

März 2021
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

**Bunte Osterbäckerei:
Von einfach bis
raffiniert**

**Bio-Vielfalt:
Deutsche Weine
bei Alnatura**

**Bruderküken-Initiative:
Auch die Hähne
dürfen aufwachsen**

Wir lassen sie aufwachsen!

Mit »sie« sind die männlichen Küken gemeint. Denn in der Regel endet deren Leben nach dem Schlupf, da sie keine Eier legen können. Im Jahr 2016 haben wir die Alnatura Bruderküken-Initiative ins Leben gerufen. Seitdem sorgen wir dafür, dass auch männliche Küken aus der Legehennen-Zucht in spezialisierten Aufzuchtbetrieben aufwachsen können.

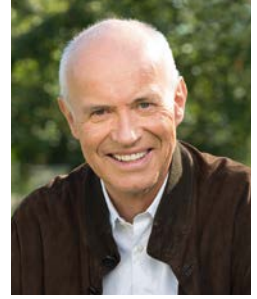
Für alle Eier der Marke Alnatura gilt, dass die männlichen Küken der Legehennen nach Bio-Standards aufwachsen. Durch Ihren Kauf von Bruderküken-Eiern ermöglichen Sie diese Aufzucht. Dafür sagen wir Ihnen Danke!



In dieser Ausgabe finden Sie zahlreiche Beiträge rund um die Themen Bio-Eier, Hühner-Haltung und Co.
Weitere Informationen unter alnatura.de/eier



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



Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,

nicht zuletzt die Corona-Pandemie hat uns die Fragilität unserer Erde und Gesellschaft vor Augen geführt. Während wir die Ausbreitung der Zoonose in unserem Land mit harten Eingriffen in Wirtschaft, Bildung und Gesellschaft fast zum Stillstand bringen, reagieren wir auf den Klimawandel viel zu zögerlich. Die wissenschaftlichen Studien zu den Folgen des Klimawandels sind zahlreich und klar. Eine neue, nachhaltige Wirtschaftsweise ist notwendig. Wir wissen genug und können sofort beginnen. Wir sollten uns nicht von bestimmten Expertinnen und Experten die Realität komplizierter machen lassen, als sie ist. Nach Hegels »Die Wahrheit einer Absicht ist die Tat« gilt es, Nachhaltigkeit nicht nur zu diskutieren, sondern zu tun.

Alnatura versucht genau das seit über 35 Jahren. Von Anfang an streben wir danach, unsere Lieferkette fair, sozial und damit konsequent nachhaltig zu gestalten. Damit wir auch in Zukunft unsere Nachhaltigkeitsarbeit weiter verbessern können, haben wir uns nach den Vorgaben des We-Care-Standards des unabhängigen Forschungsinstituts für biologischen Landbau Deutschland e. V. (FiBL) als nachhaltig und verantwortlich handelndes Unternehmen zertifizieren lassen. Mit dem vom FiBL vergebenen neuen Nachhaltigkeitssiegel »We care« wird verantwortliches Handeln in der Lieferkette vom Acker bis in den Alnatura Markt bestätigt. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 4.

Mit herzlichen Grüßen



... und vieles mehr!

Aktuelles

von Alnatura

Das neue Siegel für ganzheitlich nachhaltiges Handeln entlang der Lieferkette.



Konsequent nachhaltig Jetzt zertifiziert

Das We-Care-Siegel ist ein neues, unabhängiges Zeichen in der Lebensmittelbranche. Es zeigt an, dass ein Unternehmen entlang der Lieferkette und am eigenen Standort ganzheitlich nachhaltig handelt. Mit dem Siegel können sich Unternehmen zertifizieren lassen, die die erforderlichen Kriterien aus den Bereichen Unternehmensführung, Mitarbeiterverantwortung sowie Lieferketten- und Umweltmanagement einhalten und diese kontinuierlich verbessern. Das bedeutet: Vom Anbau in den Ursprungsländern bis hin zu den eigenen Standorten handeln We-Care-zertifizierte Unternehmen mit ihren Partnern für eine gerechte und umweltfreundliche Herstellung von Lebensmitteln. Damit schaffen sie Klarheit und Transparenz – zum Wohle von Mensch und Natur. **Alnatura hat als eines der ersten Unternehmen die Zertifizierung bestanden.**

Süße Köstlichkeiten zum Verschenken

Schon bald ist wieder Ostern und die Zeit für Schokoladen-Osterhasen und -Ostereier rückt näher. Neu in diesem Jahr und eine edle Gaumenfreude für das Osterneest ist die Alnatura Praliné-Variation in den drei Sorten Haselnussnougat-Vollmilch, Mandelnougat-Zartbitter und Vanilletrüffel-Zartbitter – ein besonderer Genuss für Groß und Klein.



Neue Qualität, neues Glas

70 Prozent Frucht – je nach Sorte sind es Erdbeeren oder Himbeeren – geben diesen Aufstrichen ihr intensives Aroma. Gesüßt werden die beiden ausschließlich mit Agavendicksaft. Außerdem sorgt die neue, schlanke Glasform dafür, dass auch der letzte Rest ausgekratzt werden und aufs Brötchen kommen kann. Alles andere wäre schade.

Säen Sie sich
den Frühling!



Mit den kleinen bunten Saatguttütchen von Alnatura können Sie selbst den Frühling einläuten: Von essbaren Blüten hin zu Kresse, Salat und Blumenmischungen – die sieben Sorten erfreuen sowohl das Auge als auch den Gaumen. Und sie sorgen für Vielfalt. Denn die Mischungen Schmetterlingsgruß, Bienenschmaus und Co. schaffen ein buntes Blütenmeer im Garten oder im Pflanzkasten und sie bieten zahlreichen Insekten wichtige Nahrung.

Außerdem unterstützen Sie mit dem Kauf des Saatguts die Förderung des biologischen Landbaus. So kamen 2020 30.000 Euro für den Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft und 9.680 Euro für Mellifera, einen gemeinnützigen Verein für wesensgemäße Bienenhaltung, zusammen.

Weitere Infos finden Sie auf den Seiten 48/49.

Häufig gefragt:

Ist das Ei noch frisch?

Die Schale des Hühnereies enthält eine natürliche Schutzschicht, die Kutikula. Sie schützt ungekühlte Eier bis zu drei Wochen. Spätestens sieben Tage vor dem aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum sollten Eier gekühlt werden: im Kühlschrank und am besten im Eierkarton – mit der Spitze nach unten. Wichtig: Eier nicht waschen und starke Temperaturschwankungen vermeiden. Bei guter Lagerung halten sich Eier über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus.

Und wer nicht sicher ist, macht den Frischetest. Gibt man ein Ei in ein Glas mit Wasser, dann sinkt es nach unten, wenn es frisch ist. Steigt das Ei jedoch an die Wasseroberfläche, sollte man es besser nicht mehr verzehren. Bei aufgeschlagenen Eiern erkennt man an einem deutlich gewölbten Dotter und zähem Eiklar, dass sie noch genießbar sind. Das ist nicht mehr so, wenn der Dotter flach ist und das Eiklar zerfließt oder das Ei streng riecht.



»Sehr gut« für Alnatura Baby Dinkel-Zwieback

In der Ausgabe Dezember 2020 des Öko-Test-Magazins, auch veröffentlicht unter oekotest.de, hat Öko-Test insgesamt 20 Zwiebacke getestet, darunter zehn Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde an 17 Produkte (darunter acht Bio-Zwiebacke) vergeben, zwei erhielten ein »gut« und ein Produkt ein »befriedigend«. Der Alnatura Baby Dinkel-Zwieback erhielt die Note »sehr gut«.

Rundherum fair

Sie gehören zu den Stars unter den Bio-Produkten, kaum ein anderes Bio-Lebensmittel wird so stark nachgefragt wie Eier. Gerade rund um die Osterzeit, wenn wir sie eingefärbt in Osternester legen oder im Festtagskuchen verbacken. Was ein Bio-Ei noch besser macht: Maßnahmen der Eierhöfe, die über die EU-Bio-Verordnung hinausgehen. Und das dürfen Sie nicht nur von den Eiern der Marke Alnatura erwarten, sondern von allen Eiern, die Sie in unseren Märkten kaufen.



»Tierwohl und Gesundheit der Legehennen sind nur durch ökologische Haltung erreichbar. Meine Hennen können im offenen Stall mit Wintergarten und auf dem Grünlandauslauf ihr Sozialverhalten ausleben. Faire Preise für die Bio-Eier machen es möglich.«

Rudolf Kerle,
Eierbauer im Landkreis Dachau

Tierwohl im Hühnerstall – für viele ist das einer der entscheidenden Gründe für den Kauf von Bio-Eiern. Dass Bio-Hühner im Vergleich zu konventionell gehaltenen Hühnern mehr Platz, Auslauf ins Freie und biologisch erzeugtes Futter erhalten, sind zwar gute Voraussetzungen für das Wohlergehen der Tiere, aber ist das ausreichend? Daher tun unsere Partner-Eierhöfe mehr für das Wohl ihrer Legehennen, als sie nach EU-Bio-Recht müssten. Sie lassen beispielsweise ihre Legehennen von unabhängigen Expertinnen vom Kamm bis zur Krallen untersuchen. Diese sogenannten Hühnerwohl-Audits finden zusätzlich zu den Kontrollen der Öko-Kontrollstellen sowie – bei Eiern, die das Siegel eines Anbauverbands tragen – der Bio-Anbauverbände statt. Wo es Verbesserungsbedarf gibt, müssen die Eierbäuerinnen und -bauern aktiv werden und beispielsweise mehr Beschäftigungsmöglichkeiten für die Herden errichten oder das Futter neu zusammenstellen.

**Faire Preise
für mehr Tierwohl**

Unsere Eierbäuerinnen und -bauern verdienen es, faire Preise zu bekommen. So können sie nachhaltig wirtschaften und über den Standard hinaus für ihre Legehennen Sorge tragen.

FAIRE PREISE FÜR MEHR TIERWOHL

All dies bedeutet erheblich mehr Aufwand für die Bäuerinnen und Bauern – auch finanziell. Daher ist es für uns selbstverständlich, dass sie angemessene Preise erhalten, um ihre Höfe langfristig biologisch bewirtschaften zu können.

Schon wenige Cent mehr pro Ei gleichen die höheren Kosten aus. So erhalten unsere Partner wie Rudolf Kerle einen fairen Eierpreis, ihre Legehennen ein Leben mit viel Auslauf und der Möglichkeit, ihr Sozialverhalten ausleben zu können, und unsere Kundinnen und Kunden mehr als ein Bio-Ei.

Eine zusätzliche Unterstützung für die Bäuerinnen und Bauern ist unser Initiativfonds Hennenwohl: Damit fördern wir Ideen der Hühnerhöfe für mehr Tierwohl mit insgesamt bis zu 30.000 Euro jährlich – von Schutzhecken über Hütehunde bis hin zu »Sandspielplätzen« für ihr Federvieh. MAG

Alle Eier in unseren Märkten stammen von Bio-Höfen, auf denen der Zustand der Hennen stichprobenartig in Tierwohl-Audits überprüft wird. Sorgfältig und von unabhängigen Fachleuten.



Alle Eier der Marke Alnatura stammen von Legehennen, deren Brüder mit aufgezogen werden.

Mehr unter
alnatura.de/eier

Mission: die Hähne mit aufziehen

Bei der heutigen stark spezialisierten Hühnerzucht finden die männlichen Nachkommen von Legehennen häufig keine Verwendung. Beim Alnatura Partner haehnlein ist das anders: haehnlein steht für nachhaltig erzeugte Bio-Eier und für die Aufzucht von Henne und Hahn. Das Alnatura Magazin hat die Erzeugergemeinschaft in Mecklenburg-Vorpommern besucht.

Frühmorgens herrscht helle Aufregung im sogenannten Wintergarten im mecklenburg-vorpommerschen Finkenthal: Leonie und Annalina Behrens vom Bio-Hofgut haehnlein öffnen die bodentiefe Luken und Scharen an Hühnern strömen nach draußen, ins Freie. Die meisten Hühner haben ihr Tagewerk bereits vollbracht und Eier gelegt. Wirklich alle Hühner? Es gibt da ein paar Tiere unter ihnen, die aufgrund

ihres charakteristischen Kamms eindeutig nach Hahn aussehen und es auch sind. Und selbstverständlich haben diese »Herren der Schöpfung« zu diesem Zeitpunkt noch nichts wirtschaftlich Verwertbares geleistet oder gelegt. Annalina Behrens erläutert: »Das ist das Problem, daher kommt es zum Töten der männlichen Küken nach der Brut. Weil sie eben keine Eier legen.«

EIN LEBEN NACH DEM SCHLUPF

Annalina Behrens hat sich an dieser gemeinhin gültigen Praxis schon seit ihrem Studium gestoßen und irgendwann hat sie darüber mit ihrem Vater, Bio-Legehennenhalter und Gründer einer Erzeugergemeinschaft, gesprochen. Und auch ihn hatte das Töten der männlichen Küken schon lange gestört, aber eine Alternative war aus wirtschaftlichen Gründen nicht so recht in Sicht. Und dann hat die Familie Behrens damit angefangen, innerhalb der Erzeugergemeinschaft für ihren Plan, die männlichen Küken mit aufzuziehen, zu werben, und schließlich die weiteren Landwirtinnen und Landwirte überzeugt, in Sachen Tierwohl neue Wege zu gehen. »Heute funktioniert das alles sehr gut bei uns: Einige Betriebe ziehen die Hähne auf, andere die Legehennen. Mit einem Aufpreis bei den Eiern können wir die Aufzucht der männlichen Tiere finanzieren«,

erklärt Annalina Behrens und ihre Schwester Leonie ergänzt: »Die Nachfrage nach unseren Eiern gibt uns recht. Es hat sich gezeigt, dass die Querfinanzierung der Eier wirtschaftlich tragbar ist und dass sich gerade Käuferinnen und Käufer von Bio-Produkten wünschen, dass die männlichen Küken mehr als nur den Schlupf erleben.«

FESTGELEGTER GEBURTSTERMIN

Apropos Schlupf: Das Leben der haehnlein-Hennen und -Hähne beginnt in der Bio-Brütereier zu einem festgelegten Termin. Bebrütete Eier benötigen 20 bis 21 Tage bei exakt 37,1 Grad, dann möchte ein Küken das Licht der Welt erblicken. An diesem Montagmorgen schlüpfen in unserem Beisein über 15 000 Küken. Das Verhältnis von männlichen und weiblichen Tieren ist in etwa eins zu eins. Leonie Behrens hält ein süßes männliches Küken in der Hand – das man im Gegensatz zu den eher braun gefiederten Weibchen an seinen weißen Federn erkennt – und erklärt: »Hier bei uns bleiben Hähne und Hennen nach dem Schlupf gleichermaßen am Leben.« Und Annalina Behrens ergänzt: »Die frisch geschlüpften Küken ziehen zunächst in unsere Aufzucht, wo sie es mit 35 Grad Raumtemperatur und Fußbodenheizung kuschelig warm haben. Hier bekommen sie speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Futter, klein gehäckseltes Stroh und Mini-Luzerne, Kükentränken, Sandkisten, Ruheplätze, Musik und viel Zuwendung. Rundum zufriedene Babys!«



»Bei haehnlein sind seit 2012 bereits über eine Million Hähne großgezogen worden.«

Leonie (im großen Bild links) und Annalina Behrens sind glücklich, dass die Aufzucht der männlichen Hühner klappt.

gewicht. Es werden aber nicht alle Hähne geschlachtet: Einige verbleiben als »Leithähne« in der Hühnerherde und beschützen die Hennen zum Beispiel vor Fressfeinden aus der Luft. Bedingt durch das langsame Wachstum und die viele Bewegung, die die Tiere zeitlebens gehabt haben, ist das Fleisch natürlich zart, besonders aromatisch und von etwas dunklerer Farbe im Vergleich zu dem »normaler« Hähnchen.

Für unsere Fotoaufnahmen laufen wir schließlich zwischen den Hühnern im weiten Land voller Bäume und Wasserstellen umher und ziehen unser Fazit: Es ist auf jeden Fall ein gutes Leben, das Henne und Hahn hier bei haehnlein in Mecklenburg-Vorpommern führen! MF



DAS FLEISCH DER HÄHNE: ETWAS DUNKLER UND FESTER

Während konventionelle Masthähnchen nach etwa 35 Tagen und klassische Bio-Hähnchen nach circa zweieinhalb Monaten geschlachtet werden, wachsen die haehnlein-Hähne langsamer auf. Sie erreichen nach etwa vier Monaten ihr Schlacht-



Die Bio-Eier von haehnlein sind jetzt in allen Alnatura Märkten erhältlich.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Govinda

Bio-Protein-Shake Ausdauer**

vegan

Das Protein-Shake-Pulver ist zu hundert Prozent pflanzlich und basiert auf Kürbiskernprotein. Angereichert mit grünem Kaffee, Spirulina und ballaststoffreicher Erdmandel; gluten-, lactose- und sojafrei. Nussig und leicht süß im Geschmack. 200 Milliliter Wasser, Milch oder pflanzliche Alternative mit 20 Gramm Protein-Pulver mischen, gut schütteln – fertig ist der Shake. Ideal zum Frühstück und für unterwegs.

300 g **13,99€** (1 kg = 46,63€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Auf der Suche nach dem Hühnerg Glück



Nicole Wanninger, Alnatura Kundin aus Mannheim, war zu Besuch bei der Biohennen AG in Vohburg. Hier schildert sie ihre Eindrücke.

Welches Ei soll's für mich sein? Am liebsten eines von glücklichen Hühnern – so viel steht fest. Wie viele Menschen stehe auch ich beim Einkaufen vor dem Eierregal meines Super Natur Marktes und greife zu. Voller Vertrauen. Aus guten Gründen. Die Haltungsbedingungen zum Beispiel. Aber wie sieht es mit Auslauf, Ernährung und Hygiene ganz konkret aus? Wie viel Tierwohl steckt in meinem Ei? Und was passiert eigentlich mit den Bruderküken? Ei, ei, ei – viele Fragen. Ich habe mich auf die Suche nach Antworten gemacht.

Jedes Jahr essen wir in Deutschland 236 Eier – pro Kopf und im Durchschnitt. Die meisten dieser Eier stammen aus Legebetrieben mit fragwürdigen Bedingungen. Von Hühnerg Glück ist hier keine Rede. Deshalb entscheiden wir uns ja – unter anderem – fürs Bio-Ei. Ich möchte wissen, wie ein Hühnerleben wirklich aussieht. In meinem Kopf schwirren Bilder von Bauernhofidylle mit Hühnern, die Platz und Auslauf haben, mit Fürsorge und Bio-Futter aufgezogen werden, und Bruderküken, die mit aufwachsen dürfen. Mag romantisch klingen. Aber das ist es, was mir als Ideal vor-schwebt. Und: Es ist möglich. Bei meinem Besuch bei der Biohennen AG, einer kleinen Erzeugergemeinschaft in Vohburg an der Donau, konnte ich es live erleben.

Das Erste, was ich hier höre: unverkennbares Krähen eines Hahns. Hier ist ein Kerl

im Haus – pardon: im Stall – und garantiert ein gesundes Sozialklima. Ein wichtiger Aspekt: Der Hahn sorgt für ein harmonisches Miteinander und dafür, dass unter den Hennen kein »Gezicke« ausbricht. Ausgerüstet mit Schutzkleidung besuche ich die Kükenstube. Bei kuscheligen 35 Grad Raumtemperatur und dämmrigem Licht wie unter

»Ein Wintergarten und viel Auslauf. So soll es sein.«

Nicole Wanninger

schützenden Büschen erwarten mich am Tag zuvor geschlüpfte Küken. In dem großzügig angelegten Stall flitzen die flauschigen Kleinen auf gehäckseltem Stroh umher.



Klar, das ist entzückend. Man möchte eins in die Hand nehmen und übers zarte Köpfchen streicheln. Vor allem aber ist es beeindruckend. Die Bäuerinnen und Bauern hier sind voller Fürsorge, leben und arbeiten gemeinsam mit den Tieren und richten sich in ihrem Tagesablauf nach den Hühnern – nicht umgekehrt. Hier wachsen Hennen auf, deren Brüder in Partnerbetrieben weiterleben dürfen – keine Vergasung am ersten Lebenstag! Die »Teenager« und erwachsenen Hennen wirken entspannt, schauen neugierig und zeigen ihr makellofes Federkleid. Ein gutes Zeichen! Ohrenbetäubendes, weil gestresstes Gegacker oder Picken untereinander? Fehlanzeige. Ein Wintergarten und großzügiges Gelände: Hier wird gescharrt, gepickt, im Sand gebadet und sich zwischen Büschen getummelt.

Es gibt also doch etwas zwischen Hochleistungs-Legebatterie-Hühnern und Wald- und Wiesenhuhn. Bei der Biohennen AG wird es gelebt: Tierwohl mit ökologischer Haltung, achtsamem Hofleben und gesundem Geschmack. Aber auch mit wirtschaftlicher Produktivität, die bäuerlichen Betrieben die Existenz sichert.

Ist das Hühnerg Glück? Wer weiß. Eines ist sicher: Es geht ihnen hier gut. Das sieht, hört, riecht und schmeckt man. Und das ist meinem Alnatura Markt genauso wichtig wie mir.

Schauen Sie doch mal vorbei unter alnatura.de/eier und diebiohennen.de

Bunte Osterbäckerei – von einfach bis raffiniert

Vor Ostern gibt es viel zu tun: Wir schmücken das Zuhause, bemalen Eier, verstecken Nester. Und nicht zuletzt backen wir feine Leckereien. Ob fluffig-fruchtige Zitrontarte, cremige Biskuitrolle, knusprige Blätterteighäschen oder klassische Osterlämmchen: Hier kommen unsere süßen und herzhaften Lieblingsrezepte für die Frühlings- und Osterzeit. Und diese zeigen, dass Eier nicht immer eine Hauptrolle spielen und problemlos ersetzt werden können.



Mehr Osterrezepte:

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

Biskuitrolle mit Erdbeerfüllung

ZUTATEN FÜR 18 STÜCK

- 150 g** Erdbeeren (tiefgekühlt)
- 300 g** vegane Frischecreme Natur
- 170 g** Puderzucker
- 1 Pck.** Bourbonvanillezucker
- 1 Pck.** Ei-Ersatz (entspricht 3 Eiern)
- 125 ml** Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 TL** Johannisbrotkernmehl
- 1 TL** Reinweinsteinbackpulver
- 100 ml** Kichererbsen-Wasser (von Kichererbsen in Glas oder Dose)
- 1 TL** Zitronensaft
- 1 Prise** Meersalz
- 3 EL** Bratöl
- 75 g** Weizenmehl Type 405
- 25 g** Speisestärke
- 100 g** Fruchtaufstrich Erdbeere

ZUBEREITUNG

Erdbeeren antauen lassen. Frischecreme mit 40 g Puderzucker und dem Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgerätes 1 Min. cremig aufschlagen. Bis zur Verwendung kalt stellen. Ei-Ersatz mit Mineralwasser mischen und 10 Min. quellen lassen.

Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Johannisbrotkernmehl mit Backpulver vermischen. Kichererbsen-Wasser (= Aquafaba) mit Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes 1 Min. schaumig schlagen. 90 g Puderzucker langsam einrieseln lassen, Johannisbrotkernmehl-Backpulver-Mischung dazugeben und 8–10 Min. steif schlagen, bis die Masse eine Konsistenz wie Eischnee hat.

Gequollenen Ei-Ersatz mit Salz und Öl mischen und 1 Min. cremig aufschlagen. Aquafaba-Masse dazugeben und vorsichtig unterheben. Mehl und Speisestärke durch ein Sieb darübergeben und ebenfalls vorsichtig unterheben.

Schon gewusst?

Kichererbsen-Kochwasser – auch Aquafaba genannt – lässt sich ähnlich wie Eiweiß luftig aufschlagen. Lesen Sie mehr auf Seite 17.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Teig gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen. Biskuit im Ofen (Mitte) 8–10 Min. backen, bis die Ränder beginnen, dunkel zu werden. Inzwischen ein sauberes Küchenhandtuch auf der Arbeitsfläche auslegen und mit 20 g Puderzucker bestäuben. Den fertig gebackenen Biskuit sofort nach dem Backen vorsichtig auf das Küchenhandtuch stürzen und mit dem Fruchtaufstrich bestreichen, dann 10 Min. auskühlen lassen.

Inzwischen die angetauten Erdbeeren in ½ cm große Stücke schneiden. Die gekühlte Creme gleichmäßig auf dem Biskuitboden verstreichen und die Erdbeerstücke darauf verteilen. Das Handtuch von der kurzen Seite greifen und damit den Biskuit eng zu einer Rolle aufrollen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren die Biskuitrolle mit dem restlichen Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit:

30 Min. + 30 Min. Auftauzeit + 10 Min. Quellzeit + 10 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 146 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 17 g

Bitte beachten

Verarbeiten Sie den gebackenen Biskuit unbedingt nach 10 Min. Auskühlzeit weiter, da er sonst an den Außenseiten hart wird und beim späteren Aufrollen brechen würde.

Bis zur heimischen Erdbeersaison ...

... dauert es noch ein wenig. Dann verwenden wir am liebsten die frischen Früchte für unsere Rolle. Auch andere Früchte und Beeren – mit passendem Fruchtaufstrich – sind ein Genuss.

Einfache Blätterteighäschen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 240 g** frischer Blätterteig

Süße Varianten

- 1** Bourbonvanilleschote
- 4 EL** Apfelmark mit Birne oder
- 3 EL** Fruchtaufstrich Sauerkirsche

Herzhafte Varianten

- 5** Champignons
- 2 EL** Steinpilz-Pesto oder
- 2 EL** Steirisches Kürbiskernöl
- 75 g** Gouda gerieben

ZUBEREITUNG

Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur 30 Min. ruhen lassen. Für die Apfelmarkfüllung das Mark von 5 cm Vanilleschote auskratzen. Sorgfältig unter das Apfelmark rühren.

Für die Pilzfüllung Champignons putzen und in sehr feine Scheiben hobeln.

Teig entrollen, gewünschte Füllung auf dem Teig verteilen, dabei am oberen und unteren Rand 2 cm frei lassen. Teigränder mit Wasser bepinseln und Teigplatte entlang der langen Seite mit einem scharfen Messer in 8 Streifen schneiden.

vegan



Auch wenn Sie selten vegan backen, lohnt es, den Ei-Ersatz im Haus zu haben – schnelle Abhilfe, falls mal kein Ei zur Hand ist (ein Päckchen ersetzt drei Eier).



Mithilfe eines Messers Streifen der Länge nach zusammenfallen und das obere und untere Ende mit den Zacken einer Gabel zusammendrücken. Zum Formen der Häschen die beiden zusammengedrückten Teigenden nebeneinander in die Handfläche legen und mit dem Daumen festhalten. Teigschlinge zweimal drehen und mit ausreichend Platz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Häschen im Ofen bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene 15–20 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit:

20 Min. + 20 Min. Backzeit +

30 Min. Ruhezeit

Nährwerte pro Stück:

variieren je nach Füllung

Tipp

Die ausgekrazte Vanilleschote nicht wegwerfen. In ein Glas mit Zucker gesteckt, gibt die Schote weiter ihr Aroma ab und es entsteht selbst gemachter Vanillezucker.

Raffinierte Kokos-Zitronen-Tarte

ZUTATEN FÜR EINE TARTEFORM Ø 24 CM (12 STÜCK)

- 100g** Datteln entsteint
- 1 EL** Leinsamen geschrotet
- 3 EL** Wasser
- 100g** Haferflocken Feinblatt
- 200g** Mandeln gemahlen + 2 EL zum Ausstreuen der Tarteform
- 5 EL** Kokosöl nativ
- 1 EL** Ahornsirup Grad A
- 1 Prise** Meersalz
- 3** Zitronen
- 2 Pck.** Puddingpulver Bourbonvanille
- 60g** Puderzucker
- 600ml** Kokosmilch
- 1 gestr. TL** Kurkuma gemahlen
- 40g** Mandeln gehobelt

vegan

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Datteln in einer kleinen Schüssel mit warmem Wasser bedecken und 10 Min. einweichen. Leinsamen in einer Küchenmaschine oder einem Hochleistungsmixer fein mahlen, mit Wasser zu einer Paste vermischen und 5 Min. quellen lassen. Haferflocken grob mahlen und mit Leinsamenpaste, Mandeln, 3 EL Kokosöl, Ahornsirup und Salz in eine Schüssel geben.

Dattelnwasser abschütten und Datteln in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles gut miteinander zu einem Teig verrühren.

Tarteform mit restlichem Kokosöl einfetten und mit 2 EL gemahlenden Mandeln austreuen. Teig mit den Händen in der Form verteilen und etwas andrücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Tarteboden 15 Min. backen. Anschließend auskühlen lassen.

Zitronen waschen und fein abreiben, den Abrieb beiseitestellen und Zitronen auspressen. Puddingpulver in eine Schüssel geben, Puderzucker darüber sieben und mit 12 EL Kokosmilch gut verrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Restliche Kokosmilch in einem Topf unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen und Puddingmasse mit einem Schneebesen zügig unterrühren. Zitronenabrieb und -saft sowie Kurkuma einrühren. Füllung auf den Tarteboden geben, erkalten lassen und anschließend 3 Std. kalt stellen.

Mandeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Die erkaltete Tarte damit bestreuen.



Tipp

- Die Tarte lässt sich besonders gut aus einer Tarteform mit herausnehmbarem Boden lösen.
- Das Einweichwasser der Datteln können Sie für Smoothies oder bei der Zubereitung von Porridge verwenden.

Zubereitungszeit:

30 Min. + 15 Min. Backzeit + 4 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 278 kcal, Eiweiß 6g, Fett 15g, Kohlenhydrate 27g



Als nicht vegane Variante haben wir uns eine Mandel-Zitronen-Tarte mit Pistazien für Sie ausgedacht. Diese finden Sie – zusammen mit nicht veganen Rezepten für Osterlamm und Biskuitrolle – unter alnatura.de/rezepte



vegan

Tipp

Nach Belieben mit 4 EL Kokosflocken, gemahlenen oder gehobelten Mandeln oder etwas Puderzucker bestreut servieren.

Osterlamm-Kuchen mit Vanillecreme

ZUTATEN FÜR EINE LAMM-BACKFORM (12 STÜCKE)

- 100 ml** Kichererbsen-Wasser (von Kichererbsen in Glas oder Dose)
- 10 g** Ei-Ersatz (entspricht 2 Eiern)
- 115 g** Margarine (weich) + 20 g für die Form
- 160 g** Rohrohrzucker
- 1,5 TL** Bourbonvanille gemahlen
- 1 Prise** Meersalz
- 20 ml** Sojadrink Calcium
- 125 g** Weizenmehl Type 405
- 50 g** Speisestärke
- ½ Pck.** Reinweinsteinbackpulver
- 300 g** vegane Frischecreme Natur

ZUBEREITUNG

Kichererbsen-Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Ei-Ersatz vermischen und 10 Min. quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. 115 g Margarine mit 125 g Zucker, 1 TL Vanille und Salz in eine Rührschüssel geben und 1 Min. mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Dann den Sojadrink unterrühren. Mehl, Speisestärke und die Hälfte des Backpulvers in einer weiteren Schüssel mischen, über den Teig sieben und zügig unterrühren.

Restliches Backpulver unter die gequollene Ei-Ersatz-Mischung rühren und mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen, bis die Masse eine Konsistenz wie Eischnee

hat. Anschließend mit einem Teigspatel vorsichtig unter den Teig heben.

Die Osterlamm-Backform mit der restlichen Margarine fetten und den Teig einfüllen. Die Form stehend in den Ofen (untere Schiebeleiste) geben und 35 Min. backen. Dabei ein Stück Backpapier unter die Form legen, falls etwas Teig ausläuft. Das Osterlamm aus dem Ofen nehmen und 15 Min. abkühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

Frischecreme mit der restlichen gemahlene Vanille und dem restlichen Zucker in einen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig aufschlagen.

Vanillecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und das vollständig ausgekühlte Osterlamm damit dekorieren.

Variante

Für eine schnelle Variante die Vanillecreme weglassen und das Osterlamm vor dem Servieren mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit:

20 Min. + 10 Min. Quellzeit + 35 Min.

Backzeit + 2 Std. Abkühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 282 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 19 g, Kohlenhydrate 25 g

So basteln Sie ein Osterhasenkörbchen



Eine Alnatura Tee-Faltschachtel vorsichtig auseinanderfalten. Die einzelnen Seitenelemente entgegengesetzt knicken und die länglichen Seitenlaschen entlang der Falzlinie abschneiden.



Für ein breites, niedriges Körbchen die Rückseite (a) abschneiden. Hier von das Seitenteil (b) abschneiden und dieses wieder an die Seitenlaschen der Faltschachtel kleben. Gleichzeitig die gegenüberliegenden Seitenlaschen festkleben, sodass ein rechteckiger, nach oben offener Karton entsteht. Für eine hohe, schmale Variante den Karton hochkant stellen, den Deckel (Seitenteil b) abschneiden und alle Seitenteile an den Laschen zusammenkleben.



Auf den nun übrigen Seitenteilen mit Bleistift Hasenohren zeichnen und ausschneiden. Ohren mit der unbedruckten Seite nach außen am inneren Rand des Körbchens festkleben.



Das Körbchen außen mit Wasserfarben bemalen, trocknen lassen und Hasengesicht mit Buntstiften aufmalen. Nach Belieben aus der bunt bedruckten Seite der Kartonreste kleine Eier ausschneiden und aufkleben oder als Geschenkanhänger befestigen.



Das fertige Osterkörbchen nach Belieben mit Stroh oder Ostergras und Naschereien aus dem Alnatura Frühlingsortiment befüllen.



NACHHALTIG-ZERTIFIZIERTE ROHSTOFFE

OPTIMALERProduktschutz durch ganzheitlich ökologische Verpackung

Soziales Engagement gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung



vivani.de

Ei-Ersatz

Eier sind echte Multitalente: Baisers, Kuchenteig, Burger-Patties oder Vanillepudding, sie alle profitieren von den vielfältigen Fähigkeiten der Küchen-Allrounder. »Einfach weglassen« ist daher meist keine Option. Möchten Sie auf Eier verzichten, aber nicht auf ein Lieblingsrezept, ist das dennoch kein Grund zum Verzweifeln. Selten benötigt man für ein Rezept alle Eier-Superkräfte. Betrachten wir die Einsatzzwecke einzeln – etwa die Bindung oder die Lockerung von Teigen –, entdecken wir spannende pflanzliche Alternativen im Vorratsschrank. JLU

1. Leinsamen

Leinsamen ersetzen zum Beispiel in Nussbraten oder Burger-Patties die Bindeeigenschaften des Eies. Dazu geschrotete Leinsamen mit Wasser verrühren – jedes Ei durch einen Esslöffel Leinsamen und drei Esslöffel Wasser ersetzen – und kurz quellen lassen. Aufgrund des nussigen Geschmacks und der dunklen Farbe eignen sich Leinsamen vor allem für Pikantes oder Vollkorngebäck. Tipp: Für helleren Teig zu Goldleinsamen greifen.

2. Apfel und Banane

Bananen sorgen klassischerweise in Bananenbrot für Bindung und Feuchtigkeit. Das kann man sich auch bei Waffeln, Pfannkuchen, Rührkuchen oder Keksen zunutze machen. Voraussetzung: eine Vorliebe für den charakteristischen Eigengeschmack der Exoten. Im Gegenzug kann man aufgrund der fruchteigenen Süße auf einen Teil des Zuckers im Rezept verzichten. Eine halbe zerdrückte reife Banane ersetzt ein Ei.

Ähnlich verhält es sich mit Apfelmark – aber ohne Eigengeschmack, der beim Backen nämlich verloren geht. Drei Esslöffel Apfelmark ergeben ein »Ei« und lassen sich am besten mit flüssigen Zutaten kombinieren. Bis zu vier »Apfelmark-Eier« machen sich super in saftigen Rührkuchen, Muffins und Cupcakes.

Unser Rezepttipp:

Veganes Tofu-»Rührei«

Bei Spezialitäten, in denen Eier die Hauptrolle spielen, wird es eng: Ein weich gekochtes Ei ist eben ein weich gekochtes Ei und wie das Spiegelei kaum imitierbar. Eine Ausnahme: »scrambled tofu«, die vegane Rührei-Alternative aus Tofu und Seidentofu. Den typischen Eiergeschmack erzielt man mit dem indischen Gewürzsalz Kala Namak oder Erdnüssen und Sesam, die gelbe Farbe mit Kurkuma. Unser Lieblingsrezept dazu gibt's unter alnatura.de/rezepte



3. Sojamehl

Stabilität und Bindung verspricht Sojamehl als Ei-Ersatz. Am besten funktioniert das mit Rezepten – etwa für Rührkuchen, Cookies und Waffeln –, in denen wenig Ei vorgesehen ist. Dann macht sich der typische Eigengeschmack des Sojamehls kaum bemerkbar. Je Ei einen gestrichenen Esslöffel Sojamehl mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren.

4. Seidentofu

Mit Seidentofu gelingt sogar Käsekuchen ohne Ei! Und auch für andere schwere, weiche Backwaren wie Brownies und Quiches eignet sich die feuchtigkeitsreiche Tofu-Variante. Pro Ei 50 Gramm Seidentofu pürieren und mit idealerweise flüssigen Zutaten kombinieren. Ein Klacks Seidentofu macht zudem das vegane Tofu-»Rührei« (siehe Rezepttipp) noch authentischer.

5. Johannisbrotkernmehl

Damit klappt »eifrei« selbst in der kalten Küche, denn die Bindeeigenschaften von Johannisbrotkernmehl entfalten sich auch ohne Erhitzen. Das macht das Mehl aus den Samen des Johannisbrotbaums zur idealen Zutat für Eiscreme und Pudding. Aber auch Saucen und Suppen lassen sich damit eindicken. Ein Esslöffel kann anstelle eines Eies direkt, ohne vorheriges Anrühren, hinzugegeben werden.

6. Kichererbsen-Wasser (Aquafaba)

Aquafaba (lat. aqua Wasser, faba Bohne), das Wasser, in dem Kichererbsen gekocht werden, ist ganz unkompliziert in Kichererbsen-Konserven zu finden. Schlägt man es mehrere Minuten bei Raumtemperatur mit den Quirlen des Handrührgerätes auf, entsteht ein »Eischnee«, der mit dem Original locker mithalten kann – und luftige Mousse au Chocolat, Baisers und Macarons zaubert. Keine Sorge: Der Geschmack der Hülsenfrüchte rückt durch die Zugabe der weiteren Zutaten in den Hintergrund. Drei Esslöffel Aquafaba ersetzen ein Ei.



Das Kochwasser von Kichererbsen – egal ob selbstgekocht, aus dem Glas oder der Dose – lässt sich ähnlich wie Eischnee aufschlagen. Die Kichererbsen können natürlich weiterverarbeitet werden; beispielsweise zu Suppen und Aufstrichen.

Aktuelles

aus Ihrem Markt

Braune Eier aus Brandenburg

Ab sofort können Sie in ausgewählten Alnatura Märkten im Raum Berlin hell- bis dunkelbraune Eier der seltenen, original französischen Hühnerrasse Marans kaufen. Eine Besonderheit dieser Eier ist ihre dicke Schale, was unter anderem das Eindringen von Verderbniskeimen verzögert. Dadurch können die Eier länger gelagert werden. Mit Ihrem Kauf unterstützen Sie die Förderung der Artenvielfalt, da der Großteil der deutschen Legehennen von nur einer Rasse abstammt. Konkret fördert Alnatura auf dem Landgut Gelhaar in Brandenburg ein Forschungsprojekt, welches die Hühnerrasse Marans auch in Deutschland anzusiedeln versucht.

Jetzt
erhältlich



Marans-Eier
sind wesentlich
dunkler als
handelsübliche Eier.

Kennen Sie schon die App von PAYBACK?

Wenn Sie die PAYBACK App auf Ihr Smartphone geladen haben, können Sie viele Vorteile nutzen:

- Direkt beim Bezahlen an der Kasse Ihre PAYBACK Punkte einlösen: schnell und sicher über PAYBACK PAY.
- Immer alle Coupons griffbereit haben: Einfach Coupons aktivieren und beim Bezahlen automatisch punkten.
- Mit der PAYBACK App kontaktlos besonders komfortabel bezahlen: ganz ohne Bargeld oder Karte.
- Mit PAYBACK GO direkt bei Alnatura »einchecken«: Ihre Alnatura Coupons werden vorgefiltert und weitere Alnatura Informationen (unter anderem aktuelle Wochenangebote und die Rezeptwelt) angezeigt.
- Immer wieder Gewinnspiele mit Sachpreisen oder Coupons: Direkt auf der Startseite der PAYBACK App entdecken. Neugierig? Dann probieren Sie die PAYBACK App doch einfach einmal aus! Weitere Infos unter payback.de/app



Eröffnung
**Erster Alnatura
Super Natur Markt
in Offenburg**

ab dem 11. März in der
Gustav-Rée-Anlage 2
alnatura.de/marktsuche



Neu

Brot-Bier gegen Lebensmittelverschwendung

Rund zwei Millionen Tonnen Backwaren landen in Deutschland jährlich im Müll, obwohl sie noch genießbar wären. Mit ihrem Brot-Bier Knärzje wollen die Gründer des gleichnamigen Food-Start-ups aus Frankfurt diesem Problem entgegenwirken. Sie ersetzen bis zu ein Viertel des Braumalzes durch überschüssiges oder rückläufiges Brot der Bäckerei BioKaiser. In jeder Flasche Bier steckt eine Scheibe aussortiertes Bio-Brot und damit ein Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung. Knärzje ist das erste Zero-Waste-Bier Deutschlands und jetzt neu in ausgewählten Alnatura Märkten der Rhein-Main-Neckar-Region erhältlich. Der Begriff »Knärzje« kommt übrigens aus dem Hessischen und meint das Endstück eines Brotlaibs.



Beutel statt Becher

Optimierte Verpackung

Sechs Produkte der Exklusivmarke 24/7 Bio kommen ab sofort mit deutlich weniger Verpackung aus. Nuss-Mix, Sojakerne und Co. gibt es nun im wiederverschließbaren Standbodenbeutel, der Walnussbruch kommt mit einem einfachen Folienbeutel aus. Das ergibt eine Materialeinsparung von mindestens 41 Prozent je Produkt (zum Beispiel bei der Verpackung der 24/7 Bio Sojakerne geröstet und gesalzen). Die komplette Einsparung durch die Umstellung beträgt 1,68 Tonnen Plastik pro Jahr (Bezugsjahr 2019).

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 Susanne Lindner.

Freigeist mit Liebe zum Meer

Ich bin Quereinsteigerin und ein Freigeist«, stellt Susanne Lindner lachend fest. »Nach 20 Jahren Marktforschung – zuletzt in einer großen Kosmetikfirma – wollte ich einfach etwas Neues anfangen, etwas Handfestes, was Sinn macht«, erklärt die 53-jährige Betriebswirtin. Inzwischen ist Susanne stellvertretende Marktleiterin im Alnatura Markt Am Wildpark 2a in Düsseldorf. Stillstand ist nichts für sie. Bevor sie kündigte, nahm sie erst einmal eine Auszeit, ging auf Reisen. Ihre große Liebe ist das Meer. Susanne taucht gerne, auch ohne Ausrüstung, mit nur einem einzigen Atemzug. »Die totale Stille, das ist es!« Hätte sie einen Wunsch frei, »dann hätte ich gerne Kiemen, um mich frei wie ein Fisch im Wasser zu bewegen, ohne Limit. Und solange das nichts wird, trainiere ich meine Atemtechnik beim Yoga«, fügt sie augenzwinkernd hinzu.

Susanne testet gerne ihre Grenzen aus, auch in der Arbeitswelt. Als Kind der

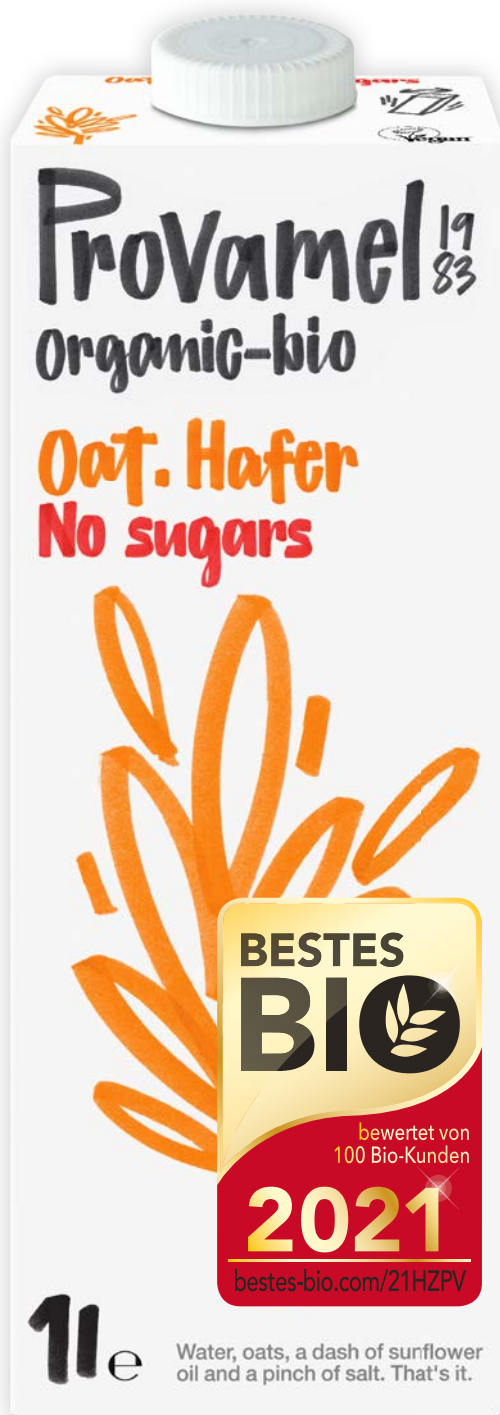
1980er-Jahre ist sie mit einem Faible für Bio-Produkte und dem Bewusstsein für ökologische Themen aufgewachsen. Als 2015 der erste Alnatura Markt in Düsseldorf eröffnete, bewarb sie sich für ein Praktikum in ihrer Heimatstadt. »Ein Sprung ins kalte Wasser, eine gehörige Umstellung«, erinnert sie sich. Noch heute nimmt sie es sportlich: Morgens tritt sie auf dem Weg zum Markt kräftig in die Pedale. Es ist ihr Warm-up. »Dann ab sechs Uhr Krafttraining: Kistenstemmen beim Aufbau von Obst und Gemüse. Nach Schichtende geht es zum Cool-down auf die Couch«, fügt sie lächelnd hinzu.

In der Beratung von Kundinnen und Kunden sei Alnatura unschlagbar, auch dank des hohen Ausbildungsniveaus – davon ist Susanne nach über fünf Jahren im Markt überzeugt. »Ob bei den Warenkunde-Seminaren für Lernende oder dem Seminarprogramm für den Führungsnachwuchs – egal, wie lange du dabei bist, du lernst immer dazu«, findet sie.



Schon bald übernimmt sie eine zusätzliche Tätigkeit als Warenkunde-Trainerin für Lernende. Damit die kompetente Beratung von Kundinnen und Kunden weiterhin ein Aushängeschild von Alnatura bleibt und weil es ihr einfach Spaß macht zu unterrichten. Sie möchte die Seminare kreativ und zugleich spielerisch angehen. Ihr Fazit: Es bleibt spannend. KK

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



Jetzt gewinnen!

Gewinne ab sofort eine einzigartige Provamel Upcycling Shopping Bag*.
Erfahre mehr zum Gewinnspiel
unter provamel.de



#TrustYourFood

*Abbildungen beispielhaft, jede Tasche ist ein Unikat.
Nur solange der Vorrat reicht.

Provamel¹⁹⁸³
organic-bio

Aus unserem Sortiment*



Swiss Confisa

Bio-Schokolade Noir Orange 60%**

Die dunkle Schokolade mit mindestens 60 Prozent Kakaoanteil ist mit kandierten Orangenschalen und Orangenöl verfeinert. Dadurch erhält sie ihr intensives Orangenaroma. Ein edler Genuss für Schokoladenfans.

100 g **1,99€**

Brinkers Food

Bio-Creme Chocolate Rhapsody No.14 25 % Pistazie oder Chocolate Rhapsody No.6 Karamell mit Meersalz****

Die Pistaziencreme enthält weiße Schokolade und 25 Prozent Pistazien. Die Karamellcreme ist mit Meersalz und Karamellaroma verfeinert. Beide Aufstriche schmecken auf Brötchen und Brot und sind in handlichen 200-Gramm-Gläsern erhältlich.



Chocolate Rhapsody No.14 25 % Pistazie
200 g **4,99€** (100 g = 2,50€)

Chocolate Rhapsody No.6 Karamell mit Meersalz

200 g **2,99€** (100 g = 1,50€)



Antersdorfer Mühle

Fruchtiger Bio-Milchreis vegan oder Süßer Bio-Hirsebrei** vegan**

Der vorgedämpfte Milchreis ist mit getrockneten Äpfeln, Birnen und Sauerkirschen verfeinert und schmeckt gesüßt mit Zimt und Zucker, Honig oder Ahornsirup. Der Hirsebrei besteht aus Kleinhirse, Goji-Beeren, Sonnenblumenkernen, Rosinen sowie Kokosraspeln. Schmeckt verfeinert mit Agavendicksaft, Honig oder Zucker. Er ist in 25 Minuten, der Milchreis in 15 Minuten fertig zubereitet und beide sind ideal für die Arbeit oder die schnelle Küche.

je 150 g **2,49€** (100 g = 1,66€)



Läkaa

Bio-Haferkekse Natur vegan

Diese knusprigen Kekse bestehen aus 40 Prozent Haferflocken sowie Rübenzucker und Weizenvollkornmehl. Sie sind ideal als süßer Snack für zwischendurch oder für unterwegs. Der Verpackungsanteil liegt bei gerade einmal etwa einem Prozent (pro 100 Gramm Produkt).

300 g **1,99€** (1 kg = 6,63€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Vielfältig: Deutsche Bio-Weine bei Alnatura

Weltweit begehrte Weißweine, beeindruckend starke neue Rote und der exklusive VDP-Adler: Wir verraten Ihnen, wie vielfältig das Sortiment deutscher Weine bei Alnatura ist und warum Bio heute für viele Winzerinnen und Winzer ganz selbstverständlich ist.

Deutscher Wein hat in den letzten Jahren einen wahren Boom erlebt. Besonders der Riesling aus Rheinhessen, Pfalz, Mosel und Co. erobert im Eiltempo die internationale Weinwelt. Aber auch die weißen Burgundersorten werden in Deutschland mittlerweile vornehmlich trocken ausgebaut und können es längst mit den Vorbildern aus Frankreich und Italien aufnehmen. Besonders rasant war die Entwicklung darüber hinaus bei den Rotweinen. Was vor zehn Jahren noch undenkbar war, steht heute für viele Weinkennerinnen und -kenner fest: Einige der besten europäischen Rotweine kommen aus Deutschland, zum Beispiel aus der Pfalz, Württemberg, Baden oder dem kleinen, aber feinen Anbaugebiet Ahr. Am häufigsten setzen deutsche Winzerinnen und Winzer dabei auf den Spätburgunder. Die edle und sehr alte Sorte verlangt zwar viel Sorgfalt und stellt hohe Ansprüche an Klima und Boden, aber sie zahlt die Mühe mit Weinen auf höchstem Niveau zurück.

BIO UND WEIN = SELBSTVERSTÄNDLICH

Eine ähnlich dynamische Entwicklung hat es beim Bio-Weinbau gegeben. In den letzten zehn Jahren hat sich die Anbaufläche mehr als verdreifacht: Mit 9600 Hektar entspricht die Anbaufläche heute etwa zehn Prozent der Gesamttribebläche in Deutschland. Verantwortlich für diesen schnellen Zuwachs ist nicht zuletzt eine neue Generation von Winzerinnen und Winzern. Die jungen Leute sind bestens ausgebildet, bringen internationale Erfahrungen, frische Ideen und eine Menge Herzblut mit. Sie haben gelernt, dass Bio für den Weinbau eigentlich ganz selbstverständlich ist. Denn nur mit einem schonenden Umgang und nachhaltiger Bewirtschaftung der Weinberge können Weine höchsten Ansprüchen gerecht werden.

Was bedeutet ökologischer Weinbau?

Bio-Winzerinnen und -Winzer setzen auf einen biologisch aktiven Boden als idealen Standort für gesunde und widerstandsfähige Reben. Daher verzichten sie auf Kunstdünger und verwenden nur organische und schwer lösliche Dünger. Um die Reben vor Schädlingen und Krankheiten zu schützen, werden vornehmlich Rebsorten angepflanzt, die natürlicherweise weniger empfindlich gegen Pilzkrankheiten sind. Zudem werden aktiv Nützlinge gefördert: Mit blühenden grünen Untersaaten in den Weinbergen sowie durch Büsche und Bäume entstehen so vielfältige Lebensräume für Pflanzen- und Tierarten.

Nur bei Alnatura erhältlich



2019 Geerdet Grauburgunder

- 12,5 Vol.-% Alkohol
- trocken
- Trinktemperatur 10–12 °C

RHEINHESSEISCHER EIGENSINN EROBERT DIE WELT

Ein typischer Vertreter der neuen Winzergeneration ist Jochen Dreissigacker. Seitdem er 2005 das elterliche Weingut im rheinhessischen Bechtheim übernommen hat, geht es steil bergauf. Ausgebildet bei der Riesling-Koryphäe Klaus Keller, war sein Ziel von Anfang an, weg von den gefälligen, traditionellen deutschen Weißweinen zu gehen und trockene, aufregende und charakterstarke Kreationen zu vinifizieren. Zwar fielen mit den ersten neuen Jahrgängen einige Stammkundinnen und -kunden weg, aber schnell kamen neue Fans in Deutschland und auf der ganzen Welt dazu. Und auch für Weinkritikerinnen und -kritiker zählt Dreissigacker zur absoluten Spitze: Im renommierten Weinführer Eichelmann erhielt das Weingut in der 2021-Ausgabe jüngst den Preis für die »Beste Weißweinkollektion« und die Auszeichnung »Weltklasse-Weingut«. Für Alnatura hat Jochen Dreissigacker exklusiv die Geerdet-Linie kreiert und jeweils einen Riesling, Weiß- und Grauburgunder komponiert.



»Unsere Weine entsprechen keinem Muster, Klischee oder Stereotyp. Wir versuchen eigenständige und unverfälschte Weine zu keltern. Deswegen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Charakter unserer Böden und Lagen so schonend wie möglich in die Flasche zu transportieren.«

Jochen Dreissigacker



VDP-WEINE – DEUTSCHLANDS BEGEHRTESTE TROPFEN

Auf vielen Weinflaschen in der Alnatura Weinabteilung finden Sie einen Adler an der Kapsel beziehungsweise am Flaschenhals. Dahinter verbirgt sich der Verband deutscher Prädikatsweingüter, kurz VDP. Bereits 1910 gegründet, ist der VDP die älteste Winzervereinigung der Welt. Das zentrale Anliegen der Vereinigung und ihrer Mitglieder ist es, authentische Weine mit Herkunftsscharakter zu produzieren. Der Charakter des Weinbergs, seine topografische Lage, das Klima und Mikroklima sollen sich im Wein widerspiegeln. So sollte ein Wein, dessen Reben auf Kalksteinböden wachsen, besonders durch diese Mineralik im Boden geprägt sein. Aus diesem Grund konzentriert sich der Verband auf die Rebsorten, die das Terroir am besten zum Ausdruck bringen können. In Deutschland sind das insbesondere Riesling, die Burgundersorten und Silvaner. *SF*



VDP. DIE PRÄDIKATSWeingÜTER

VIER KLASSEN IN EINER EIGENEN LIGA

Innerhalb des VDP gibt es vier Klassifikationen. Bereits die Einstiegsweine entsprechen strengen Kriterien und die höchste Kategorie »Großes Gewächs« innerhalb der »Großen Lage« ist Synonym für die besten trockensten Weine aus deutschen Spitzenlagen.

Das passende Buch:

»Deutscher Wein, deutsche Küche«
von Sommelière Paula Bosch.

Weitere Infos auf Seite 39.

VDP.Gutswein: Schon bei diesen Weinen müssen Winzerinnen und Winzer ihre Erträge pro Hektar stark begrenzen, um perfekte Mostqualität zu erhalten, und streng auf eine umweltschonende Bewirtschaftung achten.

VDP.Ortswein: Dieser erfüllt die üblichen VDP-Kriterien. Dazu stammt das gesamte Lesegut aus charaktervollen und traditionellen Weinbergen genau eines Ortes. Somit wird der Wein zur Visitenkarte einer Gemeinde.

VDP.Erste Lage: Die Trauben dürfen nur per Hand gelesen werden. Die Klassifikation kennzeichnet erstklassige Lagen mit perfekten Wachstumsbedingungen. Die Erntemenge pro Hektar ist auf 60 Hektoliter beschränkt.

VDP.Große Lage: Bei diesen Weinen ist die maximale Erntemenge auf nur 50 Hektoliter pro Hektar begrenzt. Die allerbesten Lagen werden parzellengenau abgegrenzt. Dort reifen hochkomplexe Weine mit starkem Ausdruck und größtem Lagerpotenzial.

Bei Alnatura finden Sie eine große Vielfalt und Auswahl deutscher Spitzenweine von VDP-Weingütern, zum Beispiel von den renommierten Erzeugern Weingut Reichsrat von Buhl, Weingut Hamm, Weingut Dr. Bürklin-Wolf, Weingut Rings oder Weingut St. Antony. Manche Tropfen – wie den »2012 Paradiesgarten« vom Weingut Buhl – finden Sie im Lebensmitteleinzelhandel sogar nur bei uns.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Weingut Reichsrat von Buhl
2012 Paradiesgarten Riesling trocken
VDP. Große Lage

Dieser Riesling hat seinen Ursprung in der Einzellage Paradiesgarten im rheinland-pfälzischen Deidesheim. Dort erstreckt sich dieser »Pfälzer Garten Eden« auf einer Höhe von 120 bis 170 Metern in südöstlicher Richtung vom Haardtrand in Richtung Deidesheim. Seine Verwitterungsböden aus rotem und gelbem Buntsandstein sind der Grund für die Feinheit und Ausgewogenheit dieses trockenen Rieslings. Am Gaumen verführt der 2012er Paradiesgarten mit feinen Noten von Äpfeln und Birnen, die in noch üppigeren Aromen von reifem Pfirsich aufgehen. Ein komplexer Wein mit langem, lebendig-frischem Abgang.

750 ml **29,99 €** (1 l = 39,99 €)

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

Mit Schokoriegeln Bäume pflanzen

Vor fünf Jahren haben die Gründer von the nu company am Küchentisch mit den ersten Rezepten für klimaverträgliche, vegane Schokoriegel experimentiert. In kurzer Zeit wurde aus dem kleinen Start-up ein Unternehmen, das einen echten Unterschied macht.

Mangroven wachsen dort, wo die Bedingungen für gewöhnliche Bäume unmöglich sind: In salzigem Wasser und unter sengender Sonne trotzen sie dem Wechsel der Gezeiten. the nu company unterstützt die Pflanzungen, damit mehr CO₂ gebunden werden kann.

Die Idee für einen ganz besonderen und nachhaltigen Schokoriegel kam den drei Freunden Thomas Stoffels, Mathias Tholey und Christian Fenner während der gemeinsamen Studienzeit in Leipzig. Die angehenden Wirtschaftsingenieure stellten beim Schreiben ihrer Masterarbeit fest, dass sie keine gesunden, nährstoffreichen Snacks im Supermarkt fanden, die gegen das bekannte Mittagstief beim Lernen und Arbeiten helfen konnten. Kurzerhand beschlossen die Hobby-Ernährungswissenschaftler, selbst etwas auszutüfteln, das ihren Ansprüchen gerecht wurde: Heraus kamen neuartige Kombinationen aus Hanfsamen, Kakao und Kokosblütenzucker. Beim Verkosten mit Bekannten und anderen Studierenden wurde schnell klar, dass die drei nicht alleine mit ihrem Wunsch nach weniger zuckerhaltigen und künstlichen Snack-Alternativen waren. So wurde aus dem Projekt schnell eine Geschäftsidee mit Businessplan für the nu company – damals noch unter dem Namen nucao.

Von Anfang an suchte das Gründer-Trio nach nachhaltigen Ansätzen in allen Bereichen, um aus seinem Produkt einen Hebel für Veränderungen zu machen: Sie setzten von Beginn

Mathias Tholey, Christian Fenner, Thomas Stoffels (v.l.n.r.) – Mitbewohner, Freunde und Gründer.

an ausschließlich auf Bio-Zutaten und plastikfreie Verpackungslösungen. »Wir wollten, dass jedes Piepen an der Kasse zu einem Signal für eine gesündere und grünere Welt wird«, sagt Christian Fenner. Aus diesem Grund hat sich the nu company seit 2018 dazu verpflichtet, für jedes verkaufte Produkt einen Baum zu pflanzen.

EIN BAUM FÜR JEDEN RIEGEL

Bis heute wurden so bereits knapp 3,6 Millionen Bäume gepflanzt. Das ambitionierte Ziel ist, bis 2030 eine Milliarde Bäume zu pflanzen! Hauptsächlich engagiert sich das Unternehmen in Madagaskar für die Mangrovenaufforstung. Dort arbeitet es eng mit seinem Partner Eden Reforestation

Projects zusammen. Durch das Bepflanzungsprojekt wird jedes Jahr eine große Menge CO₂ gebunden und außerdem eine neue Lebensgrundlage für Menschen und Tiere vor Ort geschaffen. Daneben ist the nu company in Nepal und Mosambik aktiv. Auch in Deutschland setzt sie sich gegen das Waldsterben und für Wiederaufforstungsprojekte ein und arbeitet zum Beispiel mit dem Verein Bergwaldprojekt zusammen, der sich für einen gesunden, diversen Wald stark macht. *SF*

»Wir wollen, dass jedes Piepen an der Kasse zu einem Signal für eine gesündere und grünere Welt wird. Deshalb haben wir uns das Ziel gesetzt, bis 2030 eine Milliarde Bäume zu pflanzen.«

**Christian Fenner,
Mitbegründer the nu company**



Ab sofort bei Alnatura erhältlich: nuseed

Mehr als die Hälfte aller Beschäftigten in Deutschland arbeitet täglich am Schreibtisch. Genau für sie hat the nu company einen neuen Riegel entwickelt: nuseed ist ein veganer Brainfood-Riegel mit deutlich weniger Zucker als vergleichbare Müsliriegel, aber mit viel Omega-3-Fettsäuren auf Basis von Hanfsamen und Nussmus. Die Riegel eignen sich als Snack für zwischendurch. In den Geschmacksrichtungen Carrot Cake und Brownie erhältlich.

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

ÜBER THE NU COMPANY

- 2016 gegründet
- 2017 Eröffnung der eigenen Manufaktur in Dresden
- seit 2018 pflanzt the nu company für jeden verkauften Riegel einen Baum
- rund 50 Beschäftigte am Standort Leipzig
- alle Produkte sind bio, vegan und mit unraffiniertem Kokosblütenzucker



Wohlfühlmode für die Kleinen

Kuschelig weiche Baby- und Kinderkleidung aus sorgfältig qualitätsgeprüfter Bio-Baumwolle – dafür steht People Wear Organic. Unsere Autorin – selbst Mutter einer Tochter – hat hinter die Kulissen des Textilunternehmens geblickt.

Ich kann es nicht leugnen: Mein Kleiner ist oft besser angezogen als ich«, erzählt mir eine Freundin und Neu-Mama lachend bei unserem Treffen auf dem Spielplatz. Ich nicke zustimmend. Wie oft fiel in meiner Wochenbettzeit die Wahl auf den befleckten Pullover und die Jogginghose von gestern, während ich meine kleine Tochter jeden Tag sorgfältig in die süßesten Sachen einkleidete?

So ziemlich jede Mutter (und jeder Vater) wird sich dabei schon mal ertappt haben. Und die Auswahl an schöner Kinderkleidung ist riesig. Viele Hersteller werben mit Sachen aus Bio-Baumwolle oder nachhaltiger Herstellung. Die Marke People Wear Organic sticht da besonders hervor, nicht nur in Transparenz und Nachhaltigkeit, sondern auch in Sachen Design und Komfort. Im Babyalter nannte auch meine Tochter eine

Jacke und Hose von People Wear Organic ihr Eigen. Damals fiel mir sofort die wunderbare Qualität des Stoffes auf: weich, nichts kneift, einfach zum Wohlfühlen.

MODISCH – UND BEQUEM

»Mit jeder Kollektion zeigen wir, dass es möglich ist, mit Verantwortung für Mensch und Umwelt sowie Expertenwissen zeitgemäße Naturtextilien zu entwickeln und produzieren zu lassen, die konventionellen Modekollektionen weder modisch noch im Tragekomfort nachstehen«, sagt Nicole Pällicke, Leitung von People Wear Organic. Die Bio-Baumwolle für die Kleidung stammt hauptsächlich aus Indien sowie Ägypten. Pflückerinnen und Pflücker ernten sie dort ausschließlich per Hand, Näherinnen und Näher verarbeiten sie zum fertigen Kleidungs-

Geschenkidee für Ostern

Puppen aus Reststoffen

Entdecken Sie neu in den Alnatura Märkten Puppen, hergestellt aus den Reststoffen verschiedener Kollektionen der Marke People Wear Organic. Diese werden in der Puppen-Werkstatt der SEKEM-Farm produziert. Alle Puppen sind zudem Spendenbotschafter: Für jede verkaufte Puppe spendet People Wear Organic 50 Cent an das Projekt »Greening the Desert« der Kulturinitiative SEKEM zur Begrünung von Wüstenflächen.



stück. Die Wertschöpfung verbleibt in den Ländern und bei den Menschen vor Ort. »Wir arbeiten mit einem kleinen Kreis sorgfältig ausgewählter und geprüfter Hersteller zusammen«, sagt Elke Dannenfeldt, verantwortlich für das Qualitätsmanagement. »Wir freuen uns, nach der Pandemie wieder an unsere Besuche bei unseren Partnern vor Ort anzuknüpfen.« Alle Textilien von People Wear Organic sind übrigens mit dem Global Organic Textile Standard (GOTS) zertifiziert und mit dem Grünen Knopf ausgezeichnet.

»Kundinnen und Kunden können auf Materialien in bester Bio-Qualität vertrauen, die wir mit Bedacht und unserem konsequenten Qualitätsanspruch auswählen.«

Susanne Behrendt-Raabe,
verantwortlich für
Produktmanagement und Design

Alles also gute Gründe zuzugreifen. Meine Tochter jedenfalls wächst schon wieder in die nächste Größe und braucht bald neue Shirts. Und gerade ist die neue Frühjahrskollektion mit süßen Motiven wie Blumenwiese, Vögelchen und Walen in den Märkten erhältlich. Ich entscheide mich dafür, Oma und Opa diesen Osterwunsch zu verraten.
JAB

Erfahren Sie mehr unter
peoplewearorganic.de





Ein Hoch auf die Vielfalt

»Du bist, was du isst« – dieser Spruch basiert auf einer Aussage des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach und meint, dass Ernährung einen großen Einfluss auf die menschliche Gesundheit hat. Ich bin überzeugt, dass auch Vielfalt ein wichtiger Aspekt ist.

Mir war es schon immer wichtig, mich bewusst zu ernähren: Kochen mit frischen Zutaten, möglichst nur Bio-Lebensmittel, wenig oder gar kein Alkohol und Abwechslung waren lange das Maß der Dinge. Ich liebe es, in der Küche Neues auszuprobieren, und im Laufe der Jahre ist es zu meiner ganz persönlichen Herausforderung geworden, guten Geschmack mit einer bewussten Ernährungsweise zu verbinden. Wenn ich eine Idee im Kopf habe, kann ich Stunden damit verbringen, mir dazu online Inspiration zu suchen. Ein gutes Beispiel dafür ist das Thema Backen mit Gemüse: Zucchinikuchen ist wirklich super und die Zucchini macht den Kuchen sehr saftig; oder herzhaftes Muffins für unterwegs – diese Idee haben wir sogar bei Alnavit als Rezept auf unsere Website aufgenommen (alnavit.de/rezepte).

ABWECHSLUNG BEI DEN GETREIDESORTEN

Was aber hat das mit glutenfreier Ernährung zu tun? Als ich 2017 angefangen habe, bei Alnavit zu arbeiten, war für mich, aber auch für die Marke klar: Glutenfreie Lebensmittel sind vor allem etwas für Menschen, die an Zöliakie, also einer Glutenunverträglichkeit leiden oder eine Weizensensitivität haben. Dieses Bild und mein Bezug dazu haben sich über die Jahre deutlich gewandelt. Durch meine Arbeit probierte ich immer wieder Produkte aus unserem Sortiment und mit der Zeit habe ich neben Weizen- oder Dinkelprodukten auch vermehrt glutenfreie Alternativen in meine Ernährung integriert. Es kommt meinem Anspruch, mich möglichst abwechslungsreich zu ernähren, einfach wunderbar entgegen. Ein kleiner Nebeneffekt ist, dass mir so auch zum ersten Mal auffiel, dass es im Supermarkt oder beim Bäcker fast nur Produkte aus Weizen gibt. Inzwischen zwar auch aus Dinkel oder Roggen, aber aus meiner Sicht ist das keine große Abwechslung, zumal es wirklich viele unterschiedliche Getreidesorten und so auch eine tolle Geschmacks-



Katja Rodenhäuser, Autorin dieses Beitrags, arbeitet seit 2015 bei Alnatura und wechselte im Mai 2017 zum Geschwisterunternehmen Alnavit, um die Verantwortung für das Team Marketing-kommunikation zu übernehmen.

vielfalt gibt. Ein Produkt aus unserem Sortiment, in das ich mich sofort verliebt habe, ist die glutenfreie Landbrot Backmischung. Sie ist schnell und einfach zuzubereiten und das Ergebnis ist ein saftiges Brot mit toller Kruste.

BEWUSST MACHEN, WAS AUF DEN TELLER KOMMT

Natürlich ist diese Entwicklung meiner Ernährung dadurch begünstigt, dass ich bei Alnavit arbeite. Allerdings glaube ich, dass es auch ein Ergebnis bewusster Ernährung ist – was bedeutet, dass man sich achtsam damit auseinandersetzt, was auf den Teller kommt. Und ich bin wohl nicht allein: Unsere Marktforschung hat ergeben, dass inzwischen 70 Prozent aller Käuferinnen und Käufer von »Frei von«-Lebensmitteln keine Unverträglichkeit haben, sondern aus ganz unterschiedlichen Gründen zu den Produkten greifen. Mich persönlich freut das sehr, denn ich glaube, dass es ein guter Weg ist, um der Abwechslung auf dem Teller und somit auch bewusster Ernährung ein Stück näherzukommen. KR

ALNAVIT

- gegründet von Prof. Dr. Götz E. Rehn
- seit 2000 Teil der Alnatura Unternehmensfamilie
- steht für Lebensmittel, die frei von Überflüssigem gestaltet werden
- Schwerpunkt liegt auf gluten- und laktosefreien Produkten



Die Mischung mit Hafervollkorn- und Buchweizenmehl ergibt ein rustikales Bauernbrot, das zu süßen und herzhaften Aufstrichen schmeckt.

Erfahren Sie mehr unter alnavit.de

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Salus

Gelenk-Aktiv Wärme-Pflaster oder Gelenk-Aktiv Bio-Hagebutten-Tonikum**** vegan

Die Wärmepflaster schaffen Erleichterung bei Verspannungen und Muskelschmerzen. Individuell am gesamten Körper einsetzbar. Sie erwärmen sich nach Kontakt mit Luftsauerstoff von selbst und spenden etwa acht Stunden Wärme. Auf Basis von Eisenpulver, Aktivkohle und Salz; dermatologisch getestet. Das Tonikum kombiniert Vitamin C mit Hagebutte, Brennnessel, Ingwer, Teufelskrallen und weiteren Kräutern. Mit 80 Milligramm Acerola-Vitamin-C pro 30 Milliliter. Das enthaltene Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Empfohlene Dosierung: einmal täglich 30 Milliliter nach dem Essen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Wärmepflaster 2 St. **8,49 €** (1 St. = 4,25 €)

Hagebutten-Tonikum 500 ml **19,99 €** (1 l = 39,98 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Für Aktive

Wer viel Sport treibt, sollte auf seinen Körper und seine Ernährung achten: Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen ist ebenso wichtig wie die Zufuhr von Proteinen. Bio-Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminkapseln oder Protein-Pulver können eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Spezielle Cremes und Öle pflegen die Haut und helfen, die beanspruchte Muskulatur zu regenerieren.

Govinda

Bio-Hanf-Protein-Pulver **vegan**

Das Pulver wird aus dem Presskuchen der Hanfölerherstellung gewonnen. Somit enthält es weniger Fett als ganze Hanfsamen.

Mit einem hohen Proteingehalt, in Rohkost-Qualität und frei von jeglichen Zusätzen. Aus hundert Prozent Hanfsamen mit einem feinnussigen Geschmack. Für Shakes, Smoothies oder zum Backen. 400 g **9,99 €** (1 kg = 24,98 €)



PURYA!

Bio-Protein-Drink Kakao-Carob **vegan**

Der Protein-Drink ist ein Mix aus Hanf-, Kürbis- und Sonnenblumenprotein sowie gekeimten Leinsamen und Quinoa. Kakao und Carob sorgen für eine schokoladige Note. Ideal vor und nach dem Sport oder als Shake zwischendurch.

550 g **22,99 €** (1 kg = 41,80 €)



* 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.

FITNE

Magnesium +

Vitamin E Kapseln *vegan*

Bei erhöhtem Nährstoffbedarf, zum Beispiel durch intensiven Sport, kann die Einnahme dieser Kapseln sinnvoll sein. Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nach Bedarf eine Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

60 St. **9,99€** (1 St. = 0,17€)



Bergland

Pferdebalsam**

Der Pferdebalsam ist ein kühlendes Gel zur Pflege der beanspruchten Muskulatur. Ätherische Öle aus Fichtennadel, Minze sowie Cajeput vitalisieren. Rosmarinöl und Rosskastanien-Extrakt fördern die Hautdurchblutung. Aloe vera versorgt die Haut zudem mit Feuchtigkeit.

100 ml **7,99€**



Primavera

Muskelwohl Bio-Aktiv-Öl**

Dieses Aktiv-Öl pflegt die Haut nach körperlichen Anstrengungen. In Verbindung mit einer Massage wird die Hautdurchblutung angeregt und es entwickelt sich ein angenehmer Wärmeeffekt. Arnika- und Johanniskrautöl unterstützen den entspannenden Effekt einer Massage.

50 ml **16,90€**

(100 ml = 33,80€)



Der Markentisch des Monats

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

Gut zu wissen: Sport & Proteine

Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O – besonders für Sportlerinnen und Sportler. Sie soll das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit fördern. Dabei kommt es vor allem auf die Vielfalt an. Je abwechslungsreicher, desto besser. Besonders Proteine sind bei sportlicher Betätigung wichtig. JAH

Ob Ausdauersport oder Kraftsport – werden wir körperlich aktiv, erhöht sich unser Bedarf an Nährstoffen. Der erhöhte Energieumsatz fordert mehr Vitamine. Hinzu kommt ein Mineralverlust durch Schwitzen. Für Sportlerinnen und Sportler ist es deshalb besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu achten. Viel Obst und Gemüse, pflanzliche Öle und Vollkornlebensmittel empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine Nährstoffgruppe, bei der es sich für Aktive lohnt, genauer hinzuschauen, sind die Proteine. Sie bilden die Grundstruktur unseres Körpers und sind am Aufbau von Organen, Zellen sowie Muskelgewebe beteiligt.

Die Menge macht's

Eine angemessene Versorgung mit Proteinen ist für den menschlichen Organismus elementar. Erwachsenen zwischen 19 und 65 Jahren empfiehlt die DGE eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Für einen 60 Kilogramm schweren Erwachsenen sollte die tägliche Zufuhr demnach etwa 48 Gramm betragen. Erst bei einem wöchentlichen Sportpensum von durchschnittlich mehr als fünf Stunden kann es sinnvoll sein, die Zufuhr von Proteinen auf 1,2 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu erhöhen.



Raab Vitalfood

Bio-Protein-Shake Pur 78%** vegan

Das Protein-Shake-Pulver ist rein pflanzlich und basiert auf einer Kombination aus Erbsen- und Reisprotein. Vervollständigt wird die Mischung durch die Zugabe von Spinat. Das Pulver besteht zu 78 Prozent aus Proteinen – alle pflanzlicher Herkunft –, davon sind 34 Prozent essentielle Aminosäuren. Der Shake ist mit Milch oder pflanzlichen Milchalternativen schnell angerührt. Für eine leichte Süße einfach eine reife Banane untermixen. 500 g **15,49€** (1 kg = 30,98€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.



Tierische und pflanzliche Proteine

Viele tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Milchprodukte liefern Proteine. Doch pflanzliche Lebensmittel stehen ihnen in nichts nach. Neben Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen und Bohnen sind auch Nüsse gute Proteinlieferanten. Nicht zu unterschätzen sind außerdem Getreideprodukte aus Roggen, Dinkel und Bulgur. Unter alnatura.de/eiweiss haben wir Ihnen eine Übersicht mit Produkten und Rezepten sowie interessante Tipps zu eiweißreichen Lebensmitteln zusammengestellt.

Hoyer

Hochland Bio-Blütenpollen

Blütenpollen sind ein seit Jahrhunderten geschätztes Naturprodukt und ein idealer Lieferant von pflanzlichem Eiweiß. Im Rahmen einer gesunden Lebensweise leisten sie einen Beitrag für das allgemeine Wohlbefinden. Diese Blütenpollen stammen von Bienenvölkern ausgewählter Hochland-Imker. Die ursprüngliche und vielfältige Pflanzenwelt dieser Landschaften verleiht den Pollen ihren typischen Geschmack. 225 g **10,99€** (100 g = 4,88€)



Schon gewusst?

Eine vielseitige und bewusste Ernährung reicht in der Regel aus, um seinen täglichen Proteinbedarf zu decken. Supplemente sind normalerweise nicht notwendig. Bei erhöhtem Bedarf können Bio-Nahrungsergänzungsmittel oder -Protein-Pulver eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Sprechen Sie vor der Einnahme am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Alvito

Basenzeit Bio-Buchweizen-Hirse-Brei mit Früchten** **vegan**

Ein ideales Frühstück gelingt schnell und lecker mit diesem glutenfreien und natriumarmen Buchweizen-Hirse-Brei mit Früchten. Dazu schmecken frisches Obst, Samen oder Nüsse. Die Mischung eignet sich auch als Basis für Kekse oder Muffins. Der Buchweizen-Hirse-Brei ist von Natur aus eine Magnesiumquelle. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

400 g **7,99€** (1 kg = 19,98€)



Gut zu wissen: Training & Pflege

Eine Runde Fitness kann für Körper und Geist eine wahre Wohltat sein – eine ergänzende Pflege macht das Erlebnis komplett. Worauf Sie dabei achten sollten: Vor dem Sport die Haut reinigen und Make-up lieber entfernen. So sind die Poren frei von Schmutz und Partikeln und können den Schweiß leichter abtransportieren. Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Sport eine kleine Verschnaufpause und warten 15 bis 20 Minuten, bevor Sie sich mit einer Dusche belohnen. So hat der Körper Zeit, die erhöhte Schweißproduktion wieder runterzufahren. Am hautschonendsten ist eine kurze Dusche bei angenehm warmem Wasser. Danach die Haut mit einem Handtuch sanft abtupfen.

Viel hilft viel

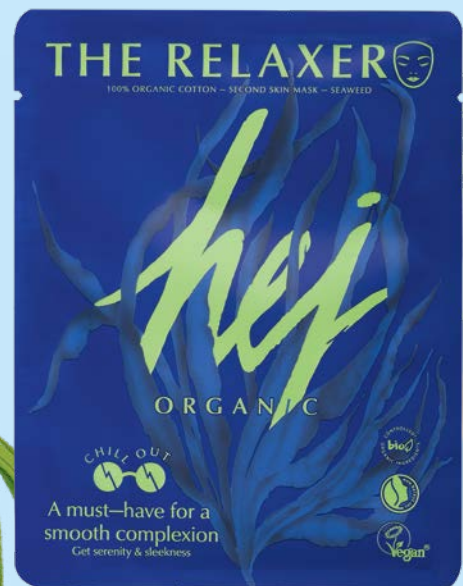
Was die Haut nach dem Sport am meisten braucht, ist reichlich Feuchtigkeit, denn diese ist durch das Schwitzen und Duschen verloren gegangen. Körperlotionen oder Öle helfen, ihren Feuchtigkeitshaushalt zu bewahren. Für trockene Hautstellen eignen sich besonders rückfettende Cremes. Am besten unmittelbar nach dem Baden oder Duschen auf die noch etwas feuchte Haut auftragen, denn dann ist sie besonders aufnahmefähig. Auch für eine pflegende Gesichtsmaske ist jetzt der richtige Moment.

Hej Organic

Tuchmaske** vegan

Erfrischt und entspannt – so fühlt sich die Haut nach Anwendung dieser feuchtigkeits-spendenden Tuchmaske an. Algenextrakt und Matcha sorgen für ein ausgeglichenes Hautbild. Anwendung: Maske entfalten, auf das gereinigte Gesicht auftragen und an das Gesicht anpassen. Nach 15 Minuten kann das Vlies abgenommen und das restliche Serum im Gesicht und auf dem Dekolleté verteilt werden.

22 g **3,99€** (100 g = 18,14€)



Weleda
Skin Food Body Butter

Die Körperbutter versorgt trockene und raue Haut mit lang anhaltender Feuchtigkeit. Pflanzenextrakte aus Stiefmütterchen, Calendula und Kamille beruhigen die Haut.

Natürliche Inhaltsstoffe wie Bio-Shea- und Bio-Kakaobutter nähren sie intensiv. Die Creme sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl, lässt sich gut auftragen und zieht schnell ein.

Je nach Bedarf einmal täglich auftragen.
150 ml **14,99€** (100 ml = 9,99€)



Sante

Duschgel Bio-Limone & Minze vegan oder Bodylotion Bio-Limone & Minze** vegan**

Natürliche Frische im Badezimmer: Das Duschgel reinigt sanft und schützt beim Duschen vor dem Austrocknen. Anti-Spannungsgefühl. Die Bodylotion schenkt der Haut Feuchtigkeit und zieht schnell ein. Für zart gepflegte Haut. Mit spritzigem, vitalisierendem Duft von Minze und Limone.

Duschgel 200 ml **3,99€** (100 ml = 2,00€)

Bodylotion 150 ml **4,99€** (100 ml = 3,33€)



You&Oil

KI Öl gegen Schwitzen**

Das natürliche Antitranspirant hilft, übermäßiges Schwitzen zu regulieren und unangenehme Körpergerüche zu beseitigen.

Die Essenz aus ätherischen Ölen absorbiert Feuchtigkeit. Sie verfügt nachweislich über antiseptische und antibakterielle Eigenschaften. Anwendung: Zwei bis drei Tropfen auf die Finger oder die Handfläche geben und sanft unter den Achseln verreiben. Je nach Bedarf bis zu zweimal täglich anwenden.

5 ml **8,90€**



* 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.

Sanfte Hautpflege

Stress, Kälte, Hitze, Regen und andere Umweltbelastungen – tagsüber muss unsere Haut so einiges aushalten. Deswegen braucht sie besonderen Schutz und eine stimmige Pflege. Genau dafür wurden die Tagespflegepräparate von Dr. Hauschka entwickelt. Pflanzenauszüge aktivieren die natürliche Feuchtigkeitsversorgung, während ausgesuchte Öle und Wachse schützen. Und egal für welches Hautbild – die Produkte geben der Haut den Impuls, sich aus eigener Kraft zu regenerieren.

Melissen Tagescreme** vegan

Diese frisch duftende Creme mit Melisse, Gänseblümchen, Wundklee, Zaubernuss und Karotte ist die ideale Pflege für empfindliche Mischhaut, die gleichzeitig zu Trockenheit, Fettglanz und Rötungen neigt.

30 ml **23,- €** (100 ml = 76,67 €)



Der Markentisch des Monats

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

Quitten Tagescreme**

Die ausgewogene Komposition mit Quitte, Jojoba, Aprikose und Avocado ist für normale, unkomplizierte Haut eine Bereicherung im Alltag.

30 ml **21,50 €** (100 ml = 71,67 €)

Rosen Tagescreme leicht**

Die leichte Tagescreme ist für normale, trockene und irritierte Haut die ideale Begleiterin. Rosenwasser, -wachs und -auszüge harmonisieren sie. Die Creme zieht schnell ein. 30 ml **23,50€** (100 ml = 78,33€)



Rosen Tagescreme**

Die Creme mit Rose, Eibisch und Johanniskraut ist für trockene und empfindliche Haut geeignet. Auszüge aus Edeldosenblüten und Wildrosenfrüchten harmonisieren sie. 30 ml **23,50€** (100 ml = 78,33€)



Augencreme**

Die Komposition mit Rosenwasser, Ananas, Eibisch und Ringelblume verleiht der Augenpartie ein entspanntes Gefühl und ist damit die ideale Ergänzung der Tagespflege. Für jedes Hautbild geeignet. 12,5 ml **26,50€** (100 ml = 212,-€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Hilfe für Geflüchtete in Griechenland

Seit dem Frühjahr 2016 leistet der Hamburger Hilfskonvoi e. V. Hilfe für Geflüchtete in Griechenland. Die Schwerpunkte sind Lesbos, Chios und Thessaloniki. Der Hamburger Hilfskonvoi liefert Kleidung, Zelte, Schlafsäcke, medizinische Hilfsgüter, Hygieneprodukte und vieles mehr zu den Partnerorganisationen, die die Verteilung vor Ort übernehmen. Anfangs fuhren die Ehrenamtlichen den Konvoi noch selbst, inzwischen sind Lieferungen per Spedition effizienter. Angesichts der Corona-Pandemie liegt der Arbeitsschwerpunkt einerseits auf der Versorgung mit dringend benötigten Hygieneprodukten wie Seifen, Duschgels, Handschuhen, Windeln oder Damenbinden. Andererseits wird versucht, die Selbsthilfe vor Ort so gut wie möglich zu unterstützen. Die geflüchteten Menschen in Griechenland brauchen im Zuge der Pandemie mehr Hilfe denn je. Sie leben in überfüllten Camps, haben häufig keine medizinische Versorgung. Besonders in den Hotspots auf den Inseln der Ägäis sind die Verhältnisse katastrophal.

PAYBACK Kundinnen und Kunden können das Engagement des Hamburger Hilfskonvoi e. V. unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. Einfach unter payback.de/spendenwelt Projekt aussuchen, Log-in-Daten eingeben und Punkte spenden. Sie möchten direkt spenden?

Hamburger Hilfskonvoi e. V.

IBAN: DE40430609671108668000, BIC: GENODEM1GLS



 betterplace.org



WELTWASSTAG AM 22. MÄRZ

Der Wert des Wassers

Wasser ist die wichtigste Lebensgrundlage für alle Lebewesen auf der Erde, jedoch auch eine begrenzte und zunehmend knappe Ressource. Der Schutz von Gewässern und des Grundwassers zählt zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Der Weltwassertag findet jährlich am 22. März statt und macht auf die Bedeutung der Ressource Wasser aufmerksam. 1992 von der UNESCO ins Leben gerufen, steht der Aktionstag in diesem Jahr unter dem Motto »Valuing Water« (»Wert des Wassers«).

Auch die Bio-Landwirtschaft schätzt und schützt unser Trinkwasser gleich mehrfach: Zum einen, weil Bio-Höfe organische Düngemittel einsetzen und den Boden auf natürliche Weise durch Kompost, Mist und Leguminosen mit Nährstoffen versorgen. Chemisch-synthetische Dünger belasten das Grundwasser und sind im Bio-Anbau verboten. Zum anderen, weil gesunde, humusreiche Böden besser Wasser speichern.

HEILPFLANZE DES JAHRES

Meerrettich – scharf und aromatisch

Der Naturheilverein (NHV) Theophrastus hat den Meerrettich zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Der Meerrettich, in Süddeutschland und Österreich auch Kren genannt, ist eine winterfeste, mehrjährige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler und im Südosten Europas beheimatet. Genutzt wird die meist etwa 25 Zentimeter lange Wurzel, die außen gelblich-braun und innen weiß gefärbt ist. Meerrettich passt zu geräuchertem Fisch und deftigen Fleischgerichten, lässt sich zu einer schmackhaft-scharfen Sauce verarbeiten und verfeinert Gemüse- und Kartoffelgerichte, Suppen sowie Salatdressings. Am besten wird er erst kurz vor dem Verzehr gerieben oder einem Gericht beigegeben, sodass Schärfe und Aroma erhalten bleiben. Er ist in den Herbst- und Wintermonaten frisch erhältlich, aber auch ganzjährig in Tube und Glas.



BUCHTIPP

Deutscher Wein, deutsche Küche

Deutsche Weine genießen mittlerweile, und weltweit, einen Ruf als Spitzenprodukte. Die erfolgreiche Sommelière Paula Bosch stellt in dem üppigen Werk »Deutscher Wein, deutsche Küche« die 13 deutschen Weinregionen sowie hundert renommierte Winzerinnen und Winzer und deren erstklassige Weine vor. Der Sternekoch Tim Raue hat dazu 50 Rezepte deutscher Klassiker neu interpretiert – von Bohnen mit Speck über Maultaschen hin zu Wirsingroulade und Zwiebeltarte. So ist ein einzigartiges Buch entstanden, welches man auch als Hommage an die deutsche Wein- und Kochkultur verstehen kann. Für 39,95 Euro im Callwey-Verlag erschienen. AW



MOBIL AM URLAUBSORT

Nationalpark Bayerischer Wald

Der 1970 gegründete Nationalpark Bayerischer Wald mit dem »Charaktervogel« Auerhuhn ist der älteste Nationalpark Deutschlands. Hier darf Natur Natur sein, bis 2027 soll die Wildniszone drei Viertel der Nationalparkfläche umfassen. Nach jahrzehntelangen Diskussionen um die Folgen des Borkenkäferbefalls kann man heute im Nationalpark erleben, wie neues Leben aus toten Bäumen entsteht – mit rund 14 000 Tier- und Pflanzenarten. Doch auch für naturverbundene Aktivurlauberinnen und -urlauber ist der Nationalpark ein Paradies. Auf einer Fläche von mehr als 240 Quadratkilometern finden sich hier 360 Kilometer gut beschilderte Wanderwege und rund hundert Kilometer Langlaufloipen. Die Nationalparks Bayerischer Wald und Šumava (Böhmerwald) sind mit 900 Quadratkilometern das größte zusammenhängende Waldschutzgebiet Mitteleuropas. Den Nationalpark Bayerischer Wald erreicht man mit dem DB Fernverkehr über Regensburg, Plattling und Passau. Von dort geht es mit den Regionalbahnen oder dem Bus zu den schönsten Ecken im Nationalpark. *BePi*



EIN ECHTES BONBON: DAS GUTi

Mit dem Gästeservice Umwelt-Ticket (GUTi) gibt es den öffentlichen Nahverkehr im Bayerischen Wald kostenlos. Derzeit bieten über 20 Gemeinden im Bayerischen Wald, darunter Grafenau, Spiegelau und Bodenmais, das Ticket für die freie Fahrt mit den Bussen und der Waldbahn an. Das GUTi erhalten Gäste direkt nach Ankunft ohne Aufpreis in ihrem Beherbergungsbetrieb.



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

Fahrtziel *natur*



A large pile of recycled paper bales, showing the texture of the paper and some small colorful fragments. The text 'Recycling? Aber natürlich!' is overlaid in a large, bold, black font. Several small pink labels with 'LKS' and numbers are visible on the bales.

Recycling? Aber natürlich!

Recyclingpapier und Komfort schließen sich aus? Nicht bei WEPA. Bereits seit mehr als 30 Jahren sind unter anderem unter deren Marke »Mach mit« Hygienepapierprodukte auf dem Markt, die zu hundert Prozent aus Recyclingfasern bestehen und dennoch sanft zur Haut sind. Wie das Unternehmen das schafft, erfahren wir im Gespräch mit WEPA.

Im Jahr 2018 verbrauchten die Menschen in Deutschland pro Kopf durchschnittlich rund 241,7 Kilogramm Papier, Pappe und Karton und zählen damit zu den internationalen Spitzenreitern. Der Anteil an Hygienepapieren beläuft sich auf 18 Kilogramm. »In der Regel können Frischfasern mehrfach recycelt werden«, erläutert uns Udo Raumann, Werkleiter der Produktion im nordrhein-westfälischen Arnsberg. »Doch die Anzahl der wiederverwertbaren Papierfasern sinkt mit jedem Recyclingprozess. Toilettenpapier ist ein Produkt des einmaligen Gebrauchs und daher prädestiniert dafür, auf Recyclingbasis hergestellt zu werden, da das Papier meist mit der Toilettenspülung entsorgt wird.«

VOM ALTPAPIER ZUM RECYCELTEN PRODUKT

Etwa ein Dutzend Lkw-Ladungen Altpapier treffen täglich bei WEPA am Standort Arnsberg ein, um dort zu Hygienepapier verarbeitet zu werden. Zunächst wird

Seit Mitte der 1980er-Jahre gelingt es WEPA als einem der ersten Hersteller, Altpapier so aufzubereiten, dass daraus saugfähiges, feingekrepptes Hygienepapier produziert werden kann. Als »Kreppen« bezeichnet man das Stauchen einer Papierbahn, was unter anderem für die Weichheit von Bedeutung ist. Darüber hinaus trägt das Aufeinanderlegen einzelner dünner Lagen zur Weichheit des Hygienepapiers und damit zum Komfort bei. »Das entspricht den Erwartungshaltungen moderner Verbraucherinnen und Verbraucher«, erläutert Udo Raumann von WEPA. Heute ist WEPA in Europa Marktführer bei der Produktion von Hygienepapier auf Recyclingbasis.

das Papier auf Förderbändern zum sogenannten Pulper transportiert, den man sich wie einen großen Mixer vorstellen kann. Dort wird es mit viel Wasser – das im Produktionsprozess mehrfach wiederverwertet wird – aufgelöst. Das Papier zerfällt in einzelne Fasern und es entsteht ein Faserbrei, der im Anschluss gereinigt wird: Maschinell werden etwa Büroklammern oder Plastik sowie Druckfarben aus dem Faserbrei entfernt. Gründlich gereinigt wird der Faserbrei mit den recycelten Fasern weiter zur Papiermaschine befördert, wo neues Hygienepapier entsteht.

Die Fasern, die aus dem Altpapier gewonnen werden, bilden die Grundlage für neues Papier. Mit jedem Recyclingprozess verlieren sie jedoch an Länge. Lange Fasern sorgen für die Reißfestigkeit des Papiers, Kurzfasern tragen zur Weichheit des Papiers bei. »Es ist wichtig, dass die Mischung zwischen längeren und kürzeren Fasern stimmt«,





»Die Verarbeitung von Altpapier zu neuem Hygienepapier ist eine technologische Herausforderung, da wir auch die Langfasern aus recyceltem Material gewinnen müssen. Um das sicherzustellen, setzen wir bei der Produktion verschiedene Altpapiersorten ein.«

Udo Raumann, Werkleiter bei WEPA

erläutert Udo Raumann. »Die Verarbeitung von Altpapier zu neuem Hygienepapier ist eine technologische Herausforderung, da wir auch die Langfasern aus recyceltem Material gewinnen müssen. Um das sicherzustellen, setzen wir bei der Produktion verschiedene Altpapiersorten ein.«

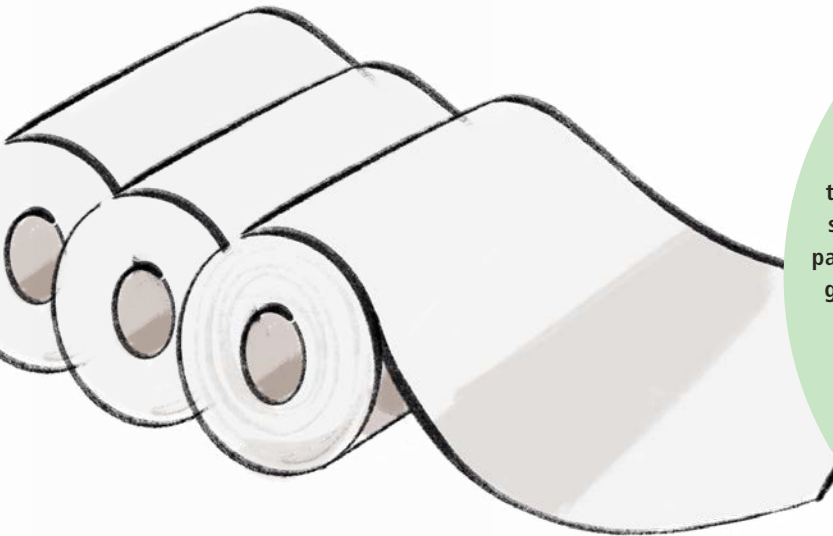
Arnsberg ist nicht der einzige Standort des Familienunternehmens: WEPA produziert heute mit 4000 Mitarbeitenden an 13 Produktionsstandorten in Europa Hygieneprodukte wie Toilettenpapier, Küchentücher, Handtuchpapiere und Taschentücher auf Basis von Recyclingpapier. Dabei zählen die WEPA Marke »Mach mit« und die Marke »Goldeimer«, deren Hygienepapier ebenfalls von WEPA hergestellt wird, zu den wichtigsten Partnermarken des Bio-Fachhandels. WEPA und Alnatura verbindet seit Juli 2018 eine enge Partnerschaft; man setzt sich für dieselbe Sache ein: nachhaltige und qualitativ hochwertige Produkte anzubieten.

SELTENER GRIFF ZUM RECYCLING-PRODUKT

Erstaunlicherweise ist der Griff zu Hygieneprodukten aus Recyclingqualität aber nicht für alle Verbraucherinnen und Verbraucher selbstverständlich: Nur etwa jede fünfte verkaufte Toilettenpapierrolle außerhalb des Bio-Handels besteht aus Recyclingpapier. Woran liegt das? Ist Recyclingpapier wirklich rauer, unkomfortabler?

Die Zeitschrift Öko-Test hat es 2020 von Fachleuten im Labor überprüfen lassen. Im Test: 17 Mal Recycling-Toilettenpapier und drei Mal Toilettenpapier aus Primärfasern¹.

Das Ergebnis: Sechs der 17 Recycling-Toilettenpapiere im Test erhielten von Öko-Test die Bewertung »sehr gut«, darunter die Marke »Mach mit« von WEPA. Die anderen Recycling-Toilettenpapiere bewertete Öko-Test mit »gut«. Toilettenpapier soll weich zur Haut, saugfähig und reißfest sein. Zudem sollte sich Blatt für Blatt gut und ohne zu zerfleddern abreißen lassen. Das Ergebnis der Praxisprüfungen von Öko-Test ist eindeutig: Sowohl Recycling-Toilettenpapier als auch Toilettenpapier aus Primärfasern ist »gut«. Gut, dass WEPA mit »Mach mit« bereits seit mehr als 30 Jahren Hygienepapiere aus Altpapier herstellt. »Unser Prinzip lautet Reduce – Reuse – Recycle«, sagt Udo Raumann. MF



Papierhandtücher dem Recycling zuführen

Nicht nur aus klassischem Recyclingpapier entsteht bei WEPA Hygienepapier. Auch gebrauchte Papierhandtücher, die etwa bei Behörden oder in Unternehmen eingesetzt werden, dienen WEPA als Rohstoff für neue Hygienepapiere. »Eine veränderte Klassifizierung im Jahr 2018 macht gebrauchtes Handtuchpapier vom Reststoff zum Wertstoff, den wir zur Wiederverwertung aufbereiten können. Dies unterstützt unser Ziel von geschlossenen Wertstoffkreisläufen«, erläutert Udo Raumann.

Aus einer Tonne zurückgeholter gebrauchter Handtuchpapiere können so 700 Kilogramm neue entstehen. Derzeit testet WEPA die Handtuchpapierrückholung mit verschiedenen Partnern.

Die Basis vieler Papierfasern ist Holz: Statt Primärfasern können insbesondere bei der Hygienepapierproduktion aber auch recycelte Fasern genutzt werden.

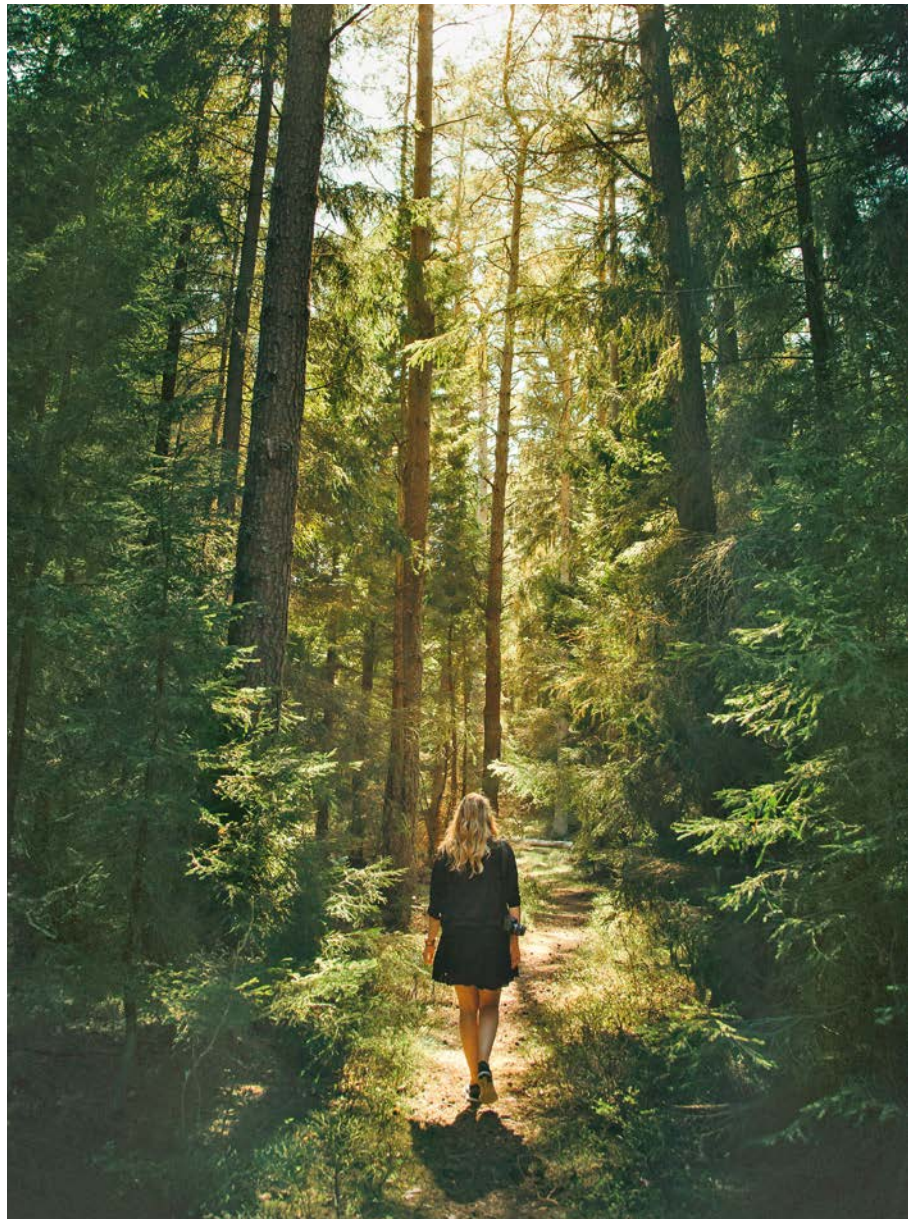
Die Marke »Mach mit« besteht bereits seit mehr als 30 Jahren. Sie bietet umweltverträgliche Hygienepapiere wie Toilettenpapier sowie Taschen-, Küchen- und Kosmetiktücher aus hundert Prozent recyceltem Papier. Auch bei der Verpackung wird auf Umweltverträglichkeit geachtet.

Hygieneprodukte aus hundert Prozent recyceltem Papier:

- hergestellt unter sparsamem Einsatz von Rohstoffen, Energie und Wasser
- ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen »Blauer Engel«

Umweltfreundliche Verpackungen:

- Einsparung von 75 Prozent Neu-Plastik durch den Einsatz von 60 Prozent recyceltem Plastik (PCR) und 15 Prozent Kreide bei Küchentuch- und Toilettenpapierverpackungen
- Verzicht auf einen Griff an den Toilettenpapierverpackungen (Ersparnis von mehreren Tonnen Plastik pro Jahr)
- Verpackungen aus hundert Prozent recyceltem Papier bei Taschentuchboxen
- alle Verpackungen sind zu hundert Prozent recycelbar



Erfahren Sie mehr unter
wepa.eu
wepa-mach-mit.de
[instagram.com/machmit_wepa](https://www.instagram.com/machmit_wepa)



Endspurt

für die Wahl zum Vogel des Jahres 2021

Der NABU (Naturschutzbund Deutschland) ruft zum Endspurt für die erste öffentliche Wahl zum Vogel des Jahres auf. Noch bis zum 19. März hat die virtuelle Wahlkabine unter vogeldesjahres.de geöffnet. Die zehn Führenden aus der Vorwahl bewerben sich um den Titel. Entscheiden Sie mit, welcher gefiederte Kandidat am Ende den Schnabel vorn hat.



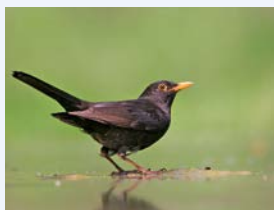
Stadttaube – die gute Bekannte

Für viele überraschend, flatterte mit der Stadttaube ein verwildertes Haustier an die Spitze der Top 10. Der einzige nicht ursprünglich heimische Vogel unter den Bewerbern hat es auf dem Pflaster der Städte nicht immer leicht und fordert: mehr Toleranz für Stadttauben!



Rotkehlchen – das Zutrauliche

Leicht zu erkennen an seinem roten Brustgefieder, macht der niedliche Vogel seinem Namen alle Ehre und sieht rot, wenn andere Vögel sein Territorium verletzen. Das Rotkehlchen mag es gern unordentlich und kämpft für mehr Vielfalt im Garten.



Amsel – das Gesangstalent

Vom einst scheuen Waldvogel hat sich diese schwarz befleckte Kandidatin zum beliebten Gast in vielen Laubenkolonien entwickelt. Doch die heute häufigste Art des Landes leidet unter Gärten voller Schotter und Beton. »Einfach mal wachsen lassen« lautet ihre Wahlforderung.



Feldlerche – die Frühaufsteherin

Die Hälfte ihres Bestandes ist in Deutschland bereits verschwunden. Denn als klassischer Agrarvogel leidet sie besonders unter der intensiven Landwirtschaft. Die braune Lerche mit der kecken Haube fordert deshalb: »Schnabel auf für bunte Felder!«



Goldregenpfeifer – der Melancholische

Der genauso farbenprächtige wie seltene Vogel ist hierzulande als Brutvogel kürzlich verschwunden, schaut aber im Herbst und Winter wieder bei uns vorbei. Für seine Rückkehr braucht er intakte Moore. Seinen Wählerinnen und Wählern ruft er deshalb zu: »I want Moor.«



Blaumeise – die Draufgängerin

Das blau-gelbe Leichtgewicht lebt vor allem in Laub- und Mischwäldern, erfreut uns aber auch am Futterhaus im Garten mit seinem frechen Auftreten. Die Blaumeise setzt sich für gesunde Laubwälder ein, deren Insekten sie für ihre Jungen braucht.

Machen Sie mit!

Stimmen Sie unter vogeldesjahres.de noch bis zum 19. März für Ihren Lieblingsvogel ab. Der Sieger der Wahl wird an diesem Tag live gekürt. Auf der Aktionswebsite gibt es noch mehr Informationen zu allen gefiederten Wahlkandidaten und einen Bird-O-Maten, falls Sie noch ein wenig Entscheidungshilfe brauchen.



Eisvogel – der Schillernde

Der exotisch anmutende Fischliebhaber leidet unter begradigten oder verschmutzten Flüssen und fordert naturbelassene Gewässer für sein Überleben.



Haussperling – der freche Spatz

Gern in Dorf und Stadt unterwegs ist der sogenannte Spatz. Sein Bestand ist gefährdet, denn auf versiegelten Flächen ganz ohne Grün findet der gesellige Vogel zu wenig Nahrung. Er fordert deshalb mehr Oasen in Betonwüsten.



Kiebitz – der gut Frisierte

Er ruft seinen eigenen Namen und hat die Haare schön. Dennoch bleibt er vielen verborgen. Denn der Kiebitz hält den traurigen Rekord unter allen heimischen Vögeln: 93 Prozent seines Bestandes sind verschwunden. »Mehr Wiese, weniger Acker« steht folgerichtig in seinem Wahlprogramm.



Rauchschwalbe – die Wetterfee

Sie verkündet uns den Sommer und nahenden Regen. Dabei folgt der ausdauernde Zugvogel seiner Nahrung, den Fluginsekten. Doch die Suche danach wird immer anstrengender. Deshalb mahnt uns die Rauchschwalbe: »Nehmt den Insektenschutz ernst!«

Eine Aktion von



und



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

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



alviana

Soft Care Maske & Peeling **vegan**

Gesichtsmaske und Peeling zugleich: reinigt und klärt die Haut auf sanfte Weise. Feine Peelingkörper auf hundert Prozent natürlicher Basis aus gemahlenden Aprikosenkernen entfernen Schmutz und abgestorbene Hautschüppchen. Die reichhaltige Pflegeformel mit Bio-Weißer Tee spendet der Haut Feuchtigkeit. Für jeden Hauttyp geeignet. Anwendung: auf die feuchte Haut auftragen. Augen und Mundpartie aussparen. Nach 10 bis 15 Minuten das Peeling sanft einmassieren und die Reste mit Wasser gründlich abspülen.

15 ml **1,29€** (100 ml = 8,60€)

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

Saatgut:

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 unserer Serie. Dieses Mal erläutert Justine Lipke, welche großen Unterschiede es beim Saatgut gibt und welche Relevanz das für uns alle hat.



Karma Kollektiv

Gemahlener Bio-Röstkaffee Der Milde oder
Gemahlener Bio-Röstkaffee Der Kräftige****

Dieser Röstkaffee aus Peru ist ein biologisch angebauter Ursprungskaffee aus fairem Handel. Er stammt von der Kooperative La Florida aus der peruanischen Region Chanchamayo. Die Kooperative ermöglicht einen direkten Handel mit den kleinen Landwirtschaftsbetrieben. Der Milde aus mittlerer dunkel-brauner Röstung schmeckt leicht süß und schokoladig. Der Kräftige mit kräftig-dunkel-braunem Röstgrad ist aromatisch im Geschmack. Beide Sorten bestehen zu hundert Prozent aus Arabica-Bohnen und werden schonend per Langzeitröstung veredelt. Abgefüllt von den Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung. **Erhältlich im Mehrwegglas.**

je 185 g **6,49€** (100 g=3,51 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

*Die Zukunft: samen-
festes Saatgut aus
biologischer Züchtung*

Hybridzüchtungen

- dominieren inzwischen die Landwirtschaft
- garantieren eine gute Ernte, aber nur für eine Generation

Die Folgen

- Abhängigkeit von wenigen großen Saatgutkonzernen
- Verlust von Biodiversität und samenfesten Sorten

Alle Gemüse- und Getreidesorten vermehren sich durch Samen. Um die Nutzpflanzen für unsere Lebensmittel anzubauen, werden in der Landwirtschaft Samen in die Erde gebracht. Alles klar, oder? Doch so einfach ist es leider nicht. Hobbygärtnerinnen und -gärtner kennen vielleicht die Bezeichnung »Hybrid F1«

von den Saatguttütchen. Das Prinzip ist allgegenwärtig im landwirtschaftlichen Anbau – auch im biologischen Landbau. Hybrid-sorten entstehen durch ein bestimmtes Zuchtverfahren: Man wählt zunächst zwei Elternpflanzen aus, deren positive Eigenschaften in einer neuen Sorte vereint werden sollen. Diese Pflanzen werden dann über mehrere Generationen hinweg nur mit sich selbst befruchtet, Inzucht nennt man das. Unter natürlichen Bedingungen würde das nur selten passieren, da die Pflanze eine gewisse genetische Breite braucht, um gesund zu bleiben. Wenn die beiden Inzuchtlinien anschließend miteinander gekreuzt werden, besitzt die nachfolgende Tochtergeneration (auch F1-Generation genannt) nicht nur die gewünschten Eigenschaften beider Elternlinien, sondern ist zusätzlich sehr einheitlich und hocheffizient. Klingt erst mal gut. Aber wo ist der Haken?

die Keimzelle unserer Nahrung

baut werden können. Mehr als 90 Prozent aller Sorten sind dadurch schätzungsweise weltweit verloren gegangen. Das bedeutet einen unwiederbringlichen Verlust an Biodiversität und Ernährungssicherheit – da wir uns auf wenige Sorten verlassen.



HOCHLEISTUNGSSORTEN MIT FOLGEN

Die positiven Effekte halten leider nur für eine Generation an. Nach den mendelschen Regeln sind die Nachkommen der folgenden Generationen in Aussehen, Ertrag und Reifezeit so verschieden, dass sie nicht mehr verwendbar sind. Im privaten Garten ist es sicher zu verschmerzen, wenn zum Beispiel die Kürbisse kleiner geraten oder verformt sind. In der Landwirtschaft geht das nicht. Daher müssen die Landwirtinnen und Landwirte das Saatgut für diese Hochleistungssorten jedes Jahr neu einkaufen und können nicht einfach einen Teil ihrer Ernte wieder aussäen. Das führt zur Abhängigkeit von wenigen großen Saatgutfirmen, die zudem immer häufiger Patente auf ihre Sorten anmelden. Auch ethisch ist das Vorgehen bedenklich: Der Mensch limitiert Organismen, um Profit zu machen.

VERLUST AN SAMENFESTEN SORTEN

Der Anteil an Hybridsorten nimmt indes immer weiter zu. Wegen ihres hohen Ertrags ist ihre Verwendung auch im Bio-Bereich üblich. Der massive Hybrideinsatz hat zu einem Schwund der sogenannten samenfesten Sorten geführt, die nachbaufähig sind, das heißt bedenkenlos über viele Generationen hinweg wieder ange-

DIE ZUKUNFTSFÄHIGE ALTERNATIVE

Eine bisher wenig bekannte Gegenbewegung zeigt, dass es auch anders geht: Seit etwa 30 Jahren beschäftigen sich einzelne Pionierinnen und Pioniere mit der biologischen Züchtung neuer Sorten speziell für den Bio-Landbau. Bis heute arbeiten sie fast ohne staatliche Unterstützung. Ihre Sorten werden von Anfang an unter biologischen Bedingungen angebaut und sind frei von gentechnischen Eingriffen. Sie sollen von sich aus widerstandsfähig gegen Schädlinge und Krankheiten sein und ohne massiven Düngereinsatz gut gedeihen. Allerdings vergehen bis zu 15 Jahre, bis eine neue Sorte marktfähig ist. Biologisch Züchtende schaffen durch Kreuzung sehr vieler Ausgangssorten einen möglichst großen Genpool. Sie setzen darauf, viele Sorten einer Art zu züchten, die sich jeweils für verschiedene Bodenbedingungen und Klimata eignen und anpassungsfähiger sind. Eine Eigenschaft, die angesichts des Klimawandels immer wichtiger wird. Ob im Hobbygarten oder im Erwerbsanbau – samenfeste Sorten aus biologischer Züchtung sollten bald selbstverständlich sein.



Gastbeitrag von Justine Lipke, Referentin für Kommunikation bei bioverita

Saatgut-Initiativen

bioverita: Der Verein kennzeichnet Sorten aus biologischer Züchtung und garantiert damit das Prinzip »Bio von Anfang an« für Gemüse, Getreide und Obst. bioverita.org

Kultursaat e. V.: Die Gemeinschaft von über 30 Züchterinnen und Züchtern an 20 verschiedenen Standorten hat bereits 131 Gemüsesorten aus biodynamischer Züchtung angemeldet. kultursaat.org

RightSeeds: Die Forschungsgruppe an der Uni Oldenburg untersucht, wie gemeingüterbasierte Sortenzüchtung und Saatgutproduktion zu einem sozial-ökologischen Wandel der Landwirtschaft beitragen kann. rightseeds.de





Oliver Willing

»Die Bio-Züchtungsinitiativen sind eine lebendige, quirlige Szene!«

OLIVER WILLING

Geboren in Frankfurt am Main, hat er zunächst Philosophie und Theologie am Frankfurter Jesuitenkolleg St. Georgen studiert, danach eine dreijährige Landwirtschaftslehre absolviert und später Agrarwissenschaften in Gießen studiert. Er war lange Zeit für den Demeter-Verband tätig. Der begeisterte Musiker und dreifache Familienvater leitet die Zukunftsstiftung Landwirtschaft seit 2007.

Herr Willing, was machen Sie hier?

»Jetzt mit Ihnen bei schönem Wetter aus dem Fenster schauen, denn von hier überblickt man annähernd das gesamte Ruhrgebiet (*lacht*). Sonst: Unser Ziel ist es, eine eigenständige Pflanzenzüchtung für die biologische Landwirtschaft voranzutreiben – frei

von Gentechnik, Patenten und Monopolen. Wir sind einer der größten Partner für die Bio-Pflanzenzüchtung in Deutschland.«

Wieso greift man nicht einfach auf die alten Sorten zurück? In den 1920er-Jahren wird es die Gefahren, von denen Sie sprechen, wohl kaum gegeben haben und es gab auch bereits eine Bio-Bewegung, zum Beispiel in Form der Reformbewegung.

»Das wäre keine Lösung. Alles verändert sich und Züchtungen müssen Schritt halten. Da spielen der Geschmack, aber auch der Ertrag und die Anpassung an sich verändernde klimatische Bedingungen eine Rolle. Die von uns

Im umgebauten ehemaligen Thyssen-Krupp-Verwaltungsgebäude in Bochum treffen wir Oliver Willing, Geschäftsführer der Zukunftsstiftung Landwirtschaft beim GLS Treuhand e. V. – der Verein, aus dem in den 1970er-Jahren die erste sozial-ökologische Bank der Welt hervorgegangen ist. Und die Stiftung, die jedes Jahr im Frühjahr von Alnatura, besser gesagt den Kundinnen und Kunden, im Rahmen der Aktion Saatgut-tütchen unterstützt wird.

unterstützten Züchterinnen und Züchter konnten dank der Spenden von Privatpersonen, Bio-Unternehmen und Stiftungen bereits zahlreiche zeitgemäße ökologische Gemüse-, Getreide- und Obstsorten entwickeln. Es ist eminent wichtig für die Bio-Landwirtschaft, dass sie unabhängig und innovativ ist und selbst die Kontrolle über das Geschehen hat. Auf der Seite der konventionellen Landwirtschaft stehen Unternehmen wie Monsanto, Bayer und Syngenta, die heute den Saatgutmarkt mit Einheitssorten dominieren. Und anstatt mit Geschmack, Unverfälschtheit und Nachhaltigkeit beschäftigen die sich aus unserer Sicht mit anderen Fragen: Wie kurz bekommen wir den Weizen, damit er noch stärker gedüngt werden kann? Passt der Mais in die dafür vorgesehenen Verpackungen? Sind die Gurken einheitlich? Sieht die Ware noch gut aus, wenn sie im Supermarkt landet?«

Funktioniert denn diese Abgrenzung zwischen der konventionellen Landwirtschaft – mit ihren Kreuzungen und Genmanipulierungen – und der Bio-Landwirtschaft überhaupt?

»Ja, das ist schon klar geregelt und darüber wachen ja auch die zuständigen Stellen. Verbraucherinnen und Verbraucher können sich darauf verlassen, dass da, wo Bio draufsteht, auch Bio drin ist. Gerade in Europa kann man absolut davon ausgehen.«

Es geht der Zukunftsstiftung Landwirtschaft, speziell dem Saatgutfonds, also primär um Eigenständigkeit?

»Ja, das ist sicherlich ein wichtiges Anliegen. Die konventionellen Pflanzen sind einseitig für einen hohen Einsatz von Spritzmitteln und Düngern gezüchtet. Das passt nicht zum ganzheitlichen Ansatz im Bio-Landbau. Zudem werden nur rund zehn Prozent der landwirtschaftlichen Flächen in Europa biologisch bewirtschaftet, und da sind die Weideflächen schon mit eingerechnet. Es ist daher letztlich nur ein kleiner Markt für Ackerpflanzen. Doch wenn wir wollen, dass junge Leute neue Sorten durch Züchtung weiterentwickeln, dann benötigen sie dafür einen langen Atem und eben finanzielle Unterstützung, da sich die Züchtungsarbeit aufgrund der geringen Größe des Marktes wirtschaftlich nicht trägt. Und da kommen wir ins Spiel: Wir ermöglichen die Weiterentwicklung und Optimierung von ökologischem und gentechnikfreiem Saatgut. Dabei stehen Qualität, Geschmack und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt.«

Zeigen Sie uns das doch einmal anhand eines Beispiels auf.

»Bio-Dinkel ist beispielsweise ganz stark im Kommen. Fünf neue Sorten konnten die Dinkelzüchterinnen Franca dell'Avo und Catherine Cuendet aus der Schweiz nun entwickeln. Catherine Cuendet arbeitet inzwischen auf dem Gut Mönchhof in Hessen. So kommt es, dass der Bio-Dinkel »Gletscher« nun auch auf hessischen Äckern steht.«

Das klingt ein bisschen wie in der Sterne-gastronomie, wo Köchinnen und Köche mal woanders kochen!

»(Lacht.) Der Vergleich ist dahin gehend nicht so schlecht, dass es sich um eine überschau-

Wir zählen dank unserer Kundinnen und Kunden seit 2002 zu den großen Unterstützenden der Zukunftsstiftung Landwirtschaft und des Saatgutfonds.

Häufig werden erst Banken gegründet und dann die Stiftungen. Im Falle der GLS Bank war es umgekehrt: Bereits Anfang der 1960er-Jahre bildete sich die GLS Treuhand unter anderem zur Förderung von Bildungsinitiativen und der Entwicklung des Ökolandbaus. Doch schon bald merkte man, dass es eine Bank braucht, um ein weiteres Finanzierungsinstrument gesellschaftlich nachhaltig einsetzen zu können. Durch Leih- (Bank) und Schenkgeld (Treuhand) werden nun zukunftsfähige Ideen und Initiativen wirksam – wie die Ökozüchtung durch den Saatgutfonds.

Weitere Infos unter saatgutfonds.de

Mit dem Kauf der Alnatura Saatguttütchen unterstützen Sie unter anderem den Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft.



bare Szene handelt. Und sich die neuen Sorten auch an anderen Standorten bewähren müssen. Die »Versuchsküchen« heißen Gut Wulfsdorf, Dottenfelderhof, Höfe am Bodensee. Das ist schon eine lebendige, quirlige Szene. Aber die Beteiligten brauchen eben einen langen Atem. Und sie brauchen uns und Unternehmen wie Alnatura und seine Kundinnen und Kunden, die uns bereits seit über 18 Jahren unterstützen.

Am Ende geht es um Sorten, die resistent gegen Krankheiten sind, und einen vernünftigen Ertrag bringen, sodass Endkundinnen und -kunden nicht an der Kasse über hohe Preise erschrecken. Sie müssen gut schmecken, mit den Böden gut zurechtkommen, fruchtbar sein und für alle Partner der Wertschöpfungskette eine gewinnbringende Züchtung darstellen. Im Idealfall sind es samenfeste Sorten, die bei Wachstum und Ernte ihre Eigenschaften beibehalten und schließlich beim Bundessortenamt mit Erfolg angemeldet werden können.«

Das Interview führte Matthias Fuchs.

HERSTELLER-EMPFEHLUNG*



Apeiron

Rosenwasser Vital-Spray & Tonic vegan**

Körperspray mit zartem Rosenduft. Anwendbar als klärendes, feuchtigkeitsspendendes Gesichtswasser ohne Alkohol. Geeignet für jeden Hauttyp. Ideal an heißen Sommertagen und auf Reisen. Das Rosenwasser-Spray auf ein Wattepad sprühen und Gesicht und Dekolleté nach der Reinigung sanft abtupfen. Tipp: Spray vor dem Gebrauch im Kühlschrank lagern – für eine kühle und erfrischende Anwendung.

100 ml **9,49 €**

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Der April wird vielfältig

Ganzheitlich nachhaltiges Handeln entlang der Lieferkette und am eigenen Standort – dafür steht Alnatura. Und das neue, unabhängige We-Care-Siegel. Mehr dazu lesen Sie im April-Magazin.



Endlich wieder Spargel!
Im April gibt's kreative
Rezepte und Wissenswertes
zum edlen Gemüse.



Weniger Verpackungsmüll

Jeder Einkauf zählt. Im nächsten Heft lesen Sie, wie wir unnötige Verpackungen vermeiden – und welche Wahl Sie beim nächsten Einkauf haben.

Erfahren Sie mehr:

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

Alle Alnatura Märkte unter
alnatura.de/marktsuche



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



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

Impressum

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführung von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate
Redaktionsleitung Anja Waldmann, Eva Wohlgemuth, magazin.redaktion@alnatura.de **Anzeigen** Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Jana Benke (JAB), Anna Brill, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs (SF), Martina Grimm (MAG), Dr. Manon Haccius, Janina Hinkelbein (JAH), Katrin Kasch (KK), Constanze Klengel, Julia Klewer, Jessica Lutze (JLU), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Bernd Pieper (BePi), Katja Rodenhäuser (KR), Susanne Salzgeber, Tina Schneyer, Julian Stock, Christian Tremper, Anja Waldmann (AW), Nicole Wanninger **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00
Fotos AdobeStock/Victor Tyakht: 44 Blaumeise; Alnatura: 3 Porträt Rehn; Alnavit/Oana Szekeky: 28 Mann mit Kind, 29 Porträt Rodenhäuser; Alnavit: 28–29 Illustrationen; Peter Bender: 22; Oliver Brachat: 50 Spargel u. Rezept; Marc Doradzillo: 6/7, 10 Hahn u. Mann mit Hühnern; Tom Dove: 45 Kiebitz; Eden Projects: 24; Matthias Fuchs: 1, 2, 3 Frau mit Hahn, 8–9, 48; gettyimages/Jiri Hrebicek: 38 Vogel; Lars Gruber: 50 Stoffbeutel; Claudia Guse: Illustrationen 5, 18, 32–35, 39, 41–42, 46/47; Hamburger Hilfskonvoi e. V.: 38 Spendenprojekt; imageBroker/Friedhelm Adam: 44 Feldlerche / Dave PresslandFLPA: 45 Rauchschwalbe / Willi Rolfes: 44 Rotkehlchen / Burkhard Sauskojous: 45 Haus-sperling / Winfried Wisniewski: 44 Goldregenpfeifer / Konrad Wothe: 44 Stadttauben; iStock/Andyworks: 45 Eisvogel / cynoclub: 18 Marans-Hühner / Mike Lane: 44 Amsel / stockcam: 18 Eier; Justine Lipke: 47 Porträt Lipke; People Wear Organic GmbH: 26–27; Rainer Simonis: 39 Rothirsch; Alex Stiebritz/AMX STUDIO: 10 Porträt Wanninger; the nu company: 25; Johannes Tsangaris: 19 Porträt Lindner; unsplash/Gerandeklerk (zur Verfügung gestellt von WEPA): 43 Wald; VDP/Peter Bender: 3 Wein, 23; VISCOM Fotografie: 30/31, 36/37; Frank Weinert: 3 Rezept, 4, 11–14, 16/17; WEPA: 40/41, 42 Porträt Raumann, 43 Sortiment **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 der Verfassenden 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.

NEU



NEU: Festes Shampoo

Shampoo Bar mit den Vorteilen eines klassischen Shampoos für normales oder geschwächtes Haar

- ✓ Sanfte und gründliche Reinigung mit reichem, sahnigen Schaum
- ✓ Intensiv pflegend mit Fair Trade Bio-Arganöl
- ✓ Besonders ergiebig in der Anwendung bei leichtem Gewicht
- ✓ Plastikfreie, ressourcenschonende und recycelbare Verpackung
- ✓ Schützt die Umwelt und Gewässer durch leichte Bioabbaubarkeit
- ✓ Keine saure Rinse erforderlich

lavera
NATURKOSMETIK



Intensive Feuchtigkeit UND
ein leichtes Hautgefühl?
lavera Naturkosmetik kann's.

Unsere HYDRO SENSATION Gesichtspflege für spürbare Frische:
Hochwirksame Komposition mit natürlichem Hyaluron und Bio-Alge.

lavera. wirkt natürlich schön.



100 %
zertifizierte
Naturkosmetik

