

Februar 2021
ISSN 1612-7153



ALNATURA *Magazin*

**Fairness
braucht
Engagement**

**Zu Besuch bei
fairfood Freiburg**

**Im Gespräch mit
Magdalena Messner**

Mit Extra-Heft
zu fairer Vielfalt

Chancen ergreifen, Verantwortung übernehmen

Luisa Bahlhorn



2013–2015: Ausbildung
Kauffrau im Einzelhandel
heute Vollzeitausbilderin

Bianka Aziz



2010–2013: Ausbildung
Kauffrau im Einzelhandel
heute Gebietsverantwortliche

Emra Karakaya



2006–2009: Ausbildung
Kaufmann im Einzelhandel
**heute Koordinator
Super Natur Märkte**

Jana van Treeck



2012–2014: Ausbildung
Kauffrau im Einzelhandel
**heute Teamverantwortliche
KostBar**

Achmed Hmaidan



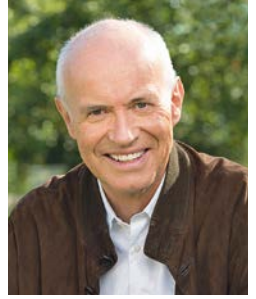
2013–2016: Ausbildung
Kaufmann im Einzelhandel
heute Marktleiter

Eigenverantwortlich handeln,
aktiv mitgestalten, sich fachlich
und persönlich weiterentwickeln
– während und nach Ausbildung
oder Studium stehen bei Alnatura
viele Türen offen. Dabei testen wir
auch neue Wege, wie ein Ausbildungs-
Pilotprojekt in Hamburger
und Berliner Märkten zeigt.
Mehr dazu ab Seite 30.

Mehr zu Berufseinstieg und Entwicklungsmöglichkeiten bei Alnatura:
alnatura.de/ausbildung-studium



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



Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,



zurück zur Natur heißt nicht zurück auf die Bäume. Nur wenn wir unser lineares, an der Technik geschultes Denken ändern, behandeln wir die Natur nicht wie ein Rohstofflager, das wir beliebig plündern können, oder wie eine Deponie für Giftabfälle. Wir Menschen führen inzwischen einen Krieg gegen die Natur. Diesen Kampf können wir nur verlieren. Die Natur wird uns nicht »gehören«. Nur wenn wir die Natur als lebendigen Organismus begreifen und so behandeln, gelingt die lebensnotwendige Transformation. Wir können unser Leben nicht nur von Algorithmen bestimmen lassen. Wir vermögen es auch, die Natur als lebendiges Geschehen zu denken und die Böden entsprechend zu bewirtschaften. Die Wirtschaft müssen wir nachhaltig so ausrichten, dass alle Menschen im Rahmen der Grenzen der Erde materiell versorgt werden können.

Die Natur sucht und findet immer ein Gleichgewicht zwischen Werden und Vergehen. Sie sollten wir als Vorbild nehmen. Wir müssen die Balance zwischen unserem Verbrauch und den »Geschenken der Natur« finden. Die Transformation der Landwirtschaft hin zu einem biologischen Konzept, das mit der Natur arbeitet, und zu einer Wirtschaft, die nach dem Kreislaufprinzip der Natur gestaltet wird, ist das Modell für eine nachhaltige Zukunft von Mensch und Erde.

Daran arbeiten alle mit, die Bio-Lebensmittel kaufen und Unternehmen ermöglichen, die nachhaltig arbeiten, wie Alnatura.

Mit herzlichen Grüßen

...und vieles mehr!

Aktuelles

von Alnatura

Gemeinsames Engagement für mehr Fairness

Bei Alnatura setzen wir auf vertrauensvolle Partnerschaften, stehen für faire Preise ein und handeln sozial verantwortlich.

Dieses Engagement ermöglichen Sie unter anderem durch den Kauf unserer Produkte mit »roten Ecken«, die die Hinweise »Faire Preise für unsere Milchbauern« oder »Kaffee aus fairen Partnerschaften« enthalten. Und Ihr Beitrag kommt an: bei unseren Bio-Milchbäuerinnen und -bauern genauso wie bei den Menschen, die unsere Kaffeebohnen anbauen und ernten.



Häufig gefragt: Was macht die Säure im Kaffee?

Das charakteristische Röstkaffee-Aroma setzt sich aus vielen Hundert Inhaltsstoffen zusammen, darunter auch die für den Geschmack so wichtigen Säuren. Dabei sollten diese nicht mit saurem Geschmack gleichgesetzt werden – Säure macht die Lebhaftigkeit des Heißgetränkes aus. Ein Kaffee mit zu wenig Säure schmeckt flach. Und auch die sogenannte Verträglichkeit ist nicht zwingend eine Frage des Säuregehalts. Viele Komponenten spielen für diese individuelle

Empfindung eine Rolle, beispielsweise die Art und Weise der Zubereitung: So wird Espresso durch den kurzen Kontakt zwischen Wasser und gemahlenem Kaffeepulver oft als mild empfunden.

Die Alnatura Kaffees werden schonend langzeitgeröstet und entwickeln dabei ihr differenziertes Aroma. Sie enthalten in der Regel weniger Säure als kurzzeitgeröstete Kaffeesorten.

Mehr zu Kaffee aus fairen Partnerschaften auf der nächsten Doppelseite.



Optimierte Verpackung

Folie eingespart und Clip weggelassen: Wir haben die Verpackungen aller 25 Alnatura Gewürze nachhaltig optimiert. Bei den kleinen Tüten wird künftig auf den Clip verzichtet, die Beutellänge verkürzt und eine dünnere Folie verwendet. So sparen wir jährlich mehr als drei Tonnen Verpackungsmaterial ein (Bezugsjahr 2019). Erfahren Sie mehr unter alnatura.de/verpackung

Seit 15 Jahren »Faire Preise für unsere Milchbauern«

Zur nachhaltigen und langfristigen Bewirtschaftung ihrer Bio-Bauernhöfe benötigen Milchbäuerinnen und -bauern einen angemessenen Preis für ihre Milch. Mit der Initiative »Faire Preise für unsere Milchbauern« unterstützen wir seit 15 Jahren Bäuerinnen und Bauern sowie Molkereien dabei, für das Wohl ihrer Tiere zu sorgen und die Bio-Qualität ihrer Produkte umzusetzen. Denn für die Produkte mit dem Hinweis »Faire Preise« zahlen wir an die Molkereien einen angemessenen Milchpreis und helfen damit, die heimische Bio-Milchwirtschaft zu erhalten und zu fördern.



»Um meinen Hof nachhaltig und langfristig bewirtschaften zu

können, brauche ich einen angemessenen Preis für meine Milch in Bio-Qualität. Nur mit fairen Preisen kann unsere Bio-Milchwirtschaft erhalten werden.«

Heinfried Emden vom Bio-Bauernhof Emden im Kreis Waldeck-Frankenberg, der nach den Richtlinien des Bioland-Verbandes wirtschaftet und Milchlieferant der Upländer Bauernmolkerei im hessischen Willingen ist.

Faire Milchpreise – das gilt auch für viele Produkte aus unserem Käsesortiment. Achten Sie auf den roten Hinweis auf den Verpackungen!



»Sehr gut« für Alnatura Langkornreis parboiled

In der Ausgabe 07/20 von Öko-Test wurden insgesamt 21 Produkte zum Thema Reis getestet, darunter acht Bio-Reise. Die Note »sehr gut« wurde an vier Produkte vergeben, fünf Produkte erhielten ein »gut« und acht Produkte ein »befriedigend«. Jeweils zwei Produkte wurden mit »ausreichend« beziehungsweise »ungenügend« bewertet. Ein »mangelhaft« wurde in der Bewertung nicht vergeben. Der Alnatura Langkornreis parboiled erhielt die Note »sehr gut« (oekotest.de). Jetzt probieren!



Schnell und einfach zubereitet

Für alle, die etwas Hektik aus ihrem Alltag nehmen möchten: Diese tiefgekühlten Pfannengerichte sind fix und fertig gewürzt und stehen in acht Minuten auf dem Tisch. Dabei haben Sie die Wahl zwischen einer Kombination aus Tomaten, Kartoffeln und Linsen in fruchtig-aromatischer Tomatensauce oder aber der Liaison aus orientalisch abgeschmecktem Couscous, Blattspinat und anderem Gemüse. Die Zutaten für beide stammen aus Bio-Landbau, sind vegan und können in der täglichen Ernährung eine Proteinquelle sein.



Kaffeegenuss nachhaltig und gerecht

Ob mild-aromatischer Caffè Crema, kräftiger Espresso oder entkoffeinierter Kaffee – Sie leisten mit dem Genuss Ihres Alnatura Kaffees einen echten Beitrag zu fairen Bedingungen für die Kaffeebäuerinnen und -bauern.

Zahlung fairer Preise für jeden Alnatura Kaffee

Die Bohnen für jeden Alnatura Kaffee stammen aus fairen und langfristigen Partnerschaften mit Kleinbäuerinnen und -bauern sowie inhabergeführten Farmen. Uns bei Alnatura ist es ein großes Anliegen, diesen Menschen einen angemessenen Preis für ihre Arbeit zu zahlen. Denn nur so können sie ihre Familien ernähren, ihre Betriebskosten decken und investieren sowie ihre Mitarbeitenden adäquat bezahlen. Letztlich bildet diese Fairness auch die Grundlage für eine nachhaltige Bewirtschaftung und langfristige Erhaltung der Bio-Plantagen. So resultiert aus fairen Partnerschaften auch ein respektvoller Umgang mit unserer Natur.

40 Cent von jeder Packung, die unsere Kundinnen und Kunden kaufen, fließen in das Projekt von terre des hommes.

Ein Bildungsprojekt von terre des hommes

Der Alnatura Peru Café, eine Mischung feiner Arabica-Bohnen, wird in verschiedenen Kaffeeregionen Perus nach Bio-Richtlinien angebaut. Doch Peru ist stark vom Klimawandel betroffen und die Lebensgrundlage der indigenen Bevölkerung stark gefährdet. Auch geht ihre Kultur immer mehr verloren. Dem möchte das Kinderhilfswerk terre des hommes mit dem Projekt Sumak Kawsay entgegenwirken. Dieses Projekt soll der in Peru lebenden jungen Generation das traditionelle Wissen der peruanischen Ureinwohner zur nach-

haltigen Landwirtschaft und der eigenen Kultur wieder nahebringen – als wichtige Basis, um Ernährung und Einkommen zu sichern.

Das Ziel:

- Wahrung kultureller Identität
- Traditionelles Wissen und Handwerkstechniken
- Anbau heimischer Pflanzen und Saatgutvielfalt
- Generationenübergreifendes Lernen





»Die langjährige und erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Alnatura und terre des hommes führt in Peru dazu, dass Kinder und Jugendliche Zugang zu Bildung haben und das Wissen um die umweltgerechte Landwirtschaft lokaler Kleinbauerngemeinschaften nachhaltig gestärkt wird.«

Beat Wehrle, Vorstand Programme terre des hommes Deutschland e. V.

Die ökologische Frage.

Ist eine soziale Frage.

Und eine wirtschaftliche Frage.

Nachhaltigkeit wird oft mit Umweltschutz gleichgesetzt, tatsächlich hat der Begriff drei Dimensionen: die ökologische, die soziale und die wirtschaftliche. Bei Alnatura fügen wir im Sinne unseres Menschenbilds zudem eine kulturelle Dimension hinzu: Das Streben der Menschen nach einem sinnvollen individuellen Beitrag, als Mitglied der Gemeinschaft.

Die verschiedenen Dimensionen der Nachhaltigkeit hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Es ist unmöglich, nur eine Dimension zu adressieren und die anderen unangetastet zu lassen. Daher braucht es eine ganzheitliche Betrachtung von Nachhaltigkeit.

Uns stehen in der Natur nur begrenzte Ressourcen zur Verfügung. Strebt man nur nach wirtschaftlichen Interessen, entstehen soziale Ungleichgewichte und ökologische Schieflagen. Dies wird klar erkennbar, wenn wir uns genauer mit den Konsequenzen unseres Wirtschaftssystems auseinandersetzen, unabhängig ob es um Ernährung,

Finanzen, Energie, Mobilität oder sonstigen Konsum geht. Tatsächlich ist es so, dass die reichsten zehn Prozent der Welt für mehr als die Hälfte der Treibhausgasemissionen verantwortlich sind. Die ärmere Hälfte der Menschheit dagegen nur für sieben Pro-

»Das erste und langfristige Mittel für soziale Gerechtigkeit ist das Beantworten der ökologischen Frage.«

Julian Stock, Alnatura

zent. Die Konsequenzen des vom Menschen gemachten Klimawandels tragen jedoch vor allem Menschen in ärmeren Ländern.¹

Das erste und langfristige Mittel für soziale Gerechtigkeit ist also das Beantworten der ökologischen Frage. Mit dem Schutz unserer Natur sorgen wir dafür, dass die Lebensumstände überall auf der Welt lebenswert bleiben.



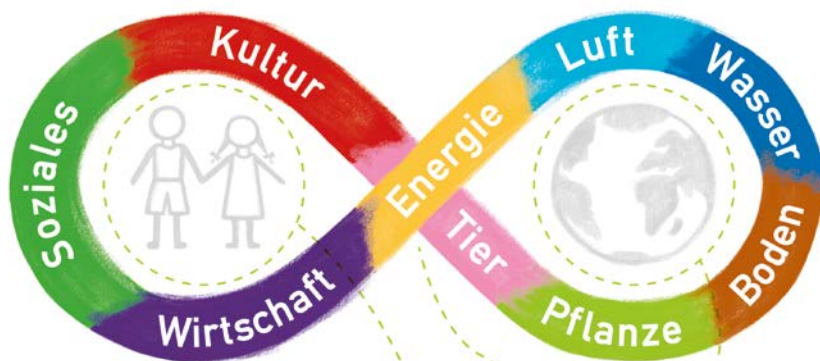
Julian Stock ist seit 2014 Teil der Alnatura Arbeitsgemeinschaft und setzt sich für einen nachhaltigen Lebensstil ein. Schreiben Sie ihm, wenn Sie möchten: julian.stock@alnatura.de

Ein gleichermaßen wesentlicher Beitrag ist fairer Handel. Die beste Entwicklungshilfe ist ein angemessener Preis für das angebotene Gut. Das gilt übrigens nicht nur für Kakaobäuerinnen und -bauern an der Elfenbeinküste, sondern auch für die Milchbäuerinnen und -bauern hier in Deutschland und ist gleichermaßen relevant.

Mit der aktuellen Orientierung am wirtschaftlichen Wachstum wird ironischerweise verkannt: Wenn wir uns nicht im Rahmen einer gesunden Natur und von stabilen sozialen Verhältnissen bewegen, ist dies auch wirtschaftlich nicht ewig machbar. Denn sind die Böden erst mal verödet, die Brunnen trocken und die Menschen nicht mehr arbeitsfähig, versiegt auch das Geschäft. Wirtschaftlich ist das nicht. Es braucht daher einen anderen Fokus: Wirtschaftlichkeit im vorgegebenen ökologischen und sozialen Rahmen.

Mit ökologischen Produkten zu fairen Preisen leisten wir alle also einen wichtigen Beitrag in Zeiten des Klimawandels. Wirtschaftlich nachhaltig, im Sinne von einer langfristig stabilen Wertschöpfungskette und der Möglichkeit zu wachsen, ist es zudem auch.

Somit ist das Arbeiten an einer ökologisch und sozial nachhaltigeren Welt ebenso Voraussetzung wie Ergebnis der kulturellen Dimension von Nachhaltigkeit.



Sinnvoll für Mensch und Erde



Qualität hat Herkunft

Hochlandkaffee aus Mexiko

Bio-Pionier Lebensbaum stellt seit 1979 Tee, Kaffee und Gewürze in Bio-Qualität her. Um Kaffees mit reichem und vielschichtigem Aroma anbieten zu können, setzen wir auf langfristige Partnerschaften mit unseren Kaffeebauern, so auch mit der Demeter-Plantage „Finca Irlanda“ in den mexikanischen Tropen. Mit viel Geschick und Ausdauer wird hier Kaffee erzeugt. Zeitgleich wird auf der Kaffeeplantage die Artendichte gefördert: Durch ein Anbaukonzept, das neben der Kultivierung von Kaffee-sträuchern auch das Anpflanzen von einheimischen schattenspendenden Groß- und Obstbäumen vorsieht, wird vielen Tierarten ein idealer Lebensraum geboten. Dies führt im Ergebnis dazu, dass die Artendichte auf der Finca Irlanda fast so hoch ist wie im Urwald.



LEBENSBAUM STEHT FÜR



- 100% Bio
- nachhaltig, sozial, fair
- Einkauf im Ursprung
- strengste Qualitätskontrollen
- klimaneutrale Produktion
- natürlichen Geschmack



Der Anbau des Kaffees erfolgt nach den naturnahen Methoden des biologisch-dynamischen Landbaus. In kühlen Höhenlagen reifen die Kaffeeirschen unter Schattenbäumen langsam heran. Die Ernte erfolgt per Hand, denn so werden nur die reifen Kirschen geerntet und sorgsam verlesen. Anschließend werden die Bohnen hierzulande in der hauseigenen Bio-Rösterei, einer der ältesten Deutschlands, langsam und schonend veredelt. So erhält der Plantagen Kaffee sein naturmildes, feines Aroma mit angenehm leichter Säure.

BIO SEIT 1979

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



DE-ÖKO-001

Kaffee & Kakao

Viel Sonne, hohe Luftfeuchtigkeit, kein Frost und wenig Wind – so mögen es die Pflanzen, die uns Kaffee und Kakao liefern. Die wichtigsten Anbauggebiete liegen in den tropischen Breitengraden rund um den Äquator. Das heißt, Kaffee und Kakao wachsen bevorzugt in sogenannten Entwicklungs- oder Schwellenländern; und sehr viele Menschen und Familien leben direkt vom Anbau der Genussmittel. Faire Preise und langfristige Partnerschaften sind für ihren Lebensunterhalt besonders wichtig. AW

Kakao und seine Bohnen

Theobroma Cacao L. ist ein kleiner, vier bis acht Meter hoher Baum. Aus seinen zarten Blüten entwickeln sich zahlreiche etwa ein halbes Kilogramm schwere Früchte. Diese wiederum sind Herberge für 20 bis 50 Samen – Kakaobohnen genannt. Ihre Ernte? Handarbeit. Ihr Geschmack? Unspezifisch und keinesfalls mit dem in Verbindung zu bringen, was man hierzulande unter Kakaogeschmack versteht. Das allseits beliebte Aroma entwickelt sich erst durch die weitere Verarbeitung: Fermentation, Trocknung, Röstung. Letzteres geschieht meist in Nordamerika oder Europa. Die wichtigsten Anbauggebiete aber liegen in Westafrika, allein die Elfenbeinküste erntet jährlich über zwei Millionen Tonnen Kakao. Gehandelt wird der Rohstoff an Börsen in New York und London. Niedrige und noch dazu schwankende Preise treffen am meisten die Kleinbäuerinnen und -bauern in den Erzeugerländern.

Alnatura engagiert sich für mehr Fairness – mehr dazu auf den Seiten 6 und 7 sowie unter alnatura.de/kaffee

Kaffee und seine Kirschen

Kaum zu glauben, aber das, was wir als braune Bohnen kennen, wächst zunächst in leuchtend roten Kirschen heran. Und zwar in weltweit rund 50 Ländern. Bis zu zehn Meter hoch kann der immergrüne Kaffeebaum wachsen, er wird aber der Ernte zuliebe oft niedrig gehalten. Die reifen KaffEEKirschen werden von Hand gepflückt und rasch verarbeitet. Wie beim Kakao gilt: Die aromagebende Röstung hierzulande erhältlicher Kaffeebohnen findet meist in Europa statt. Zu den wichtigsten Anbauländern aber zählen Brasilien, Vietnam, Indonesien und Kolumbien. Die globale Erntemenge liegt durchschnittlich bei circa 170 Millionen Säcken à 60 Kilogramm pro Jahr. Viele Millionen Menschen leben also weltweit vom Kaffee-Anbau, seiner Verarbeitung und dem Handel. Dabei unterliegt vor allem der Rohstoffpreis, ebenso wie beim Kakao, starken Schwankungen – mit direkten Auswirkungen auf die Kleinbäuerinnen und -bauern, die für uns das Genussmittel anbauen.

Der Bio-Anbau von beiden

Ob Kaffee- oder Kakaobaum, beide brauchen mehrere Jahre, bis sie groß genug sind, um Früchte zu tragen. Die für Bio-Äcker sonst typischen Fruchtfolgen (verschiedene Pflanzen folgen aufeinander) kann es hier also nicht geben. Doch klassische Monokulturen sind für eine Bio-Plantage keine Alternative. Die Bio-Bäuerinnen und -Bauern verzichten auch im Kaffee- und Kakaoanbau auf Kunstdünger und chemisch-synthetische Pestizide. Sie setzen stattdessen auf Zwischenpflanzen, die die Böden vor Erosion schützen und mit Nährstoffen versorgen, Schatten spenden und Nützlingen Lebensraum bieten. Auch spielt Kompost eine maßgebliche Rolle für den Humusaufbau und -erhalt des Bodens.



Viele Handgriffe für ein wertvolles Produkt

»Die Aufgabe der Bio-Lebensmittelwirtschaft ist es, den Bio-Bäuerinnen und -Bauern ihre Arbeit zu ermöglichen. Alle Partner in der Wertschöpfungskette benötigen faire Preise, um nachhaltig beste Bio-Qualität produzieren zu können. Am Ende der Kette sind die Kundinnen und Kunden diejenigen, die mit dem Kauf die Arbeit all der Menschen ermöglichen, die an der Herstellung mitwirken.«

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



Mmmh...lecker!
Die feine Kunst der Chocolaterie



Rundum fair: Fairer Handel weltweit

Zusammen mit Naturland und den Milchwerken Berchtesgadener Land haben wir als wichtigen Schritt zu einer fairen Produktions- und Lieferkette die ersten fair gehandelten Schokoladen mit fairer Bio-Alpenmilch aus Deutschland auf den Markt gebracht.

Inzwischen sind weitere bio & faire Zutaten aus dem globalen Norden dazugekommen, zum Beispiel die Haselnüsse aus der Türkei.



www.gepa.de



GEPA - The Fair Trade Company
GEPA-Weg 1 · 42327 Wuppertal · 02 02 / 2 66 83-0

Kaffee & Kakao

kulinarisch

Der Duft von Kaffee regt unsere Sinne an, das süß-herbe Aroma von Kakao umschmeichelt den Gaumen. Beide schmecken natürlich pur als Getränk, sind aber auch wunderbar vielfältige Zutaten in der raffinierten Küche. Ob in süßen Kugeln, herzhafter Pasta oder cremigem Risotto – mit unseren Rezepten gelingt Ihnen Kulinarisches mit feinen Noten von Kaffee und Kakao.



Luftig-cremiger Dalgona-Kaffee

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

- 2 EL Kaffee löslich
- 2 EL Rohrohrzucker
- 2 EL kochendes Wasser
- 200 ml fettarme Milch



Eine fein abgestimmte Kaffee-Komposition aus erlesenen Arabica- und Robusta-Bohnen. Durch aromaschonende Gefrier-trocknung entsteht ein Kaffee mit mildem Aroma, der direkt in der Tasse löslich ist. Die Bohnen stammen nicht nur aus Bio-Landbau, sondern auch aus fairen und langfristigen Partnerschaften.



Info

- Milch unten, Kaffeeschaum oben – das Trendgetränk entstand 2020 in Südkorea.
- Karamelliger schmeckt die Creme, wenn Sie statt Rohrohrzucker Vollrohrzucker verwenden.
- Statt Milch passt auch eine pflanzliche Alternative, zum Beispiel Haferdrink.
- Das Getränk enthält Koffein.

ZUBEREITUNG

Löslichen Kaffee mit Zucker und kochendem Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig aufschlagen. Nicht zu lange schlagen, da die Creme sonst zu fest wird.

Die Milch erwärmen und in ein Glas füllen. Kaffeecreme oben auf der Milch verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 231 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 41 g

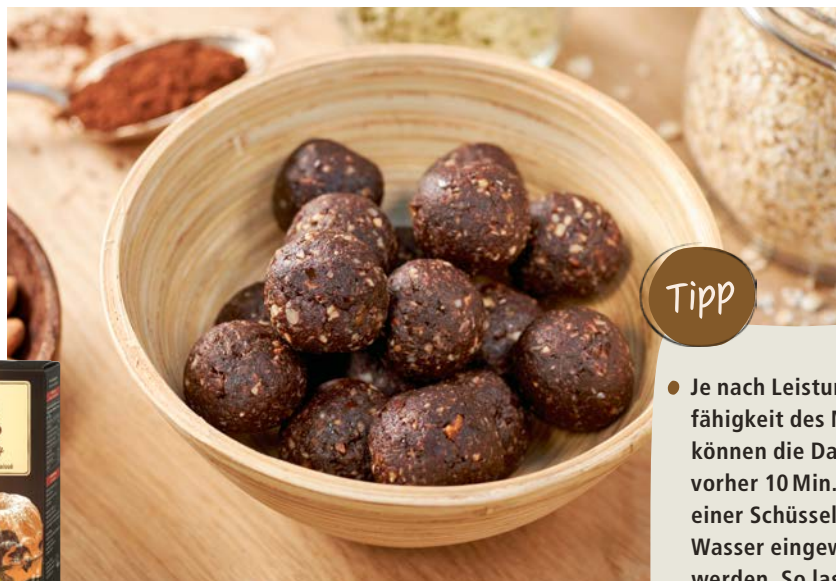
Kakao-Hanf-Kugeln zum Naschen

ZUTATEN FÜR 12 KUGELN

- 100 g Datteln entsteint (getrocknet)
- 50 g Mandeln
- 20 g Haferflocken Feinblatt
- 20 g Hanfsamen geschält
- 15 g Kakao schwach entölt
- 1 Prise Ceylon-Zimt
- 1 TL Mandelmus braun



Ein Bio-Kakaopulver, das nicht nur Getränken und Backwaren eine intensiv schokoladige Note verleiht, sondern auch diesen aromatischen Kugeln. Der Alnatura Kakao wird in Lateinamerika und Afrika auf traditionelle Weise angebaut. Die Zahlung höherer Rohstoffpreise trägt dort zur Verbesserung der Lebensstandards bei.



Tipp

- Je nach Leistungsfähigkeit des Mixers können die Datteln vorher 10 Min. in einer Schüssel mit Wasser eingeweicht werden. So lassen sie sich leichter verarbeiten.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer homogenen Masse zerkleinern.

Mit den Händen aus der Masse etwa walnussgroße Kugeln formen.

Kugeln im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von einigen Tagen genießen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Kugel: Energie 75 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 7 g

Lieblings-Pasta mit gebratenem Chicorée und Kakaonibs

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Chicorée
- 2 Orangen
- 1 Frühlingszwiebel
- 400 g Bandnudeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rohrohrzucker
- 100 g Schlagsahne
- ¾ TL Meersalz
- 10 g Kakaonibs geröstet

Tipp

- Die Schlagsahne lässt sich gut durch eine pflanzliche Alternative ersetzen, zum Beispiel Hafer-Cuisine.

ZUBEREITUNG

Chicorée waschen, bei Bedarf putzen und längs halbieren. 1 Orange heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Danach beide Orangen auspressen. Frühlingszwiebel waschen und putzen, dann schräg in feine Ringe schneiden.

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Inzwischen eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Chicoréehälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben und 2 Min. bei voller Hitze scharf anbraten. Anschließend mit Zucker bestreuen, wenden und weitere 2 Min. braten. Dann mit Orangensaft und Sahne ablöschen, Salz und Orangenabrieb zugeben. Mit Deckel bei mittlerer Hitze 5 Min. schmoren lassen.

Nudeln in ein Sieb abgießen und auf 4 Teller verteilen. Die Chicoréehälften auf der Pasta anrichten, mit Sauce beträufeln und mit Kakaonibs und Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.



Für diese Nibs werden Kakaobohnen nach der Ernte getrocknet, geröstet und in feine Splitter gebrochen. 70 Prozent der Bohnen bestehen aus der Edelkakaosorte Criollo, die für eine besonders intensive Kakaonote sorgt. Kakaonibs geben Desserts einen feinherben Geschmack, sorgen im Müsli für aromatisch-knackigen Genuss und passen – wie dieses Rezept beweist – hervorragend in die kreative Küche.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 682 kcal, Eiweiß 17 g, Fett 28 g, Kohlenhydrate 85 g





Raffiniert: Espresso-Risotto mit glasierten Karotten

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g kleine, zarte Karotten
- 30 g Parmigiano Reggiano
- 350 ml Gemüsfond
- 2 EL Olivenöl
- 125 g Risottoreis
- 100 ml Riesling
- ¾ TL Meersalz
- 1,5 EL Süßrahmbutter
- 250 ml Wasser
- 1 TL Blütenhonig
- 4 Prisen schwarzer Pfeffer gemahlen
- 30 ml frisch gebrühter Espresso

ZUBEREITUNG

Schalotte schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Karotten gründlich waschen und trocknen, bei Bedarf schälen. Enden abschneiden und Karotten längs halbieren. Parmesan fein reiben.

Gemüsfond erhitzen. Sobald der Fond heiß ist, einen Topf mit Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte sowie

Knoblauch darin 1 Min. glasig dünsten. Dann Reis zugeben und unter Rühren 1 Min. glasig andünsten. Mit dem Wein ablöschen, ½ TL Salz zugeben und unter Rühren bei milder Hitze einköcheln lassen. ¼ des Fonds angießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist. Das dauert 18–20 Min.

Inzwischen eine Pfanne mit ½ EL Butter ausstreichen und die Karotten mit der Schnittseite nach unten in die Butter drücken. Das kalte Wasser angießen und ¼ TL Salz zufügen. Bei voller Hitze offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann Honig dazugeben und die Karotten unter Rühren glasieren.

Den Topf mit dem fertig gegarten Risotto vom Herd nehmen, 1 EL Butter sowie Parmesan unterrühren und alles mit Pfeffer abschmecken. Risotto auf 2 tiefe Teller verteilen, die Karotten in der Mitte anrichten und je die Hälfte eines frisch gebrühten Espressos rund um den inneren Tellerrand gießen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 535 kcal, Eiweiß 11 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 62 g

Tipps

- Das Risotto ist gar, wenn der Reis noch einen leichten Biss im Kern hat.
- Risotto sollte immer sofort serviert werden, weil es sonst weiter Flüssigkeit zieht und an Cremigkeit verliert.
- Das häufige Rühren führt dazu, dass sich die Stärke aus dem Reis löst und das Risotto cremig macht.



Eine kräftig-aromatische Bio-Kaffeemischung mit unverkennbarer Röstnote und samtig-feiner Crema. Die traditionelle Langzeit-

röstung sorgt für den typisch italienischen Charakter des gemahlten Espressos. Langfristige und faire Partnerschaften mit den Bäuerinnen und Bauern im Anbaugebiet ermöglichen diesen eine nachhaltige Bewirtschaftung ihrer Bio-Kaffeeplantagen.

Aus unserem Sortiment*

Morgenland

Bio-Kokoschips geröstet **vegan**

Diese Chips werden aus dem Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse hergestellt, schonend geröstet und anschließend verpackt. Kokoschips verfeinern Desserts und Obstsalate und geben Eis sowie Müsli eine exotische Note. Durch die leichte Röstung sind sie zudem eine ideale Zutat für süß-pikante Gemüse- und Reisgerichte.

150 g **1,79 €** (100 g = 1,19 €)



Kaffa

Bio-Wildkaffee medium gemahlen** **vegan**
oder medium ganze Bohne** **vegan**

Der wildgesammelte Kaffee stammt aus der äthiopischen Region Kaffa, der Urheimat aller Arabica-Kaffees. Dort reift er noch heute ganz natürlich in den verbliebenen Berg-Regenwäldern. Eingebettet in ein Entwicklungsprojekt, ist der Wildkaffee für über 15000 Bäuerinnen und Bauern zur Einkommensquelle geworden und gibt den Menschen und der Natur in Äthiopien nachhaltig eine Perspektive. Der Kaffee hat ein kräftiges Aroma und einen gehaltvollen Grundton.
je 250 g **8,49 €** (100 g = 3,40 €)



Davert

Bio-Basmati- & Wildreis

Die Reismischung aus 90 Prozent weißem Basmatireis und zehn Prozent aromatischem Wildreis ist eine besondere Beilage für die feine Küche. Der Reis wird von indischen Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in der Region Uttar Pradesh am Fuße des Himalajas angebaut.

500 g **4,99 €** (1 kg = 9,98 €)



Chocolates From Heaven
Bio-Schokolade Almond Caramel Sea Salt

Diese Milkschokolade wird in Belgien hergestellt und ist mit karamellisierten Mandelstückchen sowie einer Prise Salz verfeinert. Mit dem Verzehr dieser Schokolade tut man auch der Umwelt Gutes. Denn die Manufaktur spendet einen Teil ihrer Ein-

nahmen an ihre Partner, die wiederum helfen, Bäume auf den Kakaoplantagen in Papua-Neuguinea und Peru zu pflanzen. Der Kakao wird direkt von lokalen Genossenschaften und kleinbäuerlichen Betrieben bezogen. So werden die Menschen vor Ort unterstützt.

100 g **2,49 €**

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Aus Liebe zu Kokosnuss und Fairness

Seit über 40 Jahren leistet Morgenland Pionierarbeit beim Anbau und der Verarbeitung von Bio-Produkten.

Ob Kokosnüsse von Palmenfeldern in Indonesien oder Feigen aus der Türkei – bei Morgenland wird besonderer Wert auf soziale Aspekte und möglichst hohe Wertschöpfung im Ursprungsland gelegt. Das Alnatura Magazin schaut da einmal genauer hin.

Für uns steht auf Bintan der ökologische Landbau im Mittelpunkt«, sagt Orhan Yilmaz, Gründer von Morgenland. Bintan ist eine kleine Insel im Westen Indonesiens, wo das Unternehmen Kokoswasser, Kokosmilch, Kokoschips und viele weitere Produkte aus der tropischen Steinfrucht herstellt. Die Produktionsstätte auf Bintan sowie die Anbaumethoden der Kokosbäuerinnen und -bauern sind von Naturland zertifiziert. Das bedeutet, dass neben hohen landwirtschaftlichen Anforderungen auch soziale Aspekte berücksichtigt werden.

»Wir sind vor Ort, schauen, dass die Farmerfamilien ausreichend Unterstützung bekommen, unsere Richtlinien des

Morgenland-Bio-Projekts eingehalten werden und die Vorbereitung sowie die Nachkontrolle der EU-Bio- und Naturland-Zertifizierung umgesetzt werden«, so Orhan Yilmaz. »Wir veranstalten auch regelmäßige Trainings und Fortbildungen mit den Bäuerinnen und Bauern auf Bintan, bei denen es um die Pflege von traditionellen Anbaumethoden und speziell um die Bio-Landwirtschaft geht. Beispielsweise um das Thema natürlich düngen.«

SICHERE ARBEITSPLÄTZE

Airlangga Adi Putra ist Projektmanager und Agraringenieur im Auftrag von Morgenland auf der indonesischen Inselgruppe Riau, zu der auch die Insel Bintan gehört. Die Plantagen, auf denen die großen Kokospalmen wachsen, sind die Heimat des jungen Mannes. Er kümmert sich nicht nur um die Entwicklung des Bio-Projekts in Indonesien, sondern kennt auch alle Farmerfamilien persönlich und unterstützt sie beim Zertifizierungsprozess. »Wegen der tropischen Temperaturen und der ständigen Regenfälle ist die Ernte

der Kokosnüsse das ganze Jahr über möglich«, sagt er.

MODERNSTE TECHNOLOGIE

Mithilfe modernster Technologien werden auf Bintan die Morgenland-Kokosmilch und andere Kokosprodukte produziert. Diese werden dann per Seefracht nach Deutschland geschickt. Die Kokosmilch von Morgenland war eine der ersten im deutschen Bio-Fachhandel und ist bis heute eines der beliebtesten Kokosprodukte überhaupt. Sie eignet sich ideal zum Verfeinern von Suppen, Currys oder Desserts. »Der Leitgedanke von Morgenland ist, alle Produktionsschritte, vom Ursprung über den Anbau auf den Plantagen bis hin zur Produktion, vollständig aus einer Hand zu gewährleisten«, sagt Orhan Yilmaz. Aus Liebe zum Produkt – und zur Fairness! JMB



Seit über 40 Jahren steht Morgenland für den Anbau und die Produktion von Kokosprodukten in Bio-Qualität.



Neben den Philippinen ist Indonesien das Land mit der größten Kokosnusslandwirtschaft.

ÜBER MORGENLAND

- 1979 gegründet
- mittelständisches Bio-Unternehmen
- 80 Mitarbeitende am Standort Oyten/ Niedersachsen
- Sortiment von über 120 Artikeln
- Anbau, Verarbeitung und Vermarktung von Kokosprodukten, Früchten und Nüssen in Bio-Qualität



»Vom Anbau bis zum Regal – alles aus einer Hand«, so lautet der Leitgedanke des Unternehmens Morgenland. Angefangen hat alles in der Türkei, wo Orhan Yilmaz, Gründer von Morgenland, 1980 den Bio-Anbau von Feigen initiiert hat. Die Früchte der Sorte Smyrna waren die ersten Feigen in Bio-Qualität, die auf dem deutschen Markt angeboten wurden.

Heute ist die Feigenplantage in Basköy, einem kleinen Bergdorf im Hinterland von Izmir, fast hundert Hektar groß. An vielen verschiedenen Standorten auf der ganzen Welt betreut Morgenland mittlerweile den Anbau und die Verarbeitung von Bio-Nüssen und -Früchten,

darunter Sri Lanka, Südafrika und Uganda.



Die reifen Kokosnüsse werden mit Bambusstäben von den Palmen geerntet und dann direkt frisch weiterverarbeitet.



Viel mehr als ein Lebensmittel-Unternehmen

Das Unternehmen followfood steht mit seinen beiden Marken followfood und followfish konsequent für hundert Prozent biologische Landwirtschaft und hundert Prozent nachhaltigen Fischfang. Artenvielfalt und Geschmacksvielfalt auf dem Teller sind dabei kein Widerspruch.

Böden bilden weltweit die Grundlage für über 90 Prozent der produzierten Nahrung. Zugleich erfüllen sie eine Reihe anderer wichtiger Funktionen: Sie filtern Regenwasser und schaffen so neues, sauberes Trinkwasser und verhindern eine Verschmutzung der Meere, Flüsse und Seen. Als Klimastabilisator regulieren sie zudem das Klima, denn sie sind nach den Ozeanen der größte Kohlenstoffspeicher der Erde. Und natürlich sind sie Lebensraum für viele Lebewesen: In einer Handvoll Erde leben mehr Organismen als Menschen auf unserem Planeten. Leider setzt das aktuell vorherrschende System der Agrarindustrie den Böden stark zu: Erosion, Verdichtung und Versalzung durch Monokultur, Pestizide

und Bodendruck. Wir verlieren unsere Böden. Für Jürg Knoll und Harri Butsch ist daher klar: Böden brauchen unsere Hilfe! Die Gründer von followfood und followfish sehen in der herkömmlichen Bio-Landwirtschaft zwar einen wichtigen Schritt hin zu besseren Böden. »Aber sie ist in unseren Augen nur der Anfang. Unser Ziel ist eine regenerative Landwirtschaft und damit dauerhaft gesunde Böden«, sagt Jürg Knoll. Deshalb hat das Unternehmen mit

Einer dieser besonderen Höfe, die mit der Bodenretter-Initiative unterstützt werden, ist der Hof Gut & Bösel in Alt Madlitz.



followfood-Gründer Jürg Knoll und Harri Butsch

Butsch: »Wir verstehen uns weniger als klassisches Unternehmen, eher als Bewegung für einen nachhaltigen Lebensstil.«

Sitz in Friedrichshafen die followfood-Bodenretter-Initiative gegründet. Konkret unterstützt followfood mit diesem Engagement Landwirtinnen und Landwirte, die besonders nachhaltig wirtschaften.

FOLLOWFISH – PIONIER DER NACHHALTIGEN FISCHEREI

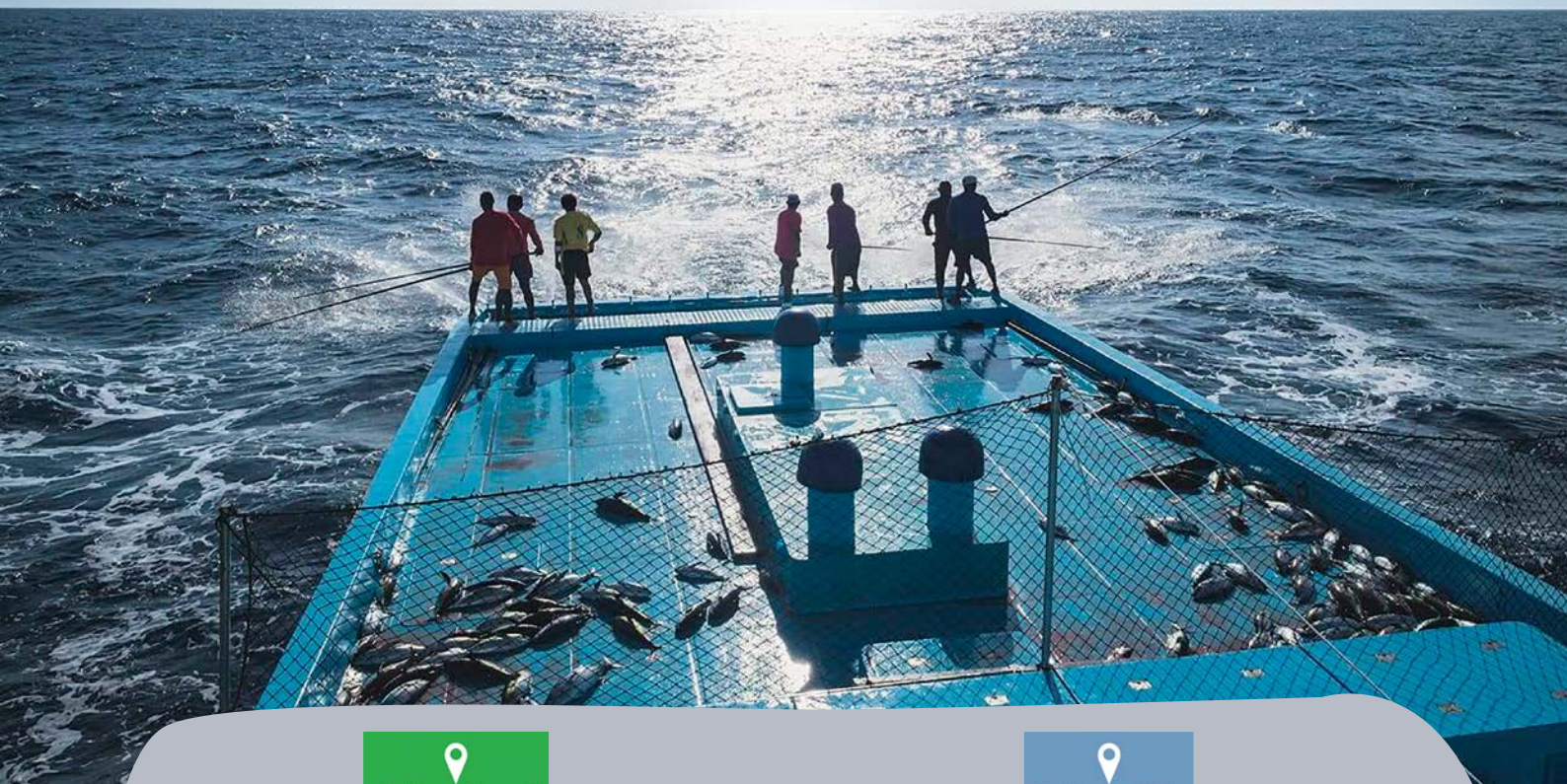
Auch für die Ozeane verfolgt followfood mit seiner zweiten Marke followfish ein klares Ziel – die Meere retten! Es gilt das einfache Prinzip: Nicht mehr rausfischen, als nachwächst. Diese Maxime steht über allem, wenn darüber entschieden wird, welche Fische angeboten oder welche Fangmethoden eingesetzt werden.

FAIR ZUM FISCH UND ZUM FISCHENDEN

Gleichzeitig war followfish Mitinitiator des weltweit ersten Fair-Trade-Produktes für Thunfisch. Gemeinsam mit Fair Trade USA hat followfish eine der vorbildlichsten Fischfangmethoden auf den Malediven für Fair Trade zertifiziert: die Angelruten-Fischerei. Dabei werden Thunfische wie schon vor 900 Jahren einzeln mit einer Angelrute gefischt, nahezu ohne unerwünschten Beifang.

Im Zuge des Programms wurden die Fischerinnen und Fischer geschult und Boote sicherer gemacht. Als Bonus bezahlt followfish den kleinen Fischereien zusätzlich einen Preisaufschlag von einigen Prozent für jedes Kilogramm Fisch, das sie liefern. Die entstehenden finanziellen Mittel werden auf den Inseln in kommunale Projekte investiert. Außerdem realisiert followfish dort noch ein Projekt zur Müllbeseitigung und Wasseraufbereitung sowie eins zur Umstellung auf Solarstrom. *SF*

Bis heute ist followfish-Thunfisch das einzige Fair-Trade-zertifizierte Thunfischprodukt im gesamten deutschen und europäischen Handel. Ein vergleichbares Projekt im Bereich Garnelen ist in Planung.



DIE BODENRETTER-INITIATIVE

followfood hat sich verpflichtet, fünf Cent von jedem verkauften followfood-Produkt – jedoch jährlich mindestens 50.000 Euro – in den Bodenretter-Fonds zu investieren. Aus diesen Mitteln werden verschiedene Programme unterstützt:

- Entwicklung eines Modell-Hofs für regenerative Landwirtschaft.
- Experimentanbau regenerativer Methoden. Das so angebaute Gemüse wird in die Produktentwicklung bei followfood integriert.
- followfood zahlt höhere Preise für Produkte aus nachweislich bodenaufbauender Landwirtschaft.
- Wissenschaftliche Begleitung und Aufbereitung der praxis-relevanten Erfahrungen.
- Generelle Förderung der regenerativen Landwirtschaft im gesellschaftlichen Diskurs.

Mit jedem verkauften Produkt spendet followfood fünf Cent für die Bodenretter-Initiative.



VOLLE TRANSPARENZ BIS ZUM URSPRUNG

followfish hat bereits 2007, als weltweit erstes Unternehmen, einen Online-Tracking-Code entwickelt, um volle Transparenz in die Fischerei zu bringen. Durch Eingabe eines auf jeder followfish-Verpackung abgedruckten Codes können Kundinnen und Kunden sehen, wann, von wem und wo der gekaufte Fisch gefangen, wie er transportiert und wo er gelagert wurde.



Neben Thunfisch-filets in Dosen finden Sie bei Alnatura viele weitere Spezialitäten, zum Beispiel Pizza Tonno oder Thunfisch-Aufstrich.

Natürlich und fair genießen



Rapunzel

Bio-Vollkorn-Quinoa gepufft

Die kleinen gepufften Körnchen aus dem Pseudogetreide Quinoa sind ungesüßt, luftig, feinröstig und nussig im Geschmack. Das Quinoa wird in den Hochlagen der bolivianischen Anden angebaut. Bio-Anbau und fairer Handel bieten den Familien im Hand-in-Hand-Programm bessere Perspektiven vor Ort. Ideal als Beigabe im Müsli oder Salat.

100 g **2,49 €**



Lebensbaum

Bio-Plantagen-Kaffee gemahlen

Die Arabica-Bohnen für den naturmilden Kaffee reifen geschützt unter Schattenbäumen in Mexiko heran, werden von Hand geerntet und sorgsam verlesen. Er schmeckt fein-aromatisch und hat eine angenehm leichte Säure.

250 g **6,49 €** (100 g = 2,60 €)

Seit über 35 Jahren steht für Alnatura faires Handeln gegenüber Mensch und Natur im Mittelpunkt. Und genau wie Alnatura setzen die Hersteller der fünf ausgewählten Produkte auf langfristige Partnerschaften und faire Bezahlung. Beste Zutaten aus Bio-Anbau sorgen also nicht nur für einen besonderen Genuss, sondern auch für die Existenzsicherung der Bäuerinnen und Bauern in den Anbauländern.

Der Markentisch des Monats

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

Bio-Schokolade Fleur de Sel Noir 70 %

Der aromatische Kakao für diese feinherbe Bitterschokolade stammt aus der Dominikanischen Republik und São Tomé. Verfeinert ist sie mit einem Hauch Fleur de Sel.

100 g **2,49€**

GEPA



Morgenland

Bio-Feigen natural **vegan**

Die Feigen der Sorte Smyrna werden im Hinterland der türkischen Stadt Izmir angebaut, gepflückt und anschließend von der Sonne getrocknet. Sie schmecken pur, im Müsli oder in orientalischen Gerichten.

250 g **3,99€** (100 g = 1,60€)



fairfood Freiburg

Bio-Mandelmus

Das cremige Mus besteht aus hundert Prozent handgerösteten Mandeln von einer Fairtrade-Kooperative auf palästinensischem Gebiet. Es verleiht Müsli, Sauce, Dessert und Frühstücksbrot eine nussige Note. Erhältlich im Mehrweg-Pfandglas.

250 g **8,99€** (100 g = 3,60€)

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



»Wir machen Nüsse fair.«



Vom Anbau bis zur Veredlung in der hauseigenen Rösterei – das junge Unternehmen fairfood Freiburg steht für fair gehandelte Bio-Nüsse mit Charakter. Was das Röstverfahren so besonders macht und warum fairer Handel für das Team so wichtig ist, erfahren wir bei unserem Besuch vor Ort in Freiburg.

Eine Cashew aus einem Glas mit dem Etikett »Freiburger Nussmix« landet in meinem Mund. Schmeckt nach Rosmarin und Thymian. Lecker! Gleich noch eine. Wow, scharf! Ich lese: Chili und Paprika. Jetzt noch eine Mandel probieren. Und eine Paranuss. Hilfe, ich kann nicht aufhören, die Nüsse sind zu lecker!

»Wir haben alle Gewürzmischungen für unsere Produkte selbst kreiert und mixen sie bei jeder Röstung frisch vor Ort zusammen«, erzählt mir Isabel Werthmann, verantwortlich für Kommunikation und Marketing bei fairfood Freiburg. Wenige Stunden bevor ich deren Produkt »Freiburger Nussmix« probiere, treffe ich sie vor der hauseigenen Rösterei. Cashewkerne, Macadamianüsse, Paranüsse, Mandeln, Erdnüsse – an drei Tagen die Woche werden hier täglich zwischen

300 und 400 Kilogramm Nüsse geröstet, manchmal sogar bis zu 500 Kilogramm. Drei Mitarbeitende wirbeln durch die Rösterei, jeder Handgriff sitzt. »Wir rösten besonders schonend und aufwendig«, erzählt mir Isabel. »Röstverfahren anderer Hersteller sind häufig schneller, heißer und finden in großen Trommeln statt; oft wird Öl beigemischt. Darauf verzichten wir bei fairfood Freiburg. Wir rösten maximal bei 120 bis 130 Grad Celsius. So bleiben der Geschmack und die Nährstoffe der Nüsse besser erhalten.« Verpackt werden die Nüsse übrigens unter anderem in wiederverwendbaren Pfandgläsern, die auch in den Alnatura Super Natur Märkten gekauft und zurückgegeben werden können.

Wie hier in Nigeria werden alle fairfood-Nüsse im Anbauland verarbeitet. Das schafft zusätzliche Arbeitsplätze vor Ort.

In der hauseigenen Rösterei in Freiburg erhalten die Nüsse ihren letzten Schliff.



Für Julian Bletscher, Okey Ugwu, Mark Schwippert und Amos Bucher (von links) steht von Anfang an eine faire Wertschöpfungskette im Mittelpunkt.



NACHHALTIG UND TRANSPARENT

Wenig später treffe ich zwei der Gründer, Amos Bucher und Julian Bletscher. Vor sechs Jahren haben sie zusammen mit dem Bruder von Amos, Tobias Bucher, und Okey Ugwu das Start-up gegründet. Inzwischen vertreibt fairfood Freiburg jedes Jahr mehrere Tonnen Cashewkerne, das Sortiment ist um mehrere Nussorten gewachsen. Alle Produkte sind bio-zertifiziert und mit dem Fairtrade- beziehungsweise Fair-For-Life-Siegel ausgezeichnet.

Seit Beginn steht für die Gründer und alle Mitarbeitenden eine nachhaltige, faire und transparente Wertschöpfungskette im Mittelpunkt. Jede Station einer Nuss – vom Anbau bis zum Verkauf in den Läden – kann nachvollzogen werden.

»Wir hoffen, dass sich immer mehr Menschen dafür interessieren, wie und von wem Produkte produziert werden.«

Julian Bletscher,
Mitgründer fairfood Freiburg

»Die Reise einer Nuss beginnt bereits mit ihrem Anbau«, sagt Geschäftsführer Amos Bucher und zählt auf, welche Überlegungen für das Unternehmen von Beginn an wichtig waren: »Wie wird ein Baum bewirtschaftet? Werden die Menschen, die die Nüsse ernten, fair bezahlt? Passiert das Knacken der Nüsse vor Ort, wo sie geerntet werden, und wird so Wertschöpfung vor Ort ermöglicht?« Er fährt fort: »Wird irgendwo in Europa in riesigen Anlagen ge-

röstet oder passiert es im Unternehmen selbst? Wo und wie werden die Nüsse verpackt? Und schließlich: Wo werden die Nüsse verkauft? All diese Entscheidungen im Sinne eines fairen und sozial verträglichen Handels spielen für uns als fairfood Freiburg eine zentrale Rolle.« Die Einhaltung aller Vorgaben der Bio- und Fairtrade-Siegel wird vor Ort und in Deutschland regelmäßig überprüft. »Wir hoffen, dass der faire Handel wie der Bio-Anbau noch mehr aus seiner Nische herausfindet«, ergänzt Julian Bletscher. »Dass sich immer mehr Menschen dafür interessieren, wo Produkte herkommen und wie und von wem sie produziert werden. Darin liegt unsere Hoffnung und daran glauben wir.«

Wenige Zeit später im Zug nach Hause schraube ich das Glas »Freiburger Nussmix« zu. Es ist doch halb voll geblieben. Ich erinnere mich an die Worte von Amos Bucher: »Naturbelassene Nüsse haben zwar eine hohe Nährstoffdichte, aber sättigen auch gut. Deshalb wird man sich niemals an ihnen überessen.« Er hat recht behalten. JAB

ÜBER FAIRFOOD FREIBURG

- 2014 in Freiburg gegründet
- rund 30 Mitarbeitende am Standort Freiburg
- fair gehandelte Bio-Nüsse zum Beispiel aus Nigeria, Bolivien, Palästina, China
- seit 2018 eigene Rösterei im Herzen von Freiburg
- seit März 2020 fairfood-Nüsse im Pfandglas in Alnatura Märkten erhältlich



Nur im Februar
im Alnatura
Markt erhältlich.



Aus unserem Frischesortiment*

followfish

Fischstäbchen in Bio-Panade

Die Fischstäbchen werden aus nachhaltig gefangenem, MSC-zertifiziertem Seelachs aus Alaska hergestellt. Die Panade besteht ausschließlich aus Bio-Zutaten. In Sonnenblumenöl vorgebraten und anschließend tiefgefroren für eine schnelle Zubereitung in Pfanne oder Backofen.

250 g **2,99 €** (100g = 1,20 €)



Youkon

Wildlachs Wild & Silver** oder Wild & Red

Die wilden Lachse stammen aus dem kalten, sauberen Meer des Nordostpazifiks vor der Küste Alaskas. Der Wild-Silver-Lachs wird mit der Angel gefangen und kalt geräuchert. Sein Filet ist zart und orangerot. Der Wild-Red-Lachs besitzt ein rotes, festes Fleisch, wird ebenfalls kalt geräuchert und zudem von Hand gesalzen.

Wild & Silver 75 g **6,19 €** (100g = 8,25 €)

Wild & Red 75 g **5,99 €** (100g = 7,99 €)



Nonna Gianna

Bio-Vollkorn-Minipizza Margherita** oder Bio-Dinkel-Minipizza Gemüse**

Die Minipizza Margherita besteht aus Vollkornteig, aromatischer Tomatensauce und italienischem Mozzarella. Der Teig der Gemüsepizza ist aus Dinkelmehl gefertigt. Sie ist mit gegrilltem Gemüse wie Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomate belegt.

Vollkorn-Minipizza Margherita

2 x 290 g = 580 g **4,99 €** (1 kg = 8,60 €)

Dinkel-Minipizza Gemüse

2 x 345 g = 690 g **5,99 €** (1 kg = 8,68 €)



Freiland Puten

Bio-Hähnchen Kinder-Dinos

Die Dinosaurier aus Hähnchenkeulenfleisch haben eine knusprige Panade und sehen lustig aus. Deshalb sind sie bei Kindern beliebt, schmecken aber auch Erwachsenen. Da sie bereits komplett vorgegart sind, lassen sie sich schnell im Backofen zubereiten.

180 g **3,99 €** (100g = 2,22 €)

* 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.

Andechser Natur

Bio-Joghurt mild Natur 3,8 %

Der Naturjoghurt wird gemäß den Demeter-Richtlinien mit Vollmilch von Hörner tragenden Kühen und mit den Kulturen *L.acidophilus* und *B.bifidum* hergestellt. Er schmeckt pur oder mit Früchten zum Frühstück, als Dessert oder Zwischenmahlzeit. Erhältlich im 500-Gramm-Mehrwegglas.

500 g **1,69 €** (1 kg = 3,38 €)



Zwölberich

Demeter-Wein Pinotin feinherb** **vegan** oder Weißburgunder lieblich** **vegan**

Beide Weine stammen aus dem Anbaugebiet Nahe und entspringen dem sehr sonnigen Jahrgang 2018. Das Weingut im Zwölberich hat sich seit über 25 Jahren dem biodynamischen Weinbau verschrieben. Der feinherbe Rotwein ist ein »Piwi«, also ein Wein aus pilzwiderstandsfähigen Rebsorten. Sein Aroma erinnert an Kirschen und Waldbeeren. Er hat eine sehr dezente Süße und schmeckt zu Camembert. Der liebliche Weißwein hat ein Aroma, das an Bananen und Mirabellen erinnert, und schmeckt fruchtig. Er passt zu cremigem Weichkäse und zu Antipasti.

je 750 ml **10,99 €** (1 l = 14,65 €)



Dr. Mannah's Happy Cashew

Bio-Käsealternative Happy White **vegan** oder Kräuter der Provence **vegan**

Nach traditionellen Methoden fermentiert und handgemacht: Die Camembert-Alternative aus Cashews und Edelschimmelpilzkulturen hat eine cremige Konsistenz und eine säuerliche Note. Sie passt zur Brotzeit, als Teil des Käsebretts zu Wein, in Kombination mit Pasta oder auch pur. Die Käsealternative mit Kräutern der Provence schmeckt mit Baguette, zum Salat oder als Brotbelag.

je 100 g **5,99 €**



Nonna Gianna

Bio-Lasagne Bolognese**

Diese Lasagne mit einer Sauce aus Tomaten, Karotten, Zwiebeln sowie Rind- und Schweinefleisch ist nach altem, traditionellem Rezept hergestellt. Das Tiefkühlgericht einfach im Backofen oder in der Mikrowelle garen.

330 g **3,99 €** (1 kg = 12,09 €)



Aktuelles

aus Ihrem Markt



Mitmachen und faire Produkte gewinnen

Nehmen Sie vom 1. bis 28. Februar an unserem Online-Gewinnspiel teil und sichern Sie sich tolle Preise. Mitmachen lohnt sich, denn es gibt eines von hundert Produktpaketen zu gewinnen. Diese enthalten unter anderem Produkte unserer Partner Schrozberger, Rapunzel und Hydrophil – Unternehmen, die soziale Initiativen unterstützen sowie fair und sozial verantwortlich handeln. Teilnahme und Infos unter alnatura.de/gewinnspiel

IHR EINKAUF LEISTET EINEN BEITRAG!

Für jeden gekauften Aktionsartikel* (ausgenommen Obst und Gemüse), fließen zehn Cent an das Bildungsprojekt Waman Wasi von terre des hommes in Peru.

* Laufzeit 01.– 28.02.2021

**Aktions
Preis**



Jetzt
erhältlich

Ihre Lieblingsschokolade

Viele kreative Kundinnen und Kunden haben im August mitgemacht und auf unserer Website eigene Schokoladenideen kreiert. Aus allen Rezepturen wählte eine Jury zehn Kreationen, aus denen Sie über ein öffentliches Voting Ihren Favoriten gewählt haben: Die Lieblingsschokolade »Schoko-Kaffee-Crunch mit Pekannuss« in Bio-Qualität ist ab 9. Februar im Handel erhältlich. Wir wünschen viel Freude beim Naschen.

Wieder für Sie da
**Alnatura Markt in
München**

Münchner Freiheit 7
Wiedereröffnung ab 1. Februar
nach Umbau
alnatura.de/marktsuche

PAYBACK Couponkalender mit vielen Angeboten

Vom 1. bis 28. Februar können Sie einen Monat lang neue Aktions-Coupons mit Blitz-Angeboten und tollen Gewinnen entdecken – nur in der PAYBACK App. Jeden Tag werden hier neue Aktionscoupons mit bis zu 33-fachen Punkten angeboten. Dazu können Sie bei Alnatura und den anderen teilnehmenden Partnern viele Extra-Punkte sammeln und obendrein bietet der Couponkalender täglich neue Gewinnchancen mit vielfältigen Preisen. Am besten, Sie schauen gleich in die PAYBACK APP oder auf PAYBACK.de/couponkalender



Entdecken Sie die neue Frühjahrskollektion von People Wear Organic



Singende Vögelchen, Schwäne, Blumen, Wale oder Haifische: Die neue Frühjahrskollektion für Babys (Größe 62/68–104) und die Tag- und Nachtwäsche für Kinder (Größe 98–140) lässt kleine und große Herzen höher schlagen. Alle Textilien von People Wear Organic sind ausnahmslos nach dem Global Organic Textile Standard zertifiziert und mit dem Grünen Knopf ausgezeichnet. Mehr zur Kollektion auf Seite 32/33 und weitere Infos unter peoplewearorganic.de

Neu



Tee genießen und Gutes tun

Von jeder Packung des Chai Seven Masala*, den Sie kaufen, werden 20 Cent an ein soziales Projekt in Indien gespendet. Der lose Chai-Tee des jungen Startups Chai Seven aus der Nähe von Freiburg besteht lediglich aus sieben Zutaten: Sirup aus deutschen Zuckerrüben, Schwarztee und Gewürze (Ingwer, Zimt, Kardamom, Pfeffer und Nelke) aus Indien – alle aus kontrolliert biologischem Anbau. Durch den Sirup erhält der Chai Seven Masala eine besondere Konsistenz und wird zu einem sogenannten dickflüssigen »Sticky Chai«.

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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 Burcu Corbanoglu.

Vom Bolzplatz auf die Bühne

Ich hatte vorher noch nie einen Fuß in ein Theater gesetzt«, erinnert sich Burcu Corbanoglu, stellvertretende Leiterin im Alnatura Markt in der Leipziger Straße in Frankfurt am Main. »Es war kein Thema für mich.« Aber Fußball, ja! Schon auf dem Hof der Grundschule kämpfte sie mit den Jungs um den Ball, trainierte später dreimal die Woche beim FSV Frankfurt. Noch heute bolzt sie in der Freizeit mit ihren Freundinnen und Freunden. Aber Theater? Doch plötzlich stand sie auf den Brettern, die die Welt bedeuten, studierte zwei Hauptrollen ein, sang gemeinsam mit den anderen im Chor. »Und das mit meiner rauchigen Stimme«, verrät sie lachend.

Ein Theaterstück aufzuführen, gehört zum »Abenteuer Kultur« im Ausbildungsprogramm von Alnatura. Fünf Tage verbrachten 20 Lehrlinge in einer Jugendherberge im Odenwald, um Szenen des Jugendromans »Tschick« von Wolfgang Herrndorf unter

professioneller Anleitung auf die Bühne zu bringen. Nach zwei Proben wurde Burcu klar, worum es geht: Man lerne, über sich hinauszuwachsen, Ängste und Unsicherheiten zu überwinden. »Bei der Premiere in einem Hotel in Frankfurt habe ich das erste Mal vor einem großen Publikum frei gesprochen. Jeder Einsatz musste passen, alle im Team funktionieren. Dabei wollten einige mitten in den Proben aufgeben.« Aber dann der Riesenerfolg! Dreimal mussten sie unter großem Applaus wieder auf die Bühne. »Lachen und Umarmungen ohne Ende«, erinnert sich Burcu.

Die 26-Jährige sucht immer neue Herausforderungen und ist oft auf der Überholspur unterwegs. In Rekordzeit absolvierte sie ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau. Ein halbes Jahr wurde ihr geschenkt. Rekordverdächtig schnell wurde sie auch stellvertretende Marktleiterin. Nach nur drei Monaten übernahm sie die Stelle statt nach üblichen ein bis zwei Jahren.



Gerade bereitet sich Burcu im Ausscheid um den Titel »Deutschlands beste Nachwuchskraft im Handel« auf das Finale vor. Natürlich wolle sie gewinnen, sagt sie. Aber sie könne auch gut verlieren. Das habe sie beim Fußball gelernt. KK

Mehr Zeit für Lernende

Alnatura setzt auf Vollzeit-ausbilderinnen und -ausbilder



Luisa Bahlhorn, seit August 2020 Vollzeitausbilderin, kümmert sich intensiv um die Lernenden im Alnatura Markt in Hamburg-Altona.

Warum verkauft Alnatura Sonnenblumenkerne aus dem Ausland? Was hat es mit den Bruderküken auf sich? Alnatura Kundinnen und Kunden wollen es genau wissen. Und das ist auch gut so! Schließlich steht Alnatura für den Anspruch »Sinnvoll für Mensch und Erde« und da fangen die Fragen über die Sinnhaftigkeit am Regal an. Ein Pilotprojekt in Hamburg und Berlin möchte Alnatura Lernende nun noch versierter machen.



Bei der Lehrlingsausbildung meint Sinnhaftigkeit vor allen Dingen schnellstmöglich selbstständig arbeiten, Verantwortung übernehmen, mitgestalten und sich persönlich weiterentwickeln. Viele Ausbildungsbausteine tragen bei Alnatura dazu bei, dass junge Menschen schon nach kurzer Zeit gute Beraterinnen und Berater für die Kundinnen und Kunden im Markt sind. Dazu zählen zahlreiche Warenkunde-seminare, aber auch Module, die die Motivation und die persönliche Entfaltung fördern. Vom Seminar »Abenteuer Kultur«, bei dem die Nachwuchskräfte ein Theaterstück einstudieren, bis zum Produktionspraktikum auf dem Bio-Bauernhof oder in

der Bio-Bäckerei – Lernende können ganz vielfältige Erfahrungen sammeln. Zur Ganzheitlichkeit der Ausbildung bei Alnatura gehört es auch, immer wieder andere Perspektiven kennenzulernen. Um dies noch abwechslungsreicher zu gestalten und letztlich die Kundinnen und Kunden noch versierter beraten zu können, hat Alnatura in den Super Natur Märkten in Berlin und Hamburg ein Ausbildungs-Pilotprojekt gestartet.

VON DEN BESTEN DES FACHS IN VERSCHIEDENEN MÄRKTEN LERNEN

Gerade in Großstädten wie Berlin und Hamburg gibt es mehrere Alnatura Super Natur Märkte in verschiedenen Marktlagen und -größen. Um der damit einhergehenden Diversität der Kundinnen und Kunden gerecht zu werden und die Nachwuchskräfte möglichst umfassend zu schulen, wird im Pilotprojekt das Rotationsprinzip erprobt. Dabei wechseln die Lernenden während

ihrer Ausbildung mehrmals den Markt. In jedem der Ausbildungsmärkte wartet ein anderes Schwerpunktthema auf sie. Für das Pilotprojekt sind die Ausbilderinnen und Ausbilder in Vollzeit eingestellt, um sich ganz auf die Lernenden konzentrieren zu können.

Das Alnatura Magazin hat zwei Lernende einen Tag lang im Super Natur Markt in Hamburg-Altona (Hahnenkamp 1) bei der Arbeit begleitet: Die Frühschicht für Diana Schwarz und Paul Kirch – beide im ersten Lehrjahr – beginnt um sechs Uhr morgens. Sie binden sich ihre grünen Schürzen um. Ihre neu eingesetzte Vollzeitausbilderin Luisa Bahlhorn bespricht mit den beiden noch kurz die Tagesaufgaben, bevor sie die Rollwagen mit Obst und Gemüse aus dem Kühlraum schieben. Für sechs Wochen werden Diana und Paul sowie vier weitere Nachwuchskräfte von Luisa Bahlhorn betreut. Fünf Lernende pro Ausbildungsmarkt sollen es mindestens sein. »Das macht Sinn«, findet die 31-Jährige. »Sie fühlen sich dann wohler und profitieren auch von Erfahrungen der Lernenden des zweiten und dritten Lehrjahres.« Der Ausbildungsschwerpunkt in Hamburg-Altona liegt auf Obst und Gemüse sowie Führungskompetenz.

Bevor sich um acht Uhr die Türen des Marktes in Altona öffnen, sortieren Diana und Paul Äpfel, Rotkohl und Orangen ein, kontrollieren sie auf Frische und Reifegrad, packen das gerade frisch gelieferte Obst und Gemüse dazu. Anschließend bestellen sie Ware für den nächsten Tag, selbstständig und ohne Kontrolle. »Das haben sie schon gut drauf«, freut sich Luisa Bahlhorn.

DAS REZEPT: GEDULD UND MUT ZUM LOSLASSEN

Die Obst- und Gemüseetheke ist die Visitenkarte eines jeden Marktes. »Da riskiert man auch mal an einem umsatzstarken Sonnabend einen halb leeren Obst- und Gemüsestand, wenn man Verantwortung abgibt«, weiß auch Marktleiter Achmed Hmaidan. »Das kann schon wehtun«, fügt der 28-Jährige hinzu. Aber Geduld und Mut zum Loslassen seien Grundprinzipien seiner Ausbildung.

Neben der Obst- und Gemüseabteilung durchlaufen die Lernenden weitere Bereiche im Markt, beschäftigen sich intensiv mit Warenkunde und Bio-Landwirtschaft und nehmen an den beliebten Alnatura Seminaren teil. Am Ende sind sie so fit, dass sie

Bevor der Markt geöffnet wird, hilft Diana Schwarz (links), die neue Ware einzuräumen.



Kundinnen und Kunden kompetent beraten können. Für Diana und Paul steht am späten Morgen noch eine Theoriestunde mit ihrer Ausbilderin auf dem Programm. Sie beantworten die Fragen zu ökologischer Landwirtschaft und Ernährungswissen mit Bravour.

Die Aufgaben im Altonaer Markt meistern die beiden also schon hervorragend. Bald wechselt Diana in den Wandsbeker Markt, wo sie dann alles über Milchprodukte und das Trockensortiment lernt. Paul wird hingegen im Markt der HafenCity im Bereich Backwaren und Naturkosmetik arbeiten und lernen.

Luisa Bahlhorn ist begeistert von dem neu eingeführten Rotationsprinzip: »Ich habe meine Lehre in nur einem Markt gemacht. Das war für mich dann die Alnatura Welt. Aber das Arbeiten in kleinen oder großen Märkten, am Stadtrand oder im Zentrum, ist so verschieden wie die Teams fantasie reich und experimentierfreudig sind.« Das Beste aus dieser lebendigen Vielfalt weiterzutragen, das sei Teil der DNA von Alnatura. Und am Ende erleben die Kundinnen und Kunden direkt am Regal, wie kenntnisreich die vielfältig geschulten Nachwuchskräfte sie beraten. *KK*

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



HEYHO!

Late Night Breakfast Bio-Granola mit Schokolade**

Süß und knusprig: Granola aus schokolierten Salzbrezeln, in Zartbitterschokolade gerösteten Haferflocken, Kürbiskernen, Kakao-Monden und herben Kakaobohnensplittern. Ideal als Frühstück mit Früchten, Joghurt oder Milch oder als kleiner Snack zwischendurch. Hergestellt in einer sozialen Manufaktur in Lüneburg. Verpackt im Mehrwegglas.

270 g **6,99€** (1 kg = 25,89€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.



Mit jeder Kollektion zeigt People Wear Organic, dass es möglich ist, mit Verantwortung für Mensch und Umwelt sowie Fachwissen zeitgemäße Naturtextilien zu entwickeln und produzieren zu lassen. Ohne dass diese in Sachen Tragekomfort oder Modegrad hinter konventionellen Modekollektionen zurückstehen.

NATURTEXTILMARKE PEOPLE WEAR ORGANIC

- gegründet von Prof. Dr. Götz E. Rehn
- seit 2013 eigenständiges Unternehmen, das eng mit Alnatura verbunden ist
- steht für bio-zertifizierte Kleidung, Fairness und Transparenz entlang der textilen Kette vom Rohstoff bis zum Kleidungsstück

Bio-Baumwolle, die – wie heute auch noch – gänzlich ohne chemisch-synthetische Pestizide angebaut

Vom Bio-Baumwollfeld bis zum Lieblingsstück

Um den eigenen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, arbeitet People Wear Organic mit einem kleinen Kreis sorgfältig ausgewählter und geprüfter Hersteller zusammen. Die regelmäßigen Besuche vor Ort aller an der Produktion beteiligten Partner gewährleistet höchstmögliche Transparenz entlang der gesamten Produktionskette. Die qualitätsgeprüfte Bio-Baumwolle wird von Hand geerntet und kommt fast ausschließlich aus Ägypten und Indien. Dort wird sie bis zum fertigen Kleidungsstück verarbeitet.

KULTURINITIATIVE SEKEM IN ÄGYPTEN

NatureTex, ein Unternehmen der Kulturinitiative SEKEM in Ägypten, begleitet People Wear Organic von Beginn an als Partner in der Herstellung der Naturtextilien. SEKEM kennt das Feld, auf dem die Bio-Baumwolle wächst, und die Bäuerinnen und Bauern, die sie anbauen. NatureTex kauft die Baumwolle direkt bei den Erzeugenden mit vertraglich festgelegten Preisen und Mengen. Anfang der 1990er-Jahre wurde auf SEKEMs Einwirken hin das weitflächige Versprühen von Pestiziden in Ägypten gesetzlich verboten. Damit sank der Gesamteinsatz von Pestiziden um fast 90 Prozent. Bis heute bietet SEKEM Bäuerinnen und Bauern in den Anbauregionen Beratungsmaßnahmen für die Umstellung auf Bio-Landbau an. Im Jahr 2018 produzierten etwa 380 SEKEM-Bäuerinnen und -Bauern circa 480 Tonnen ägyptische

wurde. NatureTex bezieht seine Baumwolle ausschließlich von den SEKEM-Mitgliedern. Jegliches wirtschaftliche Handeln aller SEKEM-Unternehmen steht im Einklang mit ökologischen und ethischen Grundsätzen. Der Mensch wird dabei in den Mittelpunkt gestellt. Insbesondere die Gleichstellung der Frau in der Unternehmenskultur und die zahlreichen Weiterbildungsmöglichkeiten wissen die Mitarbeitenden zu schätzen. Medizinische Versorgung, der vergünstigte Bezug von hochwertigen Bio-Produkten sowie Kinderbetreuung während der Arbeitszeiten gehören ebenfalls zum Sozialleistungspaket.



**Spenden-
botschafter**

Schon gewusst?

SEKEM erobert mit dem Projekt »Greening the desert« Wüstenland zurück und verwandelt es in lebendigen, grünen Lebensraum. Durch nachhaltige biologisch-dynamische Bodenarbeit und die Pflanzung von 10 000 Bäumen werden alleine durch dieses Projekt rund 975 Tonnen CO₂ jährlich gebunden. Für jede verkaufte Puppe der Baby Basic Kollektion gehen 50 Cent an das Projekt.



SINNVOLLES ANBAUKONZEPT IN INDIEN

Die indische Baumwollkooperative Chetna Organic Farmers Association (COFA) wurde 2004 mit dem Ziel gegründet, ökologisch verantwortungsvolle Anbaumethoden im Baumwollsektor zu erreichen und gleichzeitig die Arbeits- und Lebensbedingungen von kleinen und mittleren Baumwollproduzierenden zu verbessern. People Wear Organic ist beeindruckt von dem Engagement der Gruppe, Anbaukonzepte zu entwickeln, in denen die Baumwollpflanzen mit Gemüsepflanzen auf einem Feld sinnvoll kombiniert werden. Kleine Felder eignen sich nicht für einen Anbau im Fruchtwechsel. Der zeitgleiche Anbau aber sichert zum einen die Einnahmequelle aus der Baumwollernte und gleichzeitig die Ernährungsgrundlage der Familie. Der Zusammenhalt der Dorfgemeinschaften ist groß. Die Landwirtschaft Betreibenden helfen sich gegenseitig und geben ihr Wissen in Workshops weiter. VR

Die komplette Tag- und Nachtwäsche für Kinder und die neuen Festtags-Styles für Baby und Kind von People Wear Organic werden aus Bio-Baumwolle der Chetna-Kooperative hergestellt.



Erfahren Sie mehr unter
peoplewearorganic.de

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Sodasan Öko-Schwammtücher

Die Öko-Schwammtücher aus natürlichen Fasern sind besonders saugfähig und langlebig. Im ganzen Haus einsetzbar und ideal für die regelmäßige Pflege von unterschiedlichen Oberflächen. Die Tücher bestehen zu hundert Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen (70 Prozent Zellulose, 30 Prozent Baumwolle). Umweltfreundlich und frei von fungiziden Weichmachern. Waschbar sind die fusselfreien Tücher bei bis zu 60 Grad Celsius. Die Banderole besteht aus hundert Prozent Altpapier.

2 St. **0,99 €** (1 St. = 0,50 €)

* 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



die Lernhilfe und vor allem auf Freunde und Bezugspersonen vor Ort verzichten. Doch die Türen der Arche wurden wieder geöffnet und unter den vorgegebenen Corona-Schutzbedingungen des jeweiligen Bundeslandes konnten die Kinder – aufgeteilt in kleinere Gruppen – das Angebot wieder wahrnehmen.

Alnatura Kundinnen und Kunden können das Engagement der Arche Kinderstiftung 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.



 **betterplace.org**



KLIMA-ALLIANZ DEUTSCHLAND

Kulturwandel für mehr Nachhaltigkeit

Die Idee der nachhaltigen Entwicklung ist im Kern ein kulturelles Projekt. Die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele sind Kompass und Motor einer kulturellen Veränderung. Die Notwendigkeit, nachhaltig zu leben, kann der Startpunkt für einen Kulturwandel unserer Gesellschaft sein. Kultur ist Ausdruck von menschlichem Gestaltungswillen. Jedoch endeten viele dieser Gestaltungen auch schon katastrophal für Natur und Umwelt. Mahnende Beispiele sind der Energie- und Ressourcenverbrauch unseres Lebensstils und Konsums. Wenn es um die Förderung nachhaltiger Verhaltensweisen geht, schauen wir zu sehr auf die Entwicklung neuer Technologien und nicht auf kulturelle Kompetenzen oder soziale Innovationen. Grund genug also, die Zusammenarbeit zwischen zivilgesellschaftlichen Akteuren aus Umwelt- und Kulturpolitik auszuweiten. Der Deutsche Kulturrat und der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) arbeiten seit 2018 intensiv zusammen, um eine Brücke zwischen dem Nachhaltigkeitsdiskurs des Natur- und Umweltbereiches und kulturpolitischen Debatten zu schlagen. Jüngstes Beispiel ist das Dossier »Guten Morgen!«.

Weitere Infos unter klima-allianz.de und kulturrat.de

Gastbeitrag von Theresa Brüheim, Deutscher Kulturrat e. V.

PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Mittagstisch für bedürftige Kinder

Eine warme Mahlzeit am Tag ist un-
gemein wichtig, doch vielen Kindern
in Deutschland ist dies nicht vergönnt,
da es sich ihre Familien oft nicht lei-
sten können. Die Arche Kinderstiftung
bietet neben vielseitigen anderen An-
geboten einen kostenfreien warmen
Mittagstisch für bedürftige Kinder in
vielen Städten Deutschlands an. Ein
Mittagessen ist in den Häusern der
Arche für die Kinder aus meist sozial
benachteiligten Lebensverhältnissen
neben dem wichtigen Aspekt gesun-
der und vollwertiger Ernährung auch
ein Gemeinschaftserlebnis und ein
zentraler Baustein eines geregelten
Tagesablaufs. Im Zuge der Corona-
Pandemie mussten die Kinder im
Frühjahr 2020 auf die kostenlosen
Mahlzeiten, die Spielmöglichkeiten,



**Das Dossier »Guten Morgen!«
des Deutschen Kulturrates
befasst sich damit, wie Heimat
und Nachhaltigkeit, Kultur
und Natur Hand in Hand gehen.**

Welttag der sozialen Gerechtigkeit

Am 20. Februar, dem Welttag der sozialen Gerechtigkeit, machen die Vereinten Nationen auf Ungerechtigkeiten in der Gesellschaft aufmerksam. Für viele Menschen sind Armut, Hunger und Benachteiligung die traurige Realität. Der Grundstein für deren bessere Zukunft sind Solidarität und gemeinsames Handeln gegen die Benachteiligung. In Deutschland wird soziale Gerechtigkeit als ideelles Ziel angesehen, der Sozialstaatsgedanke leitet sich aus dem Grundgesetz ab. Allen Bürgerinnen und Bürgern soll eine existenzsichernde Teilhabe an den materiellen und geistigen Gütern der Gemeinschaft garantiert und eine Mindestsicherheit zur Führung eines selbstbestimmten Lebens gewährleistet werden.

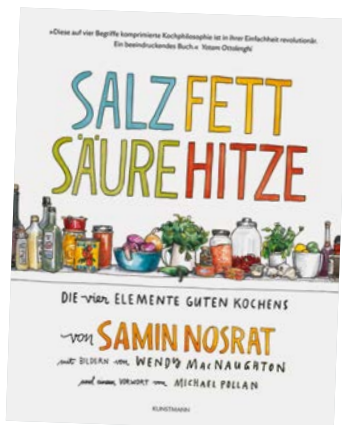


BUCHTIPP

Salz, Fett, Säure, Hitze

Samin Nosrat – eine leidenschaftliche Köchin mit iranischen Wurzeln, aufgewachsen in San Diego – sammelte Erfahrungen in den kleinen und großen Küchen dieser Welt. Die Essenz daraus: »Salz, Säure, Fett und Hitze sind die vier Himmelsrichtungen des Kochens.« Ihr fast 500 Seiten starkes Buch ist daher weniger ein klassisches Kochbuch als ein Grundlagenwerk. Warum verstärkt Salz den Geschmack eines Gerichtes, welche Konsistenzen ermöglicht Fett, wie kann man einem Gericht Frische verleihen und was hat Hitze mit der Textur zu tun? Fragen wie diese werden sehr fundiert, anschaulich und in einem persönlichen Ton behandelt.

An den eingebetteten rund hundert Rezepten kann man sein erworbenes Wissen direkt ausprobieren – sie sind nicht bis ins Detail ausformuliert, sondern eher als Anregung zu verstehen. Das Buch ist im Kunstmann-Verlag erschienen und für 36 Euro erhältlich. AW

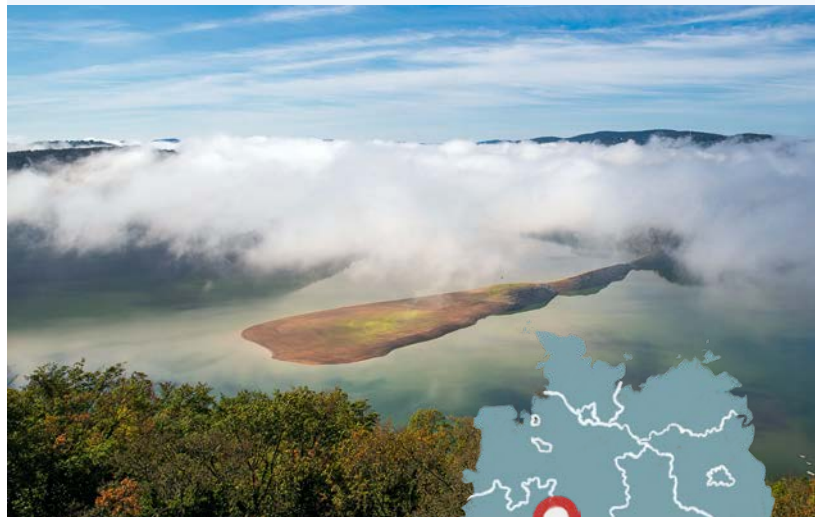


MOBIL AM URLAUBSORT

Nationalpark Kellerwald-Edersee

Nur ein paar Kilometer südwestlich von Kassel liegt mit dem Nationalpark Kellerwald-Edersee ein echtes Naturjuwel. Seine alten Buchenwälder gehören seit dem Jahr 2011 zum Weltnaturerbe. Die Nordgrenze des Nationalparks bildet der Edersee, mit 27 Kilometern Länge einer der größten Stauseen Europas. 52 Berge und Hügel, urige alte Baumriesen, mehr als tausend kristallklare Quellen, saubere Bäche und steile Felsen prägen das Bild des Nationalparks. Die Artenvielfalt ist überwältigend, unter anderem wurden 6 Specht-, 15 Fledermaus-, 19 Libellen- und 854 Schmetterlingsarten nachgewiesen. 20 Rundwanderwege führen durch den Nationalpark. Jede Strecke ist durch ein Tier- oder Pflanzensymbol gekennzeichnet.

Wer dieses nordhessische Naturparadies erleben will, braucht kein Auto. Vom ICE-Knotenpunkt Kassel-Wilhelmshöhe geht es mit dem Nahverkehr nach Korbach und Bad Wildungen – Ausgangspunkte für Entdeckungreisen in den Nationalpark. Von Korbach oder vom ICE-/IC-Bahnhof Marburg fährt die Kurhessenbahn regelmäßig über Vöhl-Herzhausen direkt in den Nationalpark. *BePi*



»MEINECARD«: ALLES INKLUSIVE

Bei teilnehmenden Gastgebern der Nationalparkregion gibt es nach Ankunft die Gästekarte »MeineCard«. Mit dieser All-inclusive-Karte genießt man nordhessenweit freie Fahrt mit Bussen, Bahnen und den Anruf-Sammel-Taxis (AST). Zusätzlich erhält man freien Eintritt in über 120 Freizeitbetrieben in der Nationalparkregion sowie in ganz Nordhessen, etwa im Kasseler Naturkundemuseum oder dem WildtierPark Edersee.



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

Fahrtziel natur



Echt Bio – aber sicher!



Dr. Jochen Neuendorff

leitet seit 1989 die Bio-Kontrollstelle GfRS (**sicher.bio**). Da dem Agraringenieur Transparenz und Glaubwürdigkeit besonders wichtig sind, gründete er zusammen mit weiteren Engagierten 2007 die »Anti-Fraud-Initiative« (**organic-integrity.org**).

Ecovin oder Naturland zusammen. Mit steigender Anbaufläche und dem kontinuierlich wachsenden Bio-Angebot im Handel forderte die Bio-Branche von der EU, die hohen Richtlinienstandards für Bio-Lebensmittel gesetzlich abzusichern. So sollte Trittbrettfahrerinnen und -fahrer entgegengetreten werden.

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. Diesmal erläutert Dr. Jochen Neuendorff, wer das immer größer werdende Bio-Angebot im Handel eigentlich prüft und wie vertrauenswürdig Bio ist.

Bio-Landbau gibt es in Deutschland seit 1924. Bio-Gärtnerinnen und -Gärtner, Bio-Höfe und Verarbeitende schlossen sich in Bio-Anbauverbänden wie Bioland, Demeter,

SCHAFFT SICHERHEIT: DIE EU-ÖKO-VERORDNUNG

1991 war es so weit: Die Europäische Gemeinschaft, wie sie damals noch hieß, erließ die erste Verordnung zum biologischen Landbau. Diese legt gesetzlich fest, welche Anforderungen für die Bio-Landwirtschaft und für die Verarbeitung von Bio-Lebens- und Futtermitteln gelten. Ihr Geltungsbereich wurde in den vergangenen 30 Jahren kontinuierlich erweitert: Heute ist sie für die Bio-Landwirtschaft, für die biologische Aquakultur, die Verarbeitung von Bio-Lebens- und -Futtermitteln sowie für Heimtierfuttermittel, den Handel und den Im- und Export aus Nicht-EU-Ländern verbindlich.

EU-weit wird die gesamte Kette von der landwirtschaftlichen Erzeugung bis zum Vertrieb von Bio-Produkten überprüft. Die Bio-Kontrolle garantiert seit 1991 zuverlässig die Bio-Qualität.

EIN DICHTES KONTROLLNETZ ...

Bio-Produkte werden auch heute manchmal noch misstrauisch beäugt. Kann es so viel Bio überhaupt geben? Spritzen Bio-Bäuerinnen und -Bauern nicht doch heimlich verbotene Pestizide, wenn niemand hinschaut? Wie geht es dem Bio-Tier?

Bio-Höfe, Verarbeitende sowie Händlerinnen und Händler werden regelmäßig von Prüfenden der Bio-Kontrollstellen angekündigt und unangekündigt besucht. Die Kontrollfrequenz richtet sich dabei nach der Risikolage: Alle Beteiligten sind mindestens einmal jährlich an der Reihe, viele werden auch mehrfach im Jahresverlauf geprüft. Die Prüfenden nehmen die Anbauflächen in Augenschein, begehen den Betrieb und suchen nach unzulässigen Mitteln. Sie beurteilen mithilfe von tierbezogenen Kriterien umfassend das Wohl von Bio-Tieren. In Verarbeitungsunternehmen beurteilen sie die Zu-



DE-ÖKO-033
Nicht-EU-Landwirtschaft/
non-EU Agriculture

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*

1. Bio ist durch strenge Produktionsvorschriften und ein engmaschiges Kontrollnetz seit 1991 europaweit gesetzlich geschützt.
2. Alle Bio-Höfe, Verarbeitenden sowie Händlerinnen und Händler von Bio-Produkten werden mindestens jährlich besucht. Dies geschieht angekündigt oder unangekündigt.
3. Die Prüfenden der Bio-Kontrollstellen kontrollieren die Plausibilität der Produktionsverfahren, das Tierwohl der Bio-Tiere, die Weiterverarbeitung und die Mengenbilanzen.

el origen food
Bio-Maniok-Chips mit Meersalz **vegan**

Die knusprigen Maniok-Chips bestehen aus Maniokwurzeln, Sonnenblumenöl und Meersalz. Sie sind glutenfrei und eine ideale Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips. Der für die Produktion verwendete Maniok stammt aus kontrolliert biologischem Anbau. Kleine Landwirtschaftsbetriebe bauen das Wurzelgemüse in Ecuador an. Durch die Verpflichtung zu Direct-Trade-Standards unterstützt el origen die Farmerinnen und Farmer langfristig und fördert faire Arbeitsbedingungen vor Ort.

60 g **1,99€** (100 g = 3,32 €)

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

Alanus Hochschule: Wirtschaft neu denken

Immer mehr junge Menschen fragen sich, wie sie über ihr eigenes Leben hinaus nachhaltig handeln können. Ihnen ist bewusst, dass sie die Folgen des Klimawandels massiv erleben werden, wenn nicht jetzt umgedacht wird. So auch Ida Lützenkirchen, die gerade erfolgreich ihren Bachelor in »BWL – Wirtschaft neu denken« an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Bonn abgeschlossen hat. Der Hochschule, für die Alnatura ein langjähriger Kooperationspartner ist und jedes Jahr zwei Studierenden Plätze im Studiengang »Wirtschaft neu denken« finanziert.

Wir leben in einer Gesellschaft, die darauf ausgerichtet ist, dass alle viel arbeiten, viel Geld verdienen und viel konsumieren«, sagt Ida. »Damit kann ich mich nicht identifizieren!« Die 22-Jährige führt nach eigenen Angaben einen »minimalistischen Lebensstil« und versucht bewusst und fair einzukaufen. Viel Geld benötige sie dafür nicht: »Ich fliege nur in Ausnahmefällen und reise sehr viel mit dem Zug.« Auch ein neues Kleidungsstück kauft sie nur, wenn sie es wirklich benötigt – und dann secondhand. »Und ich

esse vor allem regionale und saisonale Lebensmittel. Ich finde es spannend zu sehen, was hier in der Region wächst und was ich auf den Teller bringe«, erzählt Ida, die in einem WG-Haus in der Bonner Altstadt wohnt. Für Ida zählen die wesentlichen Aspekte im Leben: Freundschaften, Familie und möglichst wenige Eingriffe in die Natur.

GESELLSCHAFTLICHEN WANDEL MITGESTALTEN

Um die Welt zukunftsfähig mitgestalten zu können, hat Ida »BWL – Wirtschaft neu denken« an der Alanus Hochschule studiert. Den Studiengang, an dem der Gründer und Geschäftsführer von Alnatura, Prof. Dr. Götz Rehn, Honorarprofessor ist und die Leitung des Instituts für Sozialorganik am Fachbereich Wirtschaft innehat. Aus Idas Sicht

Studieren an der Alanus Hochschule. Die Praxis kann unter anderem bei Alnatura stattfinden.

kann sie vor allem durch die Mitarbeit in der Wirtschaft zu einem gesellschaftlichen Wandel beitragen: »Ich musste die Wirtschaft kennenlernen, um zu verstehen, wie ich etwas verändern kann.« Neben Seminaren im Nachhaltigkeitsmanagement und in Social Innovation haben insbesondere die interdisziplinäre Ausrichtung der Alanus Hochschule und Gastvorträge aus der Praxis Ida bestärkt, an einem gesellschaftlichen Bewusstseinswandel mitwirken zu können. »Es gibt inzwischen zahlreiche Unternehmen, die den Willen haben, etwas zu bewegen«, weiß sie. Und das ist das Spannende am Studiengang »Wirtschaft neu denken«, dass in der vorlesungsfreien Zeit 20 Wochen im

Die Alanus Hochschule

bietet das duale Bachelorstudium »BWL – Wirtschaft neu denken« mit Partnern wie Alnatura und zahlreichen weiteren ökologisch und sozial orientierten Unternehmen an – unter anderem GLS Bank, Voelkel, Riese & Müller, Spielberger, Bodan, LaSelva, Sonett und der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit.

Besonderheiten

Integration von Kunstmodulen und dem Studium generale in das Wirtschaftsstudium zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, der ästhetischen Wahrnehmungs- und Ausdruckskompetenz

Studiendauer: 6 Semester

Studienort: Alfter bei Bonn

Kosten: Für die Studierenden mit Praxispartner ist das Studium kostenlos



Jahr Einblicke in die Praxis von Wirtschaft gewonnen werden können. Zu den Praxispartnern zählen neben Alnatura Unternehmen und Institutionen wie die GLS Bank, giz, tegut oder Weleda. Das Unternehmen Weleda hat Ida während der Praxisphasen des Studiums intensiv kennengelernt: »Durch die Mitarbeit in einem Unternehmen habe ich viel über Wirtschaft erfahren und verstanden. Ich habe vom Heilpflanzenanbau über Rohstoffeinkauf bis hin zur Produktion eine Menge über Vertrieb und Marketing gelernt und einen Gesamtüberblick über die Prozesse in Unternehmen gewonnen. Für mich waren die Praxisphasen eine wertvolle Zeit, die mich auf das Berufsleben vorbereitet haben.« Ein weiterer Punkt, der Ida am Curriculum der Alanus Hochschule gefällt, sind die Kunstmodule im Wirtschaftsstudium. Durch bildende sowie darstellende Künste und Seminare aus dem Bereich der Philosophie werden unter anderem die Kreativität und das kritische Denken gefördert. »In den Seminargruppen herrscht beinahe eine familiäre Atmosphäre. Diskussion und Austausch sind dort ausdrücklich erwünscht«, sagt Ida.

»Zu uns kommen junge Menschen, die die Gesellschaft verändern und dem Klimawandel entgegenwirken möchten. Unsere Studiengänge stehen für eine nachhaltige Form des Wirtschaftens und setzen auf eine breite und qualitativ hochwertige wirtschaftswissenschaftliche Ausbildung.«

Prof. Dr. Dirk Battenfeld,
Dekan des Fachbereichs Wirtschaft der
Alanus Hochschule

Mittlerweile ist ihr klar, was ihr guttut: Sie möchte sich in ihrem Beruf auch körperlich betätigen, in der Landwirtschaft einbringen – und nicht nur im Büro arbeiten. Wie geht es nach dem Studium weiter? »Ich kann mir gut vorstellen, mich im

Alnatura & Alanus

- Alnatura ist seit dem Start des Studiengangs im Jahr 2006 Partnerunternehmen.
- Wir bieten jedes Jahr zwei Plätze für den Studiengang »BWL – Wirtschaft neu denken« an.
- Bewerben kann man sich über mitarbeit.alnatura.de – die Stellenanzeigen werden jeweils Mitte des Jahres für das nächste Jahr veröffentlicht.

Nachhaltigkeitsmanagement mit Corporate Footprint-Analysen zu beschäftigen.

FÜR EIGENE ÜBERZEUGUNGEN ARBEITEN

Einige der Absolventinnen und Absolventen steigen nach dem erfolgreichen Abschluss bei ihren ehemaligen Praxispartnern ein – zum Beispiel im Personalwesen bei Waschbär, im Produktmanagement bei Alnatura oder in der Geschäftskundenberatung, um Corona-Kredite bei der GLS Bank zu vergeben. Hier haben die Absolventinnen und Absolventen die Möglichkeit, die Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Ida weiß, dass sie mit ihren Interessen im Mainstream einer neuen Generation liegt: »Die Themen Nachhaltigkeit, Geschlechtergerechtigkeit und eine sozialere Gesellschaft haben an Bedeutung gewonnen. Doch in der Politik wird längst noch nicht genug daran gearbeitet.« Mit ihrem Studium fühlt Ida sich gut gerüstet, um sich auch im Berufsleben für ihre Werte und Überzeugungen einzusetzen. MF



Die 22-jährige Ida hat gerade ihr Bachelor-Studium »BWL – Wirtschaft neu denken« erfolgreich abgeschlossen.

Weitere Studiengänge

- Bachelor Nachhaltiges Wirtschaften
- Bachelor Wirtschaft, Gesellschaft, Innovation
- Master BWL – Wirtschaft nachhaltig gestalten (berufsbegleitend und Vollzeit)
- Bachelor Wirtschaft & Schauspiel*

* In Akkreditierung. Studienstart 2021.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Ecover Essential Handspülmittel Zitrone **vegan**

Handspülmittel mit Zitronenduft. Reinigt und entfernt Fett zuverlässig. Zum Reinigen von Gläsern reicht bei normaler Verschmutzung ein Spritzer auf fünf Liter Wasser. Alle Inhaltsstoffe sind auf biologisch abbaubarer pflanzlicher sowie auf mineralischer Basis. Der Flaschenkörper besteht zu hundert Prozent aus recyceltem Plastik: Polyethylen (PE). Das Etikett und der Verschluss sind aus Polypropylen (PP). Beides ist recycelbar.

1 l 3,49€

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

Natürlich putzen

Ein sauberer Haushalt mit nachhaltigen und umweltverträglichen Reinigungsmitteln – geht das? Wir sagen ja und haben uns angesehen, worauf es bei einer umweltfreundlichen Reinigung ankommt.

Mehr Wärme, mehr Tageslicht: Mit dem Erwachen der Natur werden wir aktiver, oft auch im eigenen Haushalt. Vielen von uns ist es wichtig, auch bei Reinigungshelfern keine Abstriche in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit zu machen. Aber worauf sollten wir bei Scheuermilch, Waschmittel und Co. genau achten?

Mikroplastikfrei

Wirkungsvolle Putzhelfer müssen nicht aus Plastik bestehen. Mittlerweile gibt es Putzlappen, Staubtücher und Wischmopps aus Baumwolle, die ganz normal mit der Wäsche gewaschen werden können und dabei kein Mikroplastik verlieren wie ihre Verwandten aus Mikrofasern. Auch bei den Inhaltsstoffen von Reinigungsmitteln hat sich viel getan: Viele verzichten vollständig auf die winzigen Plastikteilchen und schonen so unsere Gewässer.

Auf den Inhalt kommt es an

Reinigung mit Chlor, Phosphaten oder künstlichen Duftstoffen? Lieber nicht. Stattdessen reinigen Inhaltsstoffe wie Zitronensäure ebenso gründlich sowie schonender und sind zu hundert Prozent biologisch abbaubar. Aber welche Reinigungsmittel brauchen wir denn wirklich in unserem Schrank? Gar nicht mal so viele: Allzweckreiniger, Scheuermilch und ein saurer Reiniger auf Basis von Zitronensäure reichen als Putzhelfer meistens aus.

Und bei hartnäckigen Problemfällen wie einem verkrusteten Backofen? Da hilft oft Natron – mit Wasser vermischt und über Nacht einwirken lassen –, um Verschmutzungen zu lösen.

Natron ist übrigens auch ein geeignetes Mittel, um verstopfte Rohre wieder frei zu bekommen; einfach vier Esslöffel in den Abfluss geben und eine halbe Tasse Essig hinterherschütten. Warten, bis sich das Sprudeln gelegt hat, und dann mit heißem Wasser nachspülen – fertig! Ist das Rohr hartnäckiger verstopft: Versuchen Sie es doch mal mit einem Abflusstab, der Haare und andere Verunreinigungen ganz einfach herauszieht (siehe Produktempfehlung auf Seite 42).

Lesen Sie weitere Tipps auf der folgenden Doppelseite.

Sonett
Wäschespüler **vegan**
Der Wäschespüler hilft, Seifenreste auszuspülen, und neutralisiert das Spülwasser. Frischt die Farben auf, glättet die Fasern und macht die Wäsche weich. Die verwendete Zitronensäure hat Lebensmittelqualität und ist biologisch abbaubar. Für alle Textilarten und Waschprogramme geeignet.

1l 3,69€



Sonett
Allesreiniger **vegan**
 Der Allesreiniger ist hochkonzentriert und daher sehr ergiebig. Reinigt und pflegt alle abwischbaren Flächen wie Böden, Fliesen, Fenster, Bad- und Küchenmöbel. Mit einem frischen, natürlichen Duft nach Bio-Orangen- und Lemon-grassöl. Zu hundert Prozent biologisch abbaubar.
 1 l 3,99 €



Planet Bamboo

Abschminkpads **vegan**

Die wiederverwendbaren dreilagigen Pads aus zertifizierter Baumwolle eignen sich zum Abschminken und Reinigen von Gesicht, Augen, Lippen und Hals. Sie entfernen Kosmetik, Cremes und Schmutz und sind bei 60 Grad Celsius waschbar. Inklusive Waschbeutel und Aufbewahrungsbox, die sich auch als Geschenkbox eignet. 10 St. **14,99 €** (1 St. = 1,50 €)



Zeit und Energie sparen

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, was umweltfreundlicher ist: Geschirrspülen per Hand oder mit der Spülmaschine? Das hängt von vielen Faktoren ab. Richtig ist es in jedem Fall, einige Tipps zu beherzigen: Nicht unter fließendem Wasser abspülen, so wenig Spülmittel wie nötig verwenden, Geschirrspülmaschine nur vollständig beladen laufen lassen und wenn möglich, besser Spar- oder Kurzprogramme wählen.

Essig für weiche Wäsche

Konventionelle Weichspüler ermöglichen zwar eine flauschige, duftende Wäsche, bringen aber auch Nachteile mit sich. Ihre künstlichen Duft- und Farbstoffe belasten die Abwässer und stehen in Verdacht, Allergien auszulösen, zudem enthalten sie oftmals tierische Bestandteile wie Rinderfett. Alternativ können wir zu Essig greifen, der die Wäsche ebenfalls angenehm weich werden lässt. Dazu einfach zu jeder Waschlade ein kleines Glas Essig in das Weichspülerfach geben. Keine Sorge: Der Geruch verfliegt und bleibt nicht an der Wäsche haften. JMB

Was lässt sich wie ersetzen?

Backofenspray	→	Natron oder Backpulver
Weichspüler	→	Essig oder Zitronensäure
Glasreiniger	→	hochprozentiger Spiritus
Bad- und Küchenreiniger	→	Kernseife auf pflanzlicher Basis

Klar

Spülmaschinen-Tabs **vegan**

Mit einer Formel aus biologisch abbaubaren pflanzlichen und mineralischen Inhaltsstoffen. Ganz ohne Duftzusätze sind die Tabs ideal für umwelt- und gesundheitsbewusste Haushalte. Für ein optimales Spülergebnis in Kombination mit Spülmaschinensalz und Klarspüler anwenden.

25 St. **4,99€**

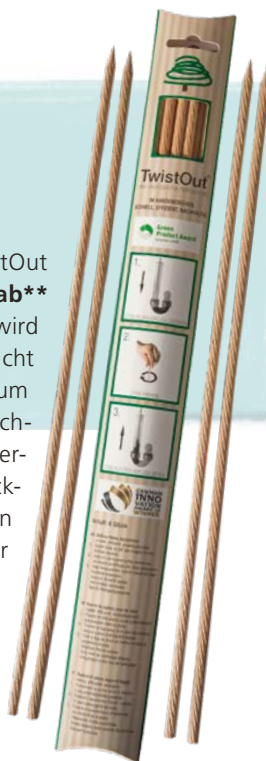
(1 St. = 0,20€)



TwistOut Abflusstab**

Der spiralförmige Stab aus Buchenholz wird in Deutschland hergestellt und ermöglicht eine schadstofffreie Abflussreinigung zum Beispiel in der Dusche oder im Waschbecken. Aufgrund der speziellen Oberflächenbeschaffenheit lassen sich Rückstände wie Haare am Stab aufwickeln und bleiben beim Herausziehen sicher in dessen Rillen haften. Nach dem Gebrauch einfach auf dem Kompost oder im Abfall entsorgen.

8 St. **6,89€** (1 St. = 0,86€)



Sodasan

Scheuermilch **vegan**

Kraftvolle pflanzliche Inhaltsstoffe sowie mikrofeines Marmormehl sorgen für die

kratzfreie Reinigung von harten Oberflächen wie Keramik, Edelstahl, Glas-keramik- und Induktionskochfeldern. Entfernt auch hartnäckigen Schmutz und Eingebrenntes dank der enthaltenen Zuckertenside.

500ml **2,59€** (1l=5,18€)



*Schon
gewusst?*

Sie haben eine Zitrone ausgepresst und nun sind die Schalen übrig? Ab damit in die Spülmaschine, am besten in den Besteckkorb. Die Schalen geben einen angenehm frischen Duft ab. Nach jedem Waschgang entfernen oder auswechseln.

Seepje

Allzweckreiniger **vegan**

Der Allzweckreiniger mit Limettenduft ist zu 99,95 Prozent natürlich und wirkt stark gegen Schmutz. Die Grundlage der Reinigungswirkung bildet die Waschnussbaum-Frucht aus dem Himalaja. Das Produkt ist Ecocert-zertifiziert und steckt in einer Flasche aus 97 Prozent recyceltem Kunststoff (ausgenommen der Verschluss).

1,15l **3,99€** (1l=3,47€)



* 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.

Mit der Kraft der Natur

Wer beim Hausputz Wert auf Umweltverträglichkeit und – wenn gewünscht – frische Naturdüfte legt, greift zu den natürlichen Helfern auf dieser Seite. Alle Produkte bestehen aus biologisch abbaubaren Inhaltsstoffen, kommen ohne synthetische Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe aus und schonen damit unsere Gewässer.

Sonett
Geschirrspülmittel Lemon **vegan**
Dieses Geschirrspülmittel ist ein konzentriertes Produkt und daher ergiebig im Gebrauch. Einfach zwei Spritzer in fünf Liter Spülwasser oder direkt auf den Spülschwamm geben.
1 l **3,49 €**



Sodasan
Essigreiniger **vegan**
Für die Reinigung in Küche und Bad. Stark gegen Schmutz auf Armaturen, Fliesen und glatten Oberflächen mit der Kraft von Bio-Essig. Entfernt auch Kalk- und Wasserflecken.
1 l **3,29 €**

* 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.

Sonett

Waschmittel Lavendel vegan

Das Waschmittel mit Duft nach Lavendel besitzt auch bei niedrigen Temperaturen eine hohe Waschkraft und ist sowohl für bunte als auch weiße Wäsche geeignet.

2l **8,99 €** (1l = 4,50 €)



Almawin

Orangenöleiniger** vegan

Der Spezialreiniger entfernt hartnäckige Verschmutzungen wie Klebstoff, Fettschmutz, Fahrradschmiere oder Kaugummi. Das natürliche Orangenöl duftet frisch.
500 ml **9,59 €** (1l = 19,18 €)



Ecover Essential

Classic Spülmaschinen-Tabs Zitrone**

vegan

Die Tabs wirken gegen Fett und Schmutz und sorgen so für sauberes Geschirr. Alle Inhaltsstoffe sind auf biologisch abbaubarer pflanzlicher sowie auf mineralischer Basis. Der Karton besteht aus 90 Prozent recyceltem Papier.

70 St. **14,99 €** (1 St. = 0,21 €)



Der Markentisch des Monats

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

Hilft die Aktion den Vögeln wirklich?

Seit fünf Jahrzehnten gibt es die Wahl zum Vogel des Jahres bereits. Doch was bedeutet der Gewinn eigentlich für den Sieger und wie hilft diese Aktion von NABU (Naturschutzbund Deutschland) und LBV (Landesbund für Vogelschutz in Bayern) den gefiederten Tieren?

Meist steht der Jahresvogel für ein bestimmtes Naturschutzproblem, das auch viele andere Vogelarten betrifft. So war die Feldlerche bereits zweimal Vogel des Jahres (1989 und 2019), da ihre Bestände dramatisch zurückgingen. Sie leidet unter einer immer intensiveren Landwirtschaft – wie viele andere Feldvögel und Tierarten der Agrarlandschaft. Die Europäische Union hat im Oktober 2020 die große

Um auf den Bestandsrückgang der Feldlerche aufmerksam zu machen, wurde sie bereits zweimal zum Jahresvogel gewählt.



Chance auf eine naturnahe und artenfreundliche Gestaltung der europäischen Agrarpolitik vertan – ein erneuter Rückschlag für den zweimaligen Jahresvogel.

Politische Erfolge verbuchen konnte hingegen jüngst die Turteltaube, Vogel des Jahres 2020. Das Symboltier für Frieden und Liebe gehört zu den am stärksten im Bestand abnehmenden Vogelarten Deutschlands und wird dennoch in Europa bejagt. Der NABU startete eine Petition für einen EU-weiten Jagdstopp, an der sich mehr als 75 000 Menschen beteiligten, und erhielt wichtige politische Unterstützung für die Turteltaube.

Aber nicht immer wird eine vom Aussterben bedrohte Art Vogel des Jahres. So galt das allseits beliebte Rotkehlchen im Jahre 1992 zwar als ungefährdet, half jedoch enorm dabei, das Thema naturnahe Gärten ins öffentliche Bewusstsein zu bringen. Davon profitieren nicht nur viele andere Vogelarten in ähnlichen Lebensräumen, sondern auch Insekten, Igel und Co.



Das Symboltier des Friedens, die Turteltaube, war 2020 Vogel des Jahres.

Wählen Sie jetzt den Vogel des Jahres 2021!

Erstmals entscheiden alle Menschen in Deutschland, wer 2021 Vogel des Jahres wird. Bis Mitte Dezember des vergangenen Jahres standen alle 307 in Deutschland regelmäßig vorkommenden heimischen Vogelarten zur Wahl. Rund 130 000 Wählerinnen und Wähler haben für ihren Lieblingsvogel abgestimmt – vielleicht waren auch Sie dabei? Zehn Vögel schafften es schließlich in die Stichwahl. Wer soll den heiß begehrten Titel bekommen? Lernen Sie die gefiederten Kandidaten sowie ihre speziellen Wahlprogramme kennen und stimmen Sie noch bis zum 19. März für Ihren Favoriten unter vogeldesjahres.de

Vögeln durch den Winter helfen

FÜTTERN UND BEOBACHTEN

»Müssen Vögel im Winter hungern?«, fragen sich viele Menschen an kalten Tagen. Eine berechtigte Sorge, denn während heimische Vogelarten als Ganzes von Natur aus gut in der Lage sind, strenge Winter zu überstehen, ist die kalte Jahreszeit für die einzelnen Vögel ein Überlebensrisiko. Daher spricht nichts gegen ein kleines Zubrot für Meise, Fink und andere Vögel. Außerdem lassen sich die Tiere an Futterstellen gut aus nächster Nähe beobachten – ein tolles Naturerlebnis.

GARTEN VOGELFREUNDLICH GESTALTEN

Wer den gefiederten Tieren im Winter helfen möchte, gestaltet seinen Garten vogelfreundlich (um). Eine schöne dichte Hecke, Laubbäume, beerentragende Gehölze, nicht geschnittene, samentragende Stauden und damit viele überwinternde Insekten decken den winterlichen Tisch für Vögel auf das Beste.

EIN DACH ÜBER DEM KOPF SCHAFFEN

Ob Meisen oder Kleiber – selbst die wetterbeständigsten Outdoor-Profis schätzen eine warme Schlafstube. Wer also neue Nistkästen aufhängen will, sollte nicht bis zum Frühjahr warten. Viele Vögel suchen auch in kalten Winternächten Schutz. Manchem Vogel kann ein Dach über dem Kopf an kalten Tagen sogar das Leben retten.



*Gastbeitrag von Grit Schneider,
Leiterin Kampagne Vogel des
Jahres beim NABU*

**Blaumeisen und
viele andere
Vogelarten suchen
im Winter Schutz
in künstlichen
Nisthilfen.**



Eine Aktion von



und



HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Rapunzel Bio-Sultaninen

Intensiv-aromatisch und saftig-süß: Sultaninen sind kleine Kraftspender. Sie versorgen den Körper mit Mineralstoffen – vor allem mit viel Kalium. Die Sultaninen stammen aus dem Rapunzel-Türkei-Projekt. Zahlreiche Bauernfamilien kultivieren die hellen Trauben unter Demeter-Richtlinien im abgelegenen Gebiet Salihli. Das Besondere an dem Projekt: hundert Prozent Transparenz, faire Preise für landwirtschaftlich Beschäftigte und hohe Sozialstandards vor Ort. Ideal fürs Müsli, für alle Süßspeisen, zum Backen oder Naschen.

250 g **2,29€** (100g=0,92€)

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

Magdalena Messner

Seit 2017 ist Magdalena Messner alleinige Geschäftsführerin der Messner Mountain Museum GmbH (MMM). Dabei sah ihr Weg zunächst ganz anders aus: Nach dem Abitur studierte sie Kunstgeschichte und Wirtschaft in Wien und Rom. Das Angebot ihres Vaters Reinhold Messner, das sechste MMM mitzugestalten, brachte sie ins Schleudern. »Ins elterliche Unternehmen einzutreten, war eine schwierige Entscheidung, aber ich habe den Entschluss nie bereut«, sagt sie. Durch die Museumsarbeit führt sie nun das kulturelle Lebenswerk ihres Vaters weiter. Wir treffen Magdalena Messner im Firmian, dem Herzstück der MMM bei Bozen.

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

Frau Messner, was haben Ihre Eltern Ihnen fürs Leben mitgeben können?

»Oh, sehr viel! Das Prägendste war für mich die demokratische Haltung bei uns zu Hause, die auch eine große Offenheit gegenüber anderen Kulturen und Meinungen beinhaltete. Ich wurde schon als Kind ernst genommen und durfte Dinge hinterfragen. Gerade meiner Mutter ist es geglückt, uns sehr viel Beständigkeit mit auf den Weg zu geben. Ihr ist es zu verdanken, dass das ständige Unterwegssein unseres Vaters uns nie belastet hat.«



MESSNER MOUNTAIN MUSEUM (MMM)

Das von Expeditionsbergsteiger Reinhold Messner initiierte Museumsprojekt widmet sich an sechs Standorten in Südtirol und Belluno dem Berg und seiner Kultur. Umgebung und Architektur sind wichtige Faktoren der Bergmuseen, die interdisziplinär als Begegnungsstätten von Mensch und Natur wirken. Weitere Infos unter messner-mountain-museum.it

Wo kommen in den MMM Ihre eigenen Themen und Anliegen ins Spiel?

»Es gab Nachholbedarf im Bereich Corporate Design, jedes Museum hat nun seine eigene Farbe. Gerade bei den Wechselausstellungen kann ich mich einbringen und Veranstaltungen ins Leben rufen. Dadurch kommt auch ein anderes Publikum zu uns; wir liegen genau an der Schnittstelle zwischen Bergbegeisterten und Kunstinteressierten.«

Wird es in Südtirol weiterhin Almwirtschaften mit Kühen und Schafen geben? Oder werden wir bald alle vegan leben und auch nicht mehr reisen?

»Wir brauchen einen gesunden Mittelweg. Man kann nicht komplett auf das Reisen verzichten, es erweitert ja auch den Horizont. Wir müssen aber bewusst mit dem umgehen, was wir haben! Almen sind ein

Kulturgut, daher hoffe ich sehr, dass wir sie erhalten können. Dazu gehört auch die Tierhaltung. Wenn wir Almen nicht mehr bewirtschaften, dann verstrauchen sie. Die Viehhaltung ist eng mit der Kulturgeschichte des Menschen verbunden, bei den Bergvölkern noch viel stärker.«

Was fasziniert Sie persönlich an der Bergkultur, die sich auch in den MMM erschöpfen lässt?

»Gerade in meinen Kindheitsjahren war ich bei verschiedenen Expeditionen dabei. Ich war sogar in Kathmandu im Kindergarten. Die gesamte Heiterkeit dort gibt einem viel, die Menschen in den Bergregionen Tibets sind grundsätzlich unglaublich zufrieden. Aber auch dort verändert sich die Welt leider: Bald steht vor jeder Jurte auch eine Satellitenschüssel. Was mich grundsätzlich an den Bergvölkern fasziniert, ist ihr gewisser Grad an Sturheit. Da schließe ich uns Südtiroler auch nicht aus.«

Insbesondere im Schloss Juval thematisieren Sie und Ihr Vater die religiöse Bedeutung der Gipfel als Orientierungshilfe und Brücke zum Jenseits. Wie stehen Sie zu diesem Glauben der Bergvölker?

»Ich kann ihn sehr gut nachvollziehen, die Naturgewalten sind dort oben so exponiert erlebbar wie wahrscheinlich nirgendwo anders. Das hat etwas sehr Mystisches und Kraftvolles, im Guten wie im Schlechten. Persönlich bin

ich aber eher religionsfrei erzogen worden und im klassischen Sinne nicht gläubig.«

Was liegt Ihnen näher: buddhistische Mönche, die betend ein Minimum an Energie verbrauchen, oder Menschen, die sich kämpferisch engagieren, wie zum Beispiel Greta Thunberg?

»Ich vereine wohl beide Seiten in mir. Während meines Studiums bin ich zum Yoga gekommen und habe es als Ausgleich sehr genossen. Die Balance ist wichtig, manchmal braucht es den bewussten Stopp. In dieser Hinsicht kann ich Buddhistin sein. Aber es gibt auch die kämpfende Magdalena, die gegen Ungerechtigkeiten aufbegehrt.«

Das Interview führte Matthias Fuchs.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Heldengrün Öko-Waschball**

Waschen ohne Waschmittel: Mit seiner vierfachen Mineral- und Keramikformel reinigt der Waschball zuverlässig. Er wirkt basisch, antibakteriell und geruchsneutralisierend. Ohne künstliche Duftstoffe, Tenside oder andere chemische Zusatzstoffe. Der Waschball ist bis zu tausend Mal wiederverwendbar und schont die Umwelt. Er eignet sich für alle Waschmaschinen und Programme (20 bis 95 Grad Celsius). Einfach in der Anwendung.

1 St. 12,99€

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Vorfreude auf Ostern

Ostern ist nicht mehr weit: Im März lesen Sie Spannendes über Bio-Eier und artgerechte Hühneraufzucht, aber auch, wie Sie Eier geschmackvoll ersetzen können.



Feine Backrezepte mit und ohne Ei



Eier ersetzen leicht gemacht – mit Alternativen aus dem Vorratsschrank

Wählen Sie
noch bis 19. März
Ihren Vogel
des Jahres 2021!



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

Erfahren Sie mehr:

- alnatutura.de/angebote
- alnatutura.de/newsletter
- alnatutura.de/mitarbeit

- alnatutura.de/payback
- facebook.de/alnatutura
- twitter.com/alnatutura
- pinterest.com/alnatutura
- instagram.com/alnatutura
- youtube.com/alnatutura

Alle Alnatutura Märkte unter
alnatutura.de/marktsuche

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

Impressum

Herausgeber Alnatutura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatutura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführung von Alnatutura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate
Redaktionsleitung Anja Waldmann, Eva Wohlgemuth, magazin.redaktion@alnatutura.de **Anzeigen** Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Jana Benke (JAB), Anna Brill, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs (SF), Martina Grimm, Dr. Manon Haccius, Janina Hinkelbein, Katrin Kasch (KK), Constanze Klengel, Julia Klewer, Julia Meyer-Brehm (JMB), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Valeska Reimold-Caligiuri (VR), Susanne Salzgeber, Tina Schneyer, Julian Stock, Christian Tremper, Anja Waldmann (AW) **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00
Fotos Alnatutura: 2 Porträts Aziz, Karakaya u. Hmaidan, 3 u. 11 Porträt Rehn, 8 Lemniskate, 28 Illustration; Alanus Hochschule: 38–39; Oliver Brach: 3 Pasta, 13–16; Buket Corbanoglu: 29 Porträt Corbanoglu; Deutscher Kulturrat: 34 Dossier; »Die Arche« Kinderstiftung: 34 Arche; Marc Doradzillo: 4–5; Jan Ehlers Photography: 8 Porträt Stock; fairfood Freiburg: 24–25; Finck Photography: 20 Hof Gut & Bösel; followfood GmbH: 3 Fischerboot, 20 Porträt Knoll u. Butsch, 21; Matthias Fuchs: 48–49, 50 Frau mit Hahn; GfRS Gesellschaft für Ressourcenschutz mbH: 36 Porträt Neuendorf; Jason Graham: 3 Kokosnüsse, 18, 18/19 Palmen, 19 Farmer; Claudia Guse: Illustrationen 35 Deutschlandkarte, 36, 40–43; iStock/Zulman: 10/11 Kaffee u. Kakao; Christel Kovermann: 7 Porträt Wehrle; Annika List: 2 Porträt van Treeck; Paul Meixner: 35 Nationalpark; NABU/Willi Mayer: 46 Turteltaube / Marcus Bosch: 46 Feldlerche, 47 Blaumeise / Torsten Portsmann: 47 Nistkasten; Thomas Hinsche: 50 Goldregenpfeifer; People Wear Organic GmbH: 28 Mädchen, 29 Junge, 32–33; Daniel Sax: 19 Porträt Yilmaz; Shutterstock/AI Khadafi: 35 Waage; unsplash/Nathan Dumlao: 1; VISCOM Fotografie: 22/23, 44/45; Klaus Walter: 2 Porträt Bahlhorn, 30–31; Frank Weinert: 6/7 Kaffeesortiment, 50 Rezept u. Ei-Ersatz **Gestaltung** Anna Berge, Veronika de Haas, (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.

Die Natur geht oft ungewöhnliche Wege. GENAU WIE WIR!



WUSSTET IHR SCHON?

Vor über 30 Jahren fing alles
mit drei Bauern und Bio-Naturjoghurt
in Gurkengläsern an.



Diesem Bioniergeist sind wir bis heute treu
geblieben und suchen weiter das Besondere.

Das schmeckt man auch in unseren
einzigartigen Naturjoghurts.
Probiert unsere Lieblingsprodukte
- natürlich original von Söbbke:



» YUMMY «

Lust auf unsere
Porridge Bowl
mit dem Söbbke
ABC Joghurt?



UNSER STICHFESTER:

demeter -Qualität,
stichfest und
mit extra
langer Reifezeit.



UNSER AKTIVER ABC:

Mit drei aktiven
Kulturen für
den guten
Start in den Tag.

LOGONA

NATURKOSMETIK



„ECHT NATÜRLICH,
ECHT ERGIEBIG &
GANZ OHNE PLASTIK!“

Yvonne, 37 Jahre
LOGONA-Verwenderin

NEU

FESTE PFLEGE-SHAMPOOS MIT BIO-HANF

- » Sanfte Reinigung
- » Ergiebig, zarter Schaum
- » Umweltfreundlich – ganz ohne Plastik!
- » In 2 Varianten: Feuchtigkeit & Glanz

VON NATUR AUS SCHÖN.



Vegan



LOGONA.DE/NACHHALTIGKEIT

LOGONA – das ist 40 Jahre echte, zertifizierte
Naturkosmetik aus Deutschland von der Kräuterwiese.
Exklusiv in Ihrem Bio-Fachgeschäft.