weiche Schale und den beliebten mild-nussigen Geschmack – ganz gleich, ob es sich um eine grüne, gelbe oder gesprenkelte Sorte handelt. Im Handel selten zu finden sind kugelige und walzenförmige Exemplare. Sie sind ideal für den eigenen Anbau im Garten oder Balkontopf. Wie bei Gurke und Kürbis gilt: Achten Sie auf eine ausreichende Nährstoff- und gute Wasserversorgung.

Wer Zucchini selbst anbaut, hat zudem das Glück, Blüten ernten zu können. Sie sind eine wahre Delikatesse, wenn sie mit Polenta, püriertem Gemüse oder Ricotta gefüllt und anschließend in Pfanne oder Ofen gebacken werden. Ebenfalls ein großartiger Sommergenuss: Salat aus gehobelten Zucchiniestreifen; ergänzt und fein abgeschmeckt – so wie in unserem Rezept auf der nächsten Seite – durch aromatische Beeren und Minze. Eine kräftigere Begleitung verträgt die gegrillte oder überbackene Zucchini. Hier harmonisieren mediterrane Gewürze wie beispielsweise Thymian und Oregano oder Knoblauch und Chili.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Andechser Natur

Bio-Kefir mild

Der milde Bio-Kefir ist ein idealer Durstlöcher mit nur 1,5 Prozent Fett. Durch die sorgfältige Langzeitreifung mit einer speziellen Kulturen-Mischung erhält er seinen cremigen und feinen Geschmack. Das fermentierte Milchgetränk ist in Tibet auch als »Getränk der Hundertjährigen« bekannt. Erhältlich in der 500-Gramm-PET-Flasche, diese besteht zu 50 Prozent aus Recyclat.

500 g **1,09 €** (1 kg = 2,18 €)

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



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 170 kcal, Fett 11 g,

Kohlenhydrate 10 g, Eiweiß 6 g

REZEPTIDEEN

Wandlungsfähiges Sommergemüse

»Wohin mit all den Gurken und Zucchini?« Wer einen Garten hat, kennt diese Frage allzu gut. Das Tolle an den beiden Kürbis-Verwandten: Sie sind die unkomplizierten Alleskönner in der Küche und so wandelbar wie kaum ein anderes Gemüse. Langweilig wird es also nicht. Erst recht nicht mit unseren Rezepten. Was auf dieser Doppelseite mit sommerlichen Vorspeisen beginnt, setzt sich bei den weiteren Rezepten im Heft mit Finesse fort. Zum Beispiel fruchtig-prickelnd als Gurkensorbet mit Limette oder in süßer Form als Zitronen-Zucchini-Kuchen.

Gurken-Zucchini-Salat mit Minze

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise

1 große Zucchini / 1 Salatgurke / 2 Stängel Minze / 1 Frühlingszwiebel / 60 g Himbeeren / Saft und Abrieb von ½ Zitrone / ½ TL Alnatura Meersalz / 1 EL Alnatura Blütenhonig / 2 EL Alnatura Olivenöl / 90 g Alnatura Feta

Zubereitung

Zucchini und Gurke waschen und trocknen, die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider zu »Spaghetti« drehen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen.

Zitronensaft und -schale sowie Minze, Salz, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit den abgetropften Zucchini- und Gurkenspiralen und den Frühlingszwiebelringen mischen. Auf Teller verteilen, den Feta grob zerbröseln und darübergeben. Die Himbeeren darauf verteilen und den Salat sofort servieren.

Tipp: Weil Gurke und Zucchini Flüssigkeit abgeben, verwässert der Salat schnell. Daher sollte er nach der Zubereitung sofort serviert werden.

Beeren aus Deutschland

**Jetzt in den Märkten –
mit regionalen Unterschieden
und nur für kurze Zeit.**

Ausschau halten und genießen!



Werfen Sie das Gurken-Fruchtfleisch nicht weg.
Püriert, mit Buttermilch aufgegossen und mit einer Prise Salz abgeschmeckt wird ein erfrischender Drink daraus. Püriert verleiht es auch Smoothies eine erfrischende Note.



Gurken-Hummus-Häppchen mit Haselnuss-Crunch

Zutaten für 10 Stück

1 EL Alnatura Rohrohrzucker / 2 Msp.
Alnatura Cayennepfeffer gemahlen /
2 Prisen Salz / 2 EL Wasser / 20 g Alnatura
Haselnüsse gehackt / 1 kleine Salatgurke /
3 Stängel Petersilie / 150 g Alnatura
Hummus Classic

Zubereitung

Zucker, Cayennepfeffer und Salz mit Wasser und Haselnüssen in eine Pfanne geben. Bei voller Hitze aufkochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und unter gelegentlichem Umrühren karamellisieren lassen. Darauf achten, dass das Karamell nicht verbrennt.

Karamellisierte Haselnüsse auf ein Stück Backpapier geben, auskühlen lassen.

Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke quer in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf die Schnittseite legen und mit einem Teelöffel etwas von dem Fruchtfleisch aushöhlen, den Boden dabei nicht durchstechen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dann die Petersilie in einer Schüssel mit dem Hummus mischen.

Hummus leicht gehäuft in die Gurkenschälchen füllen und mit dem Crunch bestreut servieren.

Gurkenhäppchen mit Zitronencreme und Bacon

Zutaten für 10 Stück

40 g Alnatura Bacon / 2 Knoblauchzehen /
Abrieb von 1 Zitrone / 175 g Alnatura
Frischkäse Natur / 1 kleine Salatgurke

Zubereitung

Backofen auf 150 °C Umluft (170 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Baconscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen in 15 Min. knusprig backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und in grobe Stücke brechen.

Inzwischen Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine Schale drücken. Zitronenabrieb und Frischkäse hinzufügen und vermischen.

Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf die Schnittseite legen und mit einem Teelöffel etwas von dem Fruchtfleisch aushöhlen, dabei den Boden nicht durchstechen.

Frischkäsecreme leicht gehäuft in die Gurkenschälchen füllen und mit Bacon-Crunch bestreut servieren.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 10 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 67 kcal, Fett 5g,

Kohlenhydrate 4g, Eiweiß 2g



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 77 kcal, Fett 6g,

Kohlenhydrate 2g, Eiweiß 3g



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 15 Min.

+ 1 Std. Backzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 332 kcal, Fett 21 g,

Kohlenhydrate 30 g, Eiweiß 6 g

REZEPTIDEEN

Gurke und Zucchini mal fruchtig und süß

Zitronenkuchen mit Zucchini

Zutaten für 1 Kastenform (ca. 30 cm, ca. 15 Stück)

300 g Zucchini / 3 Alnatura Eier (L) / 200 ml Alnatura Brat-Olivenöl + 1 TL für die Form / 150 g Alnatura Puderzucker + etwas zum Bestäuben / 1 Pck. Alnatura Bourbonvanillezucker / 350 g Alnatura Weizenmehl Type 405 / 1 Pck. Alnatura Reinweinstein-Backpulver / 1 Prise Alnatura Meersalz / Abrieb von 1 Zitrone / 150 g Alnatura Haselnüsse gemahlen

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und Zucchini auf der Gemüse- reibe grob raspeln.

Eier in eine große Schüssel aufschlagen. Öl, Puderzucker und Vanillezucker hinzugeben und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes 3 Min. schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver, Salz und Zitronenschale hinzugeben und unterrühren, dann Zucchini raspel und gemahlene Haselnüsse unterheben.

Kastenform mit 1 TL Öl einpinseln, den Teig einfüllen und glatt streichen. Den

Kuchen im Backofen (Mitte) 50–60 Min. backen. Stäbchenprobe machen: Wenn an einem in den Kuchen gestochenen Holzstäbchen Teig haften bleibt, ist der Kuchen noch nicht fertig. Die letzten 15 Min. den Kuchen gegebenenfalls mit Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.



Das Sorbet kann auch in einer Eismaschine zubereitet werden. Für die alkoholfreie Variante statt mit Prosecco mit Zitronenlimonade aufgießen.

Gurkensorbet mit Limette

Zutaten für 5 Portionen

1 Salatgurke / Abrieb und Saft von 1 Limette / 50g Alnatura Puderzucker / 0,75l Alnatura Edition Prosecco D. O. C.

Zubereitung

Gurke waschen, Enden abschneiden und Gurke grob in Stücke schneiden. Gurkenstücke in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Gurkenmasse durch ein feines Sieb streichen und den Saft in einer Metallschüssel auffangen.

Limettenschale und -saft mit dem Puderzucker zum Gurkensaft geben und gründlich verrühren.

Sorbetmasse in den Tiefkühler geben und 3 Std. gefrieren, dabei alle 15 Min. durchrühren, damit sich keine zu großen Eiskristalle bilden. Das fertige Sorbet auf Gläser verteilen, mit Prosecco aufgießen und servieren.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min. + 3 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 187 kcal, Fett 0 g, Kohlenhydrate 21 g, Eiweiß 1 g

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Naobay

Pflegespülung

Diese Haarspülung pflegt die Kopfhaut und das Haar auf natürliche Weise. Mit reichhaltigen natürlichen Inhaltsstoffen wie Aloe-vera-Saft, Argan-, Aprikosenkern- und Olivenöl aus biologischem Anbau sorgt der Conditioner für nachhaltigen Schutz. Darüber hinaus verleihen Boabab-Extrakte, Sheabutter und Distelöl dem Haar Geschmeidigkeit, Feuchtigkeit und versorgen es mit Nährstoffen.

250 ml **4,79 €** (100 ml = 1,92 €)

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



REZEPTIDEEN

Reis? Hülsenfrüchte? Hülsenfrüchte wie Reis!

Reis kommt uns regelmäßig auf den Tisch, etwa als Beilage zu deftigen Saucen oder in Form des allseits beliebten Reis-salats, für den jede Familie ihr eigenes Rezept hat. Wie wäre es einmal mit proteinreichem »Reis« aus Kichererbsen oder Linsen, der zudem extraschnell zubereitet ist? Seine aromatische Note wird perfekt unterstrichen durch orientalische Gewürze wie Kreuzkümmel oder eine kräftig ab-geschmeckte Tomatensauce. Mmh... eine wahre Bereiche-rung im Beilagen-Einerlei.

MINI-WARENKUNDE

Linsen

Wer Linsen lediglich mit deftigem Eintopf in Verbin-dung bringt, sollte sich einmal umschaun in den Küchen der Welt – von Einheitsbrei keine Spur. Schließlich gibt es eine große Vielfalt unter diesen Hülsenfrüchten, deren Heimat in Ägypten und Klein-asien liegt. Denke man nur an grüne Linsen, braune Linsen, Linsen du Puy und Co. Und natürlich die besonders in der indischen Küche so beliebten roten Linsen. Sie sind Zutat von aromatischen Dals und Currygerichten, Dips und pikanten Aufstrichen. Wer sie als Beilage mag, dem legen wir ans Herz:

Alnatura Rote Linsen wie Reis

Einfach den Packungsinhalt in heißes, nicht mehr kochendes Salzwasser geben und fünf bis sechs Minuten ziehen lassen. Das Ergebnis ist eine proteinreiche Alter-native zu Reis, hergestellt aus roten Linsen, die in Italien nach Bio-Richtlinien ange-baut werden. Perfekt als Beilage und in Salaten, Suppen oder Aufläufen.



Hackbällchen mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 40 g Alnatura Origin Getrocknete Tomaten (in Öl) / 300 g gemischtes Hackfleisch / 1 TL Alnatura Gewürzmischung Italienische Kräuter / 1 TL Alnatura Meersalz / 1 EL Alnatura Olivenöl / 400 g Alnatura Tomatenstücke Natur / 250 g Alnatura Rote Linsen wie Reis

Zubereitung

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Getrocknete Tomaten in einem Sieb ab-tropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, dem Knoblauch, ½ TL italienischen Kräutern und ½ TL Salz in einer Schüssel gründlich mischen und zu walnussgroßen Bällchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 5 Min. ringsherum anbraten. In der letzten Min. die restli-chen Zwiebelstücke mitbraten. Tomatenstücke und getrocknete Tomaten zugeben, die Sauce mit ½ TL italienischen Kräutern würzen und 10 Min. bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

Inzwischen Linsenreis nach Packungsangabe zubereiten und in ein Sieb abgießen. Die Tomatensauce mit Salz abschmecken.

Die Linsen wie Reis auf Teller verteilen und die Hackbällchen mit Tomatensauce darauf anrichten.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 15 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 456 kcal, Fett 19g,

Kohlenhydrate 38g, Eiweiß 30g



Statt Olivenöl kann auch das Öl der eingelegten Tomaten zum Anbraten genutzt werden.



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 342 kcal, Fett 16 g,

Kohlenhydrate 34 g, Eiweiß 12 g



Alnatura Kichererbsen wie Reis
 Eine proteinreiche, vegane Reisalternative aus hundert Prozent italienischen Bio-Kichererbsen. Einfach in heißes, nicht mehr kochendes Salzwasser geben und drei bis fünf Minuten ziehen lassen – fertig. So können Sie schnell und einfach eine Beilage servieren oder haben eine aromatische Zutat für Salate, Suppen und Aufläufe.

MINI-WARENKUNDE Kichererbsen

Eines gleich vorneweg: Ihr Name hat nichts mit fröhlich-leisem Gelächter zu tun, sondern leitet sich von *cicer* ab, dem lateinischen Wort für Erbse. Die Heimat der Kichererbse liegt vermutlich im Vorderen Orient und in Südwestasien. Die bauchige beigebraune Hülsenfrucht bevorzugt warmes Klima. In der Küche ist sie ein Multitalent: Kichererbsen sind nicht nur die Grundlage für Hummus und Falafel, sondern passen auch in Salate, Eintöpfe oder Currys. Dafür müssen die getrockneten Erbsen allerdings mehrere Stunden eingeweicht und rund 30 bis 60 Minuten gekocht werden.

Orientalischer Kichererbsen-wie-Reis-Salat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Alnatura Kichererbsen wie Reis / 100 g Alnatura Studentenfutter / 1 Stange Staudensellerie / 1 Frühlingszwiebel / 1 Karotte / 2 EL Alnatura Olivenöl / Saft von 2 Limetten / ½ TL Alnatura Kreuzkümmel gemahlen / ½ TL Alnatura Ceylon-Zimt gemahlen / Alnatura Meersalz / 12 Blätter frische Minze

Zubereitung

Kichererbsenreis nach Packungsanweisung zubereiten und in ein Sieb abgießen.

Studentenfutter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Sellerie und Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Karotte putzen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Öl und Limettensaft verquirlen und mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz würzen. Minze waschen, gut trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen und den Salat mit Salz abschmecken.

Gefülltes Gemüse mit Couscous-Salat-Resten

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.



Anna meint es beim Grillen immer sehr gut mit den Beilagen.

Entsprechend ist nach dem Grillabend mit

ihrem Verlobten eine halbe Schüssel Couscous-Salat übrig. Die säuerliche Würze des Salats mit frischen Kräutern und Tomaten kommt als warmes Gericht sicher auch gut zur Geltung. Gedacht, getan: Mit Gemüse und ein paar Käseresten wird eine ganz neue Mahlzeit daraus, die nach Sommer schmeckt.

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

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

Für 2 Portionen

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- **2 Auberginen** längs halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen.
- Auberginenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit **Couscous-Salat (ca. 300 g)** befüllen.
- **90 g Feta** grob darüberbröseln und für ca. 20 Min. in den Backofen geben, bis das Gemüse weich und der Käse goldbraun ist.
- In der Zwischenzeit für den Dip das Auberginen-Fruchtfleisch mit weiteren **90 g Feta** und **100 g getrockneten Tomaten** sowie **1 EL Öl** pürieren. Nach Belieben mit etwas **Salz und Pfeffer** abschmecken.

- Gebackene Auberginenhälften vor dem Servieren nach Belieben mit **frischen Kräutern** bestreuen und Dip dazu servieren.

Zutaten und mögliche Alternativen

Aubergine: Gurke, Paprika, Zucchini, Tomate

Feta: Gouda, Mozzarella, Parmesan, geriebener Käse aller Art (z. B. Emmentaler)

Kräuter: Oregano, Petersilie, Thymian, Minze



gelingt leicht

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 20 Min. Backzeit

Nährwerte: variieren

je nach Zutaten

HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN*

Aus unserem Sortiment

Alnatura

Bio-Salatkerne-Mix *vegan*

Der abwechslungsreiche Bio-Mix aus Sonnenblumen-, Kürbis- und gerösteten Sojakernen sowie Cashewstücken, Pinienkernen und etwas Meersalz wertet jeden Salat auf. Die knackige Mischung ist auch ideal zum Knabbern für zwischendurch, zum Verfeinern von Suppen und zum Backen von Broten. Im wiederverschließbaren Beutel.

100 g **1,99 €**



Alnatura

Bio-Gelierzucker 2:1 *vegan*

Für alle, die Selbstgemachtes lieben: Der Gelierzucker aus Bio-Rohrohrzucker und Pektin sorgt für eine milde Süße und die richtige Konsistenz von selbst gekochten Gelees, Fruchtaufstrichen und Marmeladen. Eine Packung Zucker ist für ein Kilogramm Früchte oder 750 Milliliter Saft ausreichend. Mit ausführlicher Anleitung auf der Verpackung.

500 g **2,49 €** (1 kg = 4,98 €)



Neumarkter Lammsbräu

Bio-Bier-Mixgetränk

Dunkel & Pure Zitrone alkoholfrei

Das untergärige Dunkel alkoholfrei mit feinem Duft nach Röstmalzen und einem Hauch vollreifer Zitronen ist ideal für den Sommer. Es passt ebenso zu süßen Nachspeisen wie zu deftigen Brotzeiten.

Optimale Genusstemperatur: sieben bis neun Grad Celsius.

330 ml **1,09 €** (1 l = 3,30 €)

Brinkers Food

Bio-Aufstrich Nuscobio

Milch- & Nuss-Nougat-Duo**

Nuscobio Milch- & Nuss-Nougat-Duo ist hundert Prozent biologisch. Dieser aromatische Aufstrich ist eine Kombination aus Milch- und Nuss-Nougat-Creme. Bei der Herstellung werden nur beste biologische Zutaten verwendet.

Beim Einkauf der Rohwaren wird auch auf Nachhaltigkeit und auf soziale Parameter geachtet. So wird ausschließlich UTZ-zertifizierter Kakao verwendet.

Die Creme schmeckt als Brotaufstrich und eignet sich außerdem zum Verfeinern oder als Topping süßer Speisen und Desserts.



400 g **3,99 €**
(1 kg = 9,98 €)

* 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.



HERSTELLER-INTERVIEW

Wie selbst gemacht

Sie sehen aus wie Omas Einweckgläschen oder -fläschchen – die Gefäße, in die Emils Ketchup, Dressing und vegane Mayo gefüllt sind. Der Eindruck täuscht nicht. Wie Oma Saucen zubereitet, frisch und ohne Zusatzstoffe: So soll es sein und das ist auch der Anspruch der Freiburger Manufaktur.

Das Alnatura Magazin sprach mit Michael Wiese, einem der Gründer und Geschäftsführer.

Alnatura Magazin: Sie verwenden keine Zusatzstoffe wie Hefeextrakt oder Zitronensäure, auch wenn diese, wie 45 weitere, nach der EG-Öko-Verordnung erlaubt wären. Stellt Sie das nicht vor Herausforderungen bei der Herstellung?

Michael Wiese: »Ja, vor sehr große sogar. Aber der Geschmack steht für uns im Vordergrund und dafür ist es einfacher, auf Dinge zu verzichten, die man nicht

braucht. Das Produkt schmeckt dann besser – wie selbst gemacht. Und nur eine kurze Zutatenliste ist für uns eine gute Zutatenliste.«

Aber warum verwenden manche Produzenten für Saucen Verdickungsmittel?

»Ich kann da nur für uns sprechen. Wir lehnen jegliche Zusatzstoffe konsequent ab. Auch wenn es sicherlich herausfordernd ist, auf ein Verdickungsmittel zu verzichten und trotzdem immer eine gleichmäßig cremige vegane Mayo herzustellen.«

Es muss aber doch einen Sinn haben, wenn solche Stoffe häufig eingesetzt werden.

»Nun ja, der Einsatz von Verdickungsmitteln zum Beispiel macht die industrielle Herstellung einfacher und billiger. Ich könnte Wasser hinzugeben und brauche dann weniger wertvolle Inhaltsstoffe. Wir müssen bei der Herstellung sorgfältiger vorgehen. Jede Rohware, wie zum Beispiel Senfkörner, ist jedes Jahr anders. Auf Schwankungen können wir nicht einfach mit Zusatzstoffen reagieren, sondern müssen uns bei der Rezeptur und der Herstellung immer wieder exakt und neu darauf einstellen.«

Emils Bio-Manufaktur / wageswiese GmbH kurz gefasst

Gründung 2009 in Stuttgart

Unternehmenssitz Freiburg im Breisgau

Mitarbeitende 10

Gründungs-idee Convenience neu definieren:

zu hundert Prozent ohne Zusatzstoffe,

Qualität und Geschmack durch Weglassen

Auszeichnungen Biomarke des Jahres 2013 und

2016, Internorga Zukunftspreis 2017 als Trend-

setter, Platz 2 beim Falstaff BBQ-Ranking 2017,

Vegan Food Award 2019 in der Rubrik beste Sauce

von Peta Deutschland



Emils Ketchups – ohne Kristallzucker. Die Süße kommt allein aus den Tomaten, etwas Apfeldicksaft und original italienischem Balsamico aus Modena. Zum Eindicken werden nur sonnengetrocknete Tomaten verwendet.

Emils vegane Mayo – ganz ohne Ei, ohne E-Zusatzstoffe und ohne Soja.

Und in Ihr Ketchup kommt kein Zucker. Woher stammt dann der aromatische und durchaus leicht süßliche Geschmack in Emils Ketchup?

»Anstatt Rohrohrzucker verwenden wir qualitativ hochwertiges Tomatenmark, das aus reifen italienischen Tomaten hergestellt ist und deshalb viel Eigenaroma besitzt. Außerdem kommen noch sonnengetrocknete Tomaten, Aceto balsamico und etwas Apfeldicksaft in das Tomatenketchup. Insgesamt erreichen wir bei hundert Gramm nur zwölf Gramm Zucker, das ist die Hälfte im Vergleich zu üblichen Ketchups.«

Und woher kommt das rauchige Aroma des Smoked Ketchup?

»Wir lassen die natürlichen Zutaten Knoblauch und Paprika extra über Buchenholz räuchern. Auch andere Zutaten werden exklusiv für uns produziert, um die opti-

male Qualität zu bekommen: Wir kaufen sogar badischen Bio-Weißwein direkt beim Winzer und lassen den zu Essig machen.«

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Bio-Saucen in dieser handwerklichen Qualität herzustellen?

»Mein Geschäftspartner Jens Wages und ich kennen uns noch aus Zivildienstzeiten und haben immer gerne zusammen gekocht. Gute Lebensmittel frisch zuzubereiten war unser Hobby. Besonders begehrt bei unseren Gästen und Bekannten war das Honig-Senf-Dressing, das wir zu jedem Salat machten. Es erfreute sich großer Beliebtheit und fand bald Nachahmer.«

Emils Honig-Senf-Dressing war also Ihr erstes Produkt?

»Ja, genau. Nachdem wir 2009 beschlo-

sen hatten, unsere Jobs als Werbekauf-

mann und Wirtschaftsingenieur aufzugeben und unser eigenes Unternehmen zu gründen – übrigens ohne Investor oder sonstiges Fremdkapital –, war das Dressing als Produkt gesetzt. Für den Namen Emils entschieden wir uns, weil im gleichen Jahr mein ältester Sohn geboren wurde, den wir Emil nannten – und dessen Taufpate Jens ist.«

Wie war das zu Beginn für Sie, ein junges Unternehmen zu gründen, um Produkte ganz althergebracht traditionell herzustellen?

»Wir wurden vor zehn Jahren ziemlich belächelt für diese ›altmodische‹ Art, Lebensmittel herzustellen. Inzwischen werden wir als Pioniere angesehen und haben sogar den Internorga Zukunftspreis in der Kategorie Trendsetter erhalten.«

Vielen Dank für das Gespräch. SUS

Perfekter Schaum dank Erbsenprotein

Für cremige Drinks und Joghurtalternativen verwendet das belgische Unternehmen Provamel bereits seit seiner Gründung 1983 pflanzliche Zutaten. Die allerersten Produkte des Bio-Pioniers waren Sojadrinks, eine wichtige Rolle bei zahlreichen Innovationen spielt heute auch Hafer. Das Alnatura Magazin hat zwei der neuen Haferprodukte verkostet und sie in pflanzenbasierten Kaffee- und Frühstückszerealen ausprobiert.





Viele weitere Rezepte
mit den pflanzenbasierten
Provamel-Produkten finden
Sie unter provamel.com



Macadamia-Crumble-Cappuccino

Zutaten für 2 Tassen

2 EL grob gehackte, geröstete Macadamianüsse /
2 EL gehobelte Mandeln / 1 TL Zimt / 1 Prise Salz /
1 EL Ahornsirup / 200 ml Provamel Barista Haferdrink /
2 Espresso

Zubereitung

Backofen auf 150 °C vorheizen. Nüsse mit gehobelten Mandeln, Zimt, Salz und Ahornsirup in einer Schüssel vermischen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 15 Min. in den Ofen geben. Nach 7 Min. kontrollieren und umrühren. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Barista Haferdrink mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Die beiden Espresso zubereiten und auf 2 Tassen verteilen. Den aufgeschäumten Barista Haferdrink dazugeben und mit dem Macadamia-Crumble garnieren.

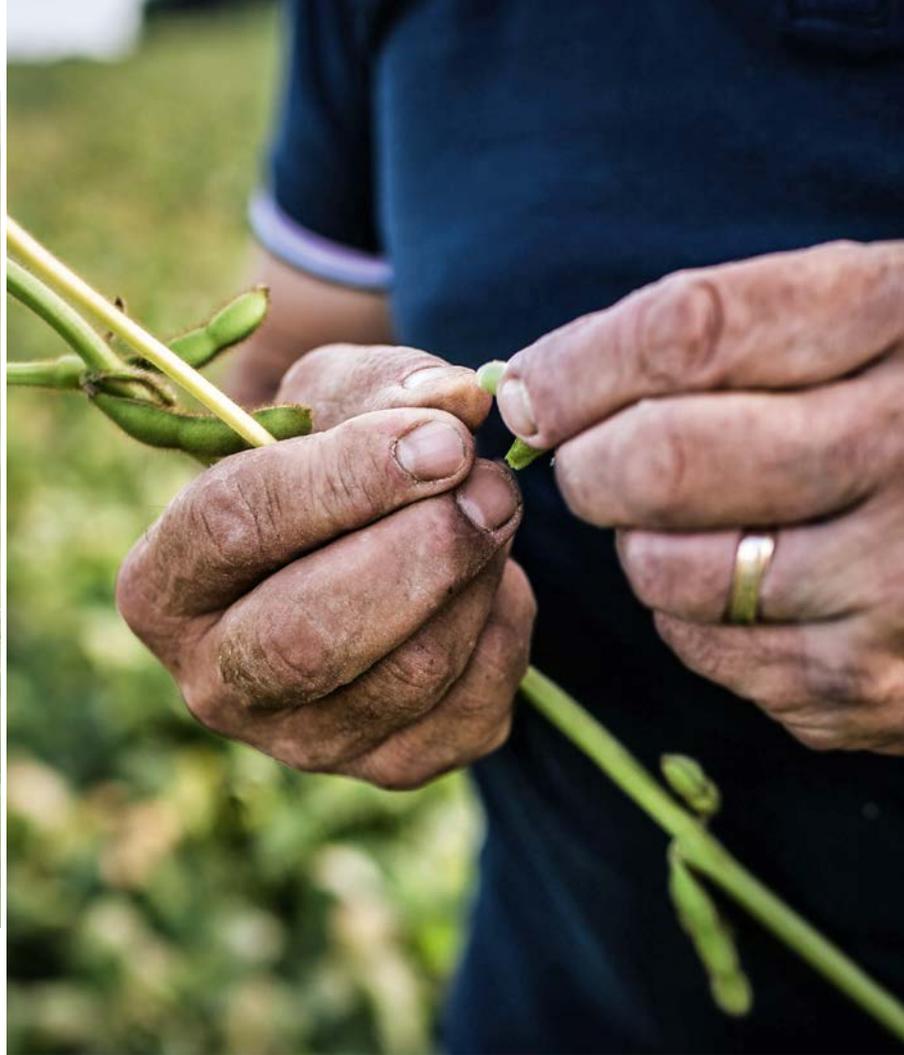
Beim Eingießen des Barista Haferdrinks in das Edelstahlkännchen duftet es leicht nach Getreide und seine ganz schwach durchscheinende Färbung unterscheidet sich vom vollen Weiß tierischer Milch, mit der Cappuccino-Schaum klassischerweise gezaubert wird. Das sprudelnde Geräusch beim Aufschäumen mit der Wasserdampfdüse ist hingegen vertraut und erinnert sofort an die Geräuschkulisse einer Kaffeebar. Die Assoziation ist auch nicht so falsch, denn der neue Haferdrink wurde von Provamel speziell zum Zubereiten von herrlichen Kaffeespezialitäten entwickelt. Und tatsächlich: Wie bei tierischer Milch entsteht an der Oberfläche beim Aufschäumen schnell eine dichte »Schiuma«, also eine Schaumschicht, die kontinuierlich immer weiter aufsteigt. Das Geheimnis ist das im Drink enthaltene Erbsenprotein, das Provamel für dieses Produkt verwendet hat. Um einen stabilen Schaum zu erhalten, sollte man den Barista Haferdrink beim Aufschäumen nicht über 65 Grad Celsius erhitzen. Das geht sogar etwas schneller als mit Kuhmilch, sodass man das Zudrehen der Dampfdüse gut abpassen muss. Doch schon nach zwei bis drei Versuchen hat man den »Dreh« raus.

Test bestanden, Schaum gelungen

Der feste Schaum des Barista Haferdrinks besteht dann auch mühelos den Cantuccini-Test: Der Keks sinkt nicht ab. Sein dezent pflanzliches Haferaroma passt sehr gut zum herb-kräftigen Geschmack des Espressos. Der Schaum hat eine angenehme, leicht süßliche Note. Wer also sonst seinen Cappuccino mit Zucker trinkt, kann bei dieser Variante gut und gerne darauf verzichten. Unser Urteil ist dann auch eindeutig: Der Barista Haferdrink ist eine wirklich gute Alternative für alle, die bei der Zubereitung von Kaffeespezialitäten mit Schaum auf Kuhmilch verzichten wollen und offen für ein (etwas) anderes Geschmackserlebnis sind.

Es geht auch ganz ohne Zucker

Das Thema Zuckerreduzierung spielt bei Provamel, neben dem Angebot einer breiten Geschmacksauswahl mit den verschiedensten Zutaten, eine wichtige Rolle: Ob bei pflanzlichen Joghurtalternativen, Quarkalternativen oder Drinks – das Provamel-Team arbeitet mit neuen Herstellungsverfahren daran, Produkte zu entwickeln, die zuckerfrei sind. Ganz neu im Sortiment ist beispielsweise der Provamel Haferdrink Ohne Zucker. Im Unterschied zu anderen Drinks ohne Zuckerzusatz, die aber von Natur aus welchen enthalten, ist er dank einer innovativen Methode der erste Bio-Haferdrink auf dem Markt, der komplett zuckerfrei ist. Unsere Verkostung zeigt: Er schmeckt frisch und leicht, ähnelt somit vergleichbaren Produkten – nur etwas weniger süß. Pur als Erfrischung oder zum Müsli ist er ein Genuss, eignet sich aber auch wunderbar zum zuckerreduzierten Backen.



Egal ob Soja, Hafer, Reis oder Mandeln – Provamel bezieht diese Rohstoffe zu hundert Prozent aus Europa. So können die Transportwege möglichst kurz gehalten werden. Sollten Zutaten wie Cashews oder Kokosnüsse nicht in Europa angebaut werden können, zählt auch hier die nachhaltige Beschaffung.

Der Erfindergeist steckt in der DNA

Das Entwickeln von Produkten mit neuen – und auf den ersten Blick manchmal überraschenden – Zutaten wie zum Beispiel Erbsenprotein gehört ganz selbstverständlich zum Pioniergeist und zur Unternehmensphilosophie von Provamel. Die Bio-Pioniere brachen schon in den 1970er-Jahren nach Madagaskar auf, um aus der Sojabohne nahrhafte Lebensmittel zu entwickeln und zu produzieren und so etwas gegen den Hunger in der Dritten Welt zu unternehmen. Im belgischen Wevelgem wurde 1980 Alpro gegründet und drei Jahre später wurden mit der zu Alpro gehörenden Bio-Marke Provamel die ersten Bio-Sojadinks verkauft. Längst sind neben Soja und Hafer auch Reis, Mandeln, Cashews sowie Kokosnüsse die Grundlage der pflanzlichen Drinks, Kochcremes, Joghurtalternativen oder Desserts des Unternehmens.

Engagiert für nachhaltige Produktion

Provamel ist nicht nur in Bezug auf neuartige pflanzenbasierte Alternativen ein echter Vorreiter. Auch mit Blick auf eine nachhaltige Herstellung hat sich das Unternehmen schon früh eindeutig positioniert. Bereits seit 2010 produziert es CO₂-neutral. Außerdem war Provamel einer der ersten europäischen Lebensmittelhersteller, der 2011 dem WWF Climate Savers Programme beigetreten ist. Damals wie heute hat sich Provamel den wissenschaftlich fundierten Zielen zum Klimaschutz verpflichtet und möchte seinen Teil dazu beitragen, die CO₂-Emissionen zu reduzieren. Seit 2014 unterstützt Provamel Wiederaufforstungsprojekte, um die CO₂-Emissionen in der Produktion zu kompensieren. Außerdem ist die Herstellung pflanzlicher Lebensmittel ausgesprochen ressourceneffizient. So benötigen Provamel-Sojadinks beispielsweise nur halb so viel Ackerfläche, viermal weniger Wasser und verursachen 2,5-mal weniger CO₂ als für die Herstellung der gleichen Menge Kuhmilch benötigt wird. Es ist also deutlich schonender für die Ressourcen unserer Erde, wenn wir uns direkt von Pflanzen ernähren, als diese erst als Tierfutter zu verwenden, um dann das Fleisch der Tiere zu essen. Auch Hafer ist eine besonders nachhaltige Getreidesorte. Der niedrige ökologische Fußabdruck kommt zustande, da für den Haferanbau keine zusätzliche Bewässerung, kaum Dünger und keine Pestizide eingesetzt werden müssen. Außerdem wird die ganze Pflanze genutzt, ohne etwas zu verschwenden. Zwar können für die Zubereitung der Haferprodukte nur die Rispen des Hafers verarbeitet werden, aber auch die Stängel werden sinnvoll eingesetzt und zur Anreicherung des Bodens verwendet.

Anstatt sie vom Feld zu entfernen, bleiben sie nach der Ernte dort liegen und werden zu Stroh. Wenn das Feld für die nächste Ernte vorbereitet wird, wird dieses Stroh wieder unter die Erde gemischt. Auf diese Weise bringen die Landwirte organische Stoffe zurück in den Boden. Der Gehalt an organischer Substanz ist ein wichtiger Parameter für die Bodenqualität. Er verbessert die Fruchtbarkeit, die Bodenstruktur, die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, und die biologische Vielfalt des Bodens.

Konsequente Zusammenarbeit mit kleinen europäischen Bio-Höfen

Beim Anbau arbeitet Provamel mit kleinen, lokalen Bio-Höfen zusammen – viele blicken bereits auf eine jahrelange gemeinsame Partnerschaft zurück. Diese langfristigen, persönlichen Beziehungen garantieren den Bäuerinnen und Bauern eine sichere Zukunft und Provamel die bestmögliche Ernte. Die Rohstoffe werden nach strengen Umwelt- und Tierschutzrichtlinien angebaut, und zwar möglichst regional. Soja, Hafer, Reis und Mandeln werden zu hundert Prozent mit kurzen Transportwegen aus Europa bezogen. Alle Provamel-Produkte sind rein pflanzlich, bio und selbstverständlich gentechnikfrei.

Pflanzenbasierte Verpackungen

Provamel hat es sich außerdem zum Ziel gesetzt, dass alle Verpackungen bis 2025 aus hundert Prozent pflanzenbasiertem Material bestehen sollen, und arbeitet mit Hochdruck an neuen Lösungen. Bereits jetzt sind beispielsweise die Verpackungen der Ein-Liter-Drinks vollständig recycelbar und bestehen 2020 bereits zu 89 Prozent aus pflanzenbasierten Materialien – nämlich nachhaltig gewachsenem Zuckerrohr –, um den CO₂-Fußabdruck so klein wie möglich zu halten. Die komplette Verpackung aller Provamel-Produkte ausschließlich mit pflanzenbasierten Materialien herzustellen, ist das große Ziel. Dass sie das schon bald schaffen, ist den Neudenkerinnen und Neudenkern aus Belgien durchaus zuzutrauen! *SF*

Wie wird ein Haferdrink eigentlich hergestellt?

Die ausgewählten Hafersorten werden zunächst trocken zu einem Mehl gemahlen. Vermengt mit Wasser und Enzymen wird die so entstandene Hafermasse erhitzt, um eine hoch konzentrierte Haferbasis herzustellen. Um aus dem Hafer einen leckeren Drink zu machen, wird diese Basis je nach Rezeptur mit Wasser und anderen Zutaten wie Erbsenprotein, Agavenfaser oder Meersalz vermischt.



Der Barista Haferdrink ist von Natur aus laktosefrei und eignet sich prima zum Aufschäumen. Ohne Zuckerzusatz, enthält von Natur aus Zucker. Der Haferdrink Ohne Zucker besteht nur aus Wasser, europäischem Hafer, Sonnenblumenöl und etwas Meersalz – ohne Zucker oder andere Süßstoffe.

Hafer-Pancakes mit Aprikosen

Zutaten für 4 Portionen

3 Aprikosen / 150 g Dinkelmehl / 1 Prise Salz / 1 TL Mohn + etwas zum Garnieren / 180 ml Provamel Haferdrink Ohne Zucker / 40 g (1 großer EL) Margarine / **Optional:** 3 Aprikosen / 250 g Provamel Joghurtalternative Soja-Kokos Ohne Zucker

Zubereitung

Aprikosen in Spalten schneiden. In einer Schüssel Mehl, Salz und Mohn mit dem Haferdrink zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne Margarine auf kleiner Flamme erhitzen. Pro Pancake etwas Teig in die Pfanne geben und eventuell etwas flach drücken. Wenn die Oberfläche gar ist, Pancakes wenden und von der anderen Seite backen. Warm servieren und mit Aprikosen spalten und etwas Mohn garnieren.

Optional – Aprikosensauce als Topping: 3 weitere Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Provamel Joghurtalternative Soja-Kokos Ohne Zucker dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer Sauce vermengen.





ALNATURA EINBLICKE

Alnavit verspricht Harmonie für Kopf, Herz und Bauch

Hohe Bio-Qualität, durchdachte »Frei von«-Rezepturen, bester Geschmack und faires Wirtschaften: Alnavit stellt nicht nur hohe Anforderungen an die Lebensmittelherstellung. Das Unternehmen will vor allem Menschen mit besonderen Ernährungswünschen eine natürliche, genussvolle Alternative bieten. Die Marke bekommt ein frisches, modernes Gesicht – seit Juni stehen die ersten »Frei von«-Produkte im neuen Design in den Regalen.

Die Ernährungsform »Frei von« erfreut sich zunehmender Beliebtheit und ist längst nicht mehr nur für Menschen mit Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit attraktiv. Rund zwei Drittel der Käuferinnen und Käufer, die zu gluten- oder laktosefreien Produkten greifen, tun dies nicht aufgrund einer medizinischen Diagnose.

Diese Entwicklung hat Alnavit schon früh erkannt und ein sorgsam zusammengestelltes »Frei von«-Sortiment hervorgebracht, das in jeder Warengruppe Bio-Produkte mit möglichst kurzen Zutatenlisten, besten Rohstoffen und höchstem Geschmack bietet. »Wir gehen mit unseren Produkten über das vorherrschende Verständnis von »Frei von«-Lebensmitteln hinaus und gestalten sie insgesamt ohne überflüssige

Inhaltsstoffe, unter anderem auch frei von natürlichen Aromen, obwohl viele in Bio-Produkten erlaubt sind«, so das Credo des Unternehmens, das diese Sparte in Zukunft noch intensiver ausbauen möchte: »Genussvolle und zeitgemäße Produkte für das individuelle Wohlbefinden und die innere Harmonie anbieten«, lautet die Mission von Alnavit.

Eine Mission, die seit 20 Jahren verfolgt wird. Im Jahr 2000 von Alnatura Gründer und Geschäftsführer Prof. Dr. Götz E. Rehn gegründet, hat sich die Bio-Marke zum Ziel gesetzt, gute, natürliche Lebensmittel für eine bewusste Ernährung anzubieten, und bedient damit längst keine Nische mehr. Ob Müsli, Brot, Nudeln oder Säfte – das breite »Frei von«-Sortiment ermöglicht die Gestaltung einer abwechslungsreichen Ernährung, die sich harmonisch in den Alltag integrieren lässt und durch den guten Geschmack Menschen mit unterschiedlichen Ernährungsstilen an einen Tisch bringt. Mit einfachen Standards geben sich die Marken-Schaffenden dabei nicht zufrieden: Die Bio-Qualität geht über die gesetzlichen Vorschriften hinaus.

neu



Neu seit Juni sind die Landbrot-Backmischung und die Chia-Quinoa-Brötchen; ab Juli gibt es Bergkäse-Grissini in den Alnatura Märkten.

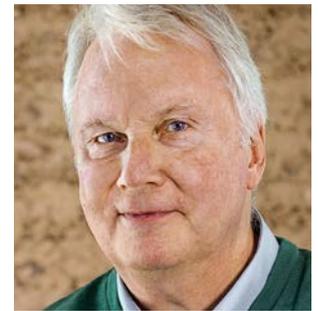
Bei der Verkostung neuer Produkte geht das Alnavit Team mit einem sehr hohen Anspruch vor. Die ernährungsphysiologisch sinnvolle Zusammensetzung der Rezepturen und der Geschmack sollen harmonisch zusammenspielen.

»Frei von«-Produkte seit Juni im neuen, frischen Look

Klarheit und Transparenz ist dem Unternehmen aus der Alnatura Familie besonders wichtig – vom Anbau der Zutaten über die Verarbeitung bis hin zum Verpackungsdesign. Alnavit weist inzwischen 15 Jahre Erfahrung in der Entwicklung von Bio-Produkten auf, die »frei von« sind, und mehr als hundert Bio-Lebensmittel der »Frei von«-Linie gibt es bereits im Sortiment. Sie alle sind glutenfrei und vegetarisch, viele davon laktosefrei und vegan.

Um den Ausbau dieser Produktlinie in Zukunft noch intensiver zu verfolgen und die positiven Eigenschaften deutlicher hervorzuheben, hat Alnavit der Marke einen neuen Auftritt verpasst. Erste Produkte in neuer Verpackung sind seit Juni in den Regalen zu finden. Mit einem frischen, modernen Design machen die Verpackungen die Merkmale bio und glutenfrei beziehungsweise laktosefrei auf einen Blick erkennbar. »Die bewährte Qualität bleibt die gleiche, nur das Aussehen verändert sich!«, so Stavroula Ekoutsidou, die seit Herbst 2019 neue Leiterin von Alnavit ist und gemeinsam mit dem Team auch an spannenden Neuprodukten arbeitet: Neu seit Juni sind die Landbrot-Backmischung und die Chia-Quinoa-Brötchen; ab Juli gibt es Bergkäse-Grissini in den Alnatura Märkten. RF

Eine Besonderheit bei Alnavit: Jedes einzelne Produkt wird in Sachen Inhaltsstoffe und Herstellungsprozess von einem unabhängigen Fachbeirat genauestens unter die Lupe genommen. Dr. Thomas Dewes, Mitglied dieses Beirates, erklärt im Interview, worauf er bei der Prüfung achtet.



Redaktion: Welche Expertise bringen Sie im Fachbeirat ein?

Dr. Thomas Dewes: »Als Agrarwissenschaftler und Mikrobiologe befaße ich mich seit mehr als 20 Jahren mit den Methoden des Qualitätsmanagements. Insofern blicke ich vor allem auf die Qualität und Sicherheit bei den im Beirat behandelten Alnavit Produkten.«

Was ist das Besondere beim Testen der Alnavit Artikel?

»Viele Alnavit Produkte richten sich als Alternative an Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Es kann eine große Herausforderung sein, etwa ein glutenfreies Gebäck herzustellen, das in jeder Hinsicht den Anforderungen an Geschmack, bewusste Ernährung, Genuss, Aussehen, Mundgefühl und Haltbarkeit entspricht.«

Und was ist wichtig, damit ein Produkt den Test besteht?

»Mir ist es wichtig, dass all diese Anforderungen – vom Geschmack bis zur Haltbarkeit – mit einer möglichst schlanken Rezeptur erfüllt werden, die im Idealfall ohne besondere funktionelle Zutaten, Zusatz- oder Hilfsstoffe auskommt.«

Hervorragende Qualität:

Die Alnavit Bio-Schoko-Cookies wurden 2019 von einer Fachjury mit dem FreeFrom Food Award ausgezeichnet.



AUS UNSEREM SORTIMENT*

Natürliche Verwöhu-Pflege

Mit der Begeisterung für die hochalpine Speick-Pflanze fing 1928 alles an. Über 90 Jahre später steht Speick Naturkosmetik für sanfte und natürliche Produkte zur Körperpflege. Der ganzheitliche Ansatz der Naturkosmetik betrachtet stets die Pflanze in ihrer Gesamtheit. Ein Teil davon ist die kleine, kräftige Wurzel, aus der durch schonende Extraktion der wertvolle Speick-Pflanzenextrakt gewonnen und in alle über 130 Produkte der Naturkosmetikmarke eingearbeitet wird. Die hochwertigen Produkte der Natural-Aktiv-Serie für Körper und Haare beleben die Sinne und sind perfekt aufeinander abgestimmt. Das vitalisierende Verwöhn-Programm für zu Hause.



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

Natural Aktiv Hair-Conditioner **vegan**

Optimale Pflege nach der Haarwäsche: Der Conditioner mit Schwarzem Hafer- und Zuckerrübenextrakt versorgt das Haar mit Feuchtigkeit.

150 ml **6,99 €** (100 ml = 4,66 €)

Natural Aktiv Duschgel

Sanfte Frische **vegan**

Das Duschgel mit Bio-Salbeiextrakt und Orangenöl sorgt für ein frisches Duscherlebnis und hinterlässt ein rundum gepflegtes Gefühl auf der Haut.

200 ml **4,49 €** (100 ml = 2,25 €)



Natural Aktiv Shampoo mit natürlichem Koffein *vegan*

Das Shampoo mit Koffein für geschwächtes Haar. Zuckerrübenextrakt spendet Feuchtigkeit, Fair-Trade-Arganöl verleiht ihm natürlichen Glanz.
200 ml **5,49 €** (100 ml = 2,75 €)

Natural Aktiv Deo-Roll-on ohne Alkohol *vegan***

Auch ohne Aluminiumsalze und Alkohol bietet der Deo-Roll-on mit Bio-Salbei und dem Speick-Pflanzenextrakt zuverlässigen Schutz.
50 ml **6,29 €** (100 ml = 12,58 €)

Natural Aktiv Deo-Spray *vegan*

Die natürliche Pflegeformel mit deodorierendem Bio-Salbeiextrakt lässt die Haut atmen und reguliert gleichzeitig die Transpiration.
75 ml **6,49 €** (100 ml = 8,65 €)

* 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.

Sommerpflege von Kopf bis Fuß

Tag für Tag ist unsere Haut verschiedenen Umwelteinflüssen und Stressfaktoren ausgesetzt – und sie reagiert häufig sensibel darauf. Auch unsere Haare brauchen extra Schutz, denn die heißen Sommermonate sind besonders herausfordernd. Wir haben ein paar Tipps und Produkte zur Pflege und Erfrischung gestresster Haut und Haare für Sie zusammengestellt. CT

Schonende Pflege für sensible Haut

Sie rötet sich, kribbelt, juckt und schuppt: Gerade empfindliche Haut ist schon von Natur aus nicht pflegeleicht – und jetzt im Sommer kommen Hitze, Sonne und Salz- oder Chlorwasser als weitere Herausforderungen dazu. Schuld an der Empfindlichkeit ist meist eine Veranlagung zu einer sehr dünnen Hornschicht, unter der die Nervenenden sozusagen blank liegen. Die Folge: sensible, reizdurchlässige Haut mit trockenen, entzündeten oder geröteten Stellen. Aggressive Reinigungsprodukte schädigen den hauteigenen Säureschutzmantel zusätzlich. Daher sind milde, natürliche Produkte mit Zuckertensiden, rückfettenden Substanzen und Pflanzenölen die geeignete Wahl.

Der Haut Ruhe gönnen

Seien es eine falsche oder auch zu gut gemeinte Pflege, übermäßiger Kontakt mit Wasser, schädliche Einflüsse wie zum Beispiel zu langes Sonnenbaden, ungesunde Ernährung, aber auch die Einnahme von Medikamenten oder der Konsum von Alkohol und Nikotin: Das alles sind Stressfaktoren, die Hautreizungen hervorrufen und das Hautbild beeinflussen können – sogar bei Menschen mit einer weniger sensiblen Hautbeschaffenheit. Es entstehen häufig Spannungsgefühle, trockene und raue Hautstellen, Rötungen sowie Juckreiz. Um Irritationen abklingen zu lassen, sind verträgliche Produkte mit »Ruhestiftern« wie Kamillen-, Hafer- und Lindenblütenextrakt, Aloe vera, Sanddornöl und Nachtkerzenöl ideal.

Auch Füße brauchen ab und zu eine Erfrischung – Fußcremes leisten Abhilfe bei trockener, strapazierter und gestresster Fußhaut.



Bioturm

Repair-Fußcreme mit 10 % Urea**

Intensive Pflege für trockene und strapazierte Füße: Die spezielle Formel dieser Fußcreme mit zehn Prozent Urea spendet lang anhaltende Feuchtigkeit und weicht Hornhaut, Druckstellen und Schrunden auf. Der Lacto-Intensiv Wirkkomplex und Bio-Sheabutter beruhigen und regenerieren die Haut. Mit ausgewählten Pflanzenölen und -extrakten – für geschmeidige Füße ohne Spannungsgefühl und Juckreiz. Anwendung: Zweimal täglich auf die Füße auftragen und einmassieren.

100 ml 10,99 €

Feuchtigkeit fürs Haar

Auch das Haar ist in den Sommermonaten Strapazen ausgesetzt. Denn die von der Sonne ausgehende UV-Strahlung greift die Lipidschicht an, die unsere Haare wie ein natürlicher Schutzschild umgibt. Salz- und Chlorwasser setzen ihr außerdem zu. Deshalb sollten die Haare so wenig wie möglich direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden:

Ein Strohhut oder ein schickes Tuch bieten Schutz. Daneben ist eine reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Pflege genau das Richtige. Hier gibt es eine große Naturkosmetik-Auswahl an Shampoos, Spülungen und Kuren, die dem Haar Feuchtigkeit verleihen, es bei der Regeneration unterstützen und für eine gesunde Kopfhaut sorgen. Beispielsweise auf Basis von Inhaltsstoffen wie Aloe vera, Haferextrakt, Jojoba- oder Olivenöl.



GRN Regenerierendes Haaröl Olive »Rich Elements« **vegan**

Dieses Haaröl ist reichhaltig, gut verträglich und wurde mit feuchtigkeitsspendendem Olivenöl angereichert. Die Pflegeformel mit Sonnenblumen-, Jojoba-, Hanfsamen- und Arganöl sorgt für geschmeidiges Haar. Daneben schützt und stärkt sie das Haar, ohne es zu beschweren, und verleiht ihm frisches Aussehen. Anwendung: Nach der Haarwäsche zwei bis drei Tropfen in die feuchten Haarspitzen und nach Bedarf in die Längen einmassieren und nicht ausspülen.

50 ml **9,99 €** (100 ml = 19,98 €)

Sante

Family Festes Glanz Pflege-Shampoo** **vegan** oder Family Festes Feuchtigkeit Pflege-Shampoo** **vegan**

Die neue Art der Haarwäsche: nachhaltig, extra ergiebig mit sanftem Schaum und ohne Plastik. Das feste Glanz Pflege-Shampoo mit Bio-Birkenblatt und pflanzlichem Protein für normales, glanzloses Haar reinigt besonders mild und schenkt dem Haar neuen Glanz und Geschmeidigkeit. Mit einem rein natürlichen, zarten Kokosduft. Das feste Feuchtigkeit Pflege-Shampoo mit Bio-Mango und Aloe vera spendet trockenem Haar intensive Feuchtigkeit und duftet tropisch. Anwendung: Festes Shampoo direkt im feuchten Haar oder in den nassen Händen aufschäumen, einmassieren und ausspülen.



je 60 g **5,99 €** (100 g = 9,98 €)

* 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.

Sommerpflege von Kopf bis Fuß



SOS: Erfrischung für gestresste Haut und Haare

- **Haare kalt bis lauwarm mit einem natürlichen Shampoo waschen.** Ein paar Tropfen eines Haaröls einmassieren (alternativ Oliven-, Jojoba-, Mandel-, Kokos- oder Arganöl), nicht ausspülen. Öle verleihen gestresstem Haar Feuchtigkeit und legen sich als Schutz um die einzelnen Haare.
- **Um das Gesicht zu erfrischen,** eine hautberuhigende, feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske auftragen. Für einen zusätzlichen Frische-Effekt vorher im Kühlschrank lagern.
- **Ein bewährtes Hausmittel für trockene Hautstellen am Körper:** Das Gel aus dem Inneren frischer Aloe-vera-Blätter schenkt Feuchtigkeit und kann direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.
- **Bei trockenen und strapazierten Füßen** spenden Kokos- oder Olivenöl Feuchtigkeit. Füße abends nach der Reinigung damit einreiben, Baumwollsocken darüberziehen, über Nacht einwirken lassen und Öl am nächsten Morgen mit Wasser abwaschen.
- **Viel trinken:** Wenn es dem Körper an Flüssigkeit mangelt, entzieht er auch der Haut Wasser. Mit täglich zwei bis drei Litern Wasser tut man also auch seiner Haut etwas Gutes.



lavera

Deo-Roll-on basis sensitiv **vegan**

Mit seiner milden Rezeptur ist dieser Deo-Roll-on ideal für besonders sensible Haut. Die Komposition mit wertvollen Bio-Pflanzeninhaltsstoffen sorgt für nachgewiesenen 24-Stunden-Schutz gegen Geruchsbildung und pflegt die empfindliche Achselhaut sanft. Mit Bio-Calendula und Bio-Aloe-vera; ohne Zusatz von Aluminium und Alkohol.

50 ml **3,99 €** (100 ml = 7,98 €)

Deos mit Calendula und Aloe vera geben auch Menschen mit sensibler Haut ein lang anhaltend frisches Körpergefühl.

alviana

Simply Sensitiv Creme **vegan** oder Simply Sensitiv Serum **vegan**

Die fein abgestimmten Rezepturen der Simply Sensitiv Serie berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse empfindlicher und gestresster Haut. Bio-Mandelöl regeneriert den Schutzmantel der Haut, vermindert Spannungsgefühle und sorgt für eine zarte, weiche Haut. Pflanzliches Bisabolol beruhigt die Haut und hilft bei Irritationen und Rötungen. Das leichte Serum und die reichhaltige Creme können je nach Pflegebedürfnis einzeln oder in Kombination verwendet werden.

Simply Sensitiv Creme
50 ml **3,99 €** (100 ml = 7,98 €)
Simply Sensitiv Serum
30 ml **4,49 €** (100 ml = 14,97 €)



Santaverde

Age Protect Toner** **vegan**

Gesichtstonikum für einen frischen und ebenmäßigen Teint: Reiner Aloe-vera-Saft spendet natürliche Feuchtigkeit. Aloe-vera-Blütenextrakt und Zistrosenextrakt stärken die Eigenkräfte der Haut. Der Inhaltsstoffkomplex aus Pflanzenwurzeln mildert Pigmentflecken. Besonders geeignet für anspruchsvolle und sensible Haut. Anwendung: Auf die gereinigte Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté sprühen. Anschließend Serum, Creme oder Öl in die noch feuchte Haut einmassieren.

100 ml **35,99 €**



Zum Blog geht es unter
elisabethgreen.com



Blogtipp: »Elisabeth Green«

Elisabeth Jacobs betreibt seit 2013 ihren Blog, auf dem sich alles um nachhaltige Themen wie Naturkosmetik, faire Mode und gesunde Ernährung dreht. Auch bei YouTube findet man sie seit einer Weile. Ihr **Pflege Tipp für die heißen Monate:**

»Sommer, Sonne, trockene Haut! Jetzt ist eine Extraportion Feuchtigkeitspflege angesagt. Denn zu viel Sonne kann die Haut austrocknen und irritieren. Um dem entgegenzuwirken, ist die richtige Pflege essenziell. Man sollte darauf achten, dass Reinigungsprodukte für Gesicht und Körper keine scharfen Tenside enthalten, die die Haut zusätzlich austrocknen und aus dem Gleichgewicht bringen. Außerdem sind besonders jetzt Seren und Cremes zu empfehlen, die mit beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Aloe vera und Hyaluronsäure vollgepackt sind. Es gibt eine große Auswahl an Naturkosmetik, die diese Stoffe beinhaltet und die Haut im Sommer optimal pflegt.«

Govinda Bio-Erdmandel-Porridge Chufli Basic vegan

Dieses glutenfreie Porridge enthält Erdmandeln aus einem Anbauprojekt in Niger sowie Buchweizen, Teff und Zimt. Die Erdmandel gehört zur Gattung der Zypergräser und wächst als kleine Knolle am Ende der Graswurzel. Sie liefert viele Ballaststoffe und schmeckt süß – das Porridge kommt so ohne Zuckerzusatz aus (enthält von Natur aus Zucker). Fertig in unter drei Minuten: einfach heißes Wasser darübergeben und quellen lassen.



500 g **6,79 €** (1 kg = 13,58 €)

CMD Naturkosmetik

Teebaumöl-Zahncreme** **vegan** oder Grüntee-Zahngel** **vegan**

Gründliche und schonende Zahnpflege ohne Fluoride: Die leicht schäumende Teebaumöl-Zahncreme beugt der Bildung von Karies, Parodontose und Zahnstein vor. Mit einer Kombination aus Minz-, Myrrhen- und Bio-Teebaumöl sorgt sie für angenehme Frische. Das milde Grüntee-Zahngel beinhaltet keine ätherischen Öle und eignet sich daher für die homöopathische Anwendung. Es enthält mineralische Putzkörper auf Kieselbasis sowie Bio-Grüntee-Extrakt und ist auch ideal bei empfindlichen Zähnen und Zahnhälsen.

Teebaumöl-Zahncreme

75 ml **4,49 €** (100 ml = 5,99 €)

Grüntee-Zahngel

75 ml **3,99 €** (100 ml = 5,32 €)



Erfrischung beginnt im Mund:
Zahncremes mit Teebaumöl, Minz- und Grüntee-Extrakten sorgen für frischen Atem und saubere Zähne.

* 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.

AUS UNSEREM SORTIMENT*

lavera – das Gefühl, sich und der Umwelt etwas Gutes zu tun

Das Wissen darüber, dass die Natur alles bereithält, was für gepflegte Haut und schönes Haar nötig ist, ist tief in der Philosophie von lavera verankert. Seit mehr als 30 Jahren entschlüsselt das Unternehmen aus Hannover die Geheimnisse der Natur und entwickelt daraus einzigartige Naturkosmetik-Kompositionen. Alle Produkte eint dabei der Anspruch, sensorisch überzeugend, nachhaltig pflegend und auf unterschiedliche Hautbedürfnisse abgestimmt zu sein. Das gilt selbstverständlich auch für die neue Hydro Sensation Gesichtspflegelinie. Die Produkte in zertifizierter Naturkosmetik-Qualität mit Bio-Alge und Hyaluron pflegen den Teint und schenken das gute Gefühl frisch gefüllter Feuchtigkeitsdepots. Der Umwelt zuliebe verzichtet lavera vollständig auf Mikroplastik in allen Rezepturen, die Hydro Sensation Produkte sind zudem in Faltschachteln verpackt, die zu hundert Prozent aus recyceltem Material bestehen.



Hydro Sensation Creme-Gel

Die sorgfältig ausbalancierte Komposition mit natürlichen Hyaluronsäuren und Bio-Alge belebt die Haut spürbar und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit. 50 ml **11,99 €** (100 ml = 23,98 €)



Hydro Sensation Serum**

Die innovative Pflegeformel zieht schnell ein und sorgt sofort für ein erfrishtes Hautgefühl und eine effektive Feuchtigkeitsversorgung. 50 ml **9,99 €** (100 ml = 19,98 €)



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



Hydro Sensation Gesichtspflegespray

Natürlich leichte Feuchtigkeitspflege:
Die Naturkomposition mit natürlichen
Hyaluronsäuren und Bio-Alge entspannt
und erfrischt die Haut sofort – ab dem
ersten Sprühen.
100 ml **5,99 €**



Hydro Sensation Mizellenwasser

Die Mizellentechnologie ermöglicht eine
besonders schonende, aber effektive
Reinigung und befreit die Haut sanft von
Make-up, Schmutz und Talg.
400 ml **5,99 €** (1 l = 14,98 €)

* 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.

Aktuelles

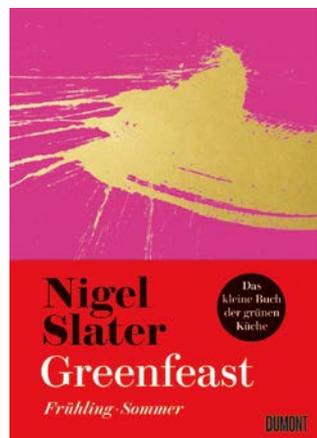
aus Bio-Welt und Gesellschaft

Erdüberlastungstag: In diesem Jahr im August

Der Erdüberlastungstag wird jedes Jahr vom Global Footprint Network errechnet und verdeutlicht die ökologischen Grenzen unseres Planeten. An diesem Tag haben wir Menschen alle nachwachsenden, natürlichen Ressourcen aufgebraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres regenerieren und nachhaltig zur Verfügung stellen kann. Anschließend greifen wir auf die Reserven zurück, die sich in Millionen von Jahren gebildet haben – eine Rechnung, die nicht ewig aufgehen wird. War das Datum in den letzten Jahren in der Regel im Juli angesiedelt, ist der Erdüberlastungstag 2020 einige Wochen später, und zwar am 22. August. Grund für die Verschiebung ist der weltweite Lockdown während der Corona-Pandemie und der damit verbundene Rückgang der Ressourcennutzung. Auch wenn dies aus einer Krise resultiert, ist es ein positives Signal. Es zeigt, dass es funktionieren kann, Ressourcen zu sparen und dass wir hier ansetzen müssen, um zu einem verträglicheren Verbrauch ebendieser zu gelangen.

Buchtipps

Nigel Slater, der britische Food-Journalist und Koch mit Kultstatus, hat ein neues Buch veröffentlicht. In »Greenfeast« – frei übersetzt »Grünes Gelage« – spielt Frühlings- und Sommergemüse die Hauptrolle. Und das in 110 Rezepten, die mit verblüffend wenigen Zutaten auskommen und doch sehr originell sind: vom Grünspargel mit Miso-Senf-Sauce über Pappardelle an sommerlicher Erbsen-Frischkäse-Creme bis hin zu gebackenen Vanille-Pflaumen unter krümeliger Kekskruste. Ein kleinformatiges Buch für große Genussmomente. Erschienen im DuMont-Verlag und für 28,- Euro erhältlich. AW



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Corona-Direkthilfe für Familien

Die Existenz vieler Familien mit Kindern ist jetzt oder in naher Zukunft bedroht. Durch Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Krankheit und andere Schicksalsschläge sind die Einkommen drastisch gesunken oder sogar komplett weggefallen. Die Hilferufe betroffener Familien häufen sich von Tag zu Tag. Die Initiative Chance für Kinder e.V. bietet während und nach der aktuellen Corona-Krise direkt, unbürokratisch und nachhaltig Unterstützung. Nach Prüfung der Anfragen hilft der gemeinnützige Verein mit existenzsichernden Mietzuschüssen, der Tilgung einer überfälligen Stromrechnung, Lebensmittelgutscheinen oder auch mit der Zahlung einer Hebammenrechnung. Außerdem werden Hilfspakete zusammengestellt und bedürftigen Kindern übergeben. Das alles gelingt nur, indem die Arbeit der Initiative und damit die betroffenen Kinder und ihre Familien durch Spenden unterstützt werden.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement der Initiative Chance für Kinder e.V. unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. Einfach unter payback.de/spendenwelt Projekt aussuchen, Log-in-Daten eingeben und Punkte spenden.

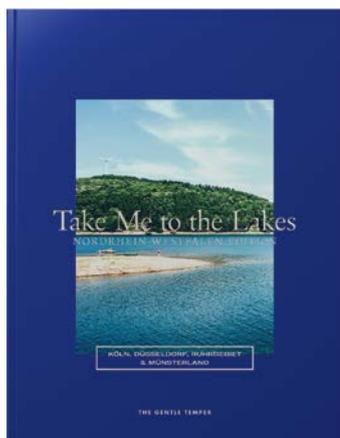




**Klima
Allianz**
Deutschland

Buchtipps

»Take Me to the Lakes«: In diesem Sommer erfährt ein Ausflug raus aus der Stadt in Richtung Badeseen eine besondere Bedeutung. Doch wie findet man heraus, welcher See einen Abstecher wirklich wert ist? Wo ist das Wasser am klarsten? Welcher Strand gefällt der ganzen Familie? Die Seen-Editionen des Verlags »The Gentle Temper« liefern in wunderschön designten und geschriebenen Büchern die Antworten für das Berliner Umland, München, Hamburg oder NRW. Die Weekender-Editionen führen nicht nur zu – manchmal versteckten – Seen, sondern auch zu Ferienhäusern, Hotels und Bauernhöfen, die ihre Ufer säumen und einen Wochenendtrip wert sind. Die Reihe »Take Me to the Lakes« verbindet Fotografie



und Design mit der Begeisterung für Seenkunde und dem Wunsch nach Slow Living. Die Seen-Editionen sind für 19,90 Euro erhältlich, die Weekender-Editionen für 24,90 Euro. Weitere Infos und den Büchershop gibt es unter takemetothelakes.com MF

»Gentechnik – uein danke!«

Bt-Baumwolle produziert einen Giftstoff. Sie soll dadurch Schädlinge dezimieren und den Einsatz von synthetischen Insektiziden reduzieren. Eine Langzeitstudie in Indien zeigt nun aber, dass diese Ziele weitgehend verfehlt wurden: Die Zielinsekten entwickelten Giftresistenzen, heute ist die Insektenplage schlimmer als zuvor. Ein erhöhter Insektizid- und Düngemittelsatz sind die tatsächlichen Konsequenzen von Bt-Baumwolle (Science X, 13.03.2020). ●●● Großinvestoren forcieren den Einsatz einer krankheitsresistenten gentechnisch veränderten (GV) Kartoffelsorte in Afrika. Das Vorhaben ist als philanthropische Hilfsaktion getarnt. Aber die GV-Pflanze enthält Gene, die anhand von Sequenzinformationen einer wilden Kartoffelart aus GenBank, einer Datenbank digitaler Sequenzinformationen (DSI), im Labor synthetisiert wurden.



Da der rechtliche Rahmen zu deren Benutzung nicht geklärt ist, könnte die Zulassung der GV-Sorte den Weg zu frei verfügbaren DSI und zu Bio-Piraterie ebnen. Dies würde weltweit den Interessen der Kleinbäuerinnen und -bauern zuwiderlaufen (African Centre for Biodiversity, 05.03.2020 / GMWatch, 06.03.2020). MH

KLIMASCHUTZ: GEMEINSAM VIEL BEWEGEN

Die Licht-Bringer

Eine Lampe, die tatsächlich angeht, wenn eine Hand den Lichtschalter drückt, und sauberes Trinkwasser zum Durstlöschen. Für die meisten Menschen in Entwicklungsländern bleibt das ein ewig offener Wunsch. Nicht aber für die Kinder des Waisenhauses »Haus der Hoffnung« in Kabul. Der Dieselgenerator wurde durch eine Fotovoltaikanlage und eine solarbetriebene Wasserpumpe ersetzt. Mit »grüner Energie« funktionieren Kühlschränke, Ventilatoren und Computer plötzlich Tag und Nacht und 40 Mädchen und Jungen haben die Chance, konstante Versorgung und Bildung zu erlangen. Selbst die große Gartenanlage mitten in der wüsten Landschaft kann neu gedeihen.

Dieses Projekt in Afghanistan ist für NourEnergy ein besonderer Meilenstein in der zehnjährigen Vereinsgeschichte. Das Team unterstützt soziale Einrichtungen mit Beratungsleistungen für Fotovoltaikanlagen, um einen wirksamen Beitrag zur Energiewende zu leisten. Dabei bleibt es nicht bei der Technik. Sie ist vielmehr der erste Schritt für eine umfangreiche Bildungsarbeit.

Als Dialogpartner und Ideengeber konnte NourEnergy bereits zahlreiche Initiativen und Projekte auf dem Gebiet »Muslime, Gesellschaft und Umweltschutz« auf den Weg bringen. Mit Workshops und Seminaren ist es gelungen, das Thema Klimaschutz in der muslimischen Community zu platzieren. Mit der Vision, eine Umwelt zu schaffen, in der Menschen nachhaltig leben und eine gesunde und intakte Natur für die kommenden Generationen erhalten.

>>> *Gastbeitrag von Diana Schild, Referentin Öffentlichkeitsarbeit bei NourEnergy.*

Die Klima-Allianz Deutschland ist das breite gesellschaftliche Bündnis für den Klimaschutz. Eine ihrer mehr als 130 Mitgliedsorganisationen ist NourEnergy. Deutschlands erste muslimische Umweltschutzorganisation engagiert sich seit 2010 national und international.

Solarpaneele auf der Mevlana-Moschee in Weinheim.



Weitere Infos:
klima-allianz.de
nour-energy.com



HERSTELLER-REPORTAGE

Wissen vom Leben

Vor 32 Jahren begann sie mit einem kleinen Spezialitäten-Laden in Heidelberg, Anfang dieses Jahres zog sie mit 60 Mitarbeitenden an den neuen Produktionsstandort in Neustadt an der Weinstraße. Doris Maiwald ist Gründerin und Geschäftsführerin von Govinda. Voller Stolz führen sie und ihre Tochter Jasmin das Alnatura Magazin durch ihr neues Reich.

Wichtig ist meiner Mutter der groß angelegte Garten rund um die neue Halle.

Von den Erdbeerpflänzchen bis zum Kirschbaum hat sie alles selbst gesät oder gepflanzt. « Jasmin Maiwald zeigt auf ein Areal von mehr als 2 000 Quadratmetern frisch bepflanzter Erde im Außenbereich ihres neuen Firmensitzes. Der Blick vom Büro reicht über Pfälzer Spargelfelder bis zum Hambacher Schloss. Hört sich heimelig an, doch bei Govinda herrscht ein internationaler Geist, weil die meisten Produkte aus einer Vielzahl an Ländern kommen: die Erdmandeln aus Niger, die Datteln aus Tunesien, die Jackfrucht aus Sri Lanka und so weiter. Insgesamt führt Govinda inzwischen 200 Produkte. Bei vielen davon waren sie der erste Anbieter auf dem deutschen Bio-Markt, noch bevor es Trend-Produkte wurden: Chiasamen, Kokosblütenzucker, Maroni-Konfekt oder Dattel-Kokos-Kugeln. Und alle Govinda-Produkte basieren auf der ayurvedischen Lehre.



Ein ganzheitliches Konzept

Seit über 40 Jahren ernährt sich Doris Maiwald vegetarisch. Aufgewachsen auf einem schwäbischen Bauernhof, musste sie oft zusehen, wie Tiere geschlachtet wurden. Das war ihr zuwider, sie suchte nach Alternativen und beschloss, sich pflanzlich zu ernähren. Bestärkt wurde sie darin durch ihre Reisen nach Indien. Dort lernte sie die traditionelle Heilkunst Ayurveda kennen. Ayurveda bedeutet auf Sanskrit »Wissen vom Leben«. Im Laufe der Jahre eignete sich Doris Maiwald viel Wissen über gesunde und ganzheitliche Ernährung an, das auch in ihre Produktentwicklung einfließt. »Körper, Geist und Seele sollten ganzheitlich betrachtet wer-

den und dabei spielt es eine große Rolle, wer was zu sich nimmt und welche Lebensmittel man miteinander kombiniert, damit sie unserem Stoffwechsel guttun«, betont die spirituell lebende Unternehmerin, die auch ihre Tochter Jasmin rein vegetarisch aufzog.

So naturbelassen wie möglich

Darüber hinaus geht es Govinda darum, möglichst viele Nährstoffe in den Lebensmitteln zu belassen und sie so wenig wie möglich zu verarbeiten, Industriezucker ist tabu. Trotzdem gibt es viele Süßigkeiten von Govinda, die alle mit natürlichen Süßungsmitteln hergestellt sind, wie zum Beispiel das Paradiso-Konfekt aus reinem



Woher kommt das Wort Govinda?

Es stammt aus dem Sanskrit und setzt sich zusammen aus »Go«, was Kuh oder Rind bedeutet, und »vinda«, was Hirte heißt. Govinda ist der Hirte, der Beschützer von Land und Natur. Govinda-Produkte sollen den Menschen guttun.

Wissenswertes zur Erdmandel

Klingt nach Nuss, ist aber weder Nuss noch Mandel. Die Erdmandel gehört zur Gattung der Zypergräser und wächst als kleine Knolle am Ende der Wurzel des Grases (ähnlich wie Kartoffeln). Erdmandeln schmecken von Natur aus süß. Dazu liefern sie viele Ballaststoffe.

Die Govinda Erdmandeln stammen aus einem Anbauprojekt in Niger und verhelfen dort vielen Menschen zu festem Lohn, Wasservorräten und Solarenergie. Was neben den Erdmandeln auf den Feldern wächst, verteilen die Mitarbeitenden in den Dörfern. Ein Sack Hirse reicht, um 10 Personen 20 Tage lang zu ernähren. 2018 haben 120 Tonnen Hirse ihren Weg in die Familien gefunden. Insgesamt profitieren auf diese Weise rund 5 000 Menschen vom Govinda-Projekt.



Doris und Jasmin Maiwald teilen die gleichen Werte und führen das Unternehmen Govinda gemeinsam (ganz links).

Govinda bot als erstes Unternehmen spezielle Erdmandel-Produkte an. Die Govinda-Erdmandeln stammen aus einem Projekt in Niger (links).

Kokos oder die Kugeln aus Datteln, die Doris schon in ihrem kleinen Heidelberger Laden vor mehr als 30 Jahren selbst gemacht anbot. Das Geschäft hieß übrigens »Higher Taste«. »Für uns ist es schon völlig selbstverständlich, was wir tun und welchen Qualitätsanspruch wir an die Rohstoffe, ihre Herkunft und ihre Verarbeitung haben«, sagt Tochter Jasmin. »Deshalb sprechen wir wahrscheinlich viel zu wenig darüber und können mit manchen neuen Start-ups auf dem Markt kommunikativ oft nicht mithalten.« Als studierte Betriebswirtschaftlerin versucht sie, das Lebenswerk ihrer Mutter fortzuführen, und zwar im gleichen Sinne: mit einer positiven Grundhaltung und viel Energie, gute Lebensmittel für die Menschen anzubieten. *SUS*



Kurz und gut

Unsere Produkte haben es nicht leicht: Sie stehen von Anfang an auf dem Prüfstand. Die Herstellungsweise soll schonend, die Rohwaren möglichst aus der Nähe und die Zutatenliste so kurz es eben geht sein. Darüber wacht ein Gremium aus unabhängigen Fachleuten: der Arbeitskreis Qualität.

Darmstadt, Alnatura Unternehmenssitz, Sitzung des Arbeitskreises Qualität. Der Konferenzraum, sonst bis auf den letzten Platz belegt, ist heute mit einer Handvoll Kolleginnen und Kollegen aus dem Alnatura Qualitätsmanagement und Produktmanagement nur spärlich besetzt. Alle anderen, inklusive der sechs externen Fachleute, sind per Videotelefonie hinzugeschaltet. Die Sicherstellung der besonderen Alnatura Qualität ruht auch in Zeiten von Corona nicht. Die Produktmanagerinnen und -manager stellen ihre Ideen für Neuprodukte – vom Babygläschen bis zum Knabberartikel – ausführlich vor. Sie möchten heute die Antwort auf ihre zentrale Frage erhalten: Kann die Produktidee als Alnatura Produkt wie vorgeschlagen umgesetzt werden oder gibt es Änderungsbedarf? Dies beurteilen die sechs Fachleute, darunter der Agrarwissenschaftler und Mikrobiologe Dr. Thomas Dewes: »Um hierauf Antworten zu finden, diskutieren wir viel. Dieses Ausloten ist manchmal kontrovers, aber immer spannend!« Dabei geht es natürlich nicht um den persönlichen Geschmack oder um aktuelle Trends. So einfach ist es nicht. Den Bewertungen liegt ein umfassender Kriterienkatalog zugrunde.

Kurze Zutatenlisten, schonende Verarbeitung

Umfassend bedeutet, dass von der Herkunft der Rohwaren über die exakten Produktionsabläufe und die Anzahl der Zutaten bis hin zur Verpackung alles genauestens durchleuchtet und hinterfragt wird: Der Herstellerpartner sieht Zwiebeln aus Ägypten vor? Nein, die gibt es in ausreichender Menge in Europa. Die Ver-

arbeitungstemperatur ist zu hoch? Bitte weniger heiß testen, damit die Auswirkungen auf die wertgebenden Inhaltsstoffe und auf die Umwelt möglichst gering ausfallen. Braucht das Produkt tatsächlich alle aufgelisteten Zutaten? Bitte Verkostungsreihen ansetzen, bei denen die zweite Süßungsart entfällt und dafür der Getreideanteil erhöht wird. Hierbei unterstützen die Herstellerpartner gerne, die durch die lange Zusammenarbeit wissen, dass Alnatura Produkte nur die Zutaten enthalten sollen, die wirklich notwendig sind. Selbst wenn die EG-Öko-Verordnung sogenannte natürliche Aromastoffe zulässt – Alnatura verzichtet darauf. So kommt der Erdbeergeschmack in Alnatura Joghurts nur aus Erdbeeren, beim Mandeldrink aus ganzen sieben Prozent Mandeln. Das klingt nach wenig? Andere setzen teilweise deutlich weniger von dieser wertgebenden Zutat ein; gerade bei konventionellen Produkten wird dies nicht selten durch die Zugabe von Aroma geschmacklich ausgeglichen.



Auch bei diesem Produkt machten die Fachleute ihren Einfluss geltend, damit die Zutatenliste als »kurz und gut« freigegeben werden konnte: Ausschließlich Wasser, ganze sieben Prozent Mandeln und ein wenig Salz sollten hinein. Gerade bei vergleichbaren konventionellen Produkten ist die Zutatenliste oft länger und der Mandelgehalt deutlich niedriger.



So sieht es aus, wenn Alnatura Produktmanagerinnen und die Fachleute des Arbeitskreises Qualität persönlich zusammenkommen und über Alnatura Produkte beraten. V. l. n. r.: Dr. Thomas Dewes, Dr. Regula Bickel (nicht mehr im Gremium tätig), Dr. Petra Kühne und Hanspeter Schmidt. Hinten: die Alnatura Produktmanagerinnen Judith Amtage und Viola Kress.

Gute Produkte noch besser machen

Auch bestehende Alnatura Produkte werden gemeinsam mit dem Arbeitskreis Qualität laufend auf den Prüfstand gestellt. Das Ziel dabei ist meist, Schritt für Schritt den Zucker- oder Salzgehalt zu reduzieren. Bei den Vollkorn-Salzbrezeln beispielsweise ist man hier sehr weit gekommen. Und die neue Rezeptur kommt auch bei den Kundinnen und Kunden hervorragend an.

Bei einer vorgestellten Produktidee aus dem Sortiment der süßen Snacks sind sich die Fachleute ebenfalls schnell einig. Die Zutatenliste sei kurz, die Verarbeitungsverfahren angemessen, der Zucker-gehalt verhältnismäßig gering – das Pro-



Der Arbeitskreis Qualität

Er ist ein wichtiges Gremium, das Alnatura bei der Entwicklung neuer Produkte und der Überarbeitung bestehender Produkte berät. Sechs unabhängige Fachleute aus verschiedenen Bereichen stellen jede Produktidee auf den Prüfstand. Erscheint dem Arbeitskreis Qualität eine Rezeptur, das Verarbeitungsverfahren, die Herkunft von Zutaten oder ein Inhaltsstoff nicht sinnvoll und vertretbar, lehnt er den Vorschlag ab. Dann geht die Entwicklungsarbeit weiter – oder ein Produkt wird gar nicht realisiert. Denn das Urteil der Expertinnen und Experten ist für Alnatura bindend.

dukt ist genehmigt. Die zuständige Produktmanagerin atmet auf. Denn das Wort der Fachleute hat seit jeher Gewicht: »Solange unser Arbeitskreis Qualität nicht grünes Licht gibt, kommt der Artikel nicht ins Regal, auch wenn ich persönlich mit ihm zufrieden bin«, beschreibt Alnatura Gründer und Geschäftsführer Götz Rehn den Einfluss der unabhängigen Expertinnen und Experten auf das Sortiment der Alnatura Produkte.

Immer wieder pausiert die Videokonferenz, damit sich die Fachleute untereinander telefonisch beraten können. Sie blicken mit ihren vielfältigen Perspektiven auf die Produktdaten und haben die Möglichkeit, bei einer Produktidee ihr Veto einzulegen, beispielsweise wenn sie der Meinung sind, es passe nicht zu den Ansprüchen von Alnatura. Das schätzt Thomas Dewes sehr: »Die Möglichkeit des Vetos finde ich außerordentlich bemerkenswert; sie unterstreicht die Ernsthaftigkeit, mit der Alnatura externen Sachverstand gelten lässt.« Doch dazu kommt es glücklicherweise heute nicht. Am Ende eines langen Sitzungstages nehmen die Produktmanagerinnen und Produktmanager Rückfragen für ihre Herstellerpartner mit und sind dem Ziel neuer Alnatura Produkte, die allen Anforderungen gerecht werden, ein gutes Stück nähergekommen. **MAG**

ALNATURA BABYSORTIMENT*



Ausgezeichnete
Qualität für Ihr Baby



Alnatura Babygläschen Birne pur

- ausgezeichnet mit ÖKO-TEST »gut«
- Obstbrei aus hundert Prozent Birnen
- Demeter-Qualität
- ohne Zuckerzusatz (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker)
- für die Babyernährung nach dem 4. Lebensmonat
- fein püriert, glutenfrei und ohne Zusatz von Milchprodukten

125 g **0,79 €** (100 g = 0,63 €)

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

Die Klimarelevanz des Lebensmitteltransports

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 darum, wie klimarelevant der Transport unserer Lebensmittel ist.

Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse?

Dann ist Ihre CO₂-Bilanz viel besser als bei Fans von Fleisch und Milchprodukten. Fahren Sie mit dem Auto zum Einkaufen? Wie weit? Vielleicht zum Hofladen raus aufs Land, um erntefrische Beeren zu pflücken? Das schlägt leider mit zusätzlich vier bis fünf Kilogramm CO₂ im Durchschnitt pro Kilogramm Obst und Gemüse zu Buche (Quelle: Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg ifeu 2020). Möchten Sie also etwas für das Klima tun, dann können Sie das Fahrrad nehmen oder zu Fuß einkaufen gehen.

Erdbeeren frisch zur Saison von Mai bis Juli gegessen, haben eine bessere CO₂-Bilanz als Erdbeeren im Winter aus südlichen Gefilden, womöglich im Gewächshaus angebaut. Genau beziffert heißt das: 0,3 Kilogramm CO₂ pro Kilogramm frische saisonale Erdbeeren, während bei den Winter-Erdbeeren das Elfache an Kohlendioxid anfällt. Nicht so einfach ist die Rechnung bei Tomaten: Saisonal und regional gewinnt auch hier mit 0,4 Kilogramm CO₂ pro Kilogramm Tomaten. Aber die Freiland-Tomaten aus Südeuropa kommen mit 0,5 Kilogramm schon nahe an dieses Ergebnis heran. Ganz miserabel fällt der Aspekt »regional« im Winter bei Tomaten aus Deutschland aus, die in beheizten Gewächshäusern kultiviert werden. Da sind wir schon bei drei Kilogramm CO₂ pro Kilogramm frischen Tomaten (Quelle: ifeu 2020).

Das bedeutet, hier lohnt sich tatsächlich der Transport von Tomaten aus Italien oder Spanien. Die konsequenteste, weil CO₂-sparsamste Wahl wäre, im Winter gar keine frischen Tomaten zu verzehren.



Welcher Apfel ist der klimafreundlichste?

Frisch vom Baum im Spätsommer oder Herbst aus heimischem Bio-Anbau kommt der Apfel auf nur 0,3 Kilogramm CO₂ pro Kilogramm. Auch im Januar sehen die Äpfel noch knackig frisch aus, weil sie in Kühllhäusern gelagert werden. Die dafür benötigte Energie sorgt für einen Anstieg und im April sind es dann schon 0,4 Kilogramm CO₂ (Quelle: ifeu 2020). Das ist aber nur die Hälfte der CO₂-Last eines Apfels, der aus Neuseeland mit dem Schiff kommt.

CO₂-Bilanz von Lebensmitteln aus Übersee

Ungefähr vier Prozent aller Lebensmittel, die in Deutschland konsumiert werden, kommen aus Übersee. Diese werden größtenteils mit dem Schiff transportiert. Die schlechteste Bilanz hat, wie zu erwarten, das Flugzeug: Zwar wird weniger als ein Prozent aller in Deutschland angebotenen Lebensmittel eingeflogen, das verursacht jedoch über zehn Prozent der Treibhausgase, die durch alle Transporte entstehen.

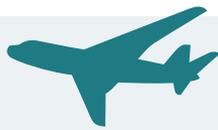
Pro Kilogramm reif geernteter Ananas, die mit dem Flugzeug zum Verbraucher transportiert wird, geht man von 15 bis 16 Kilogramm Kohlendioxid-Äquivalenten aus (im Vergleich zu 300 Gramm CO₂ pro Kilogramm bei den heimischen Äpfeln). Wird die Ananas mit dem Schiff transportiert, lassen sich 25 Mal geringere CO₂-Werte pro Kilogramm errechnen.



Das können Sie im Alltag tun

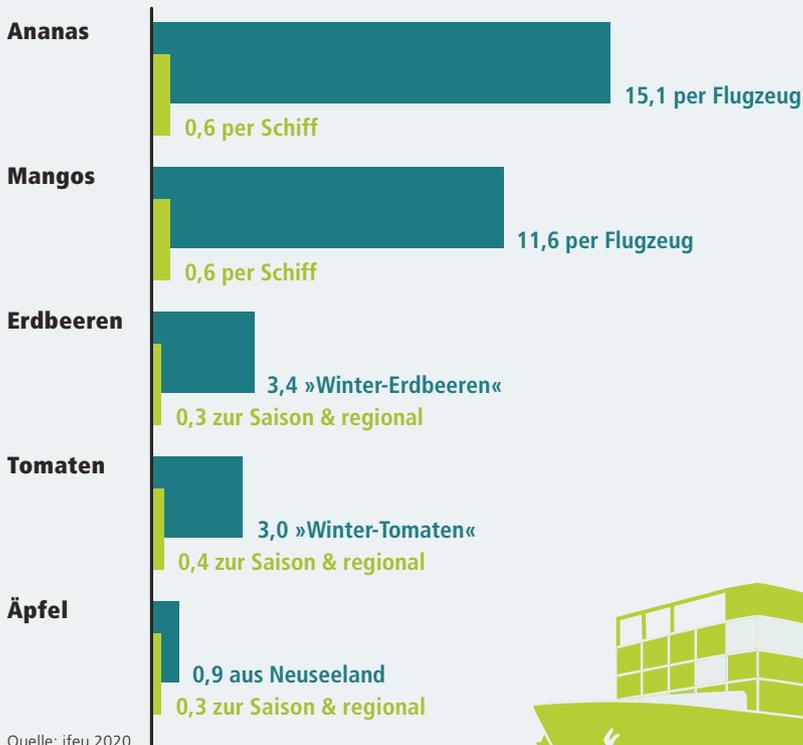
Folgen Sie beim Einkauf den Empfehlungen des Umweltbundesamtes:

- Kaufen Sie Lebensmittel aus ökologischer Produktion (EU-Bio-Siegel).
- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.
- Achten Sie auf regionale und saisonale Herkunft.



Klimabilanz verschiedener Lebensmittel

Vergleich der CO₂-Äquivalente in Kilogramm je Kilogramm Produkt nach Herkunft und Transport



Quelle: ifeu 2020

Schon gewusst? Papaya, Ananas und Mango in den Alnatura Märkten werden mit dem Schiff transportiert und verursachen nur ca. 0,6 Kilogramm CO₂ pro Kilo.



Ist regional besser als bio?

Nach einer Studie des Thünen-Instituts von 2019 stößt der ökologische Landbau pro Hektar eine Tonne weniger CO₂ aus als der konventionelle. Aber der Flächenaufwand ist größer und der Hektarertrag im Bio-Anbau meist geringer, deshalb bleibt dieser Klimavorteil in Statistiken, die die CO₂-Bilanz pro Kilogramm Lebensmittel berechnen, unsichtbar. Unstrittig ist, dass die Biodiversität beim ökologischen Anbau höher und die Bodenbewirtschaftung auf die Dauer nachhaltiger und besser für den Klimaschutz ist. Ein Hektar Bio-Boden bindet 1,5 Tonnen CO₂ mehr als ein konventionell bewirtschafteter Boden.

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher geben regionalen Lebensmitteln den Vorzug, unabhängig davon, ob bio oder konventionell. Aber der Begriff »regional« ist weder geschützt, noch wird er überprüft. Deshalb ist er weit auslegbar. Bei »regional« ist der Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln erlaubt. Hinzu kommt, dass ein Schwein, das von einem regionalen, konventionell arbeitenden Hof kommt und unter anderem mit Soja aus Abholzungsgebieten des tropischen

Regenwalds schnell schlachtreif gefüttert wird, als »regional« gekennzeichnet verkauft werden darf. Des Weiteren kann man zwar auf Bio-Papaya, -Ananas und -Mango verzichten, andererseits fördert man aber mit deren Einkauf den ökologischen Anbau auch in den Ländern des Südens. Menschen in weniger wohlhabenden Regionen der Erde haben eine mögliche Einnahmequelle, wenn wir uns ab und zu auch tropische Früchte gönnen. Aber bitte nur Bio-Früchte, die mit dem Schiff transportiert werden.

Am besten für das Klima ist die Kombination aus bio, regional und saisonal. Deshalb freuen wir uns über die regionale Bio-Ernte von Beerenfrüchten und Tomaten im Sommer sowie auf die Apfel-, Birnen-, und Kartoffelernte in den Herbstmonaten. *SUS*



Weitere Informationen unter:
G. Reinhardt, S. Gärtner, T. Wagner:
»Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln
und Gerichten in Deutschland«
[ifeu.de/themen/biomasse-und-ernaehrung/](https://www.ifeu.de/themen/biomasse-und-ernaehrung/)
ifeu-Institut Heidelberg, 2020

Harmonisches Wechselspiel

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: das Biosphärenreservat Südost-Rügen.

Der Südosten Rügens ist eine harmonische Kulturlandschaft.

Hier sind Land und Meer eng miteinander verzahnt. Die ganze Schönheit der Umgebung erschließt sich beim Besuch des Mitte des 19. Jahrhunderts erbauten Jagdschlusses Granitz inmitten eines ausgedehnten Buchenwaldes auf dem 106 Meter hohen Tempelberg. Der Aufstieg hinauf zur Aussichtsplattform über eine freitragende Treppe mit 154 teilweise transparenten Stufen wird mit einer atemberaubenden Aussicht belohnt: Im Nordwesten reicht der Blick über die Halbinseln Jasmund und Wittow, im Süden bis Greifswald, im Westen nach Stralsund.

Südöstlich des Schlosses liegen die drei Badeorte Göhren, Baabe und Sellin, mit ihren Strandpromenaden und historischen Seebrücken die perfekte Kulisse für flanierende Gäste. Weiße Villen und alte Hotels mit Erkern, hölzernen Veranden und verschnörkelten Türmchen erinnern

an jene Zeit zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als der Tourismus hier seine erste Blütezeit erlebte. Damals wie heute garantieren kilometerlange Strände mit weißem Sand im Sommer das perfekte Badevergnügen.

Ausflug nach Vilm

Von Lauterbach, einem Ortsteil des schmucken Städtchens Putbus, erreicht man mit dem Schiff die Insel Vilm. Zu DDR-Zeiten verbrachten hier Angehörige des Ministerrats ihre Urlaubstage, heute beherbergt das nur 94 Hektar große Eiland einen der wenigen Urwälder in Deutschland und steht unter strengem Naturschutz. Vilm zeichnet sich durch eine einzigartige, für den südlichen Ostseeraum repräsentative Naturlandschaft aus, die sich weitgehend ohne menschlichen Einfluss entwickeln konnte. Lange war die Insel unzugänglich. Mittlerweile gibt es täglich zwei Führungen für jeweils maximal 30 Personen, die vom Hafen Lauterbach aus mit der MS Julchen, einem Schiff der Biosphärenreservat-Partnerreederei Lenz, starten.

Am, im und über dem Wasser

Doch nicht nur für uns Menschen, auch für viele Tierarten sind die Gewässer vor Südost-Rügen ausgesprochen attraktiv. Insbesondere die Buchten um die Insel Vilm haben große Bedeutung als Rast- und Brutrevier für Zugvögel. Die küstennahen Bereiche des Greifswalder Boddens sind das größte Laichgebiet der Ostseeringe. Eine besondere Attraktion ist die in der Ostsee seltene Kegelrobbe, die sich seit einigen Jahren mit bis zu 150 Exemplaren hier tummelt.

Über der Ostsee, im äußersten Südosten Rügens, erwartet Besuchende der Halbinsel Mönchgut ein besonderes Kleinod: das Naturschutzgebiet Zickersche Berge, von manchen Einheimischen auch Zickersche Alpen genannt. Zwar liegt der Gipfel, der Baken, mit 69 Metern in einigermaßen bescheidener Höhe, doch die nahezu baumlose Landschaft besticht mit ihren sanft geschwungenen Hügeln durch eine beinahe perfekte Harmonie. Auf den mageren, nährstoffarmen Wiesen und Halbtrockenrasen wachsen mehr als 90 Pflanzen, die auf der Roten Liste der gefährdeten Arten stehen, darunter Strand-Grasnelke und Sand-Strohblume. Auch seltene Vogelarten wie Karmingimpel, Neuntöter und Grauammer haben hier einen Rückzugsraum gefunden.



Durch die Zickerschen Berge

Der knapp neun Kilometer lange, gut ausgeschilderte Rundweg durch die Zickerschen Berge beginnt beim Kreisverkehr in der Ortsmitte von Gager. Sanft geht es bergan, der würzige Duft von Wildkräutern gibt die Richtung vor. Die erste Rast auf dem Zickerschen Höft bietet einen grandiosen Ausblick auf den Greifswalder Bodden. Nach einem weiteren kurzen Anstieg führt der Weg in ein Kerbtal, das Nonnenloch. Hier sollen sich einst die Nonnen des Klosters in Bergen zu amourösen Spielen mit den Mönchen aus Eldena getroffen haben, munkelt man. Von hier aus führt eine Holzterrasse zum Strand mit zwei Findlingen – Relikten aus der Eiszeit, die 27 und 41 Tonnen auf die Waage bringen.

Der sandige Wanderweg führt über saftige Weideflächen in das idyllische Groß Zicker. Dort sticht das Pfarrwitwenhaus mit seinem spitzen Rohrdach ins Auge. Das wurde gegen 1720 ausschließlich aus heimischen Materialien erbaut und war lange Zeit der rettende Hafen für verarmte Pfarrwitwen, die nach dem Tod ihrer Männer ohne eigene Mittel dastanden und hier zumindest Unterkunft und Verpflegung bekamen. Das Haus mit seinem wunderschönen Bauerngarten dient heute als Museum. Die weitere Strecke führt über den Bakenberg zurück nach Gager und liefert immer neue Gelegenheiten, über die Schönheit der Zickerschen Berge zu staunen. *BePi*



Informationen zur
Anreise finden Sie unter
bahn.de oder in der
DB-Navigator-App

Umweltfreundliche Anreise und mobil vor Ort

Reisende erreichen Bergen auf Rügen und das Ostseebad Binz mit einem direkten ICE von München, Nürnberg, Leipzig/Halle oder Berlin. Vor allem am Wochenende und in der Sommersaison fahren ICE/IC-Züge direkt auf die Insel Rügen, zum Beispiel von Hamburg, Köln und Hannover. Regionalzüge fahren stündlich von Stralsund nach Bergen auf Rügen, Binz und Sassnitz. Von Bergen aus erreicht man Lauterbach mit dem Bus in einer halben Stunde, mit der Schmalspurbahn »Rasender Roland« – einer Attraktion für Liebhaberinnen und Liebhaber historischer Züge – von Binz aus in rund 45 Minuten.

Mit der Kurkarte nutzen Übernachtungsgäste während ihres Urlaubs die Busse und Bäderbahnen in den drei Ostseebädern Sellin, Baabe, Göhren und der Gemeinde Mönchgut kostenfrei – inklusive Ermäßigungen bei verschiedenen kulturellen und touristischen Angeboten.

Fahrtziel Natur – CO₂-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. Das Biosphärenreservat Südost-Rügen ist eines von derzeit 23 Fahrtziel-Natur-Gebieten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Fahrtziel natur



In der nächsten Ausgabe:
Nationalpark Kellerwald-Edersee

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



cosnature

Deo-Zerstäuber Limette & Minze oder Wasserlilie

Die Deo-Zerstäuber in den Varianten Limette & Minze und Wasserlilie schützen lang anhaltend vor Körpergeruch und verleihen einen frischen Duft. Die milden Deo-Formeln mit Minze und Bio-Limettenextrakt beziehungsweise Wasserlilienextrakt und Aloe vera aus kontrolliert biologischem Anbau sorgen den ganzen Tag für ein gepflegtes, sicheres Hautgefühl. Die Deos hinterlassen keine weißen Spuren und sind frei von Aluminiumsalzen.

je 75 ml **2,99 €** (100 ml = 3,99 €)

* Bei dieser Produktvorstellung handelt es sich um eine Anzeige. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Bekenntnis zu Meinungs- und Pressefreiheit

Um die Pressefreiheit ist es rund um den Erdball schlecht bestellt, wie die Organisation Reporter ohne Grenzen auch in ihrem diesjährigen Bericht feststellen muss. Die Situation in der Türkei stuft sie als »kritisch« ein. Für ihren Kampf um die Pressefreiheit wurden die Journalistinnen und Journalisten der türkischen Tageszeitung Cumhuriyet im Jahre 2016 mit dem »Alternativen Nobelpreis« ausgezeichnet.

Zu einer Zeit, in der die Meinungsfreiheit in der Türkei zunehmend bedroht ist, beweist die Cumhuriyet, dass die Stimme der Demokratie nicht zum Schweigen gebracht werden kann«, begründet die Right Livelihood Stiftung in Stockholm im September 2016 ihre Entscheidung, der Redaktion diesen renommierten Preis zuzuerkennen. Denn ein Jahr zuvor erhielt die Pressefreiheit einen Schlag: Es war der 31. Oktober 2015, morgens um fünf Uhr, als bewaffnete türkische Polizisten an die Haustüren von 15 Journalistinnen und Journalisten der Tageszeitung Cumhuriyet hämmerten, sie eintraten, als nicht sogleich geöffnet wurde, verschlafenen und erschreckten Autorinnen und Autoren Handschellen anlegten und sie als »Terroristen« abführten. Jahrzehntlang hatten die Journalistinnen und Journalisten unter schwierigen Umständen Korruption aufgedeckt, Ungerechtigkeiten und Machtmissbrauch benannt, die Verletzung von Menschenrechten und die Zerstörung der Umwelt kritisiert. Zwölf von ihnen wurden zu insgesamt 78 Jahren Gefängnis verurteilt. Einer von ihnen war der Chefredakteur des kritischen Blatts: der Politikwissenschaftler und Autor Can Dündar. Er hatte einen Artikel über geheime Waffenlieferungen des türkischen Geheimdienstes MIT an radikale Islamisten im syrischen Bürgerkrieg geschrieben. Die Waffen waren als medizinische Güter getarnt. Der türkische Präsident Erdogan wertete das als Spionage und Verrat von Staatsgeheimnissen. Er stellte höchstselbst Strafanzeige und bezeichnete Can Dündar als Terroristen.

In der nächsten Ausgabe berichten wir vom Engagement der Hebamme Ina May Gaskin für natürliche Geburtshilfe.

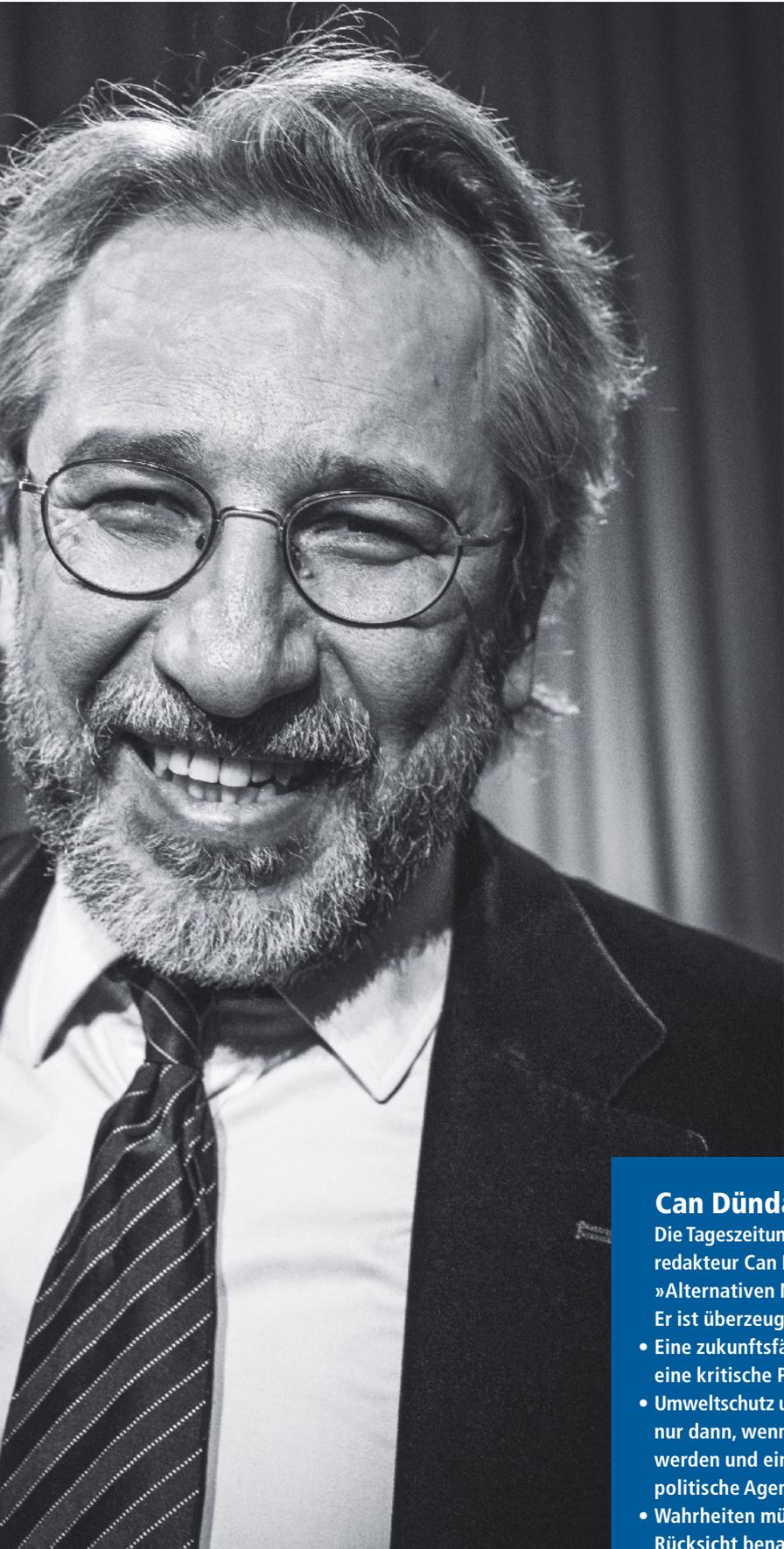
Der Right Livelihood Award kurz gefasst

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. In Deutschland kann der Preis mit steuerabzugsfähigen Spenden unterstützt werden: Dachstiftung für individuelles Schenken, IBAN: DE 9743 0609 6701 0370 0802



Flucht nach Attentat

Can Dündar hatte sich am 22. April 2016 für den Prozess und aus Respekt vor der Gerechtigkeit einen guten Anzug angezogen. So als ginge er in die Oper. Seine Frau war bei ihm. Sie lachten – weil sie wussten, dass ihr Lachen für viele eine Aufmunterung sein würde. Und für die schwer zu ertragen sein würde, die ihn lebenslang ins Gefängnis stecken wollten. Auf dem Weg zum Gericht, Dündar war damals noch Chefredakteur der türkischen Zeitung, fiel ein Schuss. Der Schuss ging daneben, hätte aber sein Tod sein können. Er hatte Glück, floh aus der Türkei nach Deutschland, wo ihm Asyl gewährt wurde. Auf der Strecke blieben die Pressefreiheit und die älteste demokratische Zeitung der Türkei, Cumhuriyet – im Türkischen bedeutet der Name »Republik«.



Exil in Berlin

Seit seiner Flucht lebt der ehemalige Chefredakteur im Exil in Berlin. Auch in Deutschland setzt sich der Journalist und Autor weiterhin für das Thema Pressefreiheit ein und versucht, mit seinen Freundinnen und Freunden, Mitstreiterinnen und Mitstreitern in der Türkei in Kontakt zu bleiben und sie aus der (sicheren) Ferne zu unterstützen. Can Dündar fühlt sich nach eigenen Auskünften in Deutschland und speziell im weitläufigen und liberalen Berlin wohl. Er ist Kolumnist für DIE ZEIT und Chefredakteur des türkischen Webradios Özgürüz. Was viele nicht wissen: Er hat auch lange als Dokumentarfilmer in der Türkei gearbeitet und dabei viele Porträts gedreht. In Berlin sind seine Dokumentarfilme und damit seine Sicht auf die Türkei gelegentlich in der Reihe »Can's Cinema« zu sehen. »Seit ich in Deutschland angekommen bin, ist mir aufgefallen, dass die Türkei immer nur mit Schlagworten wie ›Erdogan‹, ›DITIB‹, ›IS‹ und ›Einwanderer‹ in Verbindung gebracht wird. Das ist nicht fair. Die Türkei hat viel mehr zu bieten: mit ihrer Geschichte, der kemalistischen Revolution, der Kunst, dem Theater, dem Kino und der Musik. Mit meinen Dokumentarfilmen möchte ich den Menschen hier zeigen, wie vielfältig das politische, soziale und kulturelle Leben in der Türkei sein kann.« Nicht alle seine Kolleginnen und Kollegen hatten das Glück, wie er fliehen zu können. Seiner Frau Dilek Dündar wurde ohne Anklage der Reisepass abgenommen. Die Journalistin musste bis zum Juni 2019 warten, bis sie nach einer abenteuerlichen Ausreise ohne Papiere ihren Mann und ihren Sohn nach drei Jahren erzwungener Familientrennung in Deutschland wiedersah. Seine Kolleginnen und Kollegen blieben Jahre in Haft und kämpfen seit ihrer Freilassung weiter für Demokratie und Gerechtigkeit. Cumhuriyet, das preisgekrönte kritische Blatt, berichtet seitdem nur noch regierungskonform und wartet noch darauf, seinem Namen wieder Ehre machen zu dürfen. GvL

Can Dündars Thesen

Die Tageszeitung Cumhuriyet, deren Chefredakteur Can Dündar war, erhielt den »Alternativen Nobelpreis« im Jahr 2016. Er ist überzeugt:

- Eine zukunftsfähige Gesellschaft braucht eine kritische Presse.
- Umweltschutz und Nachhaltigkeit funktionieren nur dann, wenn die Menschenrechte garantiert werden und eine aktive Zivilgesellschaft die politische Agenda mitbestimmen darf.
- Wahrheiten müssen ohne Ausnahme und Rücksicht benannt werden dürfen.

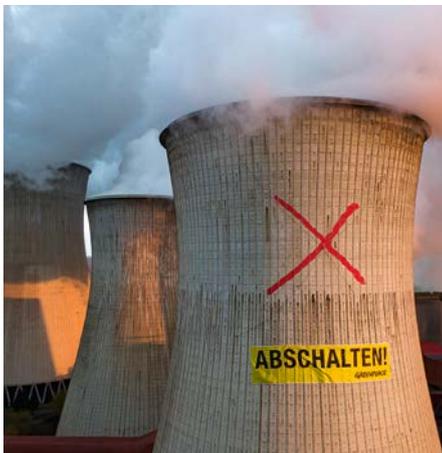
Klimakrise: Solidarität mit der jungen Generation

In der Corona-Krise hat die Politik schnell und effektiv durchgegriffen und dabei auf den Rat der Wissenschaft gehört. Auch in der Klimakrise ist jetzt konsequentes Handeln gefragt. Doch was tut die Bundesregierung? Sie verschleppt bitter nötige Maßnahmen wie den Kohleausstieg. Greenpeace drückt auf die Tube, denn Deutschland muss bei dieser globalen Herausforderung vorangehen.

Wie ein Asteroid brach Corona über uns herein, nur leiser und hinterhältiger. Rasch

breiteten sich die Viren in alle Himmelsrichtungen aus, als Mitreisende von uns modernen Globetrottern. Ob kleines Bergdorf, Insel oder Millionenmetropole – Ausnahmezustand überall. Vielleicht macht uns dies bewusst, wie zerbrechlich unser Boot ist, in dem wir alle sitzen. Und dass wir ein Teil der Natur sind, die wir ausbeuten und zerstören, aber nicht beherrschen können.

Mit dem Klimawandel kündigt sich die nächste globale Katastrophe bereits an und sendet Alarmsignale, auch bei uns. Nehmen wir allein dieses Frühjahr: Im Februar hat es in Teilen Deutschlands so viel geregnet, dass Äcker zu Sumpflandschaften wurden, zwei Monate später rissen die nunmehr ausgetrockneten Böden auf und regelrechte Sandstürme fegten über das Land. Extremwetter häufen sich. Erst 2018 durchlitten wir das heißeste Jahr seit Beginn der Messungen 1881: verdorrte Ernten, Flüsse ohne Wasser, Wälder in Flammen – bundesweit gab es 1 708 Waldbrände.



Klimakrise endlich ernst nehmen

CO₂ und Corona, beide sind unsichtbare Gefahren. Den Treibhausgas-Ausstoß können wir allerdings größtenteils selbst steuern: »Noch haben wir es in der Hand, verheerende Folgen der Erderhitzung abzuwenden, indem wir die Verbrennung von fossilen Energieträgern wie Kohle, Öl und Gas massiv senken und unsere größten Kohlenstoffspeicher, die Meere und Wälder, schützen«, sagt Anike Peters, Klimaexpertin bei Greenpeace. Die Politik habe bei Corona gezeigt, dass sie – wenn sie denn will – schnell und effektiv handeln kann. »Und die allermeisten Menschen akzeptierten die Regeln, weil sie den Ernst der Lage erkannten. Wir müssen auch die Klimakrise endlich ernst nehmen.«

Kohleausstiegsgesetz blamiert Deutschland

Wie die Pandemie verlangt auch der Klimaschutz internationale Lösungen und den Einsatz jeder und jedes Einzelnen. Es geht um Solidarität, in diesem Fall mit der jungen Generation und den nachfolgenden. Ein wichtiger Beitrag Deutschlands, die Erderhitzung gemäß des Klimaschutzziels von Paris auf 1,5 Grad zu begrenzen, ist der Kohleausstieg. Im Januar 2019 hatte die Kohlekommission einen Fahrplan vorgelegt, um die Kohleförderung und -verstromung bis spätestens 2038 sozialverträglich zu beenden. Vertreterinnen und Vertreter aus Wissenschaft, Industrie, Gewerkschaften und Umweltverbänden,

Greenpeace-Appell 2019 an einem Kühlturm des RWE-Braunkohlekraftwerks Neurath.



Zu schwach! Greenpeace-Protest vor dem Kanzleramt gegen das vorgelegte Kohleausstiegsgesetz der Bundesregierung, Januar 2020.

inklusive Greenpeace, hatten den Kompromiss mühsam ausgehandelt. Daraus hätte noch 2019 ein Gesetz gegossen werden sollen. Doch erst ein Jahr später präsentierte die Bundesregierung ihren Entwurf für ein Kohleausstiegsgesetz, das noch dazu mit etlichen Punkten des Kompromiss-Papiers bricht: »Zum Beispiel will die Bundesregierung die besonders klimaschädlichen Braunkohlekraftwerke erst auf den letzten Drücker abschalten, viele sogar erst 2038«, kritisiert Anike Peters. »Allein diese Verzögerungen bedeuten einen Mehrausstoß von rund 180 Millionen Tonnen CO₂!« Zudem sollen für die Erweiterung des RWE-Tagebaus Garzweiler II im Rheinland fünf weitere Dörfer ausradiert werden. Nach den Vorgaben des Kohlekompromisses wäre so viel mehr Braunkohle aber gar nicht nötig, also könnten die Dörfer ebenso wie der Hambacher Wald bleiben. »Die Zukunft ist erneuerbar, die Zeit der Kohle vorbei, da ist solch ein brachiales Vorgehen inakzeptabel«, stellt Peters klar. Dass mit Datteln 4 auch noch ein zusätzliches Steinkohlekraftwerk neu in Betrieb gehen soll, ist für sie und ihr Kollegium die Krönung einer klimapolitischen Blamage.

Greenpeace setzt alles daran, dass das Kohleausstiegsgesetz noch einmal kräftig nachgebessert wird. Gleiches gilt für das Klimaschutzprogramm 2030 und das Klima-



Mehr Infos unter
[greenpeace.de/
 klimaschutz-jetzt](https://www.greenpeace.de/klimaschutz-jetzt)

schutzgesetz, die beide im Herbst 2019 in Kraft traten. Unterstützt von Greenpeace und Germanwatch haben neun junge Menschen Verfassungsbeschwerde gegen das Gesetz eingelegt. Sie sehen ihre Grundrechte durch das zu schwache Regelwerk verletzt und fordern eine Verschärfung. Mit dabei ist auch Fridays-for-Future-Aktivistin Luisa Neubauer.

Deutschland muss jetzt deutlich mehr tun, gerade im Hinblick auf seine EU-Ratspräsidentschaft im zweiten Halbjahr 2020 – eine Chance, auch die europäischen Anstrengungen in Sachen Klimaschutz zu verstärken.

»» Gastbeitrag Greenpeace e. V.

Grüner wirtschaften nach Corona

Wie berappelt sich unsere Konjunktur nach der Corona-Krise? Am besten nachhaltig! Greenpeace hat die Politik aufgerufen, mit ihren milliardenschweren Hilfspaketen gezielt eine klima- und umweltgerechtere Wirtschaft zu fördern. Ansätze hierfür skizzierte das Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft im Auftrag von Greenpeace bereits im März in einem »Grünen Marshallplan«. Auch die Krise selbst hat gute Anregungen hervorgebracht, Beispiele Homeoffice und Videokonferenzen. Es täte dem Klima gut, wenn wir künftig weniger mit dem Auto pendelten. Auch so manche Dienstreise ist sicher verzichtbar, vor allem die per Flugzeug. Ein äußerst wichtiges Meeting aber funktioniert nicht per Skype oder Zoom: Die nächste UN-Klimakonferenz, die für Herbst in Glasgow geplant war und Fortschritte bei der Umsetzung der Pariser Klimaziele bringen sollte, wurde leider auf 2021 verschoben.



Grüner Marshallplan für Deutschland:
[greenpeace.de/presse/publikationen/
 corona-krise-wirtschaftshilfen](https://www.greenpeace.de/presse/publikationen/corona-krise-wirtschaftshilfen)

Knusprig-frisch und würzig!

Die Sonne lockt und an der frischen Luft schmeckt's nochmal so gut. Da kommen die Gebäckmischungen von HUOBER gerade recht - hier gibt's für jeden Geschmack genau das Richtige.



Die Marke durch die dreimal die Sonne scheint

HUOBER BREZEL GmbH & Co
 Riedstr. 1 · 71729 Erdmannhausen
 Telefon 07144/338-0 · vertrieb@huoberbrezel.de
www.huoberbrezel.de



Wenn du ein Handy hast, kannst du die kostenlose NABU-App »Insektenwelt« herunterladen. Die Fotofunktion der App hilft dir, die häufigsten heimischen Insekten zu bestimmen und zu melden.

NAJU-KINDERSEITE

Zählen, was zählt

Lausche dem Summen und Brummen in deiner Umgebung und werde Teil einer bundesweiten Meldeaktion für Insekten.

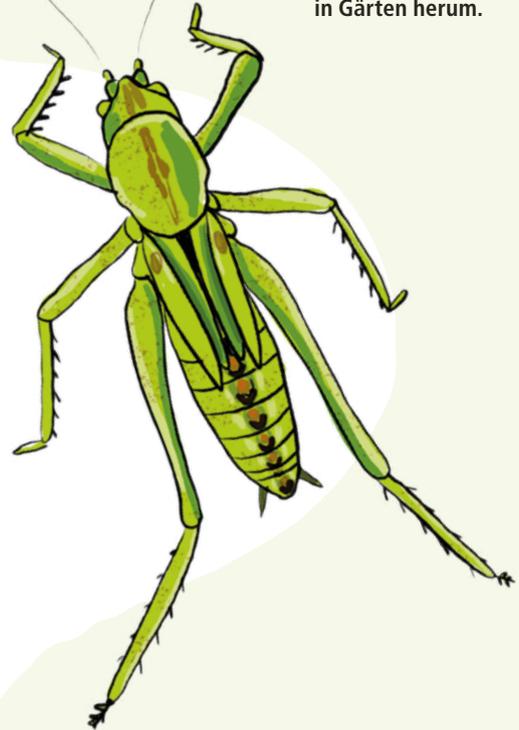
Vom 31. Juli bis 9. August wird wieder gezählt: Marienkäfer, Tagpfauenauge, Ackerhummel oder auch das Heupferd. Eben alles, was kriecht, krabbelt, fliegt und sechs Beine hat. Der NABU und die NAJU rufen alle Insektenfreundinnen und -freunde auf, eine Stunde lang Insekten zu zählen und die Ergebnisse dem NABU zu melden. Warum? Mit den Daten können die Mitarbeitenden vom NABU herausfinden, wo in Deutschland welche Arten leben und wie häufig bestimmte Arten vorkommen. Du hast Lust mitzumachen? Na, dann los!

So geht's:

1. Schnappe dir Zettel, Stift und ein Bestimmungsbuch und gehe an einem sonnigen, warmen, trockenen und windstillen Tag nach draußen in den Garten, in den Park, in den Wald oder auf den Balkon.
2. Suche dir einen Beobachtungsplatz und schreibe alle Insekten auf, die du innerhalb einer Stunde in einem Umkreis von zehn Metern entdeckst. Schau ruhig auch in Blumentöpfen, an Bäumen oder unter Steinen nach, ob sich dort Insekten tummeln. Da es auch für Expertinnen und Experten oft sehr schwer ist, Insekten zu bestimmen, macht es nichts, wenn auch du den genauen Namen des Tieres nicht herausfindest. Fliegt also ein Schmetterling an dir vorbei, von dem du den Namen nicht ermitteln kannst, dann schreibe einfach Schmetterling auf. Auch Larven, Engerlinge und Raupen darfst du mitzählen.
3. Nach einer Stunde kannst du deine Ergebnisse auf insektensommer.de online melden.

Wichtig: Zähle von jeder Art immer die größte gleichzeitig anwesende Zahl von Tieren. Wenn also ein Kleiner Fuchs, ein Schmetterling, an dir vorbeiflattert, und eine halbe Stunde später siehst du erneut einen, dann könnte das derselbe sein. Du meldest also nur einen Kleinen Fuchs.

Auch das Grüne Heupferd, eine Laubheuschrecke, ist ein Insekt und kann gezählt werden. Sie treibt sich gern in Gärten herum.



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

Eine Zählhilfe zum Herunterladen und viele weitere Informationen zur Zählaktion findest du auf NAJU.de



Würzen Sie sich durch den Sommer.



Unser Rezepttipp:

125 g Butter mit etwas Salz, Abrieb einer halben Zitrone und 2 TL Kräuter-Blüten verrühren – fertig!

Mit Lebensbaum wird die Sommerküche besonders vielseitig. Egal, ob raffiniertes Gemüse, leckere Salate oder feine Dips. Für jedes Sommergericht haben wir die perfekte Gewürz- und Kräutermischung.

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

BIO SEIT 1979

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie auf www.lebensbaum.de.



DE-ÖKO-001

alviana

NATURKOSMETIK



NEU

- ♥ zieht sooooo schnell ein
- ♥ pflegt die Haut geschmeidig weich
- ♥ duftet herrlich nach frischer Aloe Vera



www.alviana.de

follow us on  alviana.naturkosmetik

BIO-RESTAURANTS

Das Erasmus in Karlsruhe

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

Seit Juni 2014 gibt es das Bio-Restaurant Erasmus in der Fächerstadt Karlsruhe, das nicht nur bio-zertifiziert, sondern auch Mitglied im Anbauverband Bioland ist.

Das Gründungspaar Andrea und Marcello Gallotti hat das denkmalgeschützte Haus im Bauhaus-Stil eingerichtet und die beiden ergänzen sich mit ihrer gastronomischen Expertise in Wein, Service und Küche. Ein kleiner Feinkostladen begleitet das Restaurant.

Die Zutaten der gehobenen, italienisch-französisch-deutsch inspirierten Küche stammen weitestgehend aus der Region und aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft: So kommen Obst und Gemüse sowie Eier in erster Linie vom Bioland-Bauern Horst Reiser aus dem nahen Straubenhardt, Milchprodukte von Bioland-Bäuerin Susanne Schleinkofer direkt aus Karlsruhe und Fleisch aus der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall. Spezielle Zutaten werden direkt von kleinen Bio-Betrieben in Deutschland, Italien oder den Niederlanden bezogen.

Verarbeitet wird möglichst das ganze Tier, sodass es durchaus auch Ungewöhnliches wie gepökelte Kalbszunge auf der Karte gibt. Wild wie Fasan wird tatsächlich gejagt und in eigener Sauce mit Pilzen angerichtet, die Brioche zur Ente hat eine zweitägige Teigführung hinter sich. Vegetarierinnen und Vegetarier haben im Erasmus eine ebenso große Auswahl: Ob hausgemachte Eierpasta mit weißem Trüffel oder geschmorter Fenchel mit Zitronenbutter und frittiertem Grünkohl – saisonale pflanzliche Zutaten sind im Erasmus die Stars auf dem Teller.

Die Weine werden von der angehenden Sommelière Gallotti persönlich ausgesucht, perfekt passend zum gewählten Gericht.

Uns hat das vegetarische Menü hervorragend geschmeckt und die Einstellung der Gallottis zum Essen und zur Natur überzeugt. *STO*

Restaurant Erasmus

Nürnberger Straße 1, 76199 Karlsruhe

Telefon +49 (0)721 40242391

erasmus-karlsruhe.de



CasolareBIO®

Unseren Werten verpflichtet

Geschmack & Genuss

Olivenöl wird schon seit der Antike als besonders wertvolles Lebensmittel geschätzt. Auch heute ist Olivenöl mit seinem vielen Geschmacksnuancen aus der genussvollen mediterranen Küche nicht wegzudenken. Hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl gilt zudem als Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Der biologische Anbau trägt außerdem in besonderem Maße zum Erhalt der Ökosysteme bei.



Tradition & Innovation

Die Oliven-Bauern und die Verarbeiter schaffen die Grundlage für kontinuierlich überzeugende, hochwertige Produkte. Das italienische Familienunternehmen Farchioni hat seit 1780 über Generationen hinweg Erfahrung mit dem Anbau, der Pflege und der Verarbeitung von Lebensmitteln. Die Familie fühlt sich dieser langen Tradition und der Wertschätzung seiner Kunden verpflichtet, sucht jedoch stetig nach innovativen Wegen. CasolareBIO ist Pionier in der Herstellung ungefilterter, naturtrüber Olivenöle. Jetzt gibt es CasolareBio auch in Demeter-Qualität. Zum Schutz der wertvollen Premium-Öle setzt Farchioni auf Glasflaschen und Weißblech-Dosen als besonders nachhaltige Verpackung. So bleibt der volle Geschmack bis zum letzten Tropfen erhalten.



Bei Alnatura finden Sie:

- CasolareBio Olivenöl nativ extra naturtrüb, 750 ml, in der Lichtschutzflasche;
- CasolareBio Olivenöl nativ extra, Demeter, 500 ml;
- CasolareBio Olivenöl nativ extra 100% Italiano 500 ml;
- CasolareBio Olivenöl nativ extra mit Chili 100 ml;

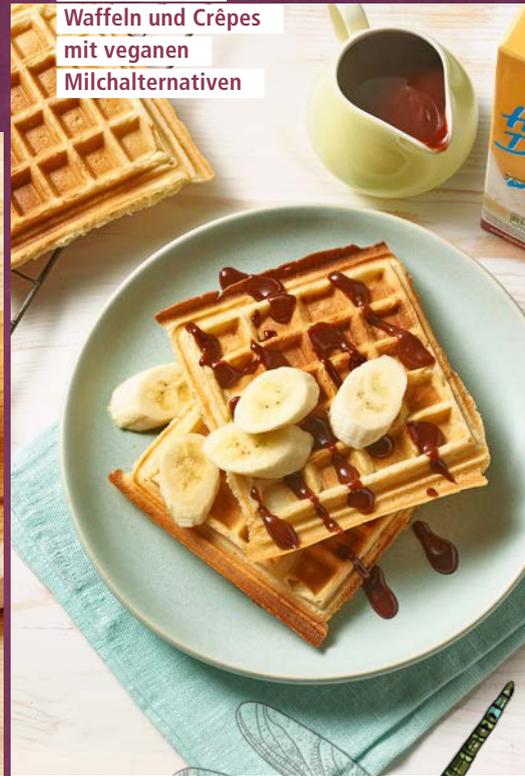


Besuchen Sie uns auf www.casolarebio.com  

Im August



Warenkunde
Pfirsich und
Nektarine



Rezeptideen
Waffeln und Crêpes
mit veganen
Milchalternativen



Hersteller-Reportage
Gemüse- und Kartoffelchips
von Go Pure

NAJU-Kinderseite
Die Blaugrüne
Mosaikjungfer



Mehr als 130 Alnatura Märkte, auch in Ihrer Nähe

| | | | |
|---------------------|----------------------|-------------------|-----------------|
| Aachen (2x) | Esslingen | Königstein | Ravensburg |
| Alsbach-Hähnlein | Ettlingen | Kolbemoor | Regensburg (3x) |
| Aschheim | Filderstadt | Konstanz | Reutlingen |
| Augsburg | Frankfurt a. M. (7x) | Kriftel | Stadtbergen |
| Bad Säckingen | Freiburg (5x) | Landsberg am Lech | Starnberg |
| Bensheim | Göttingen (2x) | Leipzig | Stuttgart (2x) |
| Bergisch Gladbach | Gottmadingen | Lübeck | Tübingen (2x) |
| Berlin (18x) | Grenzach-Wyhlen | Ludwigsburg | Ulm (2x) |
| Bonn (2x) | Hamburg (8x) | Lüneburg | Unterhaching |
| Bremen (2x) | Hannover (2x) | Mainz (2x) | Viernheim |
| Dallgow-Döberitz | Heidelberg (3x) | Mannheim | Weil am Rhein |
| Darmstadt (3x) | Ingolstadt | Meerbusch | Wiesbaden |
| Dresden (2x) | Kaiserslautern | München (11x) | Witten |
| NEU Bautzner | Karlsruhe (3x) | Neusäß | |
| Straße 83 | Kerpen | Norderstedt | |
| Düsseldorf (2x) | Koblenz (2x) | Offenbach | |
| Erfurt | Köln (7x) | Potsdam | |

Alle Märkte unter
alnatura.de/marktsuche

Erfahren Sie mehr

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

IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführung von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate
Redaktionsleitung Anja Waldmann, Eva Wohlgemuth, magazin.redaktion@alnatura.de **Anzeigen** Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Julia Aumüller (JUA), Rebekka Farnbacher (RF), Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs (SF), Martina Grimm (MAG), Dr. Manon Haccius (MH), Constanze Klengel, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz, Geseko von Lüpke (GvL), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Susanne Salzgeber (SUS), Tina Schneyer, Anna Seidel, Julian Stock (STO), Christian Tremper (CT), Anja Waldmann (AW) **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura: 3 Porträt Rehn, 4 Auszeichnung, 5 Schultüte u. screenshot website; Alleskinder Fotografie: 4 Baby; Bernward Bertram: 18/19, 21 Pancake; Oliver Brachat: 14; Burwitz-Pocha: 41; Marc Doradzillo: 3 Emils, 5 ABBI, 16/17, 22, 23 Dewes, 34, 36/37; elisabethgreen.com: 28/29 screenshot; Julia Friese: Illustrationen 46, 50 Libelle; Govinda: 34/35 Mandala, 35 Erdmandel frisch u. Bäuerinnen; Initiative Chance für Kinder e. V.: 32 Spendenprojekt; Joshua Kaiss: 48; Ruben Neugebauer/Greenpeace: 44/45; NourEnergy e. V.: 33 Klima; Provamel: 20; Birgit Rampe: 14 Illustration Anna; Robert Seegler: Illustrationen 4 Verpackung, 5 Smartphone, 26–29, 38/39; shutterstock/Volosina: 21 Hafer; Christian Thiele: 40 Strand; Claude Truong-Ngoc/Wikimedia Commons: 42/43 Dündar; VISCOM Fotografie: 24/25, 30/31; Frank Weinert: 1, 6–13, 50 Pfirsiche u. Waffeln; Yellow Chips B.V.: 50 Chips **Gestaltung** usus.kommunikation, Berlin, usus-design.de **Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

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



DEUTSCHER
NACHHALTIGKEITSPREIS
Deutschlands nachhaltigstes
mittelsgroßes Unternehmen 2016



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



www.blauer-engel.de/uz195

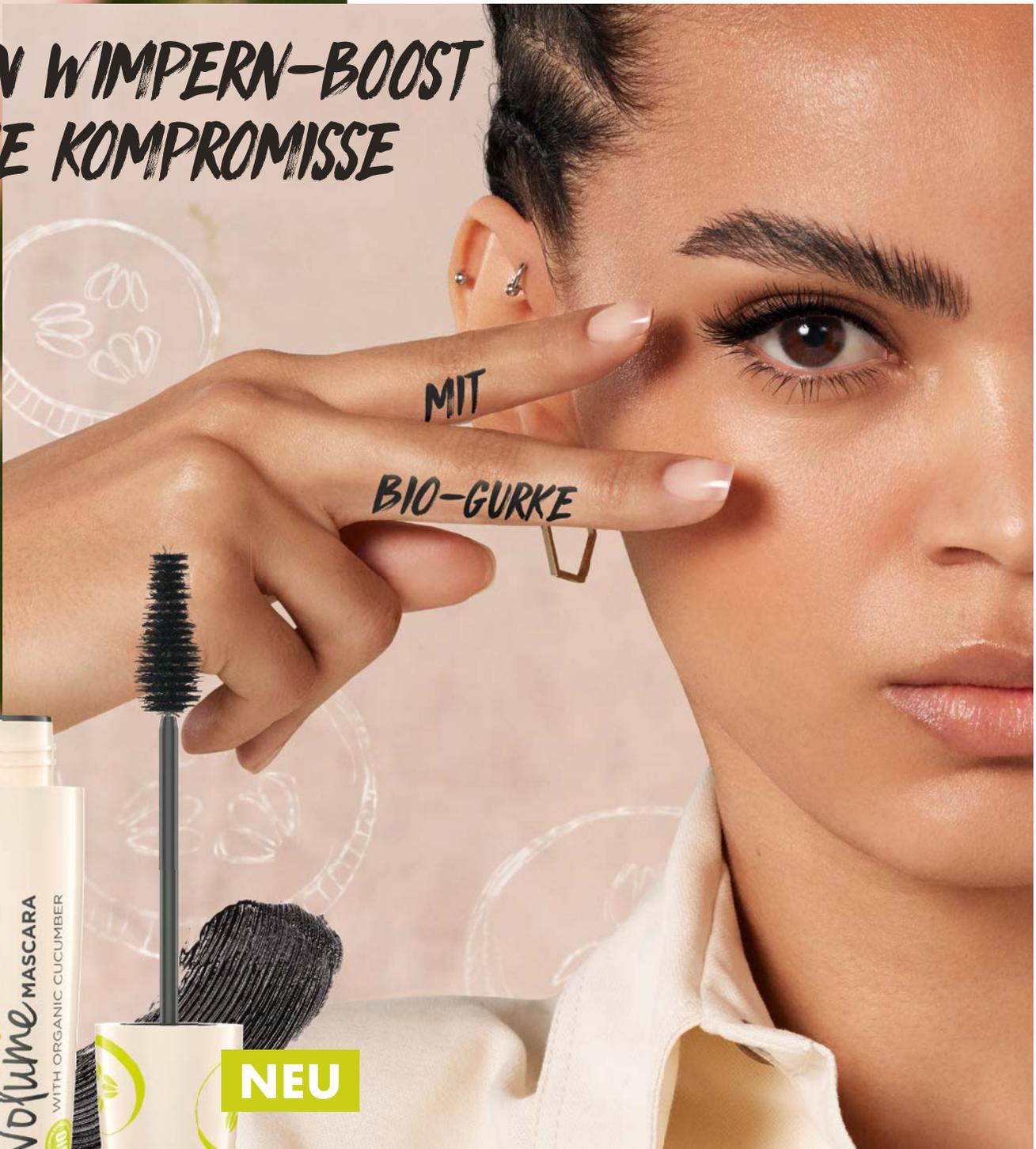
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

XW1

MEIN WIMPERN-BOOST OHNE KOMPROMISSE



Vegan



FRESH CUCUMBER VOLUME MASCARA MIT BIO-GURKE

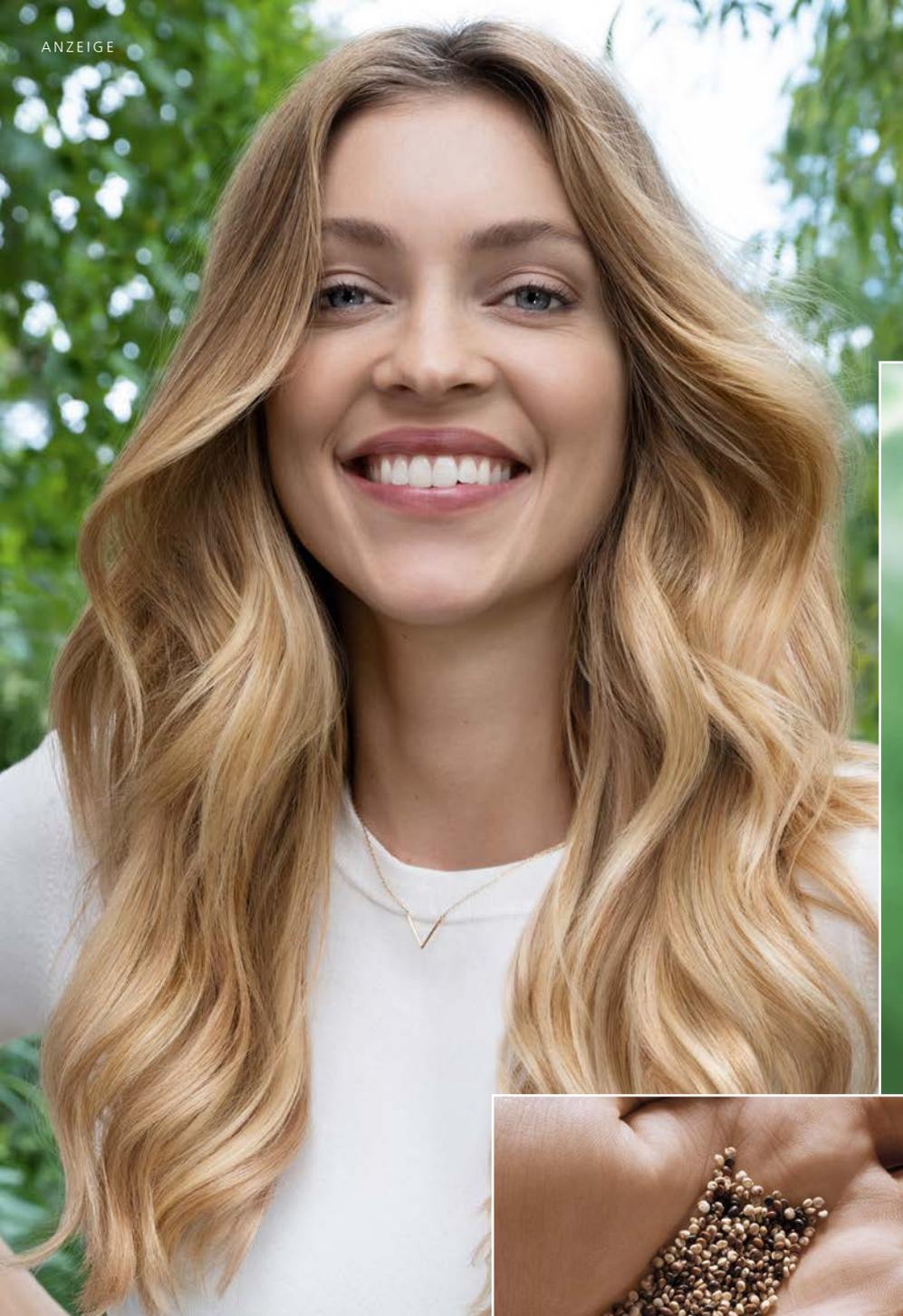
Mascara für vollere Wimpern mit intensivem Volumen & Schwung. Der Frische-Kick mit pflegendem Effekt. Selbst für sensible Augen.

Entdecke die ganze Make-up Serie unter: Sante.de

100% ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK – OHNE KOMPROMISSE

lavera

NATURKOSMETIK



Volumen UND Geschmeidigkeit? lavera Naturkosmetik kann's.

Sich selbst und der Umwelt etwas Gutes tun:

Erlebe unser neues Volumen & Kraft Pflegeshampoo in zertifizierter Naturkosmetik-Qualität.

- Seidige Geschmeidigkeit und schwungvolles Volumen
- Einzigartige Wirkstoff-Komposition mit Bio-Quinoa und Bio-Bambus
- Ganz ohne Silikone und jegliches Mikroplastik
- Verpackung zu 93 % aus Recyclat

lavera. wirkt natürlich schön.