

Januar 2021
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

**Aus Pilzen wird eine
Fleischalternative**

Spezial

**Im Gespräch mit
Niko Rittenau und
Sebastian Copien**

Mit Rabatt-Code
für Online-Kochschule

**Wie wir uns
klimafreundlicher
ernähren**

»Unsere Erde – der Ort, den wir alle teilen, und der einzige Ort, auf dem Menschen überleben können.«

Thomas Mandl

#oneworldflag

Aktivist Thomas Mandl appelliert an unser gemeinsames Verantwortungsbewusstsein und hat darum die One World Flag geschaffen. Die Menschen sollen verstehen, dass wir nur diesen einen (blauen) Planeten haben, den es zu schützen gilt. Lesen Sie mehr ab Seite 56.



Fleischalternativen
Zu Besuch bei Hermann

AB SEITE 20



Flammkuchen
*und weitere
Rezepte ohne
tierische Zutaten*

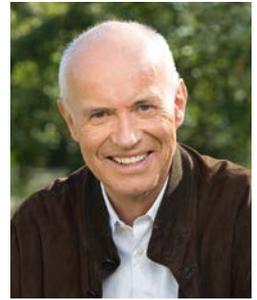
AB SEITE 11



Spezial
*Im Gespräch
mit dem
veganen Koch
Sebastian Copien*

AB SEITE 27

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



*Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,*

nie zuvor in den vergangenen Jahrzehnten hatten die guten Wünsche zum Jahresanfang eine so große Bedeutung wie zu Beginn des Jahres 2021.

Corona hat vieles aufgelöst, an das wir uns als selbstverständlich gewöhnt haben. Wir stehen vor einer neuen Situation, die die Chance für ein grundsätzlich neues Handeln birgt. Das setzt voraus, dass wir unseren Tunnelblick aufgeben, mit klarem Bewusstsein die Lage begreifen und den Mut entfalten, neu und nachhaltig zu handeln. »Aus wissenschaftlicher Perspektive spricht prinzipiell nichts dagegen, dass wir hohe Lebensqualität und kreative Entfaltung, angemessene Versorgungssicherheit und verlässliche Kooperation, sinnvolle Arbeit und regenerative Landschaften auch mit und für zehn Milliarden Menschen sicherstellen können.«¹

Gerade jetzt sollten wir die Weichen Richtung Nachhaltigkeit schnell und konsequent stellen: Die Umstellung auf Bio-Landbau in Europa mit einem Anteil von mindestens 30 Prozent bis 2030. Die Transformation in eine nachhaltige Wirtschaft. Die Schaffung fairer Rahmenbedingungen durch die Politik, die diese Transformation will und ermöglicht. Der Schritt von einer destruktiven Ego-Gesellschaft zu einer gemeinwohlorientierten, am Menschen ausgerichteten Sinn-Gesellschaft ist jetzt möglich, wenn wir es wollen.

Das wünsche ich uns allen, der Erde und den Menschen. Ich wünsche Ihnen persönlich und den Ihren gute Gesundheit und ein Leben in Gesundheit – für die Gesundheit von Mensch und Erde.

Mit herzlichen Grüßen

...und vieles mehr!

¹ Politökonomin Maja Göpel im Vorwort zu »Unfuck the Economy« von Waldemar Zeiler, München Oktober 2020, Seite 11.

Aktuelles

von Alnatura



Alnatura als Jobmotor in Hessen ausgezeichnet

Im vergangenen Oktober wurde Alnatura von einer prominent besetzten Jury mit Vertreterinnen und Vertretern aus Wirtschaft, Politik und Medien als Hessen-Champion in der Kategorie Jobmotor ausgezeichnet. Den Unternehmenspreis des Landes Hessen erhielten wir für die überdurchschnittlich hohe Zahl neu geschaffener Arbeitsplätze. So gab es 83 Neueinstellungen allein in Hessen und 233 unternehmensweit im Geschäftsjahr 2019/2020. Im September 2020 bestand die Alnatura Arbeitsgemeinschaft aus insgesamt 3 463 Mitarbeitenden, in Hessen waren es 1 072. Im laufenden Geschäftsjahr 2020/2021 starteten in den Alnatura Märkten deutschlandweit 146 Auszubildende, beinahe doppelt so viele wie im letzten Jahr.

Der jährliche Unternehmenswettbewerb Hessen-Champions wird vom Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen, der Vereinigung der hessischen Unternehmerverbände, der Mittelständischen Beteiligungsgesellschaft Hessen und der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Hessen Trade & Invest getragen. Es standen 79 Unternehmen in den drei Kategorien Innovation, Weltmarktführer und Jobmotor zur Wahl.



Was bedeutet eigentlich »Recyclat«?

Recyclate bestehen aus wiederaufbereiteten Materialien wie Papier oder Kunststoff, die einem Recyclingprozess unterzogen wurden. Bei Alnatura wurden 2019 die Verpackungen von sechs veganen Convenience-Produkten aus dem Kühlregal umgestellt. Sie bestehen nun zu 57 Prozent aus recyceltem Kunststoff (rPET). Dies sind die Black-Bean-Cashew-Burger, die Rote-Linsen-Burger, die Falafeln sowie die Toscana-Bällchen, die Spinat-Cashew-Taschen und die Mini-Frühlingsrollen. Seit Mitte 2020 bestehen zudem die Gesamtverpackungen der Honig- und Sirupspenderflaschen aus 64 Prozent Recyclat. Dadurch können viele Tonnen Neukunststoff eingespart und die Umwelt ein Stück mehr geschont werden.



Optimierte Verpackung

Kürzere Tüten: Wir konnten die Tütenlänge der Gemüse-Vollkorn- und der Rote-Linsen-Burger um zwei Zentimeter kürzen. So sparen wir jährlich über 180 Kilogramm Folie ein. Erfahren Sie mehr unter alnatura.de/verpackung





Akazienhonig mit Blüte

Honig ist ein echtes Naturprodukt. Finden die Bienen nicht genug Nahrung oder ist die Witterung ungünstig, dann sinkt der Honigertrag. So wie im letzten Jahr beim Akazienhonig – die Blüte der stattlichen Bäume war in Europa einfach zu kurz, als dass die Bienen ausreichend reinen Nektar hätten sammeln können. Und da wir nicht auf chinesischen Honig umsteigen möchten, kommt eine feine Alternative ins Regal: Alnatura Akazienhonig mit Blüte. Hier sammeln die kleinen Insekten den Nektar sowohl von Akazien- als auch von anderen Blüten. Der Honig stammt aus Bulgarien, Rumänien, Ungarn oder, wenn verfügbar, auch aus Deutschland. Er hat eine milde Süße und ist in der praktischen Spenderflasche abgefüllt.

Aufs Brot – streichart und vegan

Die Basis dieser aromatischen veganen Bio-Margarine ist Kokosöl, Shea sowie Sonnenblumenöl; Zitronensaft und -öl geben ihr eine frische Note. So ist die vegane Margarine ein milder Brotaufstrich, der Butter perfekt ersetzen kann, sich aber auch zum Kochen und Braten eignet. Um Verpackungsmaterial einzusparen, ist sie nicht im Becher, sondern als 250-Gramm-Block in einem aluminiumfreien Butterpapier abgepackt.



Häufig gefragt

Welche Pflanzendrinks eignen sich zum Aufschäumen?



Grundsätzlich lassen sich der Alnatura Haferdrink Barista, der Sojadrink sowie der Soja-Reis-Drink gut aufschäumen. Dies hängt mit dem enthaltenen Eiweiß zusammen – sowohl mit dessen Zusammensetzung als auch mit dem absoluten Gehalt. Generell gilt: Je höher der Eiweißgehalt des Drinks, desto besser der Schaum. Achten Sie außerdem darauf, dass der Drink nicht zu heiß ist. Auch ist es einfacher, kleine Mengen aufzuschäumen. Probieren Sie es aus und genießen Sie Ihren nächsten Kaffee, Cappuccino oder Latte macchiato mit einem selbst gemachten Schaum aus einem der drei Pflanzendrinks.

Wie wir uns klimafreundlicher ernähren

Tipp 6

Gehen Sie sorgfältig mit Lebensmitteln um und verwerten Sie auch deren Reste.



Tipp 5

Meiden Sie unnötig verpackte Lebensmittel.



Tipp 4

Erledigen Sie Ihre Einkäufe bevorzugt mit dem Rad oder zu Fuß.



KLIMA
CLEAN
HAND

Tipp 1

Bevorzugen Sie pflanzliche Alternativen.



MA-
EVER
DELN



Tipp 3

Bevorzugen Sie saisonale Produkte aus der Region.

Unsere Ernährung ist in Deutschland für ein Fünftel aller klimaschädlichen Treibhausgasemissionen verantwortlich, so das Bundeszentrum für Ernährung.¹ In die Berechnung fließen der Anbau und die Weiterverarbeitung, Transportwege, Lagerung und Handel, aber auch der private Haushalt ein. Ein Fünftel ist enorm. Positiv betrachtet: **Wir können viel bewirken und aktiv für den Klimaschutz tun.** Tagtäglich, unkompliziert und als Vorsatz fürs neue Jahr einfach umzusetzen.

¹ <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/ernaehrung-und-klimaschutz/>

Tipp 2

Kaufen Sie Bio-Lebensmittel.



Lesen Sie mehr auf den nächsten Seiten

Tipps für eine klima- freundlichere Ernährung



Kaufen Sie Bio-Lebensmittel.

Dass in der Landwirtschaft klimaschädliche Gase entstehen, ist unumgänglich. Aber: Die biologische Landwirtschaft stößt weniger davon aus als die konventionelle. Das bundeseigene

Thünen-Institut beziffert den Unterschied auf eine Tonne CO₂ pro Hektar, andere Quellen nennen sogar 1,5 Tonnen.¹ Und: Gesunde, humusreiche Böden – wie sie vor allem auf ökologisch bewirtschafteten Flächen vorkommen – binden CO₂.

Auch schützt die feinkrümelige Struktur der Humusschicht vor Austrocknung und Überschwemmung, den typischen Begleiterscheinungen des Klimawandels.



Bevorzugen Sie pflanzliche Alternativen.

Vergleicht man die Klimabilanz von pflanzlichen Lebensmitteln mit tierischen, so schneiden Gemüse, Hülsenfrüchte, aber auch Milch- oder Fleischalternativen besser ab.

Und das zum Teil deutlich. Schon allein, weil die Produktion von tierischen Lebensmitteln viel mehr Fläche und Energie benötigt als die von pflanzlichen. Eine Faustregel sagt: Es sind durchschnittlich sieben Kalorien in Form von pflanzlichen Futtermitteln notwendig, um eine Kalorie tierischer Lebensmittel zu erzeugen. Ein Umweg, der sich auch im CO₂-Fußabdruck bemerkbar macht. Bei der Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch etwa werden 14 Kilogramm CO₂-Äquivalente freigesetzt, während es bei frischem Gemüse nur 150 bis 200 Gramm sind. So die Ergebnisse einer Studie des Institutes für Energie und Umweltforschung Heidelberg (ifeu).²

Bevorzugen Sie saisonale Produkte aus der Region.



Erdbeeren sollte man essen, wenn sie Saison haben: im Sommer. Und exotische Früchte als das betrachten, was sie sind: eine Rarität. Schließlich haben beide – auch die Import-Erdbeeren im Winter – einen langen Weg hinter sich und damit einen beachtlichen CO₂-Fußabdruck. Vor allem wenn die Produkte mit dem Flugzeug gereist sind. Zum Vergleich: Eine per Flugzeug nach Deutschland gereiste Ananas schlägt mit 15 Kilogramm CO₂-Äquivalenten pro Kilogramm Frucht zu Buche, das Kilogramm saisonaler und regionaler Äpfel nur mit 0,3 – so das Studien-Ergebnis vom ifeu-Institut.²

Daher: Orientieren Sie sich am Saisonkalender und entscheiden Sie sich, wann immer möglich, für Produkte aus der Region. Übrigens gibt es bei Alnatura keine Flugware im Obst- und Gemüseangebot.

Erledigen Sie Einkäufe mit dem Rad oder zu Fuß.

Lassen Sie das Auto vor allem für kleine Einkäufe stehen. Zehn Kilometer Fahrt in einem Mittelklassewagen erzeugen etwa 2,5 Kilogramm CO₂-Äquivalente.³ Nutzen Sie stattdessen das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder gehen Sie zu Fuß. Denn Autofahrten machen die Vorteile einer klimaverträglichen Lebensmittelauswahl schnell zunichte.

Ist ein Auto für den Einkauf dennoch nötig, so planen Sie diesen gut und verbinden Sie die Fahrt möglichst mit anderen unerlässlichen Wegen. Oder bieten Sie in Nachbarschaft und Bekanntenkreis Fahrgemeinschaften an.



Quellen:

- ¹ Nachzulesen im Thünen-Report 65 »Leistungen des ökologischen Landbaus für Umwelt und Gesellschaft«, www.thuenen.de/media/publikationen/thuenen-report/Thuenen_Report_65.pdf
- ² Nachzulesen in der Studie »Ökologischer Fußabdruck von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland«, www.ifeu.de/projekt/oekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/
- ³ Mehr Informationen unter www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/auto-co2-ausstoss/#c131031
- ⁴ Nachzulesen unter www.ifeu.de/themen/biomasse-und-ernaehrung/lebensmittel-und-getraenke/lebensmittel
- ⁵ Nachzulesen im Thünen-Report 73 »Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen«, https://www.thuenen.de/media/publikationen/thuenen-report/Thuenen-Report_73_Vol1.pdf



Meiden Sie unnötig verpackte Lebensmittel.

Lassen Sie unnötig verpackte Lebensmittel im Regal stehen und setzen Sie auf Mehrwegsysteme. Insbesondere Einwegglas hat eine schlechte Energiebilanz.⁴ Obst und Gemüse sollten Sie als lose Ware kaufen und in mitgebrachte Beutel füllen. Verwenden Sie unvermeidbare Einwegverpackungen weiter (zum Beispiel Tüten als Müllbeutel, Gläser als Vorratsgefäße). Den Kaffee für unterwegs lassen Sie sich am besten in einen Pfand-Mehrwegbecher füllen.

Gehen Sie sorgfältig mit Lebensmitteln um.

Unfassbare 12,7 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich auf dem Müll. Dies geschieht bereits in der Landwirtschaft, in der Verarbeitung und im Handel. Doch der Löwenanteil liegt bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern selbst, also bei uns. 85 Kilogramm pro Person werden im Haushalt weggeworfen – so das Thünen-Institut in seinem Report 73.⁵ Diese Zahl ist höchst klimarelevant – schließlich wurden jede Menge schädlicher Gase völlig umsonst erzeugt. Planen Sie Ihren Einkauf deshalb sorgfältig, kochen Sie gezielt mit Resten und prüfen Sie mit allen Sinnen, ob ein Produkt, das das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat, doch noch gut ist.



Schon gewusst?

Was ist der CO₂-Fußabdruck eines Lebensmittels?

Der CO₂-Fußabdruck gibt an, wie viel klimarelevante Gase bei der Produktion eines Lebensmittels entstanden sind. Dabei geht es nicht nur um CO₂, sondern auch um andere Treibhausgase, wie Methan oder Lachgas. Diese werden in der Fachliteratur zu CO₂-Äquivalenten zusammengefasst. Fazit: Je kleiner der CO₂-Fußabdruck eines Lebensmittels, um so klimaverträglicher ist es.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Hübner
Original silicea®
Magen-Darm Direct**

Kieselsäure-Gel enthält das Spurenelement Silicium und kann bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall, aber auch bei anhaltendem Sodbrennen oder Bauchschmerzen eingesetzt werden. Das Gel kommt ohne Zusatzstoffe aus und ist im praktischen Portionsstick jederzeit gebrauchsfertig. Die mehrwöchige Kur stets nüchtern oder zwischen den Mahlzeiten anwenden. Das rein mineralische und geschmacksneutrale Gel kann pur eingenommen oder in Wasser oder Tee aufgelöst werden.

30 x 15 ml **14,99€**

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Neustart Klima. Jetzt und wir!



Julian Stock ist seit 2014 Teil der Alnatura Arbeitsgemeinschaft und setzt sich für einen nachhaltigen Lebensstil ein. Schreiben Sie ihm, wenn Sie möchten:
julian.stock@alnatura.de

Frohes neues Jahr! Nach 2020 lohnt es sich wohl, nach vorne zu schauen und neu zu starten. »Neustart Klima« war bereits Ende 2019 das Motto der Fridays-for-Future-Bewegung. Und es ist aktueller denn je.

Wir starten das Jahr eins der Zwanzigerjahre des neuen Jahrtausends mit vielen Erkenntnissen aus dem vergangenen Jahr. Und mit der Erfahrung, wie sich eine globale Krise anfühlt. Sicherlich auch mit einem veränderten Blick auf Dinge, die wir bislang als selbstverständlich betrachtet haben. Ein weiteres Motto von Fridays for Future lautet: »Treat every crisis like a crisis«, also »Behandelt jede Krise wie eine Krise«. Denn die Klimakrise bleibt akut und uns bleibt wenig Zeit. Der UN-Klimarat hat schon vor Jahren darauf hingewiesen, dass unser Verhalten in diesem Jahrzehnt entscheidend für das zukünftige Klima sein

»Wir alle stellen täglich die Weichen für die Zukunft der Menschen auf der Erde.«

Julian Stock, Alnatura

wird. Je aktueller die Prognose der Wissenschaft, desto dringlicher der Hinweis.

Das Jetzt ist also entscheidend. Und wir alle entscheiden über das Jetzt. Wir alle stellen täglich die Weichen für die Zukunft der Menschen auf der Erde. Ein »Weiter so« ist keine Lösung, ebenso wenig kleine Anpassungen. Es braucht schnell einen grundlegenden ökologischen (und auch sozialen) Wandel, wenn wir sogenannte Kipp-Punkte

nicht überschreiten wollen. Kipp-Punkte haben meist unumkehrbare Zustände zur Folge. Zum Beispiel tauen die Permafrostböden an den Polen und in Hochgebirgen auf und setzen riesige Mengen CO₂ frei. Oder das Eis im Meer schmilzt und die Meeresspiegel steigen. Korallenriffe und Regenwälder sterben, Wetterkatastrophen häufen sich, Missernten werden zur Regel und Menschen heimatlos. Es liest sich wie in ein Endzeitkrimi.

Das Gute ist: Wir sind die Drehbuchautorinnen und -autoren und können das Happy End zu einem Teil selbst schreiben. Natürlich sind Politik und Wirtschaft in der Verantwortung, die Weichen zu stellen. Aber auch wir haben die Macht, die Dinge zu verändern. Lassen Sie uns diese Macht nutzen und aktiv werden. Es geht um die systematische Verkleinerung unseres ökologischen Fußabdrucks. Dieser wird vor allem durch Ernährung, Wohnen, Mobilität und Konsum beeinflusst. Ernährung schlägt laut Weltagrarbericht mit einem Anteil von 21 Prozent zu Buche. Rechnet man die der Lebensmittelproduktion vor- und nachgela-

gerten Emissionen hinzu, beeinflussen wir sogar bis zu 37 Prozent über das, was auf unseren Tellern landet.¹

Was können wir tun? Lassen Sie uns Lebensmittelabfälle vermeiden, denn rund ein Drittel unserer Nahrung landet in der Tonne. Damit sparen wir Geld und unnötige Belastung fürs Klima. Lassen Sie uns ökologische Landwirtschaft mit Bio-Lebensmitteln weiterhin konsequent unterstützen, denn die Fruchtfolge auf den Bio-Äckern sowie die Vermeidung von Pestiziden und synthetischen Düngemitteln sorgen nicht nur für mehr Biodiversität und sauberes Grundwasser, sondern auch für mehr Humus – ein CO₂-Killer. Und lassen Sie uns aufbrechen in eine Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln. Denn diese ist in den meisten Fällen deutlich klimafreundlicher und ressourcenschonender. Und jeden Tag Fleisch ist doch voll 90er. Packen wir es an! Für unsere Zukunft.



¹ https://www.weltagrarbericht.de/fileadmin/files/weltagrarbericht/Weltagrarbericht/15KlimaEnergie/2019IPCC_SPM.pdf

Wie ist das Klima in der Küche? *Köstlich!*



Wir wissen inzwischen, dass kleine Veränderungen auf dem Teller eine große Wirkung haben können. Aber wie bringen wir das unserem inneren Gewohnheitstier bei? Tasten Sie sich ruhig langsam heran: Ob Sie einen Tag in der Woche zum Veggie-Tag erklären oder zunächst nur bei einer Komponente Ihres Gerichts zur pflanzlichen Alternative greifen – jeder kleine Schritt zählt. Und der Genuss kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz. Dass pflanzliche Gerichte alles andere als karge Kost sind, zeigen wir Ihnen mit unseren klimafreundlichen Rezeptideen.

Herzhafte Lieblings-Lasagne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

vegan

- 200 ml Wasser
- 75 g Sojaschnetzel fein
- 3 EL Sojasauce Shoyu
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 kleine Zucchini
- 1 mittelgroße Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 690 g Passata
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Basilikum gerebelt
- 400 g Tomatenstücke Natur
- 60 g Margarine
- 2–3 EL Weizenmehl Type 405
- 500 ml Haferdrink ungesüßt
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1 Prise Muskatnuss
- 9 Platten Lasagne No. 76

ZUBEREITUNG

Wasser zum Kochen bringen, Sojaschnetzel damit übergießen, Sojasauce und Balsamico dazugeben und 10 Min. ziehen lassen. Zucchini und Karotte waschen, von den Enden befreien und 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch fein hacken, Zwiebel würfeln. Sojaschnetzel abseihen, Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sojaschnetzel, Zucchini- und Karottenstücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, Knoblauch und Zwiebel dazugeben, 1 Min. weiterbraten, dann Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals 1–2 Min. anbraten. Mit der Soja-Flüssigkeit und Passata ablöschen, Lorbeerblatt und Basilikum zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 20 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann den Deckel abnehmen

und weitere 15 Min. sämig einkochen. Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. **Inzwischen für die Béchamelsauce** Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine schäumende, leicht zähe Masse entsteht. Haferdrink langsam mit dem Schneebesen unterrühren, die Hitze reduzieren und die Sauce offen 5 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Boden einer rechteckigen Auflaufform (ca. 24 x 30 cm) mit 1/3 der Béchamelsauce bedecken. 3 Lasagneplatten darauflegen, darüber 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten platzieren, darauf ein weiteres Drittel von Bolognese und Béchamelsauce glatt streichen. Die letzten 3 Lasagneplatten darauflegen, mit Bolognese bestreichen und mit Béchamelsauce abschließen.

Tipp

Sie zögern noch etwas dabei, rein pflanzliche Hauptgerichte auf den Familientisch zu bringen?

Bei diesem Rezept können Sie auch erst einmal nur die Bolognese-Sauce nachkochen und die restlichen Komponenten wie gewohnt zubereiten: mit traditioneller Béchamel und überbacken mit Reibekäse. Oder für die noch »sanftere« Umstellung: Verwenden Sie Sojaschnetzel und Hackfleisch halb und halb und tasten sich langsam an unseren – familienerprobten – Rezeptvorschlag heran.



Lasagne bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene 35–40 Min. backen, bis die Oberfläche leicht bräunt und die Lasagneplatten beim Einstechen mit einem scharfen Messer weich sind. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Std. + 35–40 Min. Backzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 511 kcal,
Fett 23 g, Kohlenhydrate 49 g, Eiweiß 21 g

Tip

Auf dem Teller kann man die Lasagne noch mit einer pflanzlichen Parmesan-Alternative bestreuen. Dazu 100 g Cashewkerne, 4 EL Hefeflocken, ½ TL Knoblauchpulver und 1 Prise Salz im Mixer zerkleinern, bis die Konsistenz von geriebenem Parmesan erreicht ist.



Jede Menge weitere
Rezepte mit pflanzlichen
Zutaten unter
alnatura.de/rezepte



vegan

Knuspriger Flammkuchen mit Lauch und Tofu

ZUTATEN FÜR 2 STÜCK

- 175 ml** Wasser
- 250 g** Weizenmehl Type 550
+ 2 EL für die Arbeitsfläche
- 2 EL** Olivenöl
- 1 Prise** Meersalz
- 175 g** Räuchertofu
- 1 EL** Bratöl
- 1 EL** Sojasauce Shoyu
- ½ Stange** Lauch
- 150 g** vegane Frischcreme Natur
- 1 Spritzer** Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Für den Teig 125 ml Wasser erwärmen, mit Mehl, Olivenöl und Salz in eine große Rührschüssel geben und gut durchkneten. Da keine Hefe verwendet wird, kann der Teig direkt weiterverarbeitet werden. Teig in 2 gleich große Stücke teilen, auf einer glatten, bemehlten Fläche zu runden Böden ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Für den Belag Tofu in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5 cm), in einer Pfanne

in Bratöl scharf anbraten und mit Sojasauce würzen. Bei mittlerer Temperatur weitere 5–7 Min. braten, bis die Würfel schön kross sind. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Vegane Frischcreme mit 50 ml Wasser glatt rühren, mit Zitronensaft abschmecken und gleichmäßig auf den Teigböden verteilen. Mit Räuchertofu und Lauch belegen. Flammkuchen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 12–15 Min. backen, bis der Rand schön knusprig ist.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 15 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 980 kcal,
Fett 52 g, Kohlenhydrate 94 g, Eiweiß 29 g

Tip

Noch herzhafter werden die Tofuwürfel, wenn sie statt mit Sojasauce mit einer rauchigen Gewürzmischung abgeschmeckt werden.



vegan

Saftiger Rührkuchen: ein Basisrezept mit allerlei Varianten

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM Ø 28 CM (12 STÜCK)

- 350 g** Dinkelmehl Type 630
- 1 Pck.** Backpulver
- 130 g** Rohrohrzucker
- 100 g** Haselnüsse gemahlen
- 1 Msp.** Bourbonvanille gemahlen
- 100 g** Kokosöl + 1 EL für die Form
- 500 ml** Haferdrink ungesüßt
- 25 g** Haselnusskerne zum Bestreuen
- 90 g** Kuvertüre Zartbitter

Tipp

Der Schmelzpunkt von Kokosöl liegt bei 23 Grad Celsius. Damit es sich gut mit dem Haferdrink vermischen lässt, den Messbecher vorher leicht erwärmen (zum Beispiel mit heißem Wasser).

ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, gemahlene Haselnüsse und Vanille mischen. In einer weiteren Schüssel oder einem Messbecher Kokosöl und Haferdrink verrühren. Dafür festes Kokosöl schmelzen, siehe Tipp.

Die Haferdrink-Kokosöl-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem Teig verrühren. Springform mit etwas Kokosöl fetten, Teig einfüllen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze 45 Min. backen, bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Holzstäbchen kleben bleibt.

Kuchen auskühlen lassen. Haselnüsse grob zerkleinern. Kuvertüre in Stücke brechen und in einer Schüssel über dem Wasserbad langsam schmelzen. Kuchen mit der Kuvertüre überziehen und mit Nüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 45 Min. Backzeit + 2 Std. Abkühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 347 kcal, Fett 18 g, Kohlenhydrate 40 g, Eiweiß 6 g

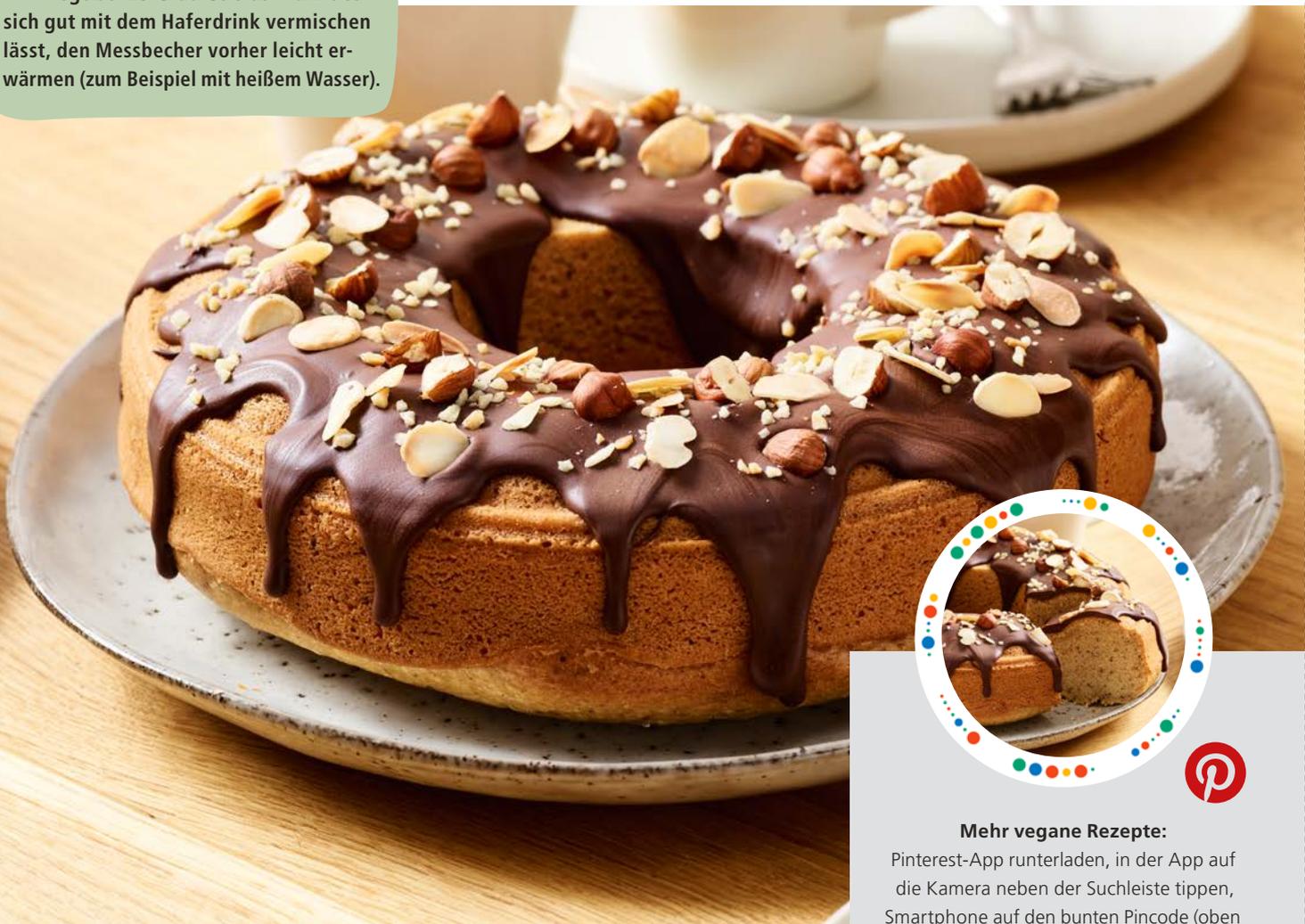
VARIANTEN

Obstkuchen: 2 Äpfel entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. 1 EL Rohrohrzucker mit ¼ TL Ceylon-Zimt vermischen und darübergerben. Apfelwürfel auf dem Teig verteilen. Schmeckt auch mit Brombeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren.

Zitronenkuchen: Dem fertigen Teig 3 EL Zitronensaft zugeben. Nach dem Backen 100 g Puderzucker mit etwas Zitronensaft zu einem zähflüssigen Guss verrühren und den abgekühlten Kuchen damit überziehen.

Schokoladenkuchen: Die gemahlene Nüsse durch 6 EL schwach entölten Kakao ersetzen. 100 g Feine-Bitter-Schokolade hacken und dem fertigen Teig zufügen. Wer mag, kann vor dem Backen noch in Spalten geschnittene Birne auf dem Kuchen verteilen.

Marmorkuchen: 50 g Feine-Bitter-Schokolade hacken und zusammen mit 3 EL schwach entöltem Kakao unter die eine Hälfte des Teigs mischen. Mit einer Gabel spiralförmig unter den hellen Teig ziehen. Der typische Marmoreffekt kommt in einer Gugelhupf- oder Ringform (Springform mit Loch in der Mitte) besonders gut zur Geltung.



Mehr vegane Rezepte:

Pinterest-App runterladen, in der App auf die Kamera neben der Suchleiste tippen, Smartphone auf den bunten Pincode (oben im Kreis) richten und Code scannen.

Aus unserem Sortiment*

Lini's Bites

Bio-Riegel »Salted Peanut Caramel« vegan**

Der glutenfreie Riegel mit Datteln und salziger Erdnuss-Karamell-Creme auf weichem Haferflockenkeks ist von Zartbitterschokolade umhüllt, die einen Kakaoanteil von 88 Prozent aufweist. Er enthält keinen raffinierten Zucker. Ideal für die Pausenbox, als Stärkung auf der Winterwanderung oder einfach als Snack zwischendurch.

40 g **2,49 €** (100 g = 6,23 €)



Sanchon

Bio-Brotaufstriche Antipasti Olive vegan
oder Antipasti Kapern vegan

Diese aromatischen Brotaufstriche sind mit schwarzen Oliven oder würzigen Kapern verfeinert und zeichnen sich durch ihren besonders hohen Gemüseanteil aus. Fein gehacktes Gemüse wird mit ausgewählten Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt.

Die Aufstriche ergänzen mediterrane Vorspeisenplatten oder knuspriges Ciabattabrot und eignen sich als Beilage zu Gebratenem. je 190 g **2,99 €** (100 g = 1,57 €)



iChoc

Bio-»Schokolade« White Vanilla vegan

Die weiße »Schokolade« besteht aus Kakaobutter, Rohrohrzucker und edler Bourbonvanille. Reissirup und Erdmandelgrieß machen Milchpulver komplett überflüssig. Sie schmeckt pur und ist auch als Back- und Dessertzutat geeignet. Verpackt ist die Tafel in Folie auf Holzfaserbasis und FSC-zertifiziertem Karton.

80 g **1,99 €** (100 g = 2,49 €)



Lebensbaum

Bio-Gewürzmischung Cumin-Koriander-Muskatnuss**

Das Gewürztrio für die kreative und bewusste Küche: Cumin, Koriander und Muskatnuss zu gleichen Teilen gemischt verleihen nicht nur Gerichten der indischen Küche warme Würze. Tipp: Einfach drei Messerspitzen

in den Joghurt oder in Wasser einrühren. Ideal auch zum Würzen von Dips und Salatsaucen.

45 g **3,49 €** (100 g = 7,76 €)

* 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.

Margarine

Wir schreiben das Jahr 1869, als der französische Chemiker Hippolyte Mège-Mouriès einen Preis der Regierung erhält. Wofür? Für die Erfindung eines preiswerten Buttersatzes aus Rindertalg, Magermilch und gehäckselttem Kuheuter – Margarine genannt. Sie war damals also alles andere als pflanzlich. Das ist heute, zumindest bei den meisten Sorten, durchaus der Fall. Lesen Sie mehr über die Zutaten, die Herstellung, aber auch den Klimavorteil des feinen Streichfetts. AW

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich

Auch wenn bis zu drei Prozent Milchfett zulässig wären, so sind die Hauptzutaten einer Margarine Pflanzenöle. Diese stammen oft aus Sonnenblumenkernen, Sojabohnen oder Rapssamen. Fest und geschmeidig werden sie mitunter durch eine komplizierte Verarbeitung: Konventionelle Margarinen dürfen raffiniert, gehärtet und umgeestert werden. Bio-Margarine hingegen darf laut EG-Öko-Verordnung weder gehärtete noch umgeesterte Fette enthalten. Stattdessen wird auf Fette gesetzt, die von Natur aus bei Zimmertemperatur fest sind. Meist Shea, Kokos- oder Palmfett – oft auch in Kombination.

Für die Streichfähigkeit braucht es – ob Bio oder konventionell – einen Emulgator, beispielsweise Sojalecithin. Und damit die nun cremige, aber recht farblose Fettmischung appetitlich aussieht, stabil bleibt und auch geschmacklich an das Vorbild Butter herankommt, werden Farb- und Aromastoffe zugesetzt. Hier unterscheiden sich konventionelle und Bio-Margarinen. So dürfen für das Bio-Produkt beispielsweise nur natürliche Aromastoffe oder -extrakte eingesetzt werden, für Farbe sorgen meist Karotten- sowie Zitronensaft.



¹ Nachzulesen in der Studie »Ökologischer Fußabdruck von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland«, www.ifeu.de/projekt/oekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/



Butter oder Margarine? Mehr als eine Frage des Geschmacks

Geschmacklich punktet bei vielen die Butter. Andere wiederum schätzen aus ernährungsphysiologischen Gründen die Margarine. Dieser Punkt ist allerdings nicht ganz eindeutig – will heißen: Das Ganze ist eine müßige, oft geführte und nicht klar abzuschließende Debatte.

Widmen wir uns lieber einem eindeutigen Sachverhalt: der Klimabilanz der beiden. Die Kühe, die es für die Milch und damit auch Butter braucht, benötigen Weideflächen, Futter sowie Energie für Stall, Melkmaschine und Co. All das schlägt in der Klimabilanz zu Buche. Und wenn man zusätzlich bedenkt, dass für ein Kilogramm Butter circa zehn Liter Milch nötig sind, so wundern die Zahlen nicht: Der CO₂-Fußabdruck für ein Kilogramm Butter liegt bei neun Kilogramm CO₂-Äquivalenten, der für Halbfettmargarine bei 1,7. Ein klares Eins-zu-Null für die Margarine.¹

Häufig enthalten: Palmöl

Palmöl ist eine perfekte Margarinezusatz, da es bei Zimmertemperatur streichfähig bleibt, hitzestabil und lange haltbar ist. Außerdem liefert keine andere Ölpflanze so viel Ertrag pro Hektar und ist entsprechend nachhaltig. Dennoch ist es nicht tragbar, wenn für Anbauflächen Regenwald gerodet, Landrechte missachtet und der Lebensraum von Pflanzen, Tieren und Menschen zerstört wird.

Bei Bio-Palmöl ist das anders: Die Rodung von Primär- und Urwald ist tabu, Bio-Ölpalmen wachsen nur auf zuvor landwirtschaftlich genutzten Flächen.

Zudem sorgt die biologische Landwirtschaft für Artenvielfalt sowie Bodenfruchtbarkeit und Bio-Palmöl ist für in den Tropen beheimatete bäuerliche Kleinbetriebe eine sehr wichtige Existenzgrundlage. Die Palmen werden bis zu 25 Jahre genutzt, was dem natürlichen Höchstalter von Ölpalmen entspricht.

Schon
gewusst?

Nicht jede Margarine ist vegan. Das Lebensmittelrecht erlaubt eine geringe Menge tierischen Fettes, selbst wenn das Produkt den Hinweis »pflanzlich« trägt. Der Blick auf die Zutatenliste und die Suche nach beispielsweise Milchbestandteilen lohnt sich. Oder Sie achten einfach auf das Vegan-Siegel.

Große Auswahl für eine klimacleverere Küche

Sie möchten gerne weniger Fleisch und Wurst essen, Milch und Joghurt ab und zu ersetzen – nur wie? Probieren Sie doch die vielen pflanzlichen Alternativen aus unserem Sortiment und verbessern Sie so Ihre Klimabilanz.



1. Aus der vielfältigen Sojabohne

Aus Sojabohnen wird Tofu gemacht – in Asien bereits seit Jahrtausenden. Das feiwürzige Aroma dieses Räuchertofus entsteht durch Buchenholzrauch. So schmeckt er in Suppen und Gemüsegerichten, als fein geschnittener Brotbelag oder vom Grill und kann Speck oder würzige Wurst ersetzen.

2. Statt Frischkäse

Frischkäse schmeckt auf dem Brot, als Dip, in Desserts, Kuchen und vielem mehr. Das gilt auch für die rein pflanzlichen Varianten – ob Natur oder mit Kräutern. Für die Frischcreme Kräuter werden eine Mandelzubereitung, Kokosöl, Schnittlauch, Petersilie und weitere Gewürze zu einem cremigen Aufstrich verarbeitet.

3. Veggie aufs Brot

Für abwechslungsreiche vegane Mahlzeiten gibt es eine große Gemüsevielfalt, Hülsenfrüchte und allerlei Beilagen. Doch was kann aufs Brot? Wir empfehlen den veganen Tofu-Aufschnitt Paprika. Neben Tofu ist Weizeneiweiß seine Basis, Kräuter und Gewürze runden den Geschmack pikant ab.

4. So gut wie das Vorbild

Eine natürliche Bakterien-Fermentation kann aus Milch Joghurt und aus Kokosmilch eine vegane Alternative machen. Das schmeckt frisch-säuerlich, cremig und fein nach Kokos. Für Abwechslung – ob pur gelöffelt, mit Früchten gemixt oder im Müsli – sorgen weitere Sorten auf Soja-, Mandel- oder Cashewbasis.

5. Für cremigen Genuss

Ein Schuss Sahne ist oft das i-Tüpfelchen vieler Gerichte. Soja-Cuisine kann diese in einem veganen Gericht gut ersetzen – zum Beispiel in Nudelsaucen oder Suppen. Und auch in Backrezepten lässt sich flüssige Sahne durch ein pflanzliches Produkt austauschen. Neben Soja-Cuisine eignen sich auch andere Alternativen, beispielsweise auf Hafer- oder Kokosmilchbasis.

6. Für den fleischlosen Burger

In diesem Burger spielen rote Linsen, Gemüse und Sonnenblumenkerne die Hauptrolle; Mango-Chutney gibt der sojafreien Rezeptur eine fruchtige Note. Kurz erwärmt sind die Patties ein Genuss im Brötchen oder zu Salat. Auch erhältlich: Black-Bean-Cashew-Burger.

7. Eine Ei-Alternative

Ein Hühnerei lässt sich durch vieles ersetzen: Apfelmus, Leinsamen oder Kichererbsenmehl beispielsweise. Geschmacksneutral und unkompliziert zu verwenden ist der Vegane Ei-Ersatz: Einfach einen Teelöffel davon mit 50 Milliliter Mineralwasser anrühren und so im Rezept ein Ei ersetzen.

9. Statt Hackfleisch

Ob Bolognese, Chili oder gefüllte Paprika – all dies gelingt mit den feinen Sojaschnitzeln perfekt. Dafür die Schnitzel in der dreifachen Menge Gemüsebrühe aufkochen, quellen lassen und nach Rezept weiterverarbeiten. Ebenfalls im Sortiment: grobe Sojaschnitzel, mit denen sich zum Beispiel ein rein pflanzliches Gulasch kochen lässt.

8. Aus Pflanzenöl

Man sollte sich nicht die Butter vom Brot nehmen lassen. Aber man kann sie durch Margarine ersetzen. Die Basis der Alnatura Margarine sind Kokos-, Shea- und Sonnenblumenöl; Zitronensaft und -öl geben eine frische Note. Ideal als streicharter veganer Brotaufstrich, aber auch zum Kochen und Dünsten geeignet.

10. Knackig, aromatisch und vegan

Dass Würste nicht immer aus Fleisch sein müssen, beweisen diese Frankfurter. Seitan ist ihre Hauptzutat, ein rein pflanzliches Weizeneiweiß mit angenehmem Biss. Die Würste schmecken kalt oder kurz in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten.

11. In großer Vielfalt

Ob aus Dinkel, Mandel, Soja oder Hafer – bei der Wahl einer pflanzlichen Milchalternative lassen Sie am besten Ihren Geschmack entscheiden. Denn sie alle können Milch im Müsli, Shake oder Kuchen ersetzen. Leicht erwärmt lassen sich neben Hafer- und Sojadrink spezielle Barista-Sorten aufschäumen.



Pilze zu Schnitzeln!

Kräuterseitlinge eignen sich hervorragend für das sogenannte Vertical Farming, das bei Hermann in Ulrichsberg in Österreich praktiziert wird. Dabei wird nicht nur Boden gespart, sondern auch Energie, da der Pilz wenig Licht braucht.

Noch scheint der Griff zu Fleischalternativen für manch überzeugten Fleisch-Essenden undenkbar zu sein. Aber vielleicht hat die- oder derjenige noch nicht die Produkte von Hermann versucht? Wir waren in jedem Fall restlos glücklich mit unserem Schnitzel aus Kräuterseitlingen, das wir vor Ort bei Hermann in Österreich verkosten konnten.

Sagen Sie niemals Leberkäse zu ihm! Das prangt in großen Lettern an der Produktionshalle in Ulrichsberg, die wir nur neun Kilometer hinter dem deutsch-österreichischen Grenzübergang besuchen. Mit »ihm« ist der Neuburger gemeint, ein Leberkäse de luxe gewissermaßen. Er hat einen Bekanntheitsgrad von 90 Prozent in Österreich. Aber wie gesagt, er ist kein Leberkäse. Er ist der Neuburger. Und daneben steht eine zweite, neuere Produktionshalle, auf der könnte in großen Lettern stehen: »Sagen Sie niemals Fleisch zu ihm.« Denn was hier im Inneren der Halle reift, ist kein Fleisch, schmeckt aber so und sieht so aus, zumindest wenn es gebraten ist. Wir sind bei Hermann, gewissermaßen beim vegetarischen Arm des Unternehmens Neuburger. Was hier passiert, ist beeindruckend, weil es auf der einen Seite etwas ganz Natürliches ist, Pilze zu züchten, und auf der anderen Seite einen Blick in die Zukunft der Lebensmittelproduktion gewährt.

DIE STECKNADEL IM HEUHAUFEN

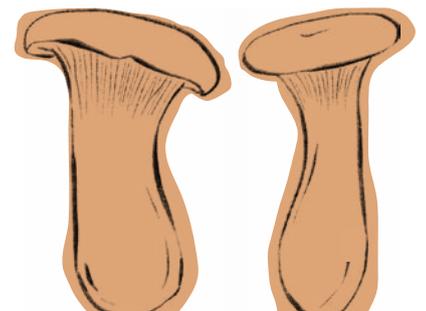
Geschäftsführer Hermann Neuburger erzählt: »1919 hat mein Großvater hier die Metzgerei gegründet. Filialen kamen dazu, die Tonnagen stiegen und dann kam der Neuburger, der ganz Österreich und auch darüber hinaus viele Menschen erobert hat. Ich habe später die Firma übernommen.

Aber ich habe mich schnell gefragt, ob es so weitergehen soll oder ob ich es schaffe, eine Alternative zur Fleischherstellung auf die Beine zu stellen«, sagt er. »In gewisser Weise habe ich mich mitverantwortlich gefühlt, dass wir so viel Fleisch essen. Und das kann nicht gesund sein und die Zukunft bedeuten.« Daraufhin sind Hermann Neuburger und sein Sohn Thomas zu neuen Ufern aufgebrochen. In ihrem Fall nach Asien. »Wir waren auf der Suche nach pflanzlichen Alternativen und haben diese letztlich in Japan gefunden. In Europa gibt es kein wirkliches Wissen darüber, aber in Asien gibt es die jahrtausendealte Tradition des Vegetarismus.« Allerdings konnten Vater und Sohn Hermann in Asien nicht einfach mit einem »Hallo, da sind wir!« hereinplatzen. »In den Ländern dort muss man sich annähern, Respekt und Vertrauen spielen eine wichtige Rolle. Wir sind jahrelang hingefahren, haben immer wieder erfahrende Köche getroffen, Märkte besucht, waren zwei Mal täglich vegetarisch essen und haben mit allem Möglichen herumexperimentiert.« Am Ende blieben drei Optionen: Weizeneiweiß, also Seitan, vom Soja das sogenannte Yuba, die Tofu-Haut, und Pilze. Das Ziel der Neuburgers war, eine Alternative zu Fleisch zu entwickeln – mit der sich allerdings auch Schnitzel oder Rostbratwürste herstellen lassen.



ÜBER HERMANN

Ausgedehnte Reisen nach Asien, nächtelange Diskussionen, intensive Recherchen, unendlich viele Versuche: So wurde es Hermann Neuburger (im Foto rechts) und Sohn Thomas Neuburger möglich, ein neues vegetarisches Produkt auf den Markt zu bringen: umweltverträglich und ohne jegliche Zusatzstoffe produziert. »Ich habe uns einfach in der Verantwortung gesehen, eine Alternative zum Fleischkonsum zu schaffen, denn ein hoher Fleischkonsum belastet unsere Umwelt und Gesundheit«, sagt Hermann Neuburger. Für den Fleischersatz züchten die Neuburgers Kräuterseitlinge im großen Stil. Zusammen mit Reis, Hühnerei, Pflanzenöl, Salz und Gewürzen ergeben sie die Produkte von Hermann. Verfügbar im Alnatura Markt als vegetarische Varianten von Schnitzel, Faschiertem (Hack) und Bratstreifen.





Der Kräuterseitling gilt als feine Alternative zum Steinpilz und wartet mit einem kräftigen, herzhaften Aroma auf. Sein festes, dickes Fleisch bleibt auch beim Garen bissfest.

DER KRÄUTERSEITLING GEWINNT

Von Seitan nahmen die Neuburgers schnell Abstand und die Herstellung von Yuba, einer japanischen Spezialität aus flüssigem Sojaextrakt, erwies sich als sehr aufwendig. Soja ist in den Köpfen außerdem meist mit Gentechnik und ferner Herkunft verbunden – zwei weitere Gründe, warum man sich nicht für diesen Rohstoff entschieden hat. So blieben noch die Pilze.

»Wir haben mit allen Arten von Pilzen gearbeitet, Champignons, Saisonpilzen, Eierschwammerln, Shiitake und eben dem Kräuterseitling.« Der Vorteil des Kräuterseitlings ist sein festfaseriges Fleisch, er hat unter den Pilzen den stärksten Umami-Geschmack und gibt daher das beliebte Mundgefühl nach Fleischigem wieder – eben wie Fleisch. »Der Champignon wäre die einfachere Wahl gewesen«, sagt Hermann Neuburger. Es gebe ihn überall und er koste nur ein Zehntel des Kräuterseitlings. Aber das schmecke man auch: Der Champignon habe einen sehr starken Eigengeschmack, der nie wirklich in den Hintergrund trete.

EINE ECHTE RARITÄT

»Der Kräuterseitling hat Wochenmarktcharakter, man findet ihn eher selten im Handel. Uns wurde klar, dass wir, wenn wir die Idee wirklich umsetzen wollen, eine eigene Pilzzucht aufbauen müssen«, so Hermann Neuburger. Sein Sohn ergänzt: »Wir kommen aus der Fleischherstellung, jetzt mussten wir auch noch Pilzzüchter werden.« Das große Thema war: Wie stelle ich den Nährboden her? Fachleute halfen

»Die Basis für Hermann Produkte sind frische Kräuterseitlinge aus eigener Zucht. Diese werden von Hand gepflückt, geputzt und klein geschnitten. Sodann werden sie mit Reis, Pflanzenöl und Hühnereiern zubereitet und gewürzt.«

Hermann Neuburger,
Geschäftsführer Hermann

und am Ende sah die Lösung so aus: Beutel aus Klarsichtfolie, in denen in einer Holz Mischung das sogenannte Myzel, die Gesamtheit der Pilzfäden eines Pilzes, verankert wird. Dann werden die Beutel rund vier Wochen bei 20 Grad gelagert und ziehen danach in ein Herbstklima mit 15 Grad und 95 Prozent Luftfeuchtigkeit um: »Dort ist es wie in einem feuchten Wald im Herbst«, sagt Thomas Neuburger. Gleichzeitig werden die Beutel geöffnet. Plötzlich herrscht ein anderes Mikroklima und es geht alles ganz schnell: Die Pilze sprießen mit drei Zentimetern Wachstum pro Tag aus den Beuteln. Von Hand wird jeden Tag in der Produktionshalle, in die die Neuburgers 50 Millionen Euro investiert haben, geerntet. Mit dem Messer, so wie man das auch vom Pilzesuchen im Wald kennt. Nur findet man da nicht immer Pilze. In der Produktionshalle von Hermann hingegen täglich. Ganz egal, welche Jahreszeit draußen gerade herrscht. MF

Das idyllische Ulrichsberg liegt im Dreiländereck von Tschechien, Deutschland und Österreich auf der österreichischen Seite.



Zubereitet werden die Fleischalternativen wie ein normales Fleischprodukt. Im Falle des Schnitzels mit Panade.



Die Produkte – aktuell erhältlich sind im Alnatura Markt vegetarische Varianten von Schnitzel, Faschiertem (Hack) und Bratstreifen – werden mit einfachen Verfahren hergestellt, wie man sie aus jeder Küche kennt.

Bio-Qualität vom Allos-Hof

Bio-Mandeldrink ungesüßt vegan

Mit seinem leicht nussigen Aroma passt der Mandeldrink mit italienischen Mandeln und Meersalz gut zum Kaffee oder Müsli. Mit seinem milden Geschmack ist er außerdem ideal als Backzutat.

1l 2,99 €



Bio-Bircher-Müesli vegan

Das Müsli mit ausgesuchten Zutaten wie Hafervollkornflocken, Rosinen, Amaranthvollkorn, getrockneten Apfelstücken sowie gerösteten Haselnüssen und Mandeln ist optimal als Frühstück oder Snack zwischendurch.

650 g 4,99 € (1 kg = 7,68 €)

Der Markentisch des Monats

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

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

Natürliche Lebensmittel in hundert Prozent Bio-Qualität: Dafür steht die Marke Allos seit über 40 Jahren. Begonnen hat alles 1974 auf dem traditionellen Allos-Hof im niedersächsischen Drebbler, gegründet als Selbstversorgerhof von Walter Lang mit dem Ziel, unverfälschte Produkte für seine Familie herzustellen. Der Geist aus diesen Pionertagen treibt die Mitarbeitenden auch heute noch an, Lebensmittel herzustellen, die gut schmecken und dabei noch vegetarisch oder vegan sind.



Bio-Mandel-Cuisine vegan

Dank ihres leicht süßen Geschmacks eignet sich die Mandel-Cuisine gut zum Backen und Verfeinern von Süßspeisen. Aber auch herzhaften Gerichten verleiht sie einen feinen, nussigen Geschmack.

200 ml **1,79€** (100 ml=0,90 €)



Bio-Brottaufstrich Hof-Gemüse

»Pascals Paprika-Trio« vegan

Der fein gewürzte Brotaufstrich mit ganzen Gemüsestücken besteht aus roter, gelber und grüner Paprika sowie Sonnenblumenkernen und sonnengetrockneten Tomaten.

135 g **2,59€** (100 g=1,92 €)

Bio-Brottaufstrich Hof-Gemüse

»Carinas Champignon-Zwiebel« vegan

Mit dem Aufstrich aus Champignons und Zwiebeln, der mit Basilikum und Schnittlauch verfeinert ist, wird jede Brotscheibe zu einer herzhaft-aromatischen Zwischenmahlzeit.

135 g **2,59€** (100 g=1,92 €)

100 % klimaneutrale produktion.
100 % recycelbare verpackung zu
90 % aus pflanzlichen rohstoffen.



#TrustYourFood

Provamel¹⁹⁸³
organic-bio

Im Gespräch mit...

Sebastian Copien:
»Die Kochtechnik ist entscheidend!«

Niko Rittenau:
»In den Farben des Regenbogens essen.«

Hofgut Storzeln:
»Geschmackvolle Milchalternativen.«

Jana van Treeck:
»Herzhafter Geschmack geht auch anders.«

Wie unser Essen das Klima beeinflusst



Wer so wenig Fleisch wie möglich isst oder es ganz weglässt, tut damit viel fürs Klima. Denn Tierhaltung ist sehr ressourcenintensiv und verursacht Unmengen an Treibhausgas-Emissionen. Doch eine pflanzliche Ernährung bedeutet nicht automatisch Verzicht, sondern kann die eigene Küche auch bereichern. Wie, das erzählen unter anderem der vegane Koch Sebastian Copien und der Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau im Gespräch.

»Die Kochtechnik ist entscheidend!«



Die herzhaft bayerische Küche – damit ist Sebastian Copien aufgewachsen. Dem Fleisch hat er seit vielen Jahren abgeschworen, mittlerweile ist er einer der gefragtesten veganen Köche Deutschlands. Das Herzhafte hat er in seinen Gerichten aber beibehalten. Wie ihm das ausschließlich mit pflanzlichen Zutaten gelingt, zeigt er uns in seiner Münchner Kochschule.

Sebastian Copien weiß, was er isst. Nämlich ausschließlich pflanzlich. »Das Schöne am Veganismus ist, dass du das Klima weniger belastest, dich um das Tierwohl und um deine eigene Gesundheit sorgst: Veganismus bedient alle Bereiche gleichzeitig. Er ist für mich die beste Form, meine Ideale zu leben!« Während Sebastian erzählt, beobachten wir ihn, wie er für uns eine Minestrone in seiner Münchner Kochschule in Grünwald vor-

bereitet. »Ich bin ein Münchner Kindl, meine Mutter ist Köchin, mit der herzhaften bayerischen Küche bin ich aufgewachsen. Doch das Ganze konnte ich perfekt in die rein pflanzliche Küche transportieren. Denn vegan bedeutet mitnichten nur gedünstetes Gemüse, sondern es ist wie in der klassischen Fleischküche: Du musst wissen, wie du Lebensmittel zubereitest.« Sebastian gibt einen Spritzer Brühe an das immer dunkler werdende Ge-



Sebastian Copien

liebt es, mit pflanzlichen Lebensmitteln vegane Rezepte zu kreieren, die einfach schmecken.

Er ist außerdem Gründer und Dozent in Europas größter veganer Online-Kochschule Vegan Masterclass, die bereits über 10 000 Abonnenten hat.

Online-Kochschule für pflanzliche Küche *Vegan Masterclass*

Die Stars der veganen Szene geben in Online-Kursen ihre langjährige vegane Kocherfahrung weiter.

Die Teilnehmenden erhalten Zugriff auf über 550 Videos/Lektionen, inklusive Rezepte und Skripte. Mehr Infos unter [vegan-masterclass.de](https://www.vegan-masterclass.de)

Leserinnen und Leser des Alnatura Magazins erhalten beim Abschluss einer monatlichen oder jährlichen Mitgliedschaft 15 Prozent Rabatt auf die erste Zahlung.
Rabattcode: Alnatura15



müse in der Pfanne, es zischt und dampft und das schon kross angebratene Gemüse kocht für einen Moment auf, um dann weiter einzukochen. »Deglacieren und Eindampfen sind ganz wichtig. Wenn ich meine dunkle Bratensauce im Hofbräuhaus auf den Tisch stellen würde, würde keiner den Unterschied zu einer Fleischjus schmecken.« Was gibst du an deine Bratensauce, frage ich? »Gemüse, Wurzelgemüse, Aromageber in Form von Kräutern, getrockneten Pilzen und selbst gemachten Fonds und Suds. Sie geben das berühmte Umami-Aroma, die herzhafte Note, die unser Körper mag, weil sie ihm suggeriert: Jetzt kommt proteinreiche Nahrung. Gerade aber beim Grillen und Braten von Gemüse entstehen weitere Komponenten: Karamellnoten und Röstaromen, die sich bilden, wenn Zucker und Eiweiß unter Hitze fusionieren. Die Kochtechnik ist der alles entscheidende Faktor.«

»MEIN LEBEN WURDE UM VIELE AROMEN BEREICHERT.«

Kochtechnik lehrt Sebastian Copien nicht nur in seiner Münchner Kochschule, sondern auch über die Internet-Kochschule Vegan Masterclass. Über 10 000 Kursteilnehmerinnen und -nehmer hat die Online-Kochschule bereits. In München kochen wir heute aber keine dunkle Bratensauce, sondern die Basis für den italienischen Klassiker Minestrone. Das Rezept stammt aus dem neuen Kochbuch »Vegan Low Budget – Großer Geschmack zum kleinen Preis«, das er zusammen mit dem Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau geschrieben hat. Shiitake-Pilze dienen Sebastian hier als Grundlage

»Wichtig ist, die Röstaromen zu intensivieren: immer wieder kurz Flüssigkeit zum Gemüse geben und weiter anbraten. Macht man das zwei- oder dreimal, hat das Gemüse bereits doppelt so viele Röstaromen.«

Sebastian Copien

Gemüse, Wurzelgemüse, Kräuter, getrocknete Pilze und selbst gemachte Fonds und Suds geben Aroma.

für einen herzhaften Fond. »Du hörst wahrscheinlich relativ oft, dass die rein pflanzliche Küche langweilig sei, oder?«, fragen wir. Sebastian nickt: »Wer einen Blick in vegane Kochbücher wirft, wird aber bemerken, dass sie keine Einschränkung, sondern vielmehr eine Erweiterung ist. Mein Leben wurde um so viele Aromen bereichert.« Wenig später steht die Minestrone kurz vor der Vollendung. »Ich arbeite nach dem Prinzip Fünf plus zwei. Dabei geht es darum, alle Geschmacksrichtungen, Konsistenzen und Temperaturen zu bedienen, die ein großartiges Essen ausmachen. Wenn man das verinnerlicht hat, betritt man eine neue kulinarische Welt.« Sebastian Copien demonstriert uns das anhand der Toppings für die Minestrone: Geräucherter Tofu wird unter starker Hitze angebraten und führt als i-Tüpfelchen auf der Suppe zu einem Geschmackserlebnis, das angebratenem Speck in nichts nachsteht. MF

MINISTRONE MIT TOFU-»SPECK« UND VOLLKORN-CROÛTONSTICKS FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 100 g** (Vollkorn-)Fettuccine oder (Vollkorn-)Makkaroni
Salz
- 1** große Zwiebel (geschält 100 g),
grob gewürfelt
- 2** kleine Knoblauchzehen, gehackt
- 1** Karotte (geschält 80 g), in
1-cm-Würfel geschnitten
- 200 g** gekochte weiße Bohnen
- 3 EL** Olivenöl (25 g)
- 1 EL** Tomatenmark (1-fach konzentriert)
- 200 g** Rispentomaten, grob gewürfelt
- 750 ml** würzige Gemüsebrühe
- 100 g** Kochwasser von weißen Bohnen
(Aquafaba)
- 1 TL** getrockneter Thymian
- 1 TL** getrockneter Oregano
- ½** Rosmarinzwig
- 4 EL** gehackte glatte Petersilie
- 100 g** Räuchertofu
- 100 g** Vollkorn-Baguette
- ½** Zucchini, schräg in 1-cm-Scheiben
geschnitten (100 g)
- 50 g** Fenchel, in feine Streifen
geschnitten
- etwas** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas** Basilikum

ZUBEREITUNG

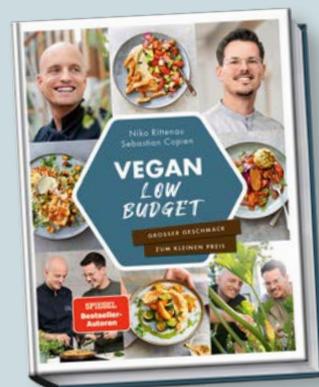
Für die Suppe die **Fettuccine** in leicht gesalzenem Wasser etwa 6–8 Min. kochen, bis sie etwas fester als bissfest sind. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit einen Topf erhitzen, **Zwiebel**, **1 Knoblauchzehe**, **Karotte** und **100 g Bohnen** dazugeben, **1 EL Öl** darüberträufeln und anrösten, bis sich schöne Röstaromen bilden. **Tomatenmark** und **-würfel** einrühren und kurz mitrösten. Mit **Brühe** und **Bohnen-Kochwasser** ablöschen, **Thymian**, **Oregano**, **Rosmarin** und **2 EL Petersilie** hinzugeben und bei niedriger Hitze 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen für den Tofu-»Speck« eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den **Tofu** in kurze Streifen schneiden, hineingeben, **1 EL Öl** darüberträufeln und rundum 6–7 Min. knusprig goldbraun braten. Die Hälfte davon zur Suppe geben, den Rest beiseitestellen. Für die Croûtons das **Baguette** in Sticks schneiden, in dieselbe Pfanne geben,

mit **1 EL Öl** beträufeln, restlichen **Knoblauch** zugeben und vorsichtig rundum knusprig rösten. **Fettuccine**, restliche **Bohnen**, **Zucchini** und **Fenchel** in die Suppe geben und 3 Min. köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Minestrone in 2 Suppenschalen füllen, mit restlichem Tofu-»Speck«, restlicher Petersilie und Croûtonsticks bestreuen, mit **Basilikum** garnieren und genießen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 696 kcal, Fett 21 g, Kohlenhydrate 91 g, Eiweiß 36 g



Das Rezept der Minestrone ist aus dem neuen Buch »Vegan Low Budget« von Sebastian Copien und Niko Rittenau, erschienen im Becker Joest Volk Verlag.

»Wir haben eine falsche ›Geiz ist geil‹-Mentalität in Bezug auf Lebensmittel.«



Die Ernährung der Zukunft? Umweltfreundlich, ethisch und lecker soll sie sein, sagt der vegane Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau. Im Interview erzählt er, warum man am besten in den Farben des Regenbogens isst, er Convenience-Produkten gegenüber nicht abgeneigt ist und wieso Bio-Lebensmittel nur auf den ersten Blick teurer sind.

Kannst du deine Prinzipien in Sachen Ernährung in einem Satz zusammenfassen?

»Im Prinzip geht es schlichtweg darum, dass man mit einer pflanzenbetonten Ernährung alle Nährstoffe, die für den menschlichen Körper lebensnotwendig sind, in ausreichender Menge zuführen kann und Stoffe, die im Übermaß nicht guttun, nur wenig zu sich nimmt. Genau darüber spreche ich in meinem Buch ›Vegan-Klischee ade!‹, um die Vorurteile in Bezug auf Nährstoffbedarfsdeckung zu korrigieren und aufzuzeigen, wie man sich gesund pflanzlich ernähren kann und was man dabei beachten sollte.«

Was sind deine drei Top-Tipps zum Einstieg in eine pflanzliche Ernährung?

»Tipp eins lautet: Ausgiebig aus allen fünf Hauptlebensmittelgruppen – Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst sowie Nüsse und Samen – zu wählen, um dadurch eine möglichst große Bandbreite an Nährstoffen zu bekommen. Tipp zwei: In den Farben des Regenbogens essen! Je bunter wir essen, desto mehr unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe nehmen wir zu uns. Tipp drei lautet, kritische Nährstoffe zu supplementieren. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Wunderheilmittel und viele sind nicht notwendig, aber bei richtiger Dosierung können sie gewisse Nährstofflücken füllen, die aufgrund suboptimaler aktueller Produktionsmethoden von vielen Lebensmitteln zurzeit auch bei ›Allesessern‹ bestehen.«

Niko Rittenau

ist Ernährungswissenschaftler und hat im Masterstudiengang Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin studiert. Er kombiniert seine Fähigkeiten als ausgebildeter Koch mit Ernährungswissen, um Gerichte zu kreieren, bei denen guter Geschmack auf Gesundheitsbewusstsein und nachhaltigen Konsum trifft.

Wann nimmst du Zutaten, die nicht frisch sind, in der Küche zu Hilfe?

»Ach du, permanent (*lacht*). Natürlich ist frisches Obst und Gemüse ein wichtiger Bestandteil meiner Ernährung. Aber in dem gemeinsamen Kochbuch von Sebastian Copien und mir verwenden wir auch sehr viel Tiefkühlgemüse oder Hülsenfrüchte im Glas, beide haben ähnliche Nährwerte wie frische Zutaten. Zudem verwenden wir eine ganze Reihe an Convenience-Produkten, die nicht per se schlecht sind. Wir nutzen also durchaus die Vorteile einer modernen Lebensmittelproduktion, um unseren Alltag zu vereinfachen und trotzdem bedarfsdeckend, gesund und lecker zu essen.«

Von welchem Lebensmittel denken viele Menschen, es sei gesund, ist es aber gar nicht?

»Viele denken, Agavendicksaft sei eine bessere Alternative zu Haushaltszucker. Dabei sind Nährstoffdichte sowie Antioxi-

dantiengehalt ähnlich niedrig und durch den sehr hohen Fruktoseanteil ist er meines Erachtens im Vergleich zu Zucker sogar die schlechtere Wahl. Besser wären Rohrohrzucker, Vollrohrzucker oder andere Zuckeralternativen wie Dattelsücker, bei dem vollwertige Datteln getrocknet und gemahlen zum Süßen verwendet werden.«

Wie konterst du das Argument, eine gesunde und biologische Ernährungsweise sei teuer?

»Im Vergleich zu konventionellen Produkten sind Bio-Lebensmittel mitunter teurer, egal ob tierisch oder pflanzlich. Hier muss man jedoch sagen, dass bei konventionellen Produkten die versteckten Kosten oft nicht mit eingerechnet werden. Diese Kosten werden nicht an der Ladenkasse bezahlt, die destruktiven Effekte der konventionellen Massentierhaltung und Landwirtschaft mit Monokulturen werden aber auf zukünftige Generationen abgewälzt. Berücksichtigt man all diese Faktoren und zudem die gesundheitlichen Vorteile, zum Beispiel durch oft höhere Konzentrationen von sekundären Pflanzenstoffen in Bio-Lebensmitteln, dann relativiert sich der Preis deutlich. Am Ende des Tages ist es auch eine Prioritätenfrage. Die Menschen geben für viele Dinge viel Geld aus. In Deutschland haben wir teilweise eine falsche ›Geiz ist geil‹-Mentalität in Bezug auf Lebensmittel.«

Welchen Beitrag kann eine pflanzliche Ernährung zum Umweltschutz leisten?

»Im Durchschnitt ist eine pflanzenbetonte Ernährung ressourcenschonender in Bezug auf Veredelungsverluste sowie den Flächen- und Wasserverbrauch und verursacht weniger Treibhausgasemissionen. Würden sich die meisten Menschen überwiegend pflanzlich ernähren, könnte dies außerdem das Ende der Intensivtierhaltung bedeuten und damit aus meiner Sicht auch das Risiko für das Auftreten von Antibiotikaresistenzen und Zoonosen drastisch reduzieren.«
Das Interview führte Julian Stock.

»Als Bio-Betrieb war es für uns ein Meilenstein, die ersten Bioland-zertifizierten Milchalternativen in Deutschland anbieten zu können.«

Familie Emrich

Geschmackvolle Milchalternativen

In Bodenseenähe liegt das vor 639 Jahren erstmals urkundlich erwähnte Hofgut Storzeln. Dank einer aus Überzeugung handelnden Familie aus Landwirten ist es mittlerweile durch und durch Bio. Hier erzählen sie, wie es gelingt, alternative Bio-Drinks auf Hafer-, Soja- oder Buchweizenbasis herzustellen.

Weißt du, was du isst?« Diese Frage hat für unsere Familie viel mit dem Ursprung von Lebensmitteln zu tun: Woher kommen sie und vor allem wie werden sie erzeugt? Wir als landwirtschaftlicher Bio-Betrieb haben eine sehr klare Idee davon, was in Lebensmitteln enthalten sein darf und wie die Voraussetzungen dafür aussehen sollen. Gerade im Hinblick auf die Umwelt und unseren Beitrag zum Klimaschutz.

Angefangen haben wir als landwirtschaftlicher Familienbetrieb mit dem Ziel, aus den eigenen Rohstoffen Bio-Produkte mit einem Mehrwert herzustellen. Die Laktoseunverträglichkeit in der Familie war der Anlass, nach geschmackvollen Milchalternativen zu suchen. Aufgrund des milden Klimas in der Bodenseeregion war schnell die Idee des regionalen Sojaanbaus auf den hofeigenen Flächen geboren. Mit selbst angebautem Bio-Soja und einem eigens entwickelten Rezept stellten wir bald unseren ersten Sojadrink her. Neben diesem haben wir noch weitere Drinks wie den Buchweizendrink oder unseren sehr beliebten Haferdrink entwickelt. Als Bio-Betrieb war es für uns ein Meilenstein, die ersten Bioland-zertifizierten Milchalternativen in Deutschland anbieten zu können.

Die Rezeptur unseres Haferdrinks ist recht simpel: Hafer, Wasser, Sonnenblumenöl und Meersalz. Das Wichtigste ist der Hafer selbst, denn jedes Produkt ist nur so gut wie der dafür verwendete Rohstoff. Genau das hat sich bei der Entwicklung unserer Drinks bestätigt und so konnten wir unsere Stärken als landwirtschaftlicher Bio-Betrieb einbringen.

EIGENES SAATENZUCHTPROGRAMM

Wir werden jährlich von einer externen Prüfstelle zertifiziert. Für die Qualität unserer Drinks möchten wir jedoch deutlich mehr tun. Das fängt bei der Auswahl und Testung der für unseren Standort und für die Drinkerzeugung geeigneten Saatgutarten an. Um eine gleichbleibende Qualität zu sichern, betreiben wir heute ein eigenes

Saatenzuchtprogramm und bereiten nach der Ernte das Saatgut für die nächste Aussaat auf. Nährstoffreiche Böden sind die Voraussetzung für einen gehaltvollen Drink. In der biologischen Landwirtschaft erreicht man das über eine stete Förderung der Bodenfruchtbarkeit durch organischen Eintrag und geeignete Fruchtfolgen.

VERZICHT AUF CHEMISCHE MITTEL

Der Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern sichert den Genuss eines möglichst naturbelassenen Haferdrinks. Das ist jedoch mit einigem Aufwand verbunden. Um zum



Kurz vor der Ernte des Hafers diskutieren zwei Landwirte der Familie den richtigen Zeitpunkt der Haferernte.

Beispiel Pflanzenkrankheiten wie Pilzbefall auf natürlichem Weg zu vermeiden, säen wir den Hafer mit weitem Reihenabstand in Hauptwindrichtung und halten diesen für eine gute Bodendurchlüftung durch beständiges Hacken von Beikraut frei. Nach der Ernte wird das Getreide auf unserem Hofgut getrocknet, sortiert und aufbereitet, sodass nur die besten Körner für unseren Haferdrink verwendet werden. Die Mühe lohnt sich und das Ergebnis ist ein geschmackvoller und naturbelassener Haferdrink.

Familie Emrich/IMF

Kurz gefasst

HOGGUT STORZELN

- mittelständischer Familienbetrieb
- Sortiment: verschiedene Pflanzendrinks
- Unternehmenssitz: Hilzingen, Baden-Württemberg
- mehr Infos unter hofgutstorzeln.de



Der Buchweizendrink ist jetzt – neben dem Haferdrink – neu erhältlich in den Alnatura Märkten. Trotz seines Namens ist Buchweizen kein Getreide, sondern gehört zu der Pflanzengattung der Knöteriche.

Umami

Der »runde« Geschmack – auch auf vegetarischen Tellern

Bereits über hundert Jahre ist bekannt, dass unsere Zunge zusätzlich zu den vier Geschmäckern süß, salzig, sauer und bitter auch umami wahrnehmen kann. Diese besondere Note könnte man als fleischig, würzig oder wohlschmeckend beschreiben. Sie entsteht, kurz gesagt, durch die natürlicherweise vorkommende Aminosäure Glutamat und gibt unter anderem Fleisch seinen typischen Geschmack. Jedoch müssen vegetarisch und vegan lebende Menschen keinesfalls darauf verzichten. Alnatura KostBar-Köchin Jana van Treeck gibt Tipps.

Tipp 1

Auch in pflanzlichen Produkten steckt Umami. Neben vegetarischen Produkten wie lang gereiften Käsesorten gehören sowohl diverse Würzsaucen (Sojasauce, Brühen, Hefeextrakt) als auch der Shiitake-Pilz, Selleriesaat und getrocknete Tomaten zu den umami-reichen Vertretern. In der pflanzlichen Küche bewusst angewandt, wird es so viel einfacher, diesen »runden« Geschmack zu erzeugen. Das erklärt auch, warum sich ebendiese Zutaten in vielen pflanzlichen Ersatzprodukten verstecken.



Schmeckt in Salaten, Dips oder zusammen mit Sesam auf dem Brot. Die Möglichkeiten sind vielfältig, daher empfiehlt es sich, immer ein Glas vorrätig zu haben.



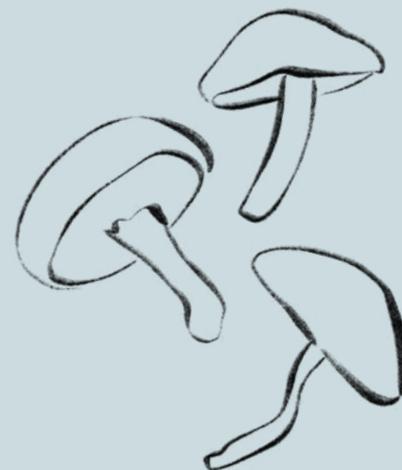
Tipp 2

Mir hilft es bei pflanzlichen Gerichten, wenn ich mich vorher frage, wie der würzige Geschmack im Fleisch konkret freigesetzt wird: Das Fleisch wird scharf in Öl angebraten (klar, Fett ist ein Geschmacksträger), die ätherischen Öle von Zwiebeln und Knoblauch setzen zusätzliche Röstaromen frei und liefern eine leichte Säure und Schärfe. Dann wird es gesalzen und gepfeffert, oft folgt eine Prise Zucker. So vereinen sich in einem gut zubereiteten Fleisch letztendlich alle Geschmäcker, inklusive umami. Mit diesem Rezept im Hinterkopf widme ich mich nahezu all meinen pflanzlichen Gerichten und Sorge so für mehr Geschmack und ein »Hmmm« am Gaumen.

Genau nach diesem Prinzip wurde das Zwiebelschmalz von Alnatura entwickelt. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste!



Sie haben Lust auf die vegane Küche bekommen? Dann stöbern Sie unter alnatura.de/rezepte





Tipps von
der Alnatura
KostBar-Köchin
Jana van Treeck



Tipp 3

Achten Sie auf die Textur! Neben dem »fleischigen« Geschmack spielen für mich Konsistenzen in der Küche eine große Rolle. Denn was haben die Fleischalternativen Jackfrucht, Seitan, Lupine und einige Pilzsorten miteinander gemein? Sie alle lassen sich nicht nur gut würzen und marinieren, sondern zeichnen sich außerdem durch eine saftige, lockere, leicht faserige Konsistenz aus, die im Mund möglichst butterweich zerfällt. Zu knackigem Gemüse, leicht gerösteten Nüssen oder mit knuspriger Panade ebenfalls eine wirklich runde Sache, die auch Menschen, die sonst Fleisch essen, überzeugen kann.

Die Jackfrucht wird aufgrund ihrer Konsistenz häufig als Fleischalternative genutzt.



Für Suppe, Grill und Co.: Die veganen Würste haben Seitan (Weizeneiweiß) als Basis und sind pikant mit Zwiebeln und Gewürzen abgeschmeckt. Ideal auch als Currywurst.



Was ist eigentlich umami?

Umami ist neben süß, sauer, salzig und bitter der fünfte Geschmack. Wir erfahren ihn, wenn wir herzhaft-würzige, proteinhaltige Speisen wie Fleisch oder Käse genießen, doch auch Tomaten und Pilze können bei richtiger Zubereitung umami sein.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Bauckhof
Glutenfreie Bio-Haferflocken Kleinblatt **vegan** oder
Demeter 6-Korn-Flocken Großblatt **vegan**

Für einen guten Start in den Tag: Die Hafervollkornflocken in kontrolliert glutenfreier Qualität und die 6-Korn-Flocken in Demeter-Qualität mit Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel, Reis und Hirse schmecken pur mit Milch, veganen Alternativen, Fruchtsäften und Joghurt oder im Müsli. Auch zum Backen von Brot, knusprigen Müsliriegeln oder Keksen sind die Flocken ideal. Vollkornflocken mit Randschichten des Getreidekorns, Keimling und Mehlkörper sind wahre Sattmacher. Auch in der Sorte Dinkelflocken erhältlich.

Glutenfreie Haferflocken
475 g **2,79€** (1 kg=5,87€)
6-Korn-Flocken
500 g **2,49€** (1 kg=4,98€)

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

Aktuelles

aus Ihrem Markt

In der Bio-Bäckerei Schubert backen die Lernenden »Lehrlingsmuckerl«.



Michael Bengelmann, Lehrling der Bäckerei Baier, backt für die Märkte in Stuttgart, Filderstadt und Tübingen.

Bäckerei-Lehrlinge mit Ideenreichtum

Im Januar gibt es in vielen Alnatura Märkten Backwaren, die von Lernenden unserer Partner-Bäckereien kreiert wurden. Bereits im vergangenen Herbst haben die Lernenden begonnen, Produkte zu entwickeln. Es folgten Backversuche, die Vorstellung der Ideen und erste Proben in internen Gremien, bis alle zufrieden waren. In allen Märkten in Bayern gibt es von der Bäckerei Schubert das Lehrlingsbrötchen »Lehrlingsmuckerl«. Aus der Bäckerei Märkisches Landbrot kommt ein Kräuter-Quark-Brot in die Märkte in Berlin und Brandenburg. Weitere Spezialitäten gibt es auch von Bäcker Baier in Stuttgart, Filderstadt und Tübingen.



BÄCKER BAIER
SEIT 1835



In diesen drei Bio-Bäckereien entwickeln Lernende neue Backwaren für unsere Märkte. Diese und über 45 weitere Bio-Bäckereien beliefern die Bäckerei-Theken der Alnatura Märkte.



Hier anmelden

Mit Bio punkten – das lohnt sich!

Kennen Sie schon PAYBACK, unser Bonusprogramm, mit dem Sie bei jedem Einkauf Punkte sammeln können? Hier bei Alnatura bekommen Sie einen Punkt pro zwei Euro Umsatz. Und ein gesammelter Punkt ist einen Cent wert. Die gesammelten Punkte können Sie beim Einkauf im Alnatura Markt einlösen oder gegen tolle Prämien eintauschen und sogar spenden. Und mit dem Einsatz von Coupons sammeln Sie noch mehr PAYBACK Punkte. Coupons er-

halten Sie monatlich per Post oder immer direkt in der PAYBACK App. Der seriöse Umgang mit Ihren Daten ist sogar TÜV-zertifiziert. Denn bei PAYBACK hat Datenschutz die oberste Priorität. Darauf können Sie vertrauen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann gleich die Alnatura PAYBACK Karte bestellen! Entweder QR-Code scannen oder online unter: alnatura.de/paybackanmelden





Noch mehr Mehrweg

Seit Kurzem erweitern zwei weitere Milchalternativen von Voelkel das Mehrwegs Sortiment in den Alnatura Märkten: der Hafer-Mandel-Drink und der Haferdrink Barista. Beide gibt es in der 0,75-Liter-Pfandglasflasche. Der Haferdrink Barista ist leicht aufschäumbar und verfeinert Kaffeespezialitäten und Heißgetränke. Der Hafer-Mandel-Drink hat einen leicht nussigen, milden Geschmack.

Unsere Tee-Empfehlung im Januar

Dieser bio-zertifizierte Grüntee aus den Makaibari-Teegärten im indischen Darjeeling wird unmittelbar nach der Ernte gedämpft, um die Frische zu erhalten.

Der Hersteller Hampstead Tea London arbeitet bis heute exklusiv mit der Plantage Makaibari in Indien zusammen, eine der ersten biodynamisch bewirtschafteten Teeplantagen der Welt.

Hampstead bedient sich ausschließlich nachwachsender Ressourcen und achtet auf Fair-Trade-Bedingungen. Die Beutel bestehen aus ungebleichtem Papier und die Befestigung der Fäden erfolgt ohne Kleber oder Metallklammern.



Hampstead bedient sich ausschließlich nachwachsender Ressourcen und achtet auf Fair-Trade-Bedingungen. Die Beutel bestehen aus ungebleichtem Papier und die Befestigung der Fäden erfolgt ohne Kleber oder Metallklammern.

Hampstead bedient sich ausschließlich nachwachsender Ressourcen und achtet auf Fair-Trade-Bedingungen. Die Beutel bestehen aus ungebleichtem Papier und die Befestigung der Fäden erfolgt ohne Kleber oder Metallklammern.

Menschen machen Alnatura

Es sind die Menschen, die Alnatura zu dem machen, was es ist. Menschen, denen man gerne begegnet und über die man mehr erfahren möchte. Heute treffen Sie Sebastian Körfges.

Ein Mann, viele Ideen

Hallo Sebastian, wie geht's?«, grüßt Nicole den 27-jährigen stellvertretenden Leiter des Alnatura Super Natur Marktes in der Kapellenstraße in Aachen. Während des Lockdowns im März 2020 hatte Sebastian der dreifachen Mutter den Einkauf nach Hause gebracht. »Wann, wenn nicht jetzt endlich die Lieferidee umsetzen«, dachte er und organisierte privat den Service. Der Handballverein, in dem er spielt und Trainer einer Jugendmannschaft ist, spendierte den Kleintransporter. »Seine Jungs« begannen sofort, Bestelllisten abzuarbeiten. Für die Kundinnen und Kunden in Belgien besorgte er sich eine Sondergenehmigung zum Passieren der Grenze.

Mittlerweile kommen die Menschen wieder fast wie gewohnt in den Markt. Beim Obst- und Gemüsestand trifft er Marion und Hans-Albert, die hier täglich für ihr Restaurant »Breiniger Tafelspitz« einkaufen. Über ein Wochenende hatte Sebastian in ihrem Gasthof ausgeholfen, da er selbst erleben wollte, wie die Alnatura Produkte bei den Gästen ankommen. Das »Tafelspitz« ist eines von mittlerweile 20 Restaurants in und um Aachen, die mit Alnatura Produkten arbeiten.

Auch im Urlaub lässt es sich Sebastian nicht nehmen, sein Wissen zu erweitern: So verbrachte er eine Woche auf dem Packhof in Oberbayern (von hier kommt unter anderem Bio-Fleisch im Alnatura Markt). Noch heute



schwärmt er von dem Familienunternehmen. Feierabend! Vor dem Markt schießt Sebastian noch ein Foto von den gut gefüllten Fahrradständern gegenüber und schickt es ans Rathaus, das er als Sponsor für diese gewinnen konnte. »Geduld zahlt sich eben aus«, sagt er verschmitzt. Nun freut er sich auf seinen Waldlauf. Da kommen ihm die besten Ideen. *KK*

LUST AUF EINE TASSE?

Unsere Tee-Empfehlung erhalten Sie im aktuellen Monat zum Aktionspreis in allen Super Natur Märkten, zudem können Sie ihn den ganzen Monat in allen Märkten mit Café-Bar für einen Euro pro Tasse beziehungsweise Becher verkosten.

Nachhaltig und lecker

... auch wenn es mal schnell gehen muss



Immer mehr Menschen wünschen sich einen nachhaltigen Lebensstil, der sich auch flexibel in ihren Alltag integrieren lässt. Für alle, die sich nicht zwischen bewusster Ernährung und blitzschneller Zubereitung entscheiden wollen, hat Nabio pfiffige Alternativen. Und einige Kreationen wie die Saison-Aufstriche gibt es sogar exklusiv nur bei Alnatura!

Bowls sind aktuell nicht nur sprichwörtlich in aller Munde und gerade als Mittagssnack eine beliebte Wahl. Da die Zeit im Alltag aber nicht immer ausreicht, um sich in der Pause die Lieblingsbowl selbst zu zaubern, gibt es die Veggie Bowls von Nabio jetzt als haltbares Produkt für den Vorratschrank oder die Schreibtischschublade: Mit knackigen Hülsenfrüchten, saftigem Gemüse und eiweißreichen Saaten sind die veganen Veggie Bowls die perfekte Mahlzeit für alle, die Zeit sparen, aber trotzdem bewusst genießen wollen. Hinter Nabio und der Idee für nachhaltige Convenience-Produkte stehen Donata von Reiche und Felicitas von Heinz. Die beiden Schwestern führen Nabio als einen innovativen Zweig der NABA Feinkost GmbH (Nahrungsmittel aus biologischem Anbau), die langjähriger Lebensmittelproduzent für verschiedene Bio-Handelsmarken ist. In Berlin entwickelt das Nabio-Team inmitten der quirligen

Die Veggie Bowls sind mit beigelegtem Holzlöffel die ideale To-go-Mahlzeit. Dazu entwickelt Nabio mit einfallsreichen Kreationen wie Chili con Quinoa vegane Eintopf-Klassiker weiter und bringt Abwechslung in den Kochtopf. Und für alle Fans asiatischer Küche zaubern die veganen Reisglück-Kreationen im Handumdrehen eine gute Portion Fernost auf den Teller – natürlich auch vegan.

Start-up-Szene – die junge Mannschaft um die beiden Schwestern hat selbst eine Altbauwohnung bezogen – neue Produktideen, speziell passend für die Bedürfnisse der jungen urbanen Zielgruppe. Produziert werden die Bio-Produkte von Nabio nicht weit weg in Gierstädt, in der Nähe von Erfurt. Neben den Veggie Bowls finden sich im Sortiment zum Beispiel auch Eintöpfe, Reissaucen oder Protein-Aufstriche. Exklusiv und nur bei Alnatura erhältlich sind die Saison-Aufstriche.

Kompromisslose Convenience-Produkte

Donata und Felicitas sind stolz darauf, dass jeder Schritt der Verarbeitung komplett in ihrer Hand liegt und sie bei allen Prozessen die Nachhaltigkeit der Herstellung gewährleisten können. Auch bei der Verpackung sind sie konsequent. Das komplette Sortiment ist in praktischen Gläsern oder Dosen verpackt, welche gerne wiederverwendet werden können. Besonders die großen Bowl-Gläser eignen sich perfekt zum Verstauen und Upcycling!

»Selber kochen ist natürlich ideal und am gesündesten. Aber manchmal reicht die Zeit einfach nicht – im Alltag, auf der Arbeit oder unterwegs. Hier wollen wir eine echte nachhaltige Alternative bieten.«

Donata von Reiche

Convenience bedeutet für Nabio, dass die Zubereitung leicht ist, schnell geht und Zeit spart. Aber auch, dass die Produkte verantwortungsvoll und schonend hergestellt werden. Dabei ist das Sortiment alles andere als langweilig. Das junge Team experimentiert mutig mit neuen Zutaten, unbekanntem Gewürzen und einfallsreichen Kombinationen.

Protein-Brotaufstriche

Auch die Aufstriche von Nabio sind ideal für einen guten Start in den Tag, die Mittagspause oder natürlich zum Abendessen.

Mit einer dicken Scheibe Brot entsteht so im Handumdrehen eine reichhaltige Brotzeit. Wer dabei Wert auf eine gute Versorgung mit Eiweißen legt, greift am besten zu den Protein-Aufstrichen mit den schönen Namen Muckibohne, Powerlinse

oder Knallererbse. Diese haben – im Vergleich zu klassischen Brotaufstrichen auf Sonnenblumenkernbasis – von Natur aus rund 50 Prozent weniger Fett. So kann man ganz entspannt richtig dick auftragen. *SF*



Mit Bio groß geworden: Schon seit ihrer Kindheit gehören vegane und vegetarische Aufstriche für die beiden Schwestern Donata von Reiche und Felicitas von Heinz ganz selbstverständlich auf den Esstisch.



Seit Herbst 2020 gibt es eine Auswahl von saisonalen Nabio-Aufstrichen exklusiv bei Alnatura – zum Beispiel die winterliche Variante Süßkartoffel und Rosmarin. Zum Frühjahr wird es mit sommerlichen Kreationen weitergehen. Bei der Entwicklung der Aufstriche arbeitet Nabio eng mit dem Kostbar-Team von Alnatura zusammen.



Knackig, cremig, unverpackt

Seit einigen Wochen testet Alnatura in ausgewählten Pilotmärkten ein neues Unverpackt-Konzept mit **Nüssen, Kernen** und **frischer Nusscreme**. So können die Alnatura Kundinnen und Kunden ihren persönlichen Nuss-Vorlieben nachkommen – ganz ohne Verpackungsabfall.

Das Thema nachhaltige Produktverpackungen und die Reduzierung von Verpackungsmüll ist eine ständige Herausforderung und Alnatura ist immer auf der Suche nach neuen Lösungen und Wegen, um Produkte noch ressourcenschonender zu verpacken. Nicht immer gibt es allumfassende Lösungen, aber die Ver-

packungsfachleute von Alnatura arbeiten kontinuierlich daran, Verbesserungen zu erzielen. Das Resultat sind meist viele kleine Optimierungen, die in der Summe einen echten Unterschied machen. Um Einwegverpackungen zu reduzieren, geht Alnatura derzeit einen ganz neuen Weg: In zehn Pilotmärkten wird im Obst-und-Gemüse-

Bereich ein Unverpackt-Konzept mit Nüssen und Kernen getestet. Außerdem steht dort eine Nusscreme-Maschine von Supernatural bereit, die frische Nusscreme zubereitet.

EINFACH ABFÜLLEN UND WIEGEN

Kundinnen und Kunden können sich an den Unverpackt-Stationen Nüsse, Kerne und Nusscreme abfüllen – in mitgebrachte Behälter oder Mehrweg-Pfandbecher von FairCup, die in den Pilotmärkten gegen Pfand erhältlich sind. Das ist praktisch, auch für unterwegs, denn nach dem Einkauf kann direkt losgesnackt werden. In den Pilotmärkten wird bewusst die Nutzung des FairCups oder eines eigenen Gefäßes gefördert, um die Vorteile des Unverpackt-Konzeptes ganzheitlich zu nutzen und so beispielsweise auch auf die Verwendung von



Papierbeuteln zu verzichten. Und die Resonanz ist positiv, wie die ersten Testwochen zeigen: »Im Markt beobachten wir, dass viele unserer Kundinnen und Kunden sich erst einmal an das Selberwiegen gewöhnen müssen, aber besonders die Nüsse und Kerne werden immer besser angenommen«, berichtet Christian Gondro, Leiter des Heidelberger Alnatura Marktes im Langer Anger – einem der zehn Testmärkte.

INDIVIDUELLE MISCHUNGEN UND WECHSELNDE NUSSCREMES

Die Nüsse und Kerne zum Abfüllen kommen von der Marke Morgenland. Sie werden in nachhaltigen Kartons (70 Prozent Recyclingmaterial, 30 Prozent Grasanteil) an die Alnatura Märkte geliefert und auch direkt aus diesen verkauft. Da alle Nüsse und Kerne zum gleichen Preis angeboten werden (100 Gramm = 1,99 Euro), können die Kundinnen und Kunden ganz unkompliziert ihre individuelle Lieblingsmischung zusammenstellen. Zur Auswahl stehen Walnusskerne, Cashewnüsse, Mandeln, Paranusskerne und Haselnusskerne. Wer



FairCup: Der Mehrweg-Pfandbecher für Nüsse, Kerne und Nusscremes spart Ressourcen und vermeidet Müll.

- Ökobilanz »sehr gut«*
- bis zu 500 Mal wiederverwendbar
- zu hundert Prozent recycelbar
- als besonders umweltfreundlich mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

* Beurteilung Deutsche Umwelthilfe (DUH) 2019

1,-€ Pfand pro Becher
0,50€ Pfand pro Deckel



In diesen Alnatura Märkten finden Sie die Unverpackt-Stationen:

- Berlin-Moabit (Turmstraße 72–73)
- Berlin-Prenzlauer Berg (Greifswalder Str. 89)
- Erfurt (Bahnhofstraße 4 a)
- Freiburg (Zähringerstraße 295)
- Hamburg-Ottensen (Bahnenfelder Str. 242–244)
- Heidelberg (Langer Anger 7–9)
- Köln-Ehrenfeld (Venloer Str. 301–303)
- Mainz (Rheinallee 58 a)
- Ravensburg (Eisenbahnstraße 42)
- Regensburg (D.-Martin-Luther-Str. 2)

kein eigenes Gefäß dabei hat, kann einen Mehrweg-Pfandbecher von FairCup nutzen. Diese sind als 0,2- und 0,4-Liter-Variante erhältlich und bis zu 500 Mal wiederverwendbar; sie werden außerdem direkt in den Märkten gespült. Insbesondere für alle Spontankaufenden sind die FairCup-Behälter so eine nachhaltige Verpackungsalternative. Sie bestehen aus einem leichten, lebensmittelechten Polypropylen und lassen sich damit gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad transportieren. Darüber hinaus gibt es in allen Testmärkten die Möglichkeit, sich an der Nusscreme-Maschine frische Nusscreme zu mahlen, die ebenfalls in mitgebrachte Behälter oder den FairCup gefüllt werden kann. Die Märkte wählen als Basis für die Nusscremes aus insgesamt vier verschiedenen Mischungen von Supernatural aus, welche im verpackungsarmen Großgebinde angeliefert werden und bereits geröstet und gehackt sind: Weiße-Schokolade-Pistazie, Weiße-Schokolade-Haselnuss, Vollmilchschokolade-Erdnuss oder Cashew-Kokos. Die Sorten wechseln regelmäßig – so gibt es immer eine andere aromatische Creme zu entdecken. Und das ganz ohne Einwegverpackungen. SF

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Die kleine Mühle
Bio-Rapskernöl mit Buttergeschmack** vegan

Buttergenuss mal anders: Dieses Rapskernöl ist eine aromatische Alternative zu Butter. Das vegane Öl ist ideal zum Kochen, Bratkartoffeln-Braten, Gemüse-Dünsten und auch zum Kuchen-Backen. Es wird kalt gepresst und mild gedämpft und ist zu hundert Prozent pflanzlich sowie mit natürlichem Aroma verfeinert. Im Gegensatz zu Butter ist es laktosefrei und außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren.

500 ml **6,99 €** (1 l = 13,98 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Bitter, bitte!

Reichhaltige Speisen, viel Zucker und wenig Bewegung? So sahen die Feiertage vermutlich bei vielen aus. Nach dem großen Schlemmen sollten wir Magen und Darm eine Pause gönnen, schließlich hat unser Verdauungssystem große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Aber wie können wir unsere Körpermitte bei ihrer Arbeit unterstützen? *JMB*

Unser Alltag wirkt sich direkt auf unsere Verdauung aus: Stress und Angst machen uns Bauchschmerzen, Verliebte haben »Schmetterlinge im Bauch«. Umso wichtiger also, Magen und Darm regelmäßig zu umsorgen. Schon mit kleinen Schritten können wir zu unserer inneren Balance beitragen. Dabei können uns verschiedene Stoffe aus der Natur behilflich sein.

Seltene Bitterstoffe

Bitterstoffe sind durch bewusste Züchtungen und industrielle Nahrungsmittelherstellung zu großen Teilen aus unserer Ernährung verschwunden. Dabei empfahl schon Hildegard von Bingen bittere Kräuter. Ob in Brennnessel, Fenchel oder Löwenzahn: Den herbwüchigen Stoffen aus der Natur wird nachgesagt, dass sie unsere Verdauung anregen können. Wenn die Bitterstoffe in Form von Tropfen, Kapseln, Tee oder Pulver eingenommen werden, sollte Wert auf die Natürlichkeit der Zutaten gelegt werden.

Grünes Gemüse

Ausreichend Gemüse bildet eine wichtige Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Grünes Blattgemüse wie Spinat oder Stangensellerie enthält eine Menge Ballaststoffe. Auch Weizen- oder Gerstengraspulver sind ballaststoffreiche Lebensmittel.

Lesen Sie weitere Tipps auf der folgenden Doppelseite.



Schoenenberger

Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn¹

Der Heilpflanzensaft ist wohltuend bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und wird zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege eingesetzt. Ohne Zusatz von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen.

200 ml **7,99€** (100 ml = 4,-€)



¹ Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn

Wirkstoff: Löwenzahnkraut mit Wurzel-Presssaft

Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Herbaria
Bio-Kräuterelixier Bittrio **vegan**

Bitterstoffe wie Löwenzahn und Enzianwurzel bereichern dieses alkoholfreie Kräuterelixier. Die herbwürzigen Stoffe aus der Natur können eine sinnvolle Ergänzung für die Ernährung darstellen. Bittrio rundet eine reichhaltige Mahlzeit ideal ab. Die Essenz kann mit Wasser oder Säften verdünnt oder pur auf Eis mit einer Scheibe Zitrone genossen werden.
250 ml **12,89 €** (100 ml = 5,16 €)



Greenic
Bio-Trinkpulver Brennessel** **vegan oder**
Clean Green** **vegan**

Das Brennessel-Pulver enthält Calcium und Magnesium. Die basische Mischung Clean Green bietet durch Inhaltsstoffe wie Moringa, Chlorella, Spirulina und Gerstengras eine große Auswahl pflanzlicher Proteine. Die Pulver können in Fruchtsäfte und Smoothies eingerührt werden und ergänzen im morgendlichen Müsli, Porridge oder Joghurt ein ausgewogenes Frühstück.

Brennessel 100 g **7,49 €**
Clean Green 90 g **9,99 €** (100 g = 11,10 €)

* 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.

Trinken, trinken, trinken

Für eine geregelte Verdauung ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr das A und O. Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel müssen im Darm gut quellen können, um ihn nicht zu verstopfen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt rund anderthalb Liter am Tag, am besten eignen sich stilles Wasser oder Kräutertees.

Bakterien? Her damit

Pro- und präbiotische Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, ist gar nicht so schwierig: Milchsäure- und Bifidobakterien befinden sich zum Beispiel in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut und Kombucha. Auch Produkte auf Sojabasis, etwa Tempeh oder Miso, zählen zu den probiotischen Lebensmitteln.

Bewegung im Freien

Zugegeben, bei Regen und Nässe fällt ein ausgedehnter Spaziergang unter freiem Himmel schwer. Dabei können 20 bis 30 Minuten Bewegung im Freien schon genügen, um unseren Vitamin-D-Haushalt anzukurbeln. Zudem stärkt ein kurzer Fußmarsch nicht nur unser Immunsystem, sondern kann sich auch positiv auf unser Stressempfinden auswirken. In Form von geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln trägt Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Schon gewusst?

Streng genommen ist Vitamin D kein richtiges Vitamin. Laut Definition ist dieses nämlich eine lebensnotwendige organische Verbindung, die über die Nahrung aufgenommen werden muss. Bei ausreichend Sonnenlicht bildet der Körper aber 80 bis 90 Prozent seines Vitamin-D-Bedarfs selbst.

Nur wenige Lebensmittel enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D, zum Beispiel fetter Seefisch, Innereien wie Leber, Speisepilze sowie Eier.

DIY

Grüner Weizengras-Smoothie

Für 2 Portionen

- 1** Banane
- 100 g** Babyspinat
- 150 g** Beeren (tiefgekühlt)
- 2,5 TL** Weizengras-Pulver
- 400 ml** Wasser

Banane schälen. Babyspinat waschen und zusammen mit den Beeren und der Banane in den Standmixer geben. Weizengras-Pulver und Wasser hinzufügen und mindestens 30 Sek. auf höchster Stufe mixen. Die nötige Süße kann bei Bedarf ein Schuss Agavendicksaft bieten. Smoothie auf 2 kleine Gläser aufteilen und servieren.





Luvos
Heilerde 1
 fein
 Pulver zum Einnehmen
 Traditionell angewendet
 als mild wirkendes
 Arzneimittel bei
Sodbrennen
 säurebedingten
 Magenbeschwerden
 Durchfall

Luvos
Heilerde 1 fein¹ vegan**
 Die Heilerde ist das einzige
 Arzneimittel in Deutschland,
 das mit dem Wirkstoff Heilerde
 gegen Sodbrennen,
 säurebedingte Magenbe-
 schwerden und Durchfall zugelassen ist. Sie bindet über-
 schüssige Säure und stoppt schnell und anhaltend die Beschwer-
 den. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Die Heilerde wird
 in Deutschland gewonnen und schonend aufbereitet.
 480 g **7,49€** (1 kg = 15,60€)

Sanatur

Bio-Spirulina-Tabletten **vegan**

Das Nahrungsergänzungsmittel mit Vita-
 min A und Eisen besteht aus Spirulina-
 Mikroalgen, die in glasklarem Quellwasser
 in Trinkwasserqualität in direktem
 Sonnenlicht angebaut werden. Vitamin A

und Eisen tragen zu ei-
 ner normalen Funktion
 des Immunsystems bei.
 Das Produkt wird un-
 abhängig in Deutsch-
 land auf Schadstoffe
 und Rückstände kon-
 trolliert.

100 Tabletten à
 400 mg = 40 g **8,99€**
 (100 g = 22,48€)



Hoyer

Bio-Kapseln Gelée Royale forte

Die Kapseln enthalten dreifach hochkonzen-
 triertes Gelée royale, ein einzigartiges, von
 Bienen hergestelltes Naturprodukt. Bei dem
 sogenannten Lyophilisieren, einem wert-
 schonenden Gefriertrocknungsverfahren, wird
 Gelée royale besonders hoch konzentriert. Nur
 die mit Gelée royale gefütterte Bienenkönigin

erlangt die Fähigkeit,
 täglich 2 000 Eier zu
 legen und lebt etwa
 50 Mal länger als ihre
 Artgenossinnen. Des-
 halb ist sie auch zum
 Symbol von Vitalität
 und Leistungskraft ge-
 worden.

30 St. **14,79€**
 (1 St. = 0,49€)



GSE
Bio-Tabletten Vitamin D
compact **vegan**

Das Nahrungsergänzungsmittel enthält ausschließ-
 lich pflanzliches Vitamin D,
 das aus mit UV-Licht be-
 handelten Zuchtchampi-
 gnons gewonnen wird.

Durch die Braunglasverpackung werden die wertvollen
 Inhaltsstoffe optimal geschützt. Vitamin D trägt zur
 Erhaltung normaler Knochen und zu einem normalen
 Calciumspiegel im Blut bei.

120 Tabletten à 280 mg = 34 g **24,99€** (100 g = 73,50€)



¹ Adolf Justs Luvos-Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde.
 Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen,
 säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen
 lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-
 Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, 61381 Friedrichsdorf.

* 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.

Natürliche Haarpflege ohne Kompromisse

Ein Großteil der Produktverpackungen von Sante besteht zu hundert Prozent aus rPet. Achten Sie auf dieses Zeichen.



Repair Shampoo Bio-Olivenöl & Ginkgo

Das Shampoo mit Bio-Olivenöl für strapaziertes und geschädigtes Haar pflegt und verbessert die Haarstruktur. Es schenkt dem Haar neue Spannkraft mit natürlichem, aromatischem Vanilleduft. 500 ml **6,99€** (1l = 13,98€)



Jeden Tag Shampoo Bio-Apfel & Quitte

Sanft zu Haar und Kopfhaut: Die milde Formel mit erfrischendem Apfelduft schützt das Haar vor dem Austrocknen. 250 ml **3,99€** (100 ml = 1,60€)

Die Produkte von Sante sind auf die verschiedensten Haarbedürfnisse zugeschnitten. Trockenes Haar beispielsweise wird mit intensiver Feuchtigkeit versorgt, kraftloses Haar bekommt neuen Schwung und Volumen – wirksam und zertifiziert nach dem etablierten Naturkosmetikstandard Natrue.

Die Produkte von Sante werden seit Anfang an in Deutschland kreiert und hergestellt. Das Unternehmen setzt sich seit über 30 Jahren für die Umwelt, den Planeten sowie Tierwohl ein. Nicht, weil es gerade Trend ist, sondern aus Überzeugung.

Feuchtigkeits Shampoo Bio-Mango & Aloe Vera
Milde, natürlich wirksame Reinigung mit zartem, tropischem Duft für trockenes Haar. Mit Bio-Mango, bekannt für ihre intensiv feuchtigkeitsspendende Wirkung.
250 ml **3,99€** (100 ml = 1,60€)

Festes Feuchtigkeits Pflege-Shampoo Bio-Mango & Aloe Vera**

Die nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Shampoos: Umweltfreundlich, ressourcenschonend und ohne Plastikverpackung. Spendet intensive Feuchtigkeit und reinigt mild. Beim Aufschäumen entwickelt das Shampoo einen zarten Schaum; extra-ergiebig und seifenfrei.
60 g **5,99€** (100 g = 9,98€)



3 Min Feuchtigkeits Maske Bio-Mango & Aloe Vera**

Bio-Intensivpflege in drei Minuten: Konzentrierte Feuchtigkeit, Geschmeidigkeit und Anti-Frizz-Effekt. Stärkt die Haarstruktur und verbessert die Kämmbarkeit.
100 ml **5,99€**



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

* 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.

Naturkosmetikmarke alviana

- hundert Prozent zertifizierte Naturkosmetik
- gegründet von Prof. Dr. Götz E. Rehn
- seit 2006 Teil der Alnatura Unternehmensfamilie
- pflegende Kosmetik von Kopf bis Fuß

alviana setzt auf vegane Naturkosmetik

Vegane Produkte sind im Trend. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II hat sich die Zahl der vegan lebenden Menschen in Deutschland innerhalb von zehn Jahren seit 2008 von 80 000 auf 1,3 Millionen erhöht.

Gerade Deutschland bietet laut dem Marktforschungsunternehmen Mintel mehr vegane Produktneuheiten als jedes andere europäische Land und macht so neugierig auf den alternativen Lebensstil. Alnatura setzt nicht nur bei Lebensmitteln zunehmend auf pflanzliche Alternativen, sondern auch in der Naturkosmetik. Die Marke alviana aus dem Hause Alnatura bietet ein breites Sortiment an vegan-zertifizierter Kosmetik. Das pflegende Basissortiment umfasst 65 Produkte von Kopf bis Fuß, lediglich fünf davon sind nicht vegan.

Verantwortung von Anfang an

Natürliches zu lieben liegt in der Natur von alviana und so ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt bereits seit dem Gründungsjahr 2006 der Leitsatz der Marke. Darunter fallen ebenfalls Themen wie umweltschonende Herstellung, wasser- und mikroplastikfreie Produkte und Biotechnologie. Über 90 Prozent der Produkte sind vegan und mit dem Siegel der Vegan Society gekennzeichnet.

Mit einem entschiedenen »Nein!« steht die Marke für tierversuchsfreie Naturkosmetik und einen fairen und verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt.

Die Veganblume ist heute ein etabliertes Symbol, welches den Kundinnen und Kunden bei der Orientierung hilft und Vertrauen schenkt. Bereits 1944 definierten die Gründer der unabhängigen



Organisation Vegan Society den Begriff »vegan«. Die unabhängige Zertifizierungsstelle führt seit 1990 einen Standard für Produkte, bei denen sowohl die Inhaltsstoffe als auch der Produktionsprozess tierbestandteil- und tierversuchsfrei sind. Letzteres gilt für das gesamte alviana Sortiment.

Alternativen zu Bienenwachs, Gelatine und Co.

Bei der veganen Lippenpflege, beispielsweise dem Lippenpflegestift Repair & Care, werden Beerenwachs und Carnaubawachs als pflanzliche Alternative zu Bienenwachs eingesetzt, um strapazierte und spröde Lippen geschmeidig zu pflegen. Vegane biotechnologische Hyaluronsäure findet in der Happy Rose 24h Creme Anwendung, um die Haut mit intensiver Feuchtigkeit zu

versorgen. Konventionell wird sie meist von Hahnenkämmen gewonnen.

Im Herstellungsprozess veganer Kosmetik fällt bei der Verseifung von pflanzlichen Ölen und Fetten ein ebenso pflegendes Glycerin an wie das aus Rindertalg anfallende Nebenprodukt. Die Handcreme Spa Hands nutzt den veganen Inhaltsstoff als Feuchtigkeitsbinder, welcher dazu dient, das aufgetragene Wasser aus dem Produkt sowie die Feuchtigkeit aus der Luft zu binden und auf der Haut festzuhalten.

Das Bindemittel Gelatine wird traditionell aus Knochen, Haut und Bändern von Tieren gewonnen. Die vegane Alternative in Form von Meeresalgen wird zum Beispiel in dem erfrischenden Ocean Minerals Duschgel verwendet.

Die Produkte von alviana verwöhnen also mit hochwertigen Inhaltsstoffen – und das zu einem fairen Preis. JJK

alviana
NATURKOSMETIK



Mit Carnauba- und Beerenwachs

statt Bienenwachs

Mit biotechnologischer Hyaluronsäure

statt Hahnenkämmen



Mit rein pflanzlichem Glycerin

statt Rindertalg

Mit Extrakten der Meeresalge

statt Gelatine



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Govinda
Bio-Erdmandeln gemahlen vegan

Süß und vielseitig! Trotz ihres Namens gehört die Erdmandel, auch Chufa genannt, zur Gattung der Zypergräser. Sie wächst als kleine Knolle am Ende der Graswurzeln, ähnlich wie eine Kartoffel. Govinda bezieht die ballaststoffreichen sowie glutenfreien Erdmandeln aus einem Anbauprojekt im Niger. Durch ihre leichte Röstung erhalten sie ein zartes Röstaroma und einen fein-nussigen Geschmack. Werden die Erdmandeln als Backzutat verwendet, kann der Zuckeranteil im Rezept aufgrund des natürlichen Zuckergehaltes der Erdmandel reduziert werden. Aber auch im Müsli oder in Nachspeisen sind sie ideal.

400 g **6,99€** (1 kg = 17,48€)

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

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft



Job-Programmen, Schulgeld oder Mikrokrediten. Jetzt, in Zeiten von Corona, werden die Hilfsangebote ausgeweitet, denn immer mehr Familien geraten unverschuldet in Not.

Alnatura Kundinnen und Kunden können die SOS-Kinderdörfer weltweit 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.



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN SOS-Kinderdörfer: Corona-Hilfe weltweit

»Wenn ich mich entscheiden muss zwischen Brot und Seife, was, glaubst du, werde ich wählen?« So beschreibt ein Sozialarbeiter der SOS-Kinderdörfer die Stimmung vieler Familien in den Slums von Nairobi. Quälender Hunger ist schwer auszuhalten. Corona trifft Menschen in armen Ländern mit größter Härte, weil sich in der Enge der Slums die Ausbreitung des Virus kaum stoppen lässt und weil Tagelöhner ohne Arbeit kein Essen kaufen können. Hunger und Armut verschärfen sich dramatisch und am meisten leiden die, die schon zuvor am verletzlichsten waren: die Kinder. 220 Millionen Kinder wachsen weltweit ohne Eltern auf oder sind in akuter Gefahr, ihre Familie zu verlieren. Das ist jedes zehnte Kind. Und durch die Corona-Pandemie steigt die Gefahr, dass Kinder ihre Eltern, ihr Zuhause verlieren, immens. Die SOS-Kinderdörfer leisten weltweit Hilfe für Kinder in Not. Sie unterstützen Familien mit Lebensmitteln, Medikamenten, Psychotherapie,

Weltweite Vegan-Challenge

2014 gegründet, wirbt die gemeinnützige Organisation Veganuary (eine Wortkreation aus »vegan« und dem englischen »January« für Januar) nun zum achten Mal weltweit dafür, das neue Jahr ohne tierische Produkte zu starten und einen Monat lang eine vegane Ernährung auszuprobieren. Dazu gibt es eine große Kampagne mit Informationen, Tipps und Rezepten. Auch Alnatura setzt den Fokus im Januar auf klimafreundliche pflanzliche Alternativen und unterstützt Sie, wenn Sie es versuchen möchten. Viele Infos gibt es in diesem Magazin sowie unter veganuary.com und alnatura.de/vegan



BUCHTIPP

Kochend die Welt verbessern?

Estella Schweizer hilft dabei und zeigt, wie geschmackvoll, farbenfroh und vor allem unkompliziert eine rein pflanzliche Ernährung sein kann. In ihrem Buch »Tu was! Spontan vegan« gibt es über 75 Rezepte, von simpel bis fortgeschritten. Darunter feine Bowls für den Morgen, süße und pikante Aufstriche, aber auch deftige Gerichte wie eine Penne Carbonara ganz ohne Sahne und Ei, Bolognese mit Linsen oder eine Parmesanalternative. Und auch der süße Abschluss kommt nicht zu kurz, beispielsweise mit einer veganen Mousse au Chocolat. Hört sich aufwendig an? Schieben Sie dieses Vorurteil einmal beiseite und wagen Sie einen Anfang! Das Buch könnte ein guter Begleiter sein. Erschienen bei Greenpeace Magazin Edition und im Buchhandel oder unter warenhaus.greenpeace-magazin.de für 29 Euro erhältlich. AW



DEMO 2021

»Wir haben es satt!«



Unter dem Motto »Wir haben Agrarindustrie satt!« ruft ein breites Bündnis aus 60 Organisationen am 16. Januar zur alljährlichen Demo für eine Agrarwende auf – in diesem Jahr Corona-gerecht mit Abstand und entsprechender Vorsicht. Seit 2011 gehen zum Auftakt der Grünen Woche im Januar Zehntausende in Berlin für eine zukunftsfähige Politik auf die Straße. In diesem Jahr findet eine regionale Protestveranstaltung am Kanzleramt statt. Alle, die nicht aus Berlin und Brandenburg kommen, können ihren Fußabdruck mit einer Forderung zuschicken. Daraus wird dann ein Protestbild in Berlin gebildet. Alle Infos unter wir-haben-es-satt.de

Studie zur Pestizidbelastung der Luft

Viele giftige Pestizide und ihre Abbauprodukte verbreiten sich in erschreckendem Ausmaß über die Luft bis in Städte und Nationalparks hinein. So das Ergebnis einer Studie, die vom Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft sowie dem Umweltinstitut München in Auftrag gegeben wurde. An rund drei Viertel aller 163 untersuchten Standorte wurden jeweils mindestens 5 und bis zu 34 Pestizidwirkstoffe sowie deren Abbauprodukte gefunden. Insgesamt fanden sich deutschlandweit 138 Stoffe, von denen 30 Prozent zum jeweiligen Messzeitpunkt nicht mehr oder noch nie zugelassen waren. Bündnis und Umweltinstitut fordern daher ein Sofortverbot von fünf Pestiziden, den Ausstieg aus dem Einsatz chemisch-synthetischer Pestizide bis zum Jahr 2035 und die Entschädigung von Bio-Landwirtinnen und -Landwirten. Mehr Infos unter ackergifte-nein-danke.de/studie

MOBIL AM URLAUBSORT

Nationalpark Sächsische Schweiz

Die bizarren Felsformationen, Höhlen, tiefen Schluchten und dichten Wälder des Nationalparks Sächsische Schweiz bilden gemeinsam mit der tief eingeschnittenen Elbe ein Gesamtkunstwerk. Die Sächsische Schweiz gilt als Landschaft für Romantikerinnen und Romantiker, vor allem aber ist sie mit mehr als tausend Kilometern markierter Wege ein Paradies für Wandernde. Die berühmteste Felsformation in der Sächsischen Schweiz ist sicher die Bastei mit der Basteibrücke. Doch auch andere markante Punkte, wie der Ferdinandsfels und das Kanapee, bieten spektakuläre Aussichten.

Das Auto kann getrost zu Hause bleiben. Zuerst geht es aus weiten Teilen Deutschlands mit dem ICE oder IC nach Dresden und von dort mit dem Nahverkehr ins Elbsandsteingebirge. Der Eurocity Hamburg-Berlin-Prag hält sogar direkt im Nationalparkbahnhof Bad Schandau, der zentralen Anlaufstelle für nachhaltige, grenzüberschreitende Mobilität in der Nationalparkregion Sächsische Schweiz. Hier gibt es auch den jährlich erscheinenden, grenzüberschreitenden touristischen Fahrplan inklusive des gemeinsamen Streckennetzplans, jeweils in deutscher und tschechischer Sprache. Die elf Linien der Wanderbusse führen die Besucherinnen und Besucher direkt zu den schönsten Wanderrouten. *BePi*



FREIE FAHRT: GÄSTEKARTE MOBIL

Die Gästekarte mit zahlreichen Vergünstigungen ist in 13 Orten der Sächsischen Schweiz verfügbar. Ein besonderes Bonbon gibt es für Urlauber mit Quartier in Pirna, Sebnitz und Königstein: Sie erhalten die »Gästekarte mobil«, den Freifahrtschein für die gesamte Region. Schrittweise soll dieses Angebot auch auf weitere Orte ausgedehnt werden.



Informationen zur Anreise mit Bus und Bahn finden Sie unter bahn.de oder in der App **DB-Navigator**.

Fahrtziel *natur*



Warum sind Bio-Böden besser?

Warum der Bio-Landbau sinnvoll für Mensch und Erde ist, wie er funktioniert und vor welchen Herausforderungen wir stehen – all das erklären Ihnen Expertinnen und Experten jeden Monat in dieser Serie. Lebendige Böden gehören zum wichtigsten Kapital einer nachhaltig angelegten Landwirtschaft. Dr. Andrea Beste erläutert, warum das so ist.



Dr. Andrea Beste ist Agrarwissenschaftlerin und Diplom-Geografin. Nach ihrem Studium an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz promovierte sie in Gießen und gründete im Jahr 2001 das Büro für Bodenschutz und Ökologische Agrarkultur. Seit 2008 berät sie zudem das Europäische Parlament, den Deutschen Bundestag und verschiedene Landtage in den Bereichen Umwelt-, Agrar- und Lebensmittelpolitik.

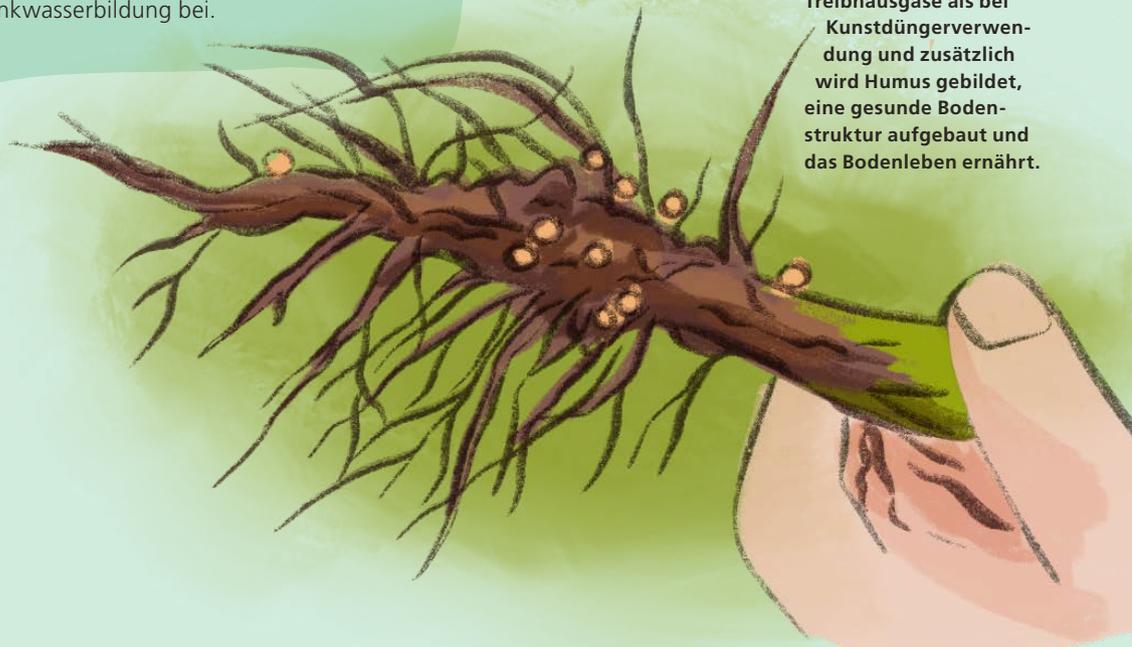
Die Vorteile des Bio-Landbaus

1. Durch den im Bio-Landbau üblichen Anbau von Hülsenfrüchten, die Stickstoff aus der Luft sammeln, entstehen deutlich weniger Treibhausgase als beim Einsatz von Kunstdünger in der konventionellen Landwirtschaft.
2. Zudem werden Humus und eine gesunde Bodenstruktur gebildet und die Lebewesen im Boden ernährt.
3. Humusreiche Böden sind locker und schwammartig, sodass Regen gut versickern kann. Dadurch kann das Wasser gespeichert werden und steht Pflanzen und Tieren länger zur Verfügung. Der Rest trägt zur Grund- und Trinkwasserbildung bei.

Die Pioniere des biologischen Landbaus haben nicht ohne Grund vor etwa hundert Jahren beschlossen, die Düngung auf organische Abfälle, Kompost sowie Gesteinsmehle zu beschränken. Denn schon früher waren es Probleme wie Bodenverdichtung, Bodenmüdigkeit, mindere Saatgutqualität, Zunahme von Pflanzenkrankheiten und Schädlingsbefall, die zu einem Umdenken führten. Die Welt hat inzwischen die Erfahrung gemacht, dass die sogenannte »Grüne Revolution« mit Leistungssaatgut, Säcken voll Dünger und Pestizid-Nebeln die damals schon auftretenden Probleme sogar verschlimmert hat. Der Einsatz von Mineraldünger schafft eine einseitige Pflanzenernährung und geht am Bodenleben vorbei. Das führt zu einer geringeren Wasseraufnahme und -speicherfähigkeit und macht Pflanzen außerdem anfällig für Schädlinge.

Inzwischen belegen Vergleichsstudien die Überlegenheit des Bio-Landbaus in Kriterien, die eine nachhaltige Landwirtschaft ausmachen, und zeigen, dass ein reiner Vergleich von konventionell und bio anhand des Ertrags (also der Menge der Verkaufsf Frucht) den Leistungen des Bio-Landbaus nicht gerecht wird: Ökosystemleistungen wie fruchtbare Böden, sauberes und ausreichend nachgeliefertes Grundwasser sowie eine höhere Artenvielfalt müssen beim Vergleich der Systeme zwingend mit einbezogen werden.

Hülsenfrüchte (Lupinen, Erbsen, Linsen) können mithilfe von Bakterien Stickstoff aus der Luft binden. Man sieht das an den Knöllchen an der Wurzel. So entstehen wesentlich weniger Treibhausgase als bei Kunstdüngerverwendung und zusätzlich wird Humus gebildet, eine gesunde Bodenstruktur aufgebaut und das Bodenleben ernährt.



»PRÄZISION« IST AUGENWISCHEREI

Da hilft die sogenannte Präzisionslandwirtschaft, bei der mit Roboter- und GPS-Technik Dünger und Pestizide gespritzt werden, auch nicht weiter. Hier wird nur mit sehr viel Technik das weiterverfolgt, was aktuell schon Praxis ist – mit ein wenig Effizienzsteigerung. Wenn aber die Nährstoffe am Bedarf des Bodenlebens vorbeigehen, bringt es nicht viel, wenn diese falschen Nährstoffe nur genauer dosiert werden. Kunstdünger ist nicht nur der größte Humusfresser, sondern er schadet auch direkt den für die Pflanzengesundheit so wichtigen Mykorrhiza-Pilzen, die den Pflanzen helfen, genügend Phosphor zu bekommen. Außerdem ist er der größte Klimagastreiber in der Landwirtschaft.

Baut man stattdessen – wie im Bio-Landbau – Hülsenfrüchte wie Lupinen, Erbsen oder Linsen (also Leguminosen) an, die Stickstoff aus der Luft sammeln, entstehen wesentlich weniger Treibhausgase, als man mit digitaler Präzision vermindern kann. Wird der Stickstoff über Hülsenfrüchte aus der Luft geholt, so entstehen nur 36 Prozent der Treibhausgase, die beim Einsatz von Kunstdünger entstünden. Gleichzeitig bildet man so zusätzlich Humus und eine gesunde Bodenstruktur und ernährt das Bodenleben.

BIOLOGISCHE AKTIVITÄT IM BODEN FÖRDERN

Im Klimawandel ist es für die praktische Landwirtschaft überlebenswichtig, angepasste landwirtschaftliche Praktiken zu verwenden, die das Risiko eines Ertragsausfalls verringern. Dabei ist es entscheidend, die Wasseraufnahme-, Speicher- und Filterfähigkeit der Böden zu verbessern. Denn unsere intensiv genutzten Böden sind häufig sehr verdichtet. Hat der Boden eine lockere, schwammartige Struktur, ist also nicht versiegelt, verkrustet oder verdichtet, dann sickert der größte Teil des auf ihn fallenden Regens ein. Unter natürlichen Bedingungen wird ein Teil des Wassers für längere Zeit gespeichert und steht den Pflanzen und Bodentieren zur Verfügung. Der Rest versickert gereinigt und trägt zur Grund- und Trinkwasserbildung bei. Eine hohe biologische Aktivität im Boden zu fördern ist das grundlegende Prinzip des Bio-Landbaus. Dieses System unterstützt eine gute Bodenstruktur, die weniger erosionsanfällig ist und deutlich mehr Wasser speichern kann.

KANN MAN BIO-BÖDEN NOCH LEISTUNGSFÄHIGER MACHEN?

Durchaus! Entwickelt man dieses System weiter Richtung Permakultur (von »permanenter Agrarkultur«, bei der vielseitige Ökosysteme statt Monokulturen gestaltet werden) und Agroforst (= Kombination von Acker und Bäumen), dann entstehen hochleistungsfähige Systeme, die einen deutlich höheren Ertrag an Nahrungsmitteln pro Fläche erzeugen können als der konventionelle Landbau. Und das kombiniert mit Klimaschutzvorteilen, Ressourcenschutz und Bodenaufbau. Man kann also viel bewirken, wenn man ökologische Lebensmittel kauft. Und zur Frage der Welternährung: Mit intensiver Landwirtschaft werden wir vielleicht kurzfristig höhere Erträge ernten, doch ohne den Schutz von Boden, Wasser, Artenvielfalt und Klima ernten wir dann sehr bald gar nichts mehr!

Gastbeitrag von Dr. Andrea Beste

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Kanne

Bio-Brottrunk® **vegan** oder **Bio-Brolacta®**** **vegan**

Der Original Kanne Bio-Brottrunk wird nach traditionellem Rezept seit 1981 hergestellt. Durch die enthaltenen Vitamine und Milchsäurebakterien sind Kanne Bio-Brottrunk und Bio-Brolacta eine wertvolle Ergänzung zu einer gesunden, probiotischen Ernährung. Kanne Bio-Brottrunk ist ein alkoholfreies und veganes Gärgetränk, das nur aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht: Quellwasser, Bio-Roggenvollkornmehl, Bio-Weizenvollkornmehl, Natursauerteig, Steinsalz und Bio-Hafervollkornmehl. Aus den Zutaten entsteht ein spezielles Brot, welches einer monatelangen Fermentation zugeführt wird. Kanne Bio-Brolacta enthält einen Teil des fermentierten Brotes.

Brottrunk 750 ml **1,99€** (1l=2,65€)

Brolacta 750 ml **3,79€** (1l=5,05€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.



Wählen Sie den Vogel des Jahres 2021

Dieses Jahr stehen gleich zwei spannende Wahlen an: Wir entscheiden nicht nur über einen neuen Bundestag, sondern wählen auch den Vogel des Jahres. Die Naturschutzverbände NABU (Naturschutzbund Deutschland) und LBV (Landesbund für Vogelschutz in Bayern) feiern mit der ersten öffentlichen Vogelwahl das 50-jährige Jubiläum der Aktion.



Seit 1971 küren der NABU und der LBV den Vogel des Jahres, um auf die Gefährdung dieser Tiere und ihrer Lebensräume hinzuweisen. Bisher legte ein Gremium fest, welche Art den Titel erhält. Nun bestimmt erstmals die Bevölkerung, wen sie auf dem Treppchen sehen möchte. Der NABU will mit dieser besonderen Aktion die Menschen für die heimische Vogelwelt und deren Schutz begeistern. Denn wir alle kennen Vögel seit der Kindheit – sie begleiten uns durch das ganze Leben und erfreuen uns mit ihrem Gesang. Jetzt brauchen Kiebitz, Star oder Haussperling unsere Aufmerksamkeit und Hilfe. Denn rund 45 Prozent der heimischen Brutvogelarten stehen auf der »Roten Liste gefährdeter Arten«.

ZEHN KANDIDATEN IM RENNEN

Bis Mitte Dezember 2020 standen alle 307 in Deutschland regelmäßig vorkom-

menden Vogelarten zur Vorauswahl. Innerhalb kürzester Zeit gründeten Vogelfreundinnen und Vogelfreunde viele hundert Wahlkampfteams, Zehntausende rührten die Werbetrommel für ihre Kandidaten. Insbesondere in den sozialen Medien schlugen die Emotionen hoch. Die meisten Stimmen erhielten am Ende zehn gefiederte Kandidaten, die bis zum 19. März ins Rennen um den Vogel des Jahres 2021 gehen.

GEBEN SIE DEN VÖGELN IHRE STIMME

Die zehn Finalisten stellen sich bis März hier mit Steckbriefen, Porträts, Bildern aus ihrem Vogelleben, Gefährdungsfaktoren und natürlich ihren Wahlprogrammen vor – wie im politischen Leben.

Noch Unentschlossene erhalten mit dem Bird-O-Mat eine Entscheidungshilfe. In Anlehnung an den bekannten Parteien-Wahl-O-Mat finden Sie so ganz schnell heraus, welcher der zehn Vögel am besten zu Ihnen passt. Sie haben eine Stimme pro Vogelart,

können also mehreren Kandidaten ihr Kreuzchen geben. Am 19. März 2021, kurz vor Frühlingsanfang, wird der Sieger verkündet.



Der Wanderfalke, mit 320 Stundenkilometern der schnellste Vogel der Welt, war 1971 der erste Vogel des Jahres.

Wie geht Wahlkampf für Vögel?

Der NABU bietet für alle zehn Vögel Wahlkampfmaterial auf seiner Aktionsseite an. Nachdem Sie Ihre Stimme abgesendet haben, können Sie mit wenigen Klicks selbst Wahlkampfmaterialien erstellen. Werben Sie mit einem Plakat oder Social-Media-Post für Ihren Lieblingsvogel. Sie wollen noch mehr tun? Dann gründen Sie ein Wahlkampfteam und laden Sie Familie, Bekannte oder einfach Gleichgesinnte ein, Ihren Favoriten zu unterstützen. *Gastbeitrag von Grit Schneider, Leiterin Kampagne Vogel des Jahres beim NABU*



Der Weißstorch ist das Wappentier des NABU und zweimaliger Vogel des Jahres (1984 und 1994).

Machen Sie mit und wählen Sie ab dem 18. Januar unter vogeldesjahres.de Ihren Favoriten!

Eine Aktion von



und



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Zwergenwiese

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

Die »streich's drauf«-Aufstriche auf Sonnenblumenkern-Basis sind feincremig im Geschmack. Die Sonnenblumenkerne stammen zu hundert Prozent aus einem eigenen Anbauprojekt von Zwergenwiese in Deutschland. Sie werden mit hochwertigem Rapsöl verfeinert und sind gluten- und hefefrei. Der Papayango-Aufstrich mit Papaya und Mango ist fruchtig-pikant; der aromatische Aufstrich Basitom enthält Basilikum und Tomaten. Sie schmecken auf Brot, eignen sich aber auch zum Kochen, für eigene Sandwichkreationen sowie zum Verfeinern von Dressings, Dips und Saucen. In vielen weiteren Sorten erhältlich, zum Beispiel als Mepfel mit Meerrettich und Apfel.

je 160 g **2,59 €** (100 g = 1,62 €)

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

Thomas Mandl



»Der drohende Klimawandel wird die Lebensgrundlage der ganzen Menschheit nachhaltig verändern. Er muss unbedingt aufgehalten werden.«

Eine Flagge für die Erde

Wir treffen Thomas Mandl in der Münchner Leopoldstraße. In der Bar Giornale läuft »Rinascero, rinascerei«. Der Song, der nicht nur Italienern während des ersten Lockdowns Tränen in die Augen getrieben hat. Es dürfte das erste Mal gewesen sein, dass die Erdbevölkerung wirklich gespürt hat: Wir teilen alle denselben Planeten. Thomas Mandl hat für die Erde eine Flagge kreiert, darüber möchten wir mit ihm sprechen.

Thomas, du hast eine Flagge für die Welt geschaffen, die »One World Flag«.

Was hat dich motiviert?

»Ich konnte nicht einschlafen. Denn ich fand einfach nicht die Antwort auf die Frage: »Warum gibt es eigentlich keine Flagge für die Welt?« Wir haben die Möglichkeit, uns europaweit über die Europaflagge zu identifizieren – und tun das auch. Aber warum hört das einfach immer irgendwo auf? Das Problem wollte ich lösen.«

Warum braucht die Welt eine Flagge?

»Es ist wahrscheinlich weniger die Welt, die eine Flagge braucht, als die Menschheit, die sich über dieses Symbol besser der Erde zugehörig und ihr gegenüber verantwortlich fühlen soll. Denn wir haben im Universum nur das eine Raumschiff namens Erde. Und die Weltbevölkerung hat ein gemeinsames Problem: den Klimawandel. Sich dem entgegenzustellen, kann kein Nationalstaat alleine schaffen. Umso wichtiger ist es, Einheit zu schaffen. Auch in Form eines gemeinsamen Symbols – einer Flagge.«



Was ist das Besondere an deiner Flagge?

»Dass sie so einfach ist. Zunächst bestand sie nur aus einem blauen Kreis, so wie die Astronauten immer wieder den Blick beschreiben, wenn sie aus dem All auf die Erde schauen. Das Aufhängen wurde dadurch aber schwierig, daher musste ich mir noch einen Hintergrund ausdenken. Der ist jetzt transparent. So kann man durch die Flagge hindurch die tatsächliche Umgebung sehen. Die Flagge verändert sich so ständig, je nachdem, wo sie weht. Genau wie die moderne Welt sich ständig verändert.«

Wo hast du den Stoff gefunden und wer hat dir geholfen?

»In Dießen am Ammersee. Nani Weixler ist eine Textildesignerin, die dort lebt, sie hat mir geholfen, die ersten Flaggen zu nähen. Das größte Exemplar weht auch im Hafen von Dießen. Sieben Meter lang. Allein der Durchmesser des blauen Kreises misst drei Meter. Was wir wichtig fanden: Flaggen müssen physisch funktionieren, müssen gut im Wind stehen und schöne, weiche Falten in der Bewegung aufweisen. Flaggen sind etwas Besonderes, das spüren Menschen sofort. Ob nun die EU- oder die bayerische Flagge – Flaggen stiften Identität und genau darum geht es bei der One World Flag. Inzwischen haben wir weitere

mögliche Produktionsorte gefunden und künftig werden die Flaggen dann in Portugal gefertigt. Sie sollten schon bald zu erwerben sein.«

THOMAS MANDL

Thomas Mandl ist ein Münchner Kreativer und Aktivist. Er nutzt seine Talente, um sich zu engagieren. Beispielsweise hat er eine Fotoserie

über Blinde in Kamerun produziert, die Heldinnen und Helden der Corona-Pandemie porträtiert und eine Aufruf-zur-Wahl-Kampagne der EU umgesetzt. Mit der One World Flag verbindet er die Idee, dass die Menschheit erkennt, dass sie mehr eint, als sie trennt.

Mit deiner Flagge für die Welt scheinst du einen Nerv getroffen zu haben. Nachrichten dazu erreichen dich von überall aus der Welt. Erklärst du dir das mit dem Effekt der Pandemie, dass die Menschen sich nun stärker als Bewohnerinnen und Bewohner desselben Planeten begreifen?

»Klar, die Covid-19-

Pandemie mag das Bewusstsein gefördert haben. Aber die Flagge war davor schon ein Thema. Ich denke, dass die Menschheit davon ausgeht, dass die Pandemie in den Griff zu bekommen sein wird. Bedeutend folgenreicher ist aber der Klimawandel, denn der ist unumkehrbar. Bezeichnenderweise war die Flagge auch an Bord des Forschungseisbrechers der MOSAIC-Expedition im vergangenen Jahr, der die klimatischen Veränderungen in der Arktis gemessen hat. Ich denke, die One World Flag erlebt ihre größte Bedeutung als Flagge gegen den drohenden Klimawandel. Denn der wird die Lebensgrundlage der ganzen Menschheit nachhaltig verändern. Und das muss unbedingt aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden.«

Das Interview führte Matthias Fuchs.

Engagement für mehr Fairness

Wir bei Alnatura setzen auf vertrauensvolle Partnerschaften, stehen für faire Preise ein und handeln sozial verantwortlich. Vom Kaffee und Kakao aus fairem Anbau bis zu angemessenen Preisen für unsere Bio-Milchbäuerinnen und -bauern. Wie wir das machen, darüber berichten wir Ihnen in der nächsten Ausgabe.



Die Kundschaft kompetent beraten: Alnatura Lernende in Hamburg und Berlin testen in ihrer Ausbildung das Rotationsprinzip.



Kaffee und Kakao wachsen vor allem in tropischen Ländern, viele Menschen leben dort vom Anbau. Daher sind faire Preise und langfristige Partnerschaften besonders wichtig.

Alnatura trifft Magdalena Messner

»Wir müssen bewusst mit dem umgehen, was wir haben!«



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

Erfahren Sie mehr:

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

Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

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

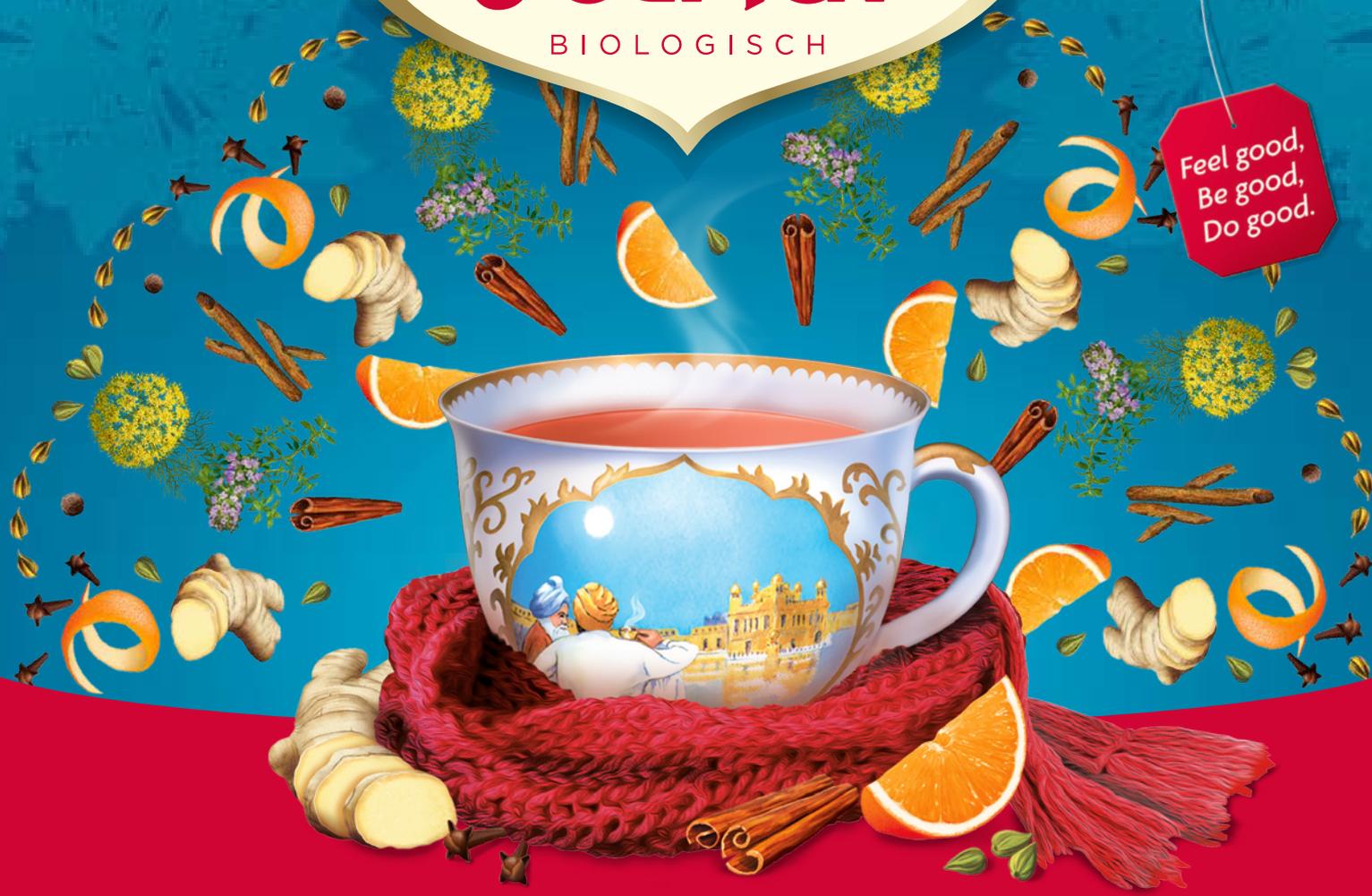
Impressum

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** Jana Benke, Anna Brill, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs (SF), Martina Grimm, Dr. Manon Haccius, Katrin Kasch (KK), Constanze Klengel, Julia Klewer, Josephine Julia Kron (JK), Julia Meyer-Brehm (JMB), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Tina Schneyer, Julian Stock, Christian Tremper, Jana van Treeck, Anja Waldmann (AW) **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura: 3 Porträt Rehn, 6–9 Illustrationen; Bäckerei Schubert: 36 Lehrlingsmuckerl; Bernward Bertram: 23 Zubereitung, 38, 39 Frauen mit Bowls, 40/41; Dr. Andrea Beste: 52 Porträt Beste; Jan Ehlers Photography: 10 Porträt Stock; Matthias Fuchs: 2, 39 Geschäftsführerinnen, 56, 58 Porträt Messner; Claudia Guse: Illustrationen 5, 21, 34/35, 42–44, 51, 52; Elias Hassos: 3 Copien, 27–30; iStock/piyaset: 10 Schilder / rukustakarn: 35 Jackfrucht / Sander Meertins: 54 Eule / Andrew_Howe: 55 Rotkehlchen / Svetlana-Cherruty: 58 Kaffee u. Kakao; Katrin Kasch: 37 Porträt Körfges; Friederike Krüger: 57; René Lamb Fotodesign: 32/33; Annika List: 35 Porträt van Treeck; Thommy Mardo: 4; Robert Maybach: 23 Ulrichsberg; Fabian Melber/wir-haben-es-satt.de: 51 Demo; NABU/Marcus Bosch: 54 Falke / Dorothea Bellmer: 55 Störche; paulmeixner.de: 51 Nationalpark; privat: 21; Wolfgang Schmidt: 36 Lehrling; SOS-Kinderdörfer weltweit: 50; stocksyl/Javier Pardina: 48; VISCOM Fotografie: 24/25, 46/47; Klaus Walter: 58 Alnatura Lernende; Gerhard Wasserbauer: 1, 3 Pilze, 20, 22; Frank Weinert: 3 Flammkuchen, 11–14, 16/17, 18/19; Claudia Weingart: 31
Gestaltung mfk corporate Publishing GmbH **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.

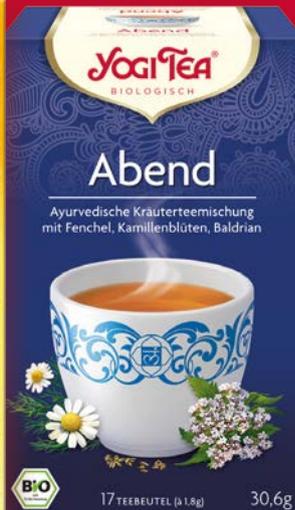
YOGI TEA®

BIOLOGISCH

Feel good,
Be good,
Do good.



Ausgeglichen ins neue Jahr starten mit YOGI TEA®.





DIE REVOLUTION: MEIN FESTES SHAMPOO OHNE KOMPROMISSE



Vegan



NEU



FESTES GLANZ PFLEGE-SHAMPOO
FESTES FEUCHTIGKEITS PFLEGE-SHAMPOO
100% NACHHALTIG – 0% PLASTIK

Festes Pflege-Shampoo für natürlich gepflegtes, glänzendes Haar! Sanfter Schaum. Extra ergiebig.

100% ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK – OHNE KOMPROMISSE

Entdecke die gesamte Haircare Serie unter sante.de

*Die Ergiebigkeit der Festen Pflege-Shampoos kann je nach Haarlänge variieren.