

Januar 2022
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Lasst uns kochen
**Miso – herzhaft
genießen**

Natürliche Pflege
Vegane Kosmetik



**Pflanzliche
Aromen
entdecken**

Alnavit
FREI VON



NEU

Cremiger Genuss, frei von Gluten.

Entdecke den neuen Bio-Haferdrink von
Alnavit – mit 100% Hafer aus Deutschland.



alnavit.com

Seite 35
Lasst uns kochen
Herzhafter Genuss
mit Miso



Seite 6 **Vegan genießen** Frühstücksglück mit den KostBar-Köchinnen

Entdecken
Sie mit uns in dieser
Ausgabe die Vielfalt
der pflanzlichen
Küche.



Seite 22 **Zu Besuch bei Allos** Bio-Landbau in Italien

- 4 **Aktuelles** von Alnatura
- 17 **Alnatura bewegt** Vegane Joghurtalternativen
- 18 **Alles über ...** Pflanzliche Sahnealternativen
- 30 **Zu Besuch bei Dr. Mannah's** Käsealternativen aus Cashews und Co.
- 44 **Gut zu wissen** Pflanzliche Ernährung
- 48 **Natürliche Pflege** Vegane Kosmetik
- 52 **Aktuelles** aus Bio-Welt und Gesellschaft
- 54 **Lust auf Kultur** Ausstellungshöhepunkte 2022
- 56 **Interview** Alnatura trifft Sascha Falk
- 58 **Vorschau, Impressum**



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

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

persönlich und im Namen aller Alnatura Mitarbeitenden wünsche ich Ihnen und den Ihren ein gutes neues Jahr 2022. Es ist eine gute Übung, das abgelaufene Jahr zu reflektieren und sich für das neue Jahr etwas vorzunehmen, was man erreichen oder ändern möchte.

Ich beobachte aktuell in vielen hyperkritischen Kommentaren die Skizzen einer apokalyptischen Zukunft. Uns werden täglich die Gefahren der Pandemie, die Folgen des Klimawandels, der Raubbau an der Erde, die Kriege und ihre Folgen, Hungersnöte und die Handlungen totaler Regime wider die Würde der Menschen beschrieben. Destruktive Prognosen eines möglichen Untergangs in Zukunft bleiben nicht ohne Folgen. Manche Menschen stimmen in den Chor der Kritikerinnen und Kritiker ein und bemerken zugleich eine innere Leere. Andere kämpfen für einen neuen Zukunftskurs und erfahren die Grenzen ihrer Wirksamkeit. Wieder andere haben Angst vor der Zukunft und verlieren ihre Lebensfreude.

Vielleicht hilft es, wenn wir uns an die großen Ideale der Menschheit – Wahrheit, Schönheit, Güte – erinnern und uns fragen, wie wir in ihrem Sinne initiativ werden können. Die positive Wirkung von Idealen, die wir für unsere Zukunft denken, kann uns Hoffnung vermitteln. Eine Gesellschaft, die dem Menschen den Vorrang einräumt, entwickelt die Kraft, um Zukünftiges jenseits aller Ideologien mutig zu schaffen.

In diesem Sinne werden wir auch 2022 unsere Bemühungen für eine nachhaltige Lebensweise der Menschen sowie die Pflege und Entwicklung der Erde mit Begeisterung weiterverfolgen. Diesen Weg zu gehen, ermöglichen Sie uns. Dafür sind wir dankbar.

Mit herzlichen Grüßen



Aktuelles

von Alnatura

Neue Demeter-Mehle bei Alnatura

Demeter ist der älteste Bio-Anbauverband in Deutschland. Seit 1924 bewirtschaften Demeter-Landwirtinnen und -Landwirte ihre Felder biodynamisch und erzeugen Produkte von außerordentlicher Qualität. Alnatura und Demeter sind bereits seit mehr als 30 Jahren Vertragspartner.

Das Demeter-Siegel steht für ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur, den Verzicht auf chemisch-synthetische Dünger und Pestizide, einen möglichst geschlossenen Betriebskreislauf sowie die Verwendung von bio-dynamischen Präparaten. Neu bei Alnatura gibt es die Demeter-Mehle aus Dinkel, Weizen und Roggen von der PrimaVera-Mühle. Die PrimaVera Naturkorn GmbH ist ein oberbayerisches Familienunternehmen, deren Gründer auf eine jahrhundertlange Mühlentradition zurückblicken. Das Besondere an den Demeter-Mehlen: Die Getreide stammen von Höfen aus Bayern, darunter viele aus dem Chiemgau und der unmittelbaren Region um die Mühle. **Und Sie können konkret erfahren, woher jedes dieser Mehle kommt.** Auf der Verpackung lesen Sie mehr über die Mühle, die Höfe, die das Getreide liefern, und die enge partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen beiden. Was sie grundsätzlich eint, ist ihre Zugehörigkeit zum Demeter e. V.



Diese drei Mehle gibt es neu in Ihrem Alnatura Markt. In den nächsten Monaten kommen noch vier weitere Mehle dazu.

»Sehr gut« für Alnatura Mandel Natur

In der Ausgabe 10/2021 von Öko-Test wurden insgesamt 22 vegane Joghurtalternativen getestet, darunter waren 13 Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde elfmal vergeben, die Note »gut« viermal. Fünf Produkte erhielten ein »befriedigend« und zwei ein »ausreichend«. Alnatura Mandel Natur, Bio Mandeldrink-Zubereitung fermentiert erhielt die Note »sehr gut« (oekotest.de).



Jetzt registrieren



Mein Alnatura ist Ihr persönlicher, gesicherter Mitgliederbereich auf alnatura.de. Jetzt registrieren und Vorteile sichern.



Links: Außenansicht der Alnatura Arbeitswelt auf dem Campusgelände in Darmstadt.

Unten: Die Innenansicht des Gebäudes zeigt das Foyer mit Empfang.



Alnatura erhält Architekturpreis

Unser Campus in Darmstadt hat einen Anerkennungspreis im Wettbewerb »Vorbildliche Bauten im Land Hessen 2020« in der Kategorie Neubau gewonnen. Der von der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen und dem Land Hessen ausgelobte Preis wird im Abstand von drei Jahren an innovative Projekte und Planungen auf dem Gebiet des Bauens vergeben. Die Alnatura Arbeitswelt auf dem Campusgelände ist mit 13 500 Quadratmetern europaweit das größte Bürogebäude mit Wänden aus Stampflehm. Die Wände enthalten Lehm aus dem Westerwald und Lavaschotter aus der Eifel sowie recyceltes Material aus dem Tunnelaushub von Stuttgart 21. Mithilfe einer Geothermieanlage

wird in den Wintermonaten Heizwärme für die wandintegrierte Flächenheizung erzeugt. Die Kühlung im Sommer erfolgt durch das Zuführen von frischer Waldluft, die in einem Erdkanal heruntergekühlt und gefiltert wird. Auf dem Dach gibt es eine Photovoltaikanlage, den Wasserbedarf für die sanitären Anlagen und die Bewässerung der Außenflächen deckt eine Regenwasser-Zisterne. Dies zeigt, dass auch mit geringen Baukosten ein nahezu klimaneutrales Gebäude errichtet werden kann, das einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung der CO₂-Belastung leistet.

Mehr Infos unter alnatura.de/campus

Info

Was sind Joghurtalternativen?

Ob aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen, die sogenannten Joghurtalternativen sind vegan und dennoch ähneln sie einem Joghurt. Sie dürfen allerdings nicht als Joghurt bezeichnet werden, denn dieser Begriff ist Produkten aus Milch vorbehalten. Die Herstellung der pflanzlichen Alternativen ist vergleichbar mit der eines Joghurts. Die Rohstoffe, wie zum Beispiel Mandeln, werden gemahlen und mit Wasser vermischt. Nach einer gewissen Ruhe- und Quellzeit entsteht eine milchartige Flüssigkeit. Zugefügte Milchsäurebakterien sorgen bei einer bestimmten Temperatur für die Dicklegung und den säuerlichen Geschmack. Um eine optimale und stabile Konsistenz zu erreichen, enthalten die Produkte auch Zutaten wie Johannisbrotkernmehl und Stärke. Die eingesetzten Milchsäurebakterien sind selbstverständlich auch vegan. Die Milchsäure trägt ihren Namen, weil sie das erste Mal in der Milch nachgewiesen wurde. Weitere Infos unter alnatura.de/joghurtalternativen

Neu

Rote Bete ohne rote Finger

Ihre leuchtend rote Farbe und der leicht süßliche Geschmack verleihen sowohl Gemüsepfannen als auch Ofengerichten das gewisse Etwas: Die tiefgekühlte Alnatura Rote Bete ist bereits geschält und in Streifen geschnitten und bereichert schnelle genussvolle Rezepte als Hauptzutat oder Beilage, ganz ohne Flecken in der Küche. Die Bio-Rote-Bete stammt aus deutschem Naturland-Anbau und wird sofort nach der Ernte verarbeitet. Übrigens: Ratzfatz-Rezeptideen rund um Rote Bete und tiefgekühltes Gemüse finden Sie unter alnatura.de/rezepte



Unsere Alnatura KostBar-Köchinnen beim gemeinsamen Frühstück: Hannah Sieper, Jana van Treeck, Pauline Schütz, Nathalie Kokic und Jessica Bäcker (v.l. n. r.).



Guten Morgen, ihr Lieben!



Fröhliche Gespräche hallen durchs Treppenhaus. An einem schönen Morgen treffen die KostBar-Köchinnen Hannah Sieper, Jessica Bäcker und Nathalie Kokic bei ihren Kolleginnen Jana van Treeck und Pauline Schütz ein. Alle freuen sich auf ein gemeinsames Frühstück. Durch die Coronazeit haben sie sich länger nicht gesehen. Heute wollen sie wieder Rezepte austauschen und (vegan) genießen.



Gemeinsamer Einkauf im Alnatura Markt in Darmstadt.



»Mir schmecken die veganen Alternativen einfach und ich vertrage sie besser im Vergleich zu Milchprodukten.«

Pauline Schütz

Die Sonne scheint hell durch die bodentiefen Fenster der Darmstädter Dachgeschosswohnung und taucht sie in ein weiches Licht. Im Hintergrund läuft entspannte Lounge-Musik. Jana und Pauline haben die Rezepte für diese Magazinausgabe entwickelt und wollen sie gemeinsam mit ihren Kolleginnen testen. Im Fokus steht heute veganes Frühstück. Zwar ernähren sich die fünf nicht alle ausschließlich vegan, doch da der Anteil der Veganerinnen und Veganer in der Coronazeit angestiegen ist¹, kreieren sie häufig rein pflanzliche Speisen. Zudem testen sie schon immer gerne die veganen Produkte aus den Alnatura Märkten und setzen sich mit ihnen auseinander, weil diese stark nachgefragt werden. Schließlich liegen die Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung dank zahlreicher Alternativprodukte nicht nur in ihrer Vielfalt, sondern eben auch im Nutzen für Tier und Umwelt. Denn die Produktion von Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln ist besonders energieaufwendig und klimabelastend.² Auch an den mobilen Kochstationen in den Alnatura Märkten, der KostBar, wird vegetarisch oder vegan gekocht.

PFLANZLICHE BROTAUFSTRICHE UND FRÜHSTÜCKS-BOWLS

Nach einer herzlichen Begrüßung und einem schnellen Kaffee legen Jana und Co. mit den Vorbereitungen für die Frühstücks-Köstlichkeiten los: Neben einer

goldenen Quinoa-Bowl mit ungesüßtem Mandeldrink, Quinoaaflocken, Kurkuma, Datteln und Granatapfelkernen bereitet Jana mithilfe der anderen außerdem noch drei rein pflanzliche Brotaufstriche vor: einen Kürbiskern-Kresse-Aufstrich auf Erbsenbasis, eine würzige Cashewcreme, die an Streichkäse erinnert, und einen herzhaften Kidneybohnen-Aufstrich mit Räuchertofu, der ein idealer veganer Ersatz für Leberwurst ist. Jessica rührt den Streichkäseersatz an und schwärmt: »Ich liebe frische Brötchen mit einem veganen, streichkäseartigen Aufstrich, wie diesem von Jana. Denn mich überzeugen nicht alle fertigen Käseersatzprodukte und deshalb ist es eine tolle Alternative, sich selbst einen zu machen und nach eigenem Geschmack zu würzen. Ich toppe den Aufstrich gern noch mit frischem Gemüse, Kresse oder Sprossen.« Und Pauline, die gerade ihre vorbereiteten Zimtschnecken in den Ofen schiebt, verrät: »Ich liebe Porridge und fruchtige Frühstücks-Bowls in allen Varianten und rühre sie zum Beispiel mit Hafer- oder Mandeldrink an. Mir schmecken die veganen Alternativen einfach und ich vertrage sie auch besser im Vergleich zu Milchprodukten.« Und sie ergänzt: »Außerdem hinterlassen sie im Kaffee keinen Nachgeschmack. Hier ist mein absolutes Lieblingsprodukt der ungesüßte Haferdrink Barista mit Soja.«



¹ Quelle: statista.com

² Verbraucherzentrale, »Klimaschutz schmeckt«, verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2019-05/Flyer_Klimaschutz_schmeckt.pdf



Gut zu wissen

Unsere Alnatura Märkte werden von verschiedenen, meist regionalen Bio-Bäckereien und Bio-Konditoreien beliefert.

VIelfÄLTIGES ALTERNATIV-FRÜHSTÜCKSSORTIMENT

Während Nathalie den Tisch deckt und Hannah das frische Brot und Obst schneidet, nähern sich die Vorbereitungen ihrem Ende. Mittlerweile duftet es schon herrlich nach Zimt in der Küche – Paulines Apfel-Zimtschnecken sind fertig und ernten durchweg Lob. Alle nehmen an dem langen Holztisch Platz und beginnen, die selbst zubereiteten Köstlichkeiten zu probieren. Jana löffelt die vegane Quarkalternative aus Soja aus dem Becher, taucht anschließend eine Zimtschnecke hinein und sagt begeistert: »Mmh, das schmeckt richtig gut so. Probiert das auch mal.« Neben den selbst zubereiteten Speisen komplettieren fertige Aufstriche wie der Hummus Feige-Dattel, der Tomate-Kräuter-Aufstrich, die Haselnuss-Nougat-Creme, Joghurtalternativen aus Mandeln, Cashews oder Soja sowie Müslis wie das Proteinmüsl die bunte Frühstückstafel. Denn Alnatura bietet ein breit gefächertes Sortiment an alternativen Frühstücksprodukten an.

KOSTBAR GEHT AUCH ONLINE

Bei den fröhlichen Gesprächen geht es auch um die Zukunft der KostBar, die aktuell wegen der Coronapandemie noch pausieren muss. Deshalb nehmen die fünf momentan andere Aufgaben in den Märkten



Alnatura hat ein großes Frühstückssortiment: Müslis, Aufstriche und zahlreiche pflanzliche Joghurtalternativprodukte sowie die Quarkalternative aus Soja.



Paulines Apfel-Zimtschnecken werden auch ohne tierische Produkte herrlich luftig und aromatisch (Rezept auf Seite 13).



Der vegane Tomate-Kräuter-Aufstrich mit 56 Prozent Gemüse sorgt für eine mediterrane Note auf dem Brot.

wahr: »Jana unterstützt zusätzlich das Instagram-Team von Alnatura und ich habe im vergangenen Jahr bei dem des Schwesterunternehmens Alnavit mitgearbeitet. Wir drehen Koch-Videos und helfen mit unseren Rezepten«, berichtet Pauline. »Zuletzt haben wir außerdem Online-Kochevents für Kolleginnen und Kollegen angeboten. Dabei sind alle in ihrer heimischen Küche und wir erklären die Rezepte Schritt für Schritt.« Für das neue Jahr haben sich die KostBar-Köchinnen vorgenommen, diese Online-Events auch für Kundinnen und Kunden anzubieten. Jana erklärt: »Auf alnatura.de können unter Mein Alnatura* registrierte Teilnehmende dann beispielsweise per Liveübertragung gemeinsam durch ein Rezept geführt werden. So lässt sich die KostBar zu ihnen nach Hause bringen.« Doch sobald die Möglichkeit besteht, sind die Rezeptentwicklerinnen auch wieder in den Alnatura Märkten an den mobilen Kochstationen anzutreffen, um für Inspiration bei den Einkaufenden zu sorgen – und vielleicht ist dann auch eins der veganen Frühstücksgesichter zur Verkostung dabei. JK

Das ist die Alnatura KostBar

Seit 2017 kochen Initiatorin Jana van Treeck und ihre Kolleginnen drei- bis viermal pro Woche an mobilen Kochstationen in den Alnatura Märkten in ganz Deutschland. Die Kundinnen und Kunden dürfen probieren, sich inspirieren lassen und erhalten Tipps, wie sie Neuprodukte verwenden können. Die Rezepte sind immer einfach, kreativ, schnell zuzubereiten und mit frischen saisonalen Bio-Produkten hergestellt. Aufgrund der Coronapandemie und der damit zusammenhängenden Maskenpflicht kann die KostBar aktuell nicht in den Märkten haltmachen. Mit ihren Rezepten können Sie sie aber ganz einfach in die heimische Küche holen. Die KostBar-Rezepte finden Sie ab sofort integriert im Alnatura Magazin.



* Mehr zum neuen Programm Mein Alnatura unter alnatura.de

Tipp

Weitere Infos und Rezepte finden Sie unter alnatura.de/Kostbar

Grüner Kürbiskern-Kresse-Aufstrich

ZUTATEN FÜR 1 SCHRAUBGLAS À 300 ML

- 350 g **Erbesen** extrafein (im Glas)
- 2 Schälchen **Kresse**
- 50 g **Kürbiskerne**
- 2 EL **süßer Senf**
- 4 EL **Sesamöl** geröstet
- 2 TL **Meersalz**

ZUBEREITUNG

Erbesen in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Kresse abschneiden. Je 1 EL der Kresse und der Kürbiskerne beiseitestellen. **Erbesen, Kresse, Kerne, Senf, Öl** und Gewürze in einen Standmixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. In eine Schale füllen und mit der beiseitegestellten Kresse und Kürbiskernen garnieren. Anschließend (ohne Garnitur) in einem Schraubglas im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verzehren oder einfrieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas:

Energie 907 kcal, Eiweiß 33 g, Fett 66 g, Kohlenhydrate 31 g

Tipp

Wenn von einem Rezept noch ungeröstete Kürbiskerne übrig bleiben, können Sie daraus ein aromatisch-knackiges Topping für Salate oder andere herzhafte Gerichte zubereiten: Dazu die Kerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften und knacken beginnen. Kräftig salzen und luftdicht verschlossen, kühl und dunkel in einem Schraubglas aufbewahren.

Rapunzel
Geröstete
Kürbiskerne



Bio Planète
Sesamöl geröstet



Gut zu wissen

Bio-Kiwis können Sie gewaschen mit Schale verzehren – denn direkt darunter sitzen die Vitamine. Das Mundgefühl ist nach dem Waschen der Kiwi weniger pelzig, als Sie vielleicht denken.

Goldene Quinoa-Frühstücks-Bowl

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 80 g **Datteln** entsteint (getrocknet)
- 2 **Kiwis**
- ¼ **Granatapfel**
- 300 ml **Mandeldrink** ungesüßt
- 90 g **Quinoaflocken**
- ½ TL **Kurkuma** gemahlen
- 2 Prisen **Meersalz**
- 50 g **Pekannusskerne**

ZUBEREITUNG

Datteln in kleine Stücke schneiden. Kiwis waschen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Granatapfelkerne herauslösen.

Mandeldrink in einem kleinen Topf erhitzen. Quinoaflocken einrühren und aufkochen lassen, Dattelstücke einrühren und die Temperatur reduzieren. Kurkuma und Salz einrühren und 5–7 Min. ziehen lassen.

Währenddessen Pekannüsse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen und sich leicht dunkelbraun färben.

Quinoa-Porridge auf 2 Schalen verteilen, mit Nüssen und Obst garniert servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 544 kcal, Eiweiß 12 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 65 g



Alnatura Quinoaflocken



Alnatura Mandeldrink ungesüßt



Paulines Apfel-Zimtschnecken

»Für eine Glasur Puderzucker mit etwas Zitronensaft mischen und darübergeben.«

Pauline Schütz



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 250 ml **Reisdrink Vanille**
+ 1 EL zum Bestreichen
- 500 g **Dinkelmehl** Type 630
+ 2 EL zum Arbeiten
- 1 Pck. **Trockenhefe**
- 150 g **Rübenzucker**
- 140 g **Margarine** (weich)
- 2 säuerliche **Äpfel**
- 2 TL **Ceylon-Zimt** gemahlen

ZUBEREITUNG

Reisdrink lauwarm erhitzen und in eine Rührschüssel geben. Mehl, Hefe, 50 g Zucker und 100 g Margarine dazugeben und mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts in 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit 30 g Zucker in einen kleinen Topf geben.

5 Min. einköcheln und kurz auskühlen lassen.

Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von 40x60 cm ausrollen. Mit 40 g Margarine bestreichen, 70 g Zucker und den Zimt vermischen und gleichmäßig über die Margarine streuen. Apfelfüllung über das Zimt-Zucker-Gemisch geben.

Die Teigplatte vom unteren langen Ende straff aufrollen und mit einem scharfen Messer in 12 etwa 5 cm breite Stücke schneiden. Schnecken entweder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine eingefettete Springform oder Auflaufform legen. Rundherum mit etwas Reisdrink bestreichen.

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze stellen und die Schnecken in den kalten Ofen geben. So können sie im aufheizenden Ofen noch etwas gehen. In 30 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Ruhezeit + 30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 304 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 46 g



Alnatura
Dinkelmehl
Type 630

Alnatura
Reisdrink
Vanille

Alnatura
Margarine

»Durchgezogen gewinnt der Aufstrich noch an Intensität. Für mehr Raucharoma die Streichcreme zusätzlich mit Rauchsatz abschmecken.«

Jana van Treeck



Janas pikanter Kidneybohnen-Aufstrich »wie Leberwurst«

ZUTATEN FÜR 2 SCHRAUBGLÄSER À 250 ML

- 1 große **Zwiebel**
- 200 g **Räuchertofu** (gekühlt)
- 360 g **Kidneybohnen** (im Glas)
- 100 g **Cornichons** (im Glas) und 100 ml Sud
- 5 EL **Olivenöl**
- 2 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- 2 TL **Meersalz**
- 3 EL **Tomatenmark**
- 1 TL **Majoran** gerebelt
- etwas **schwarzer Pfeffer** gemahlen

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Tofu würfeln. Bohnen abgießen, mit Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Cornichons abtropfen lassen, 100 ml Sud auffangen. 2–3 Gurkenwürfel würfeln und beiseitestellen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebelwürfel bei voller Hitze 4 Min. glasig dünsten, Tofuwürfel hinzufügen und weitere 5 Min. unter gelegentlichem Wenden braten. Mit Sojasauce ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen.

Bohnen in einen Standmixer geben. Pfanneninhalt, Cornichons, Sud, 3 EL Öl, Salz, Tomatenmark und Majoran hinzufügen und zu einer glatten Masse verarbeiten. Je nach Leistungsfähigkeit des Mixers noch etwas Cornichon-Sud hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Aufstrich mit Gurkenwürfeln garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Glas:

Energie 597 kcal, Eiweiß 31 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 33 g

Marschland
Naturkost
**Kidneybohnen
und Cornichons
im Pfandglas**



Neu

Lust, vegan
zu backen?
Pinterest-App
öffnen, den
bunten Pincode
scannen und loslegen.



Bunte Vielfalt und starker Geschmack



Die pflanzenbasierte Ernährung wird immer populärer. Längst hat sie die Aura des Verzichts hinter sich gelassen und präsentiert sich in all ihren Möglichkeiten.

Gerichte, die schmecken und gleichzeitig die Ressourcen unserer Erde schonen – all das möchte die vegane Ernährung leisten. Aber was bedeutet vegan überhaupt? Kurz und knapp: eine Art der Ernährung, die alle tierischen Zutaten ausschließt. Stand früher der Verzicht im Vordergrund, ist es heute vor allem der Abwechslungsreichtum, der alte und neue Veganerinnen und Veganer begeistert.

Wem läuft beim Gedanken an knackige grüne Bohnen, orangefarbenen Kürbis und rote Paprika nicht das Wasser im Mund zusammen? Oder bei der Erwähnung von Kokos-Mango-Reis? Und unter Beachtung einiger Regeln ist es mittlerweile gut möglich, sich ausgewogen vegan zu ernähren (lesen Sie mehr ab Seite 44).¹

DARUM VEGAN

Menschen entscheiden sich aus verschiedenen Gründen für eine vegane Ernährung: Tierwohlaspekte, Gesundheitsfragen, Geschmacksvorlieben und zunehmend auch der Klimaschutz spielen eine große Rolle. Denn so viel ist sicher: Die Nutztierhaltung hat einen wesentlichen Anteil an der Klimabilanz unserer Ernährung. Dass sich der Anteil an vegan lebenden Menschen jedoch so rasant erhöht hat, mag auch daran liegen, dass das vegane Leben in den vergangenen Jahren einfacher geworden ist. Für Produkte wie Wurst oder Joghurt gibt es inzwischen auch pflanzliche Alternativen in guter Qualität. Und auch Milch, Butter und Käse können recht problemlos ausgetauscht werden. So bieten sich beispielsweise Haferdrink, Pflanzenmargarine oder vegane Quarkalternativen aus Soja an, um Vielfalt auf den Teller zu bringen. Daher wundert es nicht, dass sich der Anteil von Veganerinnen und Veganern in Deutschland zwischen den Jahren 2015 und 2020 von rund 850 000 auf etwa 1,12 Millionen erhöht hat.

Während der Coronapandemie kamen laut Ernährungsreport 2021 noch einmal einige Hunderttausend dazu, sodass sich nun beinahe zwei Prozent der Bevölkerung pflanzenbasiert ernähren.

ABWECHSLUNG IST TRUMPF

Zusätzlicher Effekt einer veganen Ernährung: Sie hilft auch dabei, die vielen Varianten unserer Nutzpflanzen zu erhalten. Laut dem britischen Guardian haben die Menschen im Laufe ihrer Geschichte erstaunliche 6 000 verschiedene Pflanzenarten gegessen. Heute ist diese Vielfalt vergessen und neun Arten – zum Beispiel Reis, Weizen und Mais – machen mehr als 50 Prozent aller eingenommenen Kalorien weltweit aus.

Ganz konkret sieht eine ausgewogene vegane Ernährung den Verzehr von Gemüse, Obst, Getreide, Nüssen und pflanzlichen Ölen vor. Die Beschäftigung mit einer vielfältigen pflanzlichen Küche stellt sich so von ganz allein ein.

Sicher werden nicht alle Menschen zu Veganerinnen oder Vegetariern, nur weil es dem Zeitgeist entspricht, und bekehrt werden sollte auch niemand. Wer aber so viele unterschiedliche Geschmäcker und Nahrungsmittel wie möglich kennenlernen möchte, der kann sich durchaus von der veganen Kost inspirieren lassen. NT

Wenn Sie schnell wissen wollen, ob ein Produkt vegan ist, können Sie sich auf das Veganblume-Siegel der Vegan Society verlassen.



EINE KURZE GESCHICHTE DES VEGANISMUS

Bereits vor 3 000 Jahren gab es erste vegane Bewegungen in Indien und Griechenland. 1847 gründete sich in Großbritannien die Vegetarian Society, aus der dann 1944 die Vegan Society hervorging. Das Wort »vegan« ist übrigens eine Verkürzung von »ve-ge-ta-ri-an«, also dem englischen »vegetarisch«. In Deutschland wurde zunächst von »Hochvegetarismus« gesprochen, ehe sich hierzulande auch »vegan« durchsetzte.

¹ dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/



ZWergenWIESE
Fairtrauen in Bio



Hoch die Gläser Stullen!

Unser Klassiker ist jetzt offiziell
ein Gewinner.

Rote
Bete &
Meerrettich
aus
Deutsch-
land



100%
Sonnen-
blumen-
kerne
aus deutschem
Bio-Anbau

BESTES
BIO
2022

Schrot&Korn
Kundenbefragung
von 100 Bio-Kunden
SEHR GUT
Brottaufstriche

bestes-bio.com



Qualität braucht Zeit

2015 entstand die Idee, vegane Joghurtalternativen unter der Marke Alnatura zu entwickeln. Nach dem Start mit der ersten Kreation auf Sojabasis kamen nach und nach Varianten mit beispielsweise Kokos, Mandel oder Hafer dazu. Heute zählen die verschiedenen Sorten zu den beliebtesten Produkten im Kühlregal. Wir haben mit André Lang über die Entwicklung gesprochen.



André Lang
von Alnatura – der
Produktmanager ent-
wickelt gemeinsam
mit seinem Team
vegane
Alternativen zu
klassischen
Tierprodukten.

Herr Lang, die veganen Joghurtalternativen von Alnatura sind für uns heute nicht mehr aus dem Sortiment wegzudenken. Vor nicht einmal sechs Jahren sah das noch ganz anders aus. Wie kam der Stein ins Rollen?

»Wir haben 2015 angefangen, uns intensiv mit der Thematik zu beschäftigen. Zu dieser Zeit kamen ständig neue vegane Alternativen zu klassischen Lebensmitteln auf tierischer Basis auf den Markt. Besonders Fleischersatzartikel und Milchalternativen boomen. Beim Joghurt war es schwieriger. Die meisten veganen Alternativen konnten zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich überzeugen – nicht die Kundinnen und Kunden, aber auch uns nicht. Daher beschlossen wir kurzerhand, selbst aktiv zu werden, und gingen noch einmal ganz neu an die Sache heran.«

Was war dabei die größte Herausforderung?

»Die größte Herausforderung war es, den milden Geschmack zu kreieren, denn die meisten Soja-Varianten schmeckten sehr bohning und leicht bitter. Wir haben dann aber genau die Rezeptur gefunden, mit der wir rundum zufrieden waren. Auch unsere Kundinnen und Kunden sahen das zum Glück ähnlich und schon kurz nach der Einführung 2016 gingen die Verkäufe sprichwörtlich durch die Decke. Angespornt durch den Erfolg und den Wunsch vieler unserer Kundinnen und Kunden nach Alternativen zu



Die veganen Joghurtalternativen von Alnatura sind im 400-Gramm-Becher erhältlich. Kokos Natur gibt es außerdem als 125-Gramm-Variante.

Soja, haben wir uns dann gleich an neue Sorten auf Hafer-, Kokos-, Mandel- und Cashewbasis gemacht. Bei den Produkten mit Mandel und ganz besonders bei Kokos war die Konsistenz allerdings wirklich eine große Herausforderung für uns: Bis wir unsere finale Rezeptur hatten, bei der das Produkt nicht verwässerte, hat es etwa zwei Jahre gedauert. Mit einem fünfköpfigen Team haben wir dabei insgesamt mehr als zehn Verkostungsrunden durchgeführt und dazwischen immer wieder die Rezeptur angepasst und weiter optimiert, bis wir am Ende zufrieden waren.«

Müssen in den Rezepturen Zusatzstoffe eingesetzt werden?

»Bei konventionellen Joghurtalternativen werden in der Regel Tricalciumcitrat, Antioxidationsmittel und Säureregulatoren unter anderem zur Haltbarmachung eingesetzt. Wir bei Alnatura möchten, wann immer möglich, auf Zusatzstoffe dieser Art verzichten. Diesem Grundsatz getreu haben wir nach natürlichen Wegen gesucht und mit Johannisbrotkernmehl und nicht modifizierter Tapiokastärke gute Alternativen gefunden. Daher arbeiten wir bei den Alnatura Joghurtalternativen nur mit natürlichen Zutaten.«

Und wie geht es weiter? Sind schon neue Produkte geplant?

»Im letzten Jahr erst haben wir eine neue vegane Quarkalternative aus Soja auf den Markt gebracht und aktuell arbeiten wir schon an konkreten Alternativen zu verschiedenen weiteren Milchprodukten. Unser Ziel ist es, für die ganze Palette eine vegane Alternative zu bieten. So schnell wird uns dabei bestimmt nicht langweilig (lacht).«
Das Interview führte Sebastian Fuchs.



Pflanzliche Sahnealternativen

Sie gehört in Desserts, Saucen oder cremige Suppen und ist das i-Tüpfelchen für so manches Kuchenstück – die Sahne. Hergestellt aus dem Rahm von Kuhmilch ist sie geschmacklich ein Highlight, sollte aber aufgrund ihres hohen Fettgehalts eher wohldosiert verwendet werden. Für Menschen, die tierische Lebensmittel vermeiden möchten, kommt sie sowieso nicht infrage. Hier gibt es feine Alternativen, die wir Ihnen gern vorstellen. AW

Aus Hafer, Soja oder Kokos

Während die klassische Sahne aus Kuhmilch hergestellt wird, sieht die Zutatenliste der Alternativen ganz anders aus. Hier steht an erster Stelle Wasser, gefolgt von Getreide wie Hafer oder Reis, Mandeln, Sojabohnen und Kokosmilch. Oft kommt – um eine sahnähnliche Vollmundigkeit zu erreichen – Pflanzenöl hinzu. Doch keine Sorge, der Fettgehalt bleibt deutlich unter dem tierischen Pendant.

Zum Vergleich: Während die Alnatura Sahne mit einem Fettgehalt von 32 Gramm je 100 Milliliter zu Buche schlägt, liegt er bei der Alnatura Hafer-Cuisine bei lediglich 7,5 Gramm.

Für eine cremige Konsistenz sorgen Stabilisatoren und Verdickungsmittel. So zum Beispiel das aus dem Samen der Guarbohne gewonnene Guarkernmehl. Oder die vermahlene Samen der Frucht des Johanniskornbrotbaumes – auch bekannt als Carobpulver oder eben Johanniskornbrotkernmehl. Laut EU-Bio-Verordnung zugelassen ist auch der Stoff Carrageen, ein aus Rotalgen gewonnenes Verdickungsmittel. Allerdings ist sich die Wissenschaft nicht einig, ob von ihm ein Gesundheitsrisiko ausgeht. Möchte man auf Nummer sicher gehen, dann besser auf Carrageen verzichten.



Schon
gewusst?

Warum »Cuisine«?

Der Gesetzgeber reserviert das Wort »Sahne« ausschließlich für das tierische Produkt. Die Hersteller der Alternativen müssen sich daher andere Namen überlegen, »Cuisine« oder »Creme« beispielsweise.

Für Suppe, Dessert und einiges mehr

Den Geschmack von Sahne kennt man; mit den pflanzlichen Alternativen aber kommen neue Nuancen in Kochtopf oder Auflaufform. Am dezentesten ist wohl die Reis-Cuisine – leicht süßlich im Geschmack und ideal für Wok- und andere asiatische Gerichte. Ganz ähnlich die Kokos-Cuisine, die in Currys oder süße Desserts eine exotische Note bringt. Sahnealternativen auf Dinkel- oder Haferbasis schmecken hervorragend in cremigen Wintersuppen und pikanten Gemüsepfannen. Und die geschlagene Sahne auf dem Kuchen? Die lässt sich ausschließlich mit einer Soja-Cuisine zaubern. Dafür muss diese vor dem Schlagen gut gekühlt und mit Alnatura Sahnestand-Pulver vermischt werden.

Ihr Klimavorteil

Die Beweggründe für den Verzicht auf klassische Sahne sind verschieden. Für immer mehr Menschen gehört auch der Schutz des Klimas dazu. Bei der Herstellung von Sahne entstehen deutlich mehr klimarelevante Gase, als dies beispielsweise bei einer Hafer-Cuisine der Fall ist – ablesbar am sogenannten CO₂-Fußabdruck. Dieser gibt an, wie viel CO₂, aber auch andere klimarelevante Gase wie Methan oder Lachgas bei der Produktion eines Lebensmittels freigesetzt werden. Für tierische Bio-Sahne wird er mit 5,2, für Hafer-Cuisine mit 0,6 angegeben¹ – die Einheit beträgt CO₂-Äquivalente je Kilogramm Lebensmittel. Im Klartext heißt das: Je öfter man Sahne durch ein pflanzliches Alternativprodukt austauscht, umso klimaverträglicher ist die eigene Ernährung.

Info

Ohne Carrageen

Viel Entwicklungsarbeit war für die Rezeptur der Alnatura Soja-Cuisine nötig. Alle am Markt verfügbaren Produkte enthielten seinerzeit den Zusatzstoff Carrageen – ein Verdickungsmittel, dessen gesundheitliche Unbedenklichkeit noch nicht abschließend geklärt ist. Unser Produkt kommt gänzlich ohne Carrageen aus.





Raffiniert-cremiges Kartoffel-Kohlrabi-Gratin

ZUTATEN FÜR 1 AUFLAUFFORM À 28 X 18 CM (2 PORTIONEN)

- 1 **Kohlrabi**
- 500 g vorwiegend festkochende **Kartoffeln**
- 250 ml **Soja-Cuisine**
- 2 EL **Cashewmus**
- 3 EL **Hefeflocken**
- 2 TL **Gemüsebouillon** (Pulver)
- 1 Msp. **Muskatnüsse**
- 100 ml **Wasser**
- 1 TL **Meersalz**
- 4 Prisen **schwarzer Pfeffer** gemahlen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kohlrabi und Kartoffeln putzen und schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln oder schneiden und abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

Soja-Cuisine, Cashewmus, Hefeflocken, Gemüsebrühpulver, Muskatnuss und Wasser in einen hohen Rührbecher geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen verrühren. Den Guss gleichmäßig über die Kohlrabi-Kartoffel-Mischung gießen; das Gemüse muss nicht vollständig mit dem Guss bedeckt sein. 50 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 50 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 516 kcal, Eiweiß 17 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 53 g



Provamel
Soja Cuisine 3er-Pack

Rapunzel
Cashewmus



Das »Hand in Hand«-Programm von Rapunzel verknüpft seit mehr als 25 Jahren den Gedanken des fairen Handels mit dem des ökologischen Landbaus. Bereits über 120 Markenprodukte tragen das grüne Siegel.



Herbaria

Sauer macht lustig
und Bitter macht fitter*

TIPP: Bitter
stoppt den
Heißhunger
nach Süßem



alkoholfrei

glutenfrei

vegan



DE-ÖKO-003

*Mein liebster Kräuterbitter für Leber, Galle und Verdauung

www.herbaria.com



Bio-Anbau auf Italienisch

Allos ist einer der Pioniere unter den Naturkostfachhandelsmarken. Das Sortiment ist vielfältig und beinhaltet eine große Anzahl von Produkten wie Frühstückscerealien, Riegel, Kekse, süße und herzhaftes Brotaufstriche und vieles mehr. Besonders erfolgreich sind seit einigen Jahren die pflanzlichen Drinks von Allos. Das Alnatura Magazin hat sich den Bio-Landbau von Allos in Italien einmal näher angeschaut.



»Biodiversität – das ist ganz wichtig für die Felder. Fruchtfolgen, keine Monokulturen wie auf vielen konventionellen Anbauflächen. Die Kooperative gibt uns die Möglichkeit dazu und wir bekommen Planungssicherheit.«

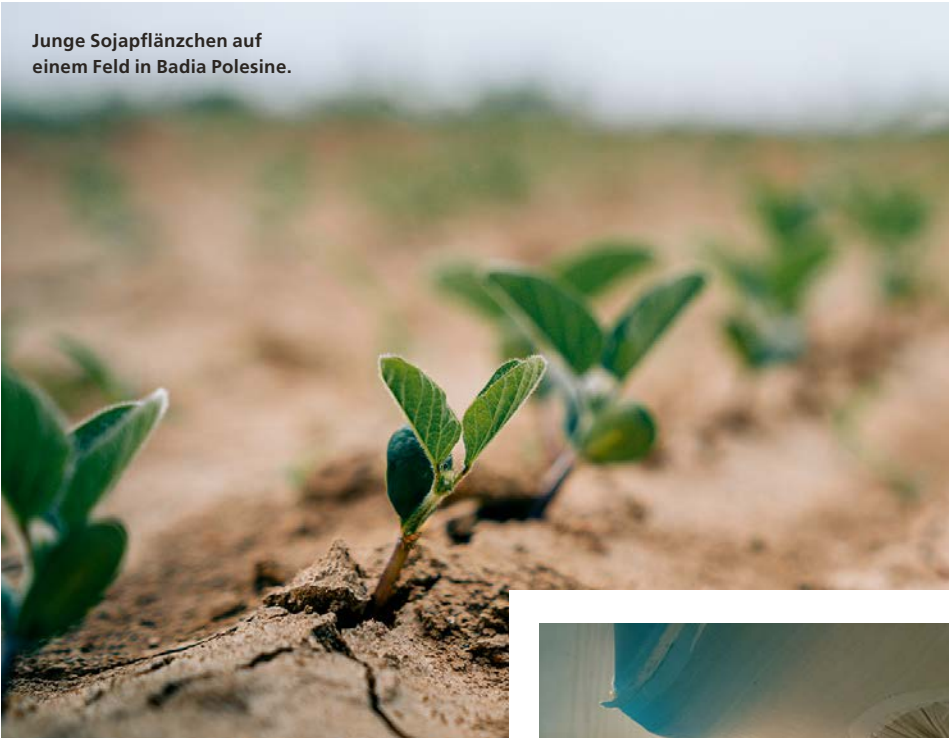
Mario de Rosa aus Ururi
in der Region Molise

Wir biegen in der verschlafenen Ortschaft Zelo in der Provinz Rovigo auf die Via Roma ab. (Gibt es in Italien einen Ort, an dem es diesen Straßennamen nicht gibt?) Dann nehmen wir einen Feldweg mit dem schönen Namen Strada Dana. Schon bald säumen links und rechts von uns Sojafelder den Weg, so weit das Auge reicht. Wir sind im flachen Norditalien unterwegs, in der Po-Ebene, unweit von Mantua. Alles, was wir sehen, sind Anbauflächen für Rohstoffe zur Herstellung von pflanzlichen Drinks.

Seit über 20 Jahren gibt es das Werk, das heute zur Unternehmensfamilie Ecotone von Allos gehört, in Badia Polesine, etwa eine Autostunde südwestlich von Venedig gelegen. Nach der Gründung 1999 – damals waren pflanzliche Drinks noch eine Rarität – entschloss man sich 2007 zu einer weitreichenden und nachhaltigen Entscheidung: Man gründete die Bio-Bauernkooperative La Goccia. Das hatte gleich mehrere Vorteile: Planbarkeit und Sicherheit für die Bio-Bäuerinnen und -Bauern sowie den »Luxus«, Felder sinnvoll in der Fruchtfolge bestellen und die Saat wechseln zu können – Stichwort Biodiversität. In Sachen selbstauferlegte Regeln liest sich das folgendermaßen: keine chemischen Dünger, Nein zu Monokulturen, die Einhaltung von Fruchtfolgen (damit die Felder immer in Balance bleiben), Ja zur natürlichen Befruchtung und zu natürlichen Düngemethoden. Alles mit dem Ziel, fruchtbare Böden, gesunden Humus und geschützte Pflanzen hervorbringen.

Mit über hundert Millionen Litern pro Jahr zählt das Werk von Allos heute zu den führenden Produzenten für pflanzliche Drinks aus Soja, Hafer, Mandeln, Dinkel, Reis und vielem mehr. Italien und Bio-Lebensmittel – das passt. Nirgendwo sonst in Europa werden so viele Nahrungsmittel durch biologischen

Junge Sojapflänzchen auf einem Feld in Badia Polesine.



Anbau erzeugt, das Land ist Bio-Exporteur Nummer eins. Auch Alnatura hat dort viele wichtige Partner, von denen Bio-Lebensmittel bezogen werden.

NACHHALTIGE HIGHTECH-PRODUKTION

Elisabetta Valente aus dem italienischen Allos-Werk beantwortet unsere Fragen zur Bio-Kooperative: »Es handelt sich bei La Goccia um einen Zusammenschluss von mittlerweile hundert Bäuerinnen und Bauern, die auf rund 4500 Hektar Land in Nord- und Süditalien – von Venetien über die Emilia-Romagna und Molise bis hin zu Apulien – Soja, Reis, Mandeln, Hafer und viele weitere Rohstoffe für die pflanzlichen Drinks anbauen. Der Zusammenschluss macht uns stark und wir sehen unsere Aufgabe darin, die Bio-Bauernhöfe zu beraten, Energien zu bündeln und uns zum Beispiel um die Lagerung der Ernten zu kümmern.« Während Elisabetta Valente uns das alles erzählt, denken wir an den See zwischen den Feldern, den wir beim Besuch der Anbauflächen gesehen haben, und beim Stichwort Wasserversorgung schnellen die Bilder unseres morgendlichen Besuchs in der Produktionsanlage von Allos hoch. Dort gibt es nämlich eine eigene Kläranlage und ganz viel Spitzentechnologie: Hygieneschleusen, überall blinken Monitore, an denen Mitarbeitende in Hygienemonturen Produktionsprozesse verfolgen, und zahlreiche Labors, in denen Produktionsproben ausgewertet und archiviert werden. Die ge-



Kurze Wege vom Feld bis in die Produktion: Die Rohstoffe für die Pflanzendrinks stammen von Feldern der Region Molise.

samte Fabrikationsanlage wird aus erneuerbaren Energien betrieben, 60 Prozent davon stammen aus dem eigenen Produktionsprozess und der Solaranlage auf dem Gebäudedach. Mit anderen Worten: Erforderliche Energie wird zu einem bedeutenden Teil aus dem eigenen Kreislauf gewonnen. Und überall wird erweitert, neue Hallen sind in der Entstehung. Was uns jedoch am meisten in den Bann zieht, ist die Abfüllmaschine. Wir beobachten, wie ein Liter Pflanzendrink in einen Tetra Pak aus nachwachsenden Rohstoffen gefüllt wird. Während des Abfüllvorgangs wird der Tetra Pak gleichzeitig zur Packung geformt und an den Kanten verklebt. Nachdem die Maschine in Sekundenschnelle die dickwandige Folie aufgefaltet und verschweißt hat, ist eine Packung des pflanzlichen Drinks namens »Ohne Muhhh« von Allos auch schon fertig produziert.

Frühstück mit Allos

Allos stellt mit Leidenschaft und Sorgfalt natürliche und wohlschmeckende Bio-Lebensmittel her, die vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt so unverfälscht bleiben wie nur möglich. So, wie es in den 1970er-Jahren schon Gründer Walter Lang für seine Familie auf dem Allos-Selbstversorgerhof tat. Inspiriert vom Geist aus Pioniertagen, entwickelt sich das Sortiment des Unternehmens stetig weiter. So warten zum Beispiel viele Produkte darauf, auf dem Frühstückstisch zu landen: Cerealien, pflanzliche Drinks, Brotaufstriche, Riegel und Tees.



»Ich glaube, der ökologische Landbau wird die Landwirtschaft der Zukunft sein«, sagt Mario de Rosa. Er und sein Vater bewirtschaften ihren Hof bereits seit 2001 als Bio-Betrieb.



»La Goccia ist eine große Familie von Bio-Bäuerinnen und -Bauern. Ich bin stolz und glücklich, Teil davon zu sein!«

Mario de Rosa, Bio-Landwirt

UNVERFÄLSCHT, NATÜRLICH, GUT

Die Leidenschaft und Sorgfalt, mit der im italienischen Werk die Bio-Lebensmittel von Allos hergestellt werden, steht sinnbildlich für die Philosophie des Unternehmens, die uns Eike Mehlhop, Geschäftsführer von Allos, erläutert: »Wir möchten die Welt Tag für Tag ein Stück besser machen. Und zwar mit dem, was wir am besten können: Natürliche, schmackhafte Lebensmittel herstellen, vegetarisch und vegan, die vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt so unverfälscht bleiben, wie es nur geht. Dabei setzen wir konsequent auf Bio.«

Als wir, beeindruckt von dem, was wir an Technik, Sorgfalt und Innovation gesehen haben, die Provinz Rovigo verlassen,

haben wir ein paar Packungen pflanzliche Drinks, herzhaft und fruchtige Brotaufstriche sowie Müslis im Gepäck, zudem ein paar Tipps von Eike Mehlhop im Ohr: »Ohne Muhhh« eignet sich besonders für Müslis und unser Barista-Drink ist ideal zum Aufschäumen für Cappuccino.« Gesagt und beim nächsten Frühstück getan: Mit dem Barista-Drink entsteht ein schöner Schaum mit einem intensiven Geschmack. Und der neue Pflanzendrink »Ohne Muhhh«, bestehend aus Soja und Reis von La-Goccia-Erzeugern sowie Kokosnuss aus einem Bio-Anbauprojekt in Sri Lanka, macht sich wirklich gut im Müsli. Es scheint, als wenn Allos auch mit seinem neuen Produkt mal wieder richtig liegt. MF

Die schonende Verarbeitung der Rohstoffe sorgt für beste Qualität.



Die neueste Innovation aus dem Allos-Werk in Italien: Schmeckt wie das Original, aber garantiert ohne Muhhh.

ÜBER ALLOS

- Bio-Pionier seit 1974
- Firmensitz in Bremen
- 250 Mitarbeitende
- Rohstoffe stammen vor allem aus nachhaltigem Bio-Anbau in Europa

Jetzt die Vielfalt des Bio-Pioniers entdecken: In Ihrem Alnatura Markt finden Sie viele Produkte von Allos.

Originär und fair

Es braucht nicht viel, um gut zu sein: Die hier ausgewählten Produkte kommen mit nur wenigen, natürlichen und rein pflanzlichen Zutaten aus – alle aus biologischem Anbau. Dabei steht nicht nur der Geschmack im Vordergrund; die Hersteller der fünf Produkte setzen zudem auf faires Handeln gegenüber Mensch und Natur.

Rettergut

Bio-Apfelmark vegan

Dieses Apfelmark besteht zu hundert Prozent aus geretteten deutschen Äpfeln in Demeter-Qualität. Abgefüllt im Mehrweg-Pfandglas. Das Berliner Unternehmen spürt verschwendete Lebensmittel auf und verwertet sie neu.

500 g **3,29€** (1 kg=6,58€)

Rettergut

Bio-Aufstrich Tomate & Kräuter vegan

Tomatenaufstrich mit Kräutern; verfeinert mit Sonnenblumenöl und -kernen. Hergestellt aus gerettetem, krummem Gemüse. Ideal zum Dippen, Aufs-Brot-Streichen oder als Alternative zu klassischem Pesto.

135 g **2,49€** (100 g=1,84€)

KoRo

Bio-Dattel-Haselnuss-Creme vegan

Die fruchtig-schokoladige Creme besteht aus nur drei Zutaten: Datteln, Haselnüssen und Kakao; ohne Zucker, Palmöl oder Salz. Schmeckt pur, im Müsli oder klassisch auf Brot und Crêpes.

330 g **7,49€** (1 kg=22,70€)





Hemi

Bio-Hanfsamendrink zuckerfrei **vegan**

Die Milchalternative schmeckt nussig-mild und ist von Natur aus frei von Gluten, Nüssen, Laktose, Fruktose und Soja.

Hergestellt aus Bio-Hanfsamen aus der EU; produziert in Deutschland. Pur, im Müsli oder Shake genießen.

1l **2,99€**



Lini's Bites

Bio-Riegel Almond Cookie Dough **vegan**

Dieser Riegel aus einem Haferflockenkeksboden und einer Dattelschicht mit knackigen Mandelstückchen ist ummantelt mit 88-prozentiger Zartbitterschokolade. Ideal für zwischendurch und unterwegs.

40 g **2,49€** (100 g = 6,23€)

Der Markentisch des Monats

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

Schon probiert?

Govinda Bio-Erdmandel-Porridge Chufli Basic **vegan**

Die Basis für dieses glutenfreie Porridge ist die Erdmandel, die zur Gattung der Zypergräser gehört und als kleine Knolle am Ende der Wurzel des Grases wächst. Sie schmeckt von Natur aus süß und ist eine gute Nussalternative. Die Erdmandeln stammen aus einem Anbauprojekt im Niger, das vielen Menschen mit einem festen Lohn, Wasservorräten und Solarenergie hilft.

500 g **6,89€** (1 kg = 13,78€)



Nabio

Bio-Zwiebelschmelz** **vegan**

Neuinterpretation eines alten Klassikers: Dieses Zwiebelschmelz auf Basis von weißen Bohnen hat 80 Prozent weniger Fett als übliche Zwiebelschmelze und enthält kein Palmöl.

Verfeinert ist der Brotaufstrich mit Röstzwiebeln, milden Apfelstückchen und Meersalz.

135 g **2,49€**
(100 g = 1,84€)



Voelkel

Bio-Hafer Barista Drink** **vegan** oder Bio-Hafer Drink **vegan**

Die ersten Haferdrinks in der Mehrweg-Glasflasche: Hergestellt aus Vollkornhafer, eignen sich die cremigen Drinks ideal für eine glutenfreie und vegane Ernährung. Der neue Hafer Barista lässt sich leichter aufschäumen, ist feinporiger und schmeckt im Kaffee jetzt noch besser. Die umweltverträglichere Mehrwegflasche lässt sich bis zu 30 Mal wieder befüllen. Auch erhältlich in der Sorte Bio-Hafer Mandel Drink.

Hafer Barista Drink 750 ml **2,49€**

(1 l = 3,32€)

Hafer Drink 750 ml **2,99€**

(1 l = 3,99€)



Alnavit

Bio-Hafervollkorn-Brötchen glutenfrei

Die lockeren Vollkornbrötchen mit knuspriger Kruste werden aus Natursauerteig und 27 Prozent Vollkornhafer hergestellt. Sie sind gluten- und laktosefrei. Einfach im Ofen oder auf dem Toaster aufbacken und mit süßem oder herzhaftem Belag oder Aufstrich genießen.

120 g **1,89€** (100 g = 1,58€)

* 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.



Sommer

Bio-Dinkelkekse Hanf-Schoko mit Macawurzel vegan

Knuspriges Dinkelgebäck trifft auf Bitterschokolade sowie Hanf und die in Südamerika heimische Pflanze Maca. Durch die Hanfsamen schmecken die Schokoladenkekse aromatisch und nussig. Im Taunus gebacken; ideal als Snack zwischendurch. Der Hersteller unterstützt mit jedem verkauften Bio-Produkt den Green Forest Fund e. V. für mehr Artenvielfalt im Wald.

150 g **2,79 €** (100 g = 1,86 €)



Jacky F.

Bio-Jackfruit in Salzlake vegan

Jackfruit ist die größte Baumfrucht der Welt und ihre Konsistenz erinnert an Hühnerfleisch. Ob in Burgern, als Pulled Jackfruit oder in asiatischem Curry – die Jackfruit ist vielseitig einsetzbar. Sie ist saftig und enthält nur 0,3 Gramm Fett je hundert Gramm. Auf jeder Dose befindet sich zudem ein Rezeptheft.

400 g **3,49 €** (1 kg = 8,73 €)



Brinkers Food

Bio-Schokoaufstrich »So Vegan So Fein« Nuss-Nougat vegan **oder Mandel & Schokolade**** vegan

Diese Schokoaufstriche sind mit Zutaten aus fairem Handel hergestellt, gluten- sowie palmölfrei, enthalten keine Sojabestandteile und sind damit eine Alternative zu herkömmlichen Schokocremes. Die Nuss-Nougat-Creme enthält 15 Prozent Haselnüsse, die Mandel-Schokocreme 15 Prozent Mandeln. Beide Aufstriche schmecken auf Brot und Brötchen, Pfannkuchen oder Crêpes – zum Beispiel beim Frühstück oder Brunch.

je 270 g **3,29 €** (1 kg = 12,19 €)



Chocqlate

Bio-Schokolade Kaffee** vegan

Die Schokolade hat einen Edelkacao-Anteil von 72 Prozent, davon sind 15 Prozent ungeröstete Kakaobohnen. Gesüßt mit Kokosblütenzucker und verfeinert mit mild geröstetem, grob geschrotetem Kaffee, der direkt von einer regionalen Kaffee-Manufaktur bezogen wird. Hergestellt mit hundert Prozent Solarstrom.

75 g **3,79 €** (100 g = 5,05 €)

Pflanzliche Käsealternativen aus Cashewkernen, hergestellt nach traditionellem Handwerk – dafür steht Dr. Mannah's. Neu im Sortiment ist nun eine Camembertalternative aus Blumenkohl. Das Alnatura Magazin geht dem auf den Grund und hat Gründer Mudar Mannah getroffen.



Käse geht auch anders

ÜBER DR. MANNAH'S

- 2012 gegründet
 - Unternehmen mit 35 Mitarbeitenden in Cuxhaven
 - setzt auf hundert Prozent pflanzliche Alternativen
 - das Sortiment umfasst über 32 Produkte und wird stetig erweitert
-

Käsealternativen aus Cashewkernen – warum?«, frage ich Mudar Mannah, als ich ihn in Köln auf der Allgemeinen Nahrungs- und Genussmittel-Ausstellung, kurz Anuga, treffe. »Es funktioniert gut und es schmeckt gut«, antwortet er prompt und hält mir wenig später einen Teller mit kleinen Kostproben hin. Vor elf Jahren hat Mudar Mannah, der damals noch als Arzt tätig war, seine Ernährung umgestellt und ist im Rahmen der roh-veganen Ernährung auf eine Käsealternative aus Cashews gestoßen. Aus einer Idee entwickelte sich bald ein marktreifes Produkt. Als nicht nur er selbst, sondern auch Familie und Freunde von seiner Cashew-Camembertalternative überzeugt waren, gründete er sein Unternehmen, zunächst unter dem Namen Happy Cheeze. »Im selben Jahr hatten wir rund 200 Stück für die Veranstaltung Cheese Berlin hergestellt. Innerhalb von zwei Stunden waren wir ausverkauft«, erzählt der Gründer stolz. »Das war damals der Startschuss!«

NEUE WEGE GEHEN

Seitdem ist viel passiert: Nicht nur das Unternehmen ist größer geworden, auch das Verhalten der Gesellschaft und deren Umgang mit Lebensmitteln hat sich verändert. »Während vegan im Jahr 2012 quasi noch ein Schimpfwort war, kann ich mich heute vor Anfragen kaum retten«, sagt Mudar Mannah erstaunt. Auch auf der Anuga-Messe ist dieser Wandel zu spüren: Zwischen Fisch, Fleisch und Käse entdecke ich immer wieder pflanzliche Alternativprodukte – so wie die von Dr. Mannah's. Inmitten von zahllosen Käseständen sticht der knallpinke Messestand nicht nur aufgrund der Farbe, sondern vor allem wegen seiner Produkte hervor. Das Interesse ist groß. Nicht nur ich, auch die anderen Besucherinnen und Besucher wollen wissen: Wie schmeckt die vegane Käsealternative? Ein besonderes Augenmerk liegt auf der neuen Camembert-Kreation auf Blumenkohlbasis, die mit dem Preis »Top Innovation 2021« ausgezeichnet wurde. »Mit unserer Blumen-

Nach zwei bis drei Wochen in der Reifekammer ist die Camembertalternative bereit zum Verzehr.

kohl-Kreation wollen wir eine regionale Variante anbieten«, so der Gründer. Derzeit kommt der Blumenkohl aus ganz Europa, zukünftig will ihn das Unternehmen von lokalen Bäuerinnen und Bauern aus Deutschland beziehen. »Wir sind so viel mehr als Cashews!«, erklärt Marketingleiterin Louisa Kottmann das Neuprodukt. »Deshalb auch der Namenswechsel von Dr. Mannah's Happy Cashew – wie die Marke zwischenzeitlich geheißen hatte – zu Dr. Mannah's.« Schon bald soll das Sortiment durch weitere innovative Käsekreationen erweitert werden. »Wir haben jede Menge Produkte in der Pipeline, da kommt noch einiges die nächsten Jahre«, verspricht Louisa Kottmann voller Vorfreude.

VON DER WÄSCHEKAMMER ZUR GROSSPRODUKTION

Sowohl das Sortiment als auch das Team sind gewachsen: Was als One-Man-Show begann, ist heute ein Unternehmen mit 35 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. In der eigenen Manufaktur in Cuxhaven werden jährlich ungefähr 200 Tonnen Lebensmittel hergestellt – alle in Handarbeit und mit viel Liebe, versichert Gründer Mudar Mannah. Das Verfahren ist vergleichbar mit dem der traditionellen Käseherstellung. Die Techniken und Kulturen, die zum Einsatz kommen, sind dieselben. Neben Milch- und Joghurtalternativen liegt der Fokus der Produktion weiterhin auf veganen

Nur für kurze Zeit bei Alnatura erhältlich: gereifte Käsealternative auf Cashewbasis; mit Thymian und Blaubeere oder mit einer leichten Schärfe als Rauch-Paprika.



Käsealternativen. Bestseller ist bis heute die Camembertalternative Happy White aus Cashews. »Pro Woche verlassen 20 000 bis 30 000 Stück davon unser Haus«, so Mudar Mannah. »Wenn ich daran denke, wie ich den Happy White ganz zu Anfang noch in der Wäschekammer bei uns zu Hause reifen ließ – dazwischen liegen Welten.« Alles, was er damals brauchte, habe er sich selbst beigebracht. Einen gewissen wissenschaftlichen Ansatz, Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen hatte er seiner Grundausbildung zu verdanken. »Was man im Medizinstudium lernt, ist dran-zubleiben«, scherzt der Gründer. Die Dinge zu hinterfragen und nicht immer alles zu akzeptieren, so wie es ist, habe ihm geholfen. Das Ergebnis kann sich sehen und vor allem schmecken lassen! So viel kann ich sagen, nachdem ich mich durch sämtliche Sorten durchprobiert habe, die alle ihr eigenes charakteristisches Aroma haben. Und das ist gut so, sagt Mudar Mannah: »Geschmäcker sind so verschieden. Ich kann nur allen empfehlen, es selbst auszuprobieren.« JAH



Der Creamy White auf Basis von fermentiertem Blumenkohl mit würzigem Edelschimmel und cremig-festem Kern eignet sich auch als Ofenkäsealternative.*

»Wir wollen nicht missionieren. Wir wollen die Leute inspirieren, etwas Neues zu probieren. Und wenn das viele tun, dann können wir etwas verändern.«

Dr. Mudar Mannah,
Gründer und Geschäftsführer von Dr. Mannah's

Schon probiert?

Soto

Bio-Hanf-Süßkartoffel-Bällchen **vegan**

Die würzigen Bällchen auf Quinoabasis kombinieren nussigen Hanf mit fruchtigen Süßkartoffeln und knackigen Chiasamen.

Abgerundet wird ihr Geschmack mit einem Hauch von Zitrone. Die Bällchen sind verzehrfertig vorgegart und sowohl kalt als auch warm zu genießen. Zubereitung: Kurz ohne Fett in der Pfanne anbraten oder im Ofen erwärmen.

180 g **3,19 €** (100 g = 1,77 €)



followfood

Bio-Pizza Verdura** **vegan**

Bei dieser Pizza treffen gegrilltes Gemüse und erntefrischer Brokkoli auf einen knusprigen Bio-Dinkelboden. Hergestellt in Italien und traditionell im Holzofen gebacken. Die Tomatensauce besteht aus unter der süditalienischen Sonne gereiften Tomaten. Für jede verkaufte Pizza fließen fünf Cent in die Bodenretter-Initiative von followfood.

339 g **3,99 €** (1 kg = 11,77 €)

The Vegan Cow

Bio-Haferblock **vegan**

Pflanzliche, streichzarte Butteralternative mit Hafer; ohne Palmöl und glutenfrei. Die Dreiviertelfett-Margarine setzt sich aus 39 Prozent Haferdrink sowie Kokosfett, Sheabutter und Sonnenblumenöl zusammen. Sie verfügt über einen Gesamtfettgehalt von 60 Prozent und ist ideal zum Bestreichen von Brot und Brötchen sowie zum Backen und Kochen.

250 g **2,29 €** (100 g = 0,92 €)



bio-verde

Frische Bio-Spätzle**

vegan

Spätzle ohne Ei: Die pflanzliche Variante des Klassikers besteht aus Hartweizengrieß, Weizenmehl sowie Weizengluten in Kombination mit Wasser, Meersalz und Sonnenblumenöl. Vollmundig im Geschmack und blitzschnell zubereitet, sind die frischen Spätzle die ideale Beilage oder Basis für ein Hauptgericht.

400 g **2,79 €** (1 kg = 6,98 €)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen.

Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

nu⁺move versorgt dich mit mehr als Protein!

Reich an:

pflanzlichem Protein,
Ballaststoffen,
Vitamin C & Magnesium

Plastikfreie Verpackung.

100% bio, vegan
& natürlich.

**Wir wollen,
dass jedes Piepen
an der Kasse
zu einem Signal
für eine gesündere
und grünere Welt
wird.**

1

So schmeckt die Zukunft.

Lange Zutatenlisten & künstliche Zusatzstoffe? Fehlanzeige! Unsere Devise: Bio. Vegan. Natürlich nährstoffreich.

2

Plastikfrei verpackt.

Geht nicht? Gibt's nicht! Wir haben plastikfreie, heim-kompostierbare Verpackungen aus Zellulose und Papier entwickelt.

3

Ein Produkt = Ein Baum.

Für jedes verkaufte Produkt wird eine Mangrove, in beispielsweise Madagaskar, Nepal oder Mosambik, gepflanzt. So einfach – so effektiv.



Wir haben bereits über
7 Millionen
Bäume
gepflanzt.



www.the-nu-company.com

food for a nu⁺world.

followfood
Folge dem wahren Geschmack

DRAUSSEN: GRAU. AUF DEINEM TELLER: **WOW!**

Im Januar wartet unsere große, vegane Vielfalt auf dich. Das tut dir und der Umwelt gut und ist vor allem: richtig lecker. Unser Thai Curry lässt dich vom Urlaub träumen – der FREI!BURGER vom nächsten Sommerfest und das FREI!HACK hat schon jeden Winterblues in deftige Bolognese verwandelt. Du bist dieses Jahr offen für Veränderungen? Dann probier dich doch mal durch unser veganes Sortiment. Und lass es dir schmecken.



Miso

Miso ist ein wesentlicher Bestandteil der japanischen Küche und dient als Zutat in vielen traditionellen Gerichten. Was wir so toll daran finden: Kochen mit Miso ist herzhaft und mühelos vegan zugleich.

**herzhaft
und
vegan**

Viele kennen sicher irgendwie die Misosuppe, entweder als warme Komponente eines Sushi-Menüs oder auch als wärmende und herzhafte klare Suppe zum Frühstück oder Brunch. Aber Miso ist viel mehr. Es bildet die Grundlage für den unverwechselbaren herzhaften Geschmack bei Ramensuppen und Brotaufstrichen und kann alle möglichen Gerichte, von Fisch bis Fleisch, verfeinern. Insbesondere für die vegane Küche ist die Misopaste ideal, da sie aus rein pflanzlichen Zutaten besteht. Und sie erzeugt den sogenannten Umami-Geschmack, den unserer Körper aus der Evolution heraus mag und über unsere Gelüste immer wieder einfordert. Daher: Viel Spaß beim japanischen Kochen und Ausprobieren von Neuem mit Miso!

Die glutenfreie **Bio-Misopaste Shiro Koshi** von Fairment wird aus Sojabohnen und Reis hergestellt und nach japanischem Rezept mit dem Koji-Pilz fermentiert. Ideal als Würzmittel, für Saucen, Dressings und Marinaden sowie als Grundlage für Suppen und Brühen. Erhältlich in Ihrem Alnatura Markt.
200 g 7,99€ (100 g = 4,-€)



Was ist Miso?

Einfach ausgedrückt: fermentierte Sojabohnenpaste. Fermentation bringt einen einzigartigen Geschmack hervor. Verantwortlich dafür ist ein Schimmelpilz namens Koji, der die Inhaltsstoffe der Sojabohnen zersetzt. Und je länger der Zersetzungsprozess andauert, umso intensiver wird der Miso-Geschmack. Miso und Sojasauce sorgen in der japanischen Küche für den herzhaften Umami-Geschmack sowie für feine Säuren und salzige Aromen.

Zauberwort Umami

Das japanische Kunstwort »Umami« setzt sich aus den japanischen Wörtern »umai« (köstlich) und »mi« (Essenz) zusammen. Mit dem Umami-Geschmack tricken wir gewissermaßen das Bedürfnis des Körpers nach einem »fleischigen« Geschmackserlebnis aus. Denn der menschliche Körper hat es evolutionär bedingt gelernt, sich Proteine über Fleisch holen zu wollen. Daher sind wir so anfällig für alles Herz-

hafte, für Röstaromen. Das Erlebnis »Appetit auf etwas« erzählt viel über die Bedürfnisse unseres Körpers. Und diese Bedürfnisse enden nicht beim würzigen Geschmackserlebnis: Auch Appetit auf süß, salzig oder bitter sind Signale des Körpers, dass ihm gerade ein Baustein fehlt. Mangel an Elektrolyten macht sich beispielsweise mit Lust auf etwas Salziges bemerkbar.

Info

Um die Inhaltsstoffe der Misopaste zu erhalten, sollte sie nicht mitgekocht, sondern lediglich erwärmt werden. Am besten gibt man sie erst gegen Ende der Zubereitung hinzu, zum Beispiel aufgelöst in etwas warmem Wasser.



Die dickflüssige Misopaste ist auch als »braune Butter Japans« bekannt. Es gibt zahlreiche Variationen, deren Farben von bräunlich über leicht rötlich bis hin zu dunkelbraun und schwarz reichen.



Alnatura Origin Kalamata-Oliven



Alnatura Dinkel-Spaghettini

Spaghetti mit Miso & Oliven

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g **Spaghetti**
 ¼ Bund **glatte Petersilie**
 4 EL **Kalamata-Oliven** ohne Stein
 4 EL **Sesamöl** nativ
 3 EL **helle Würzpaste** Shiro Miso
 etwas **schwarzer Pfeffer** gemahlen
 etwas **Meersalz**
 2 EL **Sesam** ungeschält

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Vor dem Abschütten 150 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Abgossene Nudeln im geschlossenen Topf lassen.

Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Oliven in Ringe schneiden und beides beiseitestellen. Sesamöl in einer kleinen Pfanne erwärmen (nicht erhitzen), Misopaste mit einem Schneebesen einrühren, Nudelwasser zugeben und gut verrühren.

Nudeln im Topf mit der Sauce vermengen, nach Belieben pfeffern und salzen. Auf Teller verteilen und Petersilie, Oliven und Sesam darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 670 kcal, Eiweiß 19 g,
Fett 24 g, Kohlenhydrate 92 g



Arche
Gomasio mit
Meeresalgen

Tipp

Probieren Sie als ganz besonderes Topping aus der asiatischen Küche mal Gomasio mit Meeresalgen. Diese vegane Mischung aus geröstetem Sesam, Meersalz und Nori-Flocken ist eine aromatisch-nussige Alternative zu Parmesan.

Das Geheimnis dieses schnellen und aromatischen Gerichts ist die würzige Misopaste in Kombination mit dem mild-nussigen Sesamöl. Es lässt sich außerdem wunderbar mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen variieren und gelingt auch mit den besonders dünnen Dinkel-Spaghettini.

Wer kein Erdnussmus verwenden möchte, ersetzt es durch die gleiche Menge Tahin (Sesammus). Wenn kein frischer Babyspinat verfügbar ist, einfach die entsprechende Menge tiefgekühlten Blattspinat nach Packungsanweisung zubereiten und in der Bowl anrichten.

Macht satt, aber nicht müde: Der braune Reis in dieser knackigen Bowl hat Biss und einen niedrigen glykämischen Index. Das Erdnuss-Dressing und die Austernpilze liefern Proteine.

Knackige Bowl mit Miso-Erdnuss-Dressing

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Würzpaste Genmai Miso
- 8 EL Olivenöl
- 3 TL Sesamöl nativ
- 3 TL Reissessig
- 3 EL Zitronensaft
- 3 TL Agavendicksaft
- 3 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 4 EL Erdnussmus fein
- 125 ml Wasser
- etwas schwarzer Pfeffer gemahlen
- etwas Meersalz
- 200 g Himalaya-Basmati-Vollkornreis
- 250 g Rotkohl
- 300 g Karotten
- 1 Apfel
- 4 Austernpilze
- 100 g Babyspinat
- 2 EL Bratöl
- 2 EL schwarzer Sesam (alternativ Sesam ungeschält)
- 4 EL Sprossen
- 2 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Für das Dressing Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit Misopaste, Ölen, Essig, Zitronen- und Agavendicksaft, Sojasauce, Erdnussmus und Wasser zu einem sämigen Dressing pürieren. Mit Pfeffer und Salz würzen und je nach gewünschter Cremigkeit noch Wasser hinzugeben.

Reis nach Packungsanweisung kochen und im geschlossenen Topf ausdampfen lassen. Inzwischen Rotkohl von seinen äußeren Blättern befreien, mit einer Gemüsereibe oder einem Messer in feine Streifen schneiden und mit etwas Dressing anmachen. Karotten schälen und fein raspeln, Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

Pilze und Spinat putzen. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin scharf anbraten, pfeffern und salzen. Wenn sie leicht gebräunt sind, herausnehmen und beiseitestellen.

Spinat in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze dünsten, bis er zusammenfällt, dann mit Reis, Rotkohl, Karotten, Apfelspalten und Pilzen in den Schalen anrichten.

Sesam, Sprossen und Sonnenblumenkerne als Topping darübergerben, mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 759 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 46 g, Kohlenhydrate 62 g



Wein des Monats
im Alnatura Markt:

Knobloch
LO% vegan

Dieser trockene Bio-Weißwein aus Rheinhessen ist ein alkoholisches Federgewicht und besticht durch seine frische Säure und leichte Kohlensäure. Passt zu frischen Salaten und vielem mehr.

Rotkohlsalat mit Miso-Tahin- Dressing

Tip

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ kleiner **Rotkohl**
- 5 Stängel glatte **Petersilie**
- 1 kleiner **Apfel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 3 TL **Würzpaste** Genmai Miso
- 2 EL **Tahin** (Sesammus)
- 4 EL **Olivenöl**
- 4 EL **Zitronensaft**
- 2 EL **Agavendicksaft**
- 2 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- etwas **schwarzer Pfeffer** gemahlen
- etwas **Meersalz**
- 2 EL **Sesam** ungeschält

ZUBEREITUNG

Rotkohl von seinen äußeren Blättern befreien und mit einer Gemüseribe oder einem Messer in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und unter den Rotkohl mischen. Dabei einen Teil zum Garnieren beiseite nehmen. Apfel fein würfeln.

Für das Dressing Knoblauchzehe schälen. Mit Misopaste, Tahin, Olivenöl, Zitronen- und Agavendicksaft und Sojasauce in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dressing mit dem Rotkohl vermischen, Sesam, Apfelstückchen und restliche Petersilie darüberstreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 291 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 21 g,

Kohlenhydrate 17 g

Der Salat schmeckt umso besser, je länger man ihn durchziehen lässt. Daher den Rotkohl schon am Vortag schneiden und mit dem Dressing vermischen. Dann kann er über Nacht sein volles Aroma entwickeln.

Rotkohl eignet sich hervorragend als klassischer Wintersalat. Hier bekommt er durch die Misopaste und die Sojasauce ein besonderes Aroma.

Schnelle Miso- suppe mit Tofu und Mie-Nudeln

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 50 g **Shiitakepilze** (eingeweicht, aus dem Dashi-Grundrezept)
- 200 g **Räuchertofu** (ungekühlt)
- 2 **Lauchzwiebeln**
- 8 Stängel **Korianderkraut**
- 1 l **veganes Dashi** (das Dashi-Grundrezept gibt es unter alnatura.de/rezepte)
- 125 g **Mie-Nudeln**
- 5 EL **Würzpaste Genmai Miso**
- 4 Prisen **schwarzer Pfeffer** gemahlen
- ½ TL **Meersalz**
- 4 TL **Sesam** ungeschält

ZUBEREITUNG

Shiitakepilze in feine Streifen schneiden. Tofu würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Korianderblättchen abzupfen und grob hacken. Alles beiseitestellen.

Dashi erhitzen. Mie-Nudeln dazugeben und 4–6 Min. mitkochen. Misopaste unterrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

Pilzstreifen und Tofu hinzufügen und kurz ziehen lassen. Pfeffern, salzen und je nach Geschmack noch etwas Misopaste dazugeben.

Auf Suppenschalen verteilen und mit Lauchzwiebelringen, Koriander und Sesam garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 716 kcal, Eiweiß 38 g, Fett 18 g, Kohlenhydrate 91 g



Alnatura
Mie-Nudeln

Alnatura
Räuchertofu
(ungekühlt)

Wer mag bei kalten Temperaturen keine heiße Suppe? Diese hier ist ein schnelles, wohltuendes Gericht mit den Aromen Asiens dank würzigem Miso und Tofu. Eine Schale davon sorgt für innere Wärme und Behaglichkeit.

Tipp

Noch mehr Würze entwickelt sich, wenn man in die Suppe 2–3 EL getrocknete Wakame-Algen gibt. Diese waschen und am Schluss einrühren.

Interview mit
Alexis Goertz, Fermentista

»Umami ist unser fünfter Geschmack.«



In Kanada studierte Alexis Goertz zunächst internationale Beziehungen, machte dann eine Ausbildung zur Herbalistin und gründete »Edible Alchemy«. Vor sieben Jahren zog sie mit all ihren Bakterien und Pilzen im Koffer nach Europa. Mittlerweile ist die Fermentationsberaterin und -expertin in Berlin heimisch geworden. Wir treffen sie im Bezirk Treptow in ihrem Labor oder der »Hexenküche«, wie sie es nennt, und sprechen mit ihr über den fünften Geschmack Umami, über Fermentation und die Vielfalt, die sich für vegan essende Menschen daraus ergibt.

Worin liegt der besondere Nutzen der Fermentation bei der veganen Ernährung?

»Als Veganerin oder Veganer neigt man oft dazu, sich Eiweiße, also Proteine, zum Beispiel in Form von Sojabohnen holen zu wollen. Doch roh sollte man diese nicht essen. Wenn wir Sojabohnen fermentieren, dann werden die Proteine aufgespalten zu verschiedenen Aminosäuren. Das macht die Bohnen besser verdaulich, da dieser Prozess einem Vorverdauen außerhalb unseres Verdauungstrakts gleichkommt. Wir können das auch schmecken, denn dabei entsteht natürliches Glutamat – und somit pflanzliches Umami! Ähnlich verhält es

sich bei der Fermentation von Weißkohl, bei der die Kohlenhydrate aufgespalten werden. Nehmen wir zum Mittagessen einen Salat aus rohem Weißkohl zu uns, muss er mit viel Aufwand verarbeitet werden. Einfacher ist es für den Körper, wenn wir ihn stattdessen in fermentierter Form als Sauerkraut essen.«

Und durch Fermentation entsteht auch ein anderes Geschmackserlebnis?

»Definitiv! Der Umami-Geschmack, für den wir kein richtiges Wort haben. Umami ist unser fünfter Geschmack und bedeutet im Japanischen in etwa »leckerer Geschmack«. Süß, sauer, bitter und salzig und eben umami. Scharf ist kein Geschmack, scharf ist ein Gefühl. Das Bedürfnis, herzhaft essen zu wollen, wurde uns Menschen in die Wiege gelegt.«

Was sollten vegan essende Menschen noch bei der Zubereitung und hinsichtlich einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung beachten?

»Quellen lassen ist sehr wichtig, wir sollten diesen Schritt nie überspringen! Das gilt für alle Samen, Hülsenfrüchte, Bohnen und auch Nüsse vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung. In Japan lässt man sogar den Reis quellen. Dabei

wird die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgesogen, Nährstoffe bleiben enthalten und werden nicht wie beim Kochen zum Teil ins Kochwasser abgegeben. Generell denke ich, man sollte auf Ausgewogenheit achten und gleichzeitig bei der Ernährung immer neue Reize, gerade für Magen und Darm, bieten. Je abwechslungsreicher man sich ernährt, umso besser. Das gelingt mit der Fermentation 52 Wochen im Jahr, daher spreche ich auch gerne von den 52 Jahreszeiten. So können wir beispielsweise unsere im Sommer geernteten Früchte fermentieren und im Winter essen. Pflirsiche, Zwetschgen, gerade Steinobstsorten eignen sich super dafür. Dadurch wird unser Speiseplan geschmackvoller, ausgewogener und haltbarer.«

Das Interview führte Matthias Fuchs.

20 Prozent Rabatt für
Alnatura Kundinnen und Kunden
mit Code: ALNTRA22

Onlinekurse:
ediblealchemyacademy.com

Mehr Infos:
essbarealchemy.de
Instagram [@ediblealchemy](https://www.instagram.com/ediblealchemy)

Edamame werden bei uns immer bekannter. Die noch unreif geernteten grünen Sojabohnen sind ein beliebter japanischer Snack. Die Schale der Bohnen ist nicht zum Verzehr geeignet, da sie sehr faserig ist. Die Edamame werden mit den Händen ausgelöst (wie Erbsen) oder traditionell mit den Zähnen aus der Schale herausgezogen.

Tipp

Statt Sesam passen auch Schwarzkümmel oder grobes Meersalz als Topping auf die Edamame. Das Wasser für die Sauce kann durch die gleiche Menge Dashi (klare japanische Gemüsebrühe) ersetzt werden.

Würzige Edamame mit Miso

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g **Edamame-Schoten** (tiefgekühlt)
- etwas **Meersalz**
- 4 EL **helle Würzpaste**
- Shiro Miso**
- 4 EL **Wasser** (lauwarm)
- 1 EL **Sesam** ungeschält
- 1 EL **Chiliflocken**

ZUBEREITUNG

Die tiefgefrorenen Edamame in kochendem Salzwasser 6–8 Min. garen. Währenddessen Misopaste mit Wasser verrühren. **Kochwasser abgießen** und Edamame auf Schalen verteilen, Sauce darüberträufeln, mit Sesam und Chiliflocken garniert servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 240 kcal, Eiweiß 19 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 11 g

Nordic Seafood
Edamame
tiefgekühlt



Tipp von Sascha Falk,
Leiter und Koch im Restaurant tibits in Darmstadt

Glasierter Kürbis mit Miso

Helle Misopaste, Sojasauce, Sojaöl und einen Schuss Reissessig zu einer Marinade verrühren. Walnussgroße Kürbisstücke damit bestreichen und im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. backen. Mit etwas geröstetem Sesam und frischem Koriander bestreuen.

Ein Interview mit Sascha Falk
finden Sie auf Seite 56/57.

Tipp

Damit die Maiskörner bei der Popcorn-Herstellung nicht anbrennen, sollte immer mal wieder am Topf gerüttelt werden, allerdings ohne ihn vom Herd zu nehmen.

Popcorn mit Miso-Karamell

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g **Popcornmais**
- 1 EL **Bratöl**
- 3 EL **Margarine**
- 180 g **Rohrohrzucker**
- 2 EL **Agavendicksaft**
- 2 EL **Würzpaste Genmai Miso**
- 2 EL **rote Thai-Curry-Paste**
- 1 TL **Natron**

ZUBEREITUNG

Popcorn nach Packungsanweisung mit Öl in einem großen Topf zubereiten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Miso-Karamell Margarine in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zucker, Agavendicksaft und Misopaste hineingeben. Unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen, zuerst Thai-Curry-Paste unterrühren, dann Natron. Die Mischung bekommt eine cremige Farbe und beginnt durch das Natron zu blubbern.

Karamell zügig über das Popcorn gießen und sofort mit einem Holzlöffel gleichmäßig verteilen, sodass alles bedeckt ist. Im Ofen je nach gewünschter Knusprigkeit 8–10 Min. rösten, dabei zwischendurch mit dem Löffel wenden.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Eventuell zusammenhaftende Stücke auseinanderbrechen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 10 Min.
Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 394 kcal, Eiweiß 3 g,
Fett 10 g, Kohlenhydrate 71 g

Herkömmliches Popcorn enthält in der Regel viel Zucker und Fett. Bei selbst gemachtem weiß man, was drin ist, und kann selbst den Grad an Süße und Fett bestimmen.



Alnatura
Popcornmais



Alnatura
Agavendicksaft

Pflanzliche Ernährung –

so bleiben Sie gut versorgt



Sich von heute auf morgen vegan ernähren? Dafür ist Vorbereitung wichtig. Denn es braucht etwas Zeit, Lektüre und bestenfalls eine qualifizierte Beratung, um eine ausgewogene Zusammensetzung einer rein pflanzlichen Ernährung zu finden.

Ein Knackpunkt bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist die Versorgung mit **Vitamin B₁₂**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht bei einer rein pflanzlichen Ernährung das Risiko für einen Vitamin-B₁₂-Mangel erhöht.¹ Denn anders als andere Vitamine kommt dieses in verwertbarer Form fast nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vor. Vitamin B₁₂ trägt unter anderem zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nach

derzeitigem Kenntnisstand kann laut der DGE bei einer veganen Ernährung eine ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung nur durch die Einnahme eines Nährstoffpräparates gewährleistet werden. Ein regelmäßiger ärztlicher Bluttest bringt Aufschluss über die Reserven des Vitamins im Körper.

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das Veganerinnen und Veganer außerdem im Auge behalten sollten. Zwar gibt es pflanzliche Lebensmittel, die reich an Eisen sind, zum Beispiel Rote Bete oder Getreideprodukte aus Vollkornmehl. Allerdings kann der Körper Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln weniger gut verwerten als Eisen aus tierischen Lebensmitteln.²

Die Einnahme eines Eisenpräparates kann bei nachgewiesenem Mangel nach ärztlicher Absprache sinnvoll sein – am besten auf nüchternen Magen zusammen mit Vitamin C eingenommen, beispielsweise in Form eines frischen Orangensafts. Kaffee oder Tee sollten nicht direkt vor, während und nach eisenreichen Mahlzeiten oder der Einnahme eines Eisenpräparates getrunken werden, denn die darin enthaltenen Polyphenole verschlechtern die Verfügbarkeit des Spurenelementes.

Zink ist ebenfalls ein lebensnotwendiges Spurenelement, auf dessen ausreichende Zufuhr Veganerinnen und Veganer achten sollten. Zink kommt beispielsweise in pflanzlichen Lebensmitteln wie Kürbiskernen, Haferflocken, Linsen und Nüssen vor. Außerdem sind Getreideprodukte, die mit Sauerteiggärung hergestellt wurden, oder aus ausgemahlenem Mehl sowie gekeimtem Getreide für die Zinkversorgung als günstig einzustufen, denn diese enthalten nach der Bearbeitung nur noch eine moderate Phytatmenge. Phytat ist eine in Pflanzen enthaltene Substanz, die im Magen-Darm-Trakt Zink bindet, also dessen Bioverfügbarkeit vermindert.³

Es gilt hier also, einen ausgewogenen Mix aus Vollkorn-, Weißmehl- und saureteiggeführten Getreideprodukten zu finden.

Da Veganerinnen und Veganer auch auf Fisch verzichten, sollten sie zudem ein Augenmerk auf ihre Versorgung mit **langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)** haben. Insbesondere Lachs, Hering, Makrele und Sardelle enthalten reichlich davon. Für Veganerinnen und Veganer sind Mikroalgenöle oder damit angereicherte Lebensmittel als Ersatz empfohlen. Die Öle aus den Mikroalgen Ulkenia und Schizochytrium sind als neuartige Lebensmittel in der Europäischen Union zugelassen.⁴

Zu guter Letzt: Auch auf eine ausreichende Aufnahme von **Kalzium** sollten Veganerinnen und Veganer achten, da sie keine Milchprodukte essen. Lieferanten dieses Mineralstoffes sind beispielsweise Brokkoli, Grünkohl oder Nüsse, aber auch kalziumhaltiges Mineralwasser (mehr als 150 Milligramm Kalzium pro Liter).

Wer sich für eine vegane Ernährung entscheidet, hat also viele Möglichkeiten. Bestenfalls steht am Beginn dieser Ernährungsweise eine ärztliche Beratung. So findet sich mit ausreichend Wissen, Hilfe und Ausprobieren der Weg zu einer ausgewogenen, rein pflanzlichen Ernährung leichter als gedacht. *NT*

Mehr Informationen zu einer veganen Ernährung finden Sie unter www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/

- ¹ dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQ-Vegane-Ernaehrung_2020.pdf, Frage 3
- ² dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQ-Vegane-Ernaehrung_2020.pdf, Frage 14
- ³ dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQs-Zink.pdf, Frage 5
- ⁴ dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQ-Vegane-Ernaehrung_2020.pdf, Frage 12



Fitne Calcium Plus Kapseln vegan**
Enthalten natürlich vorkommende Calcium- und Magnesiumsalze aus Dolomitpulver.
30 St. 7,95 € (1 St. = 0,27 €)



Raab Vitalfood Algenöl Omega-3 Kapseln vegan
Pflanzliche Alternative zu Fischöl. Versorgt den Körper mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA.
30 St. 19,99 € (1 St. = 0,67 €)



GSE Bio-Tabletten Eisen & Vitamin C Complex vegan
Mit pflanzenbasiertem Eisen aus dem Curryblatt und Vitamin C aus der Amlafrucht. 60 St. 24,99 € (1 St. = 0,42 €)

GSE Bio-Tabletten Vitamin B12 Compact vegan**
Das Vitamin B₁₂ wird aus biologisch angebauten Shiitakepilzen gewonnen. 120 St. 24,99 € (1 St. = 0,21 €)

GSE Bio-Tabletten Vitamin D Compact vegan
Mit pflanzlichem Vitamin D aus biologisch angebauten, getrockneten Zucht-Champignons.
120 St. 24,99 € (1 St. = 0,21 €)

Bleiben Sie fit!

Jeden Tag schützt uns unser Immunsystem vor Bakterien und Viren – fast immer erfolgreich. Doch jeden Winter erwischt es trotzdem einige von uns: Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Fieber legen uns lahm. So nervig das ist, diese Symptome helfen dem Körper dabei, sich von den Erregern zu befreien. Ein erholsamer Schlaf, eine abwechslungsreiche Ernährung und moderate Bewegung – soweit es das Befinden zulässt – helfen ebenfalls bei der Genesung.

Fitne

Nährstoffkomplex Immunsystem** vegan

Das Nahrungsergänzungsmittel enthält B-Vitamine aus Quinoa-Keimlingen aus kontrolliert biologischem Anbau. Die enthaltenen Vitamine C, A, B₆, B₁₂ und Zink, Selen sowie Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 St. **17,89€** (1 St. = 0,30€)



Salus

Bio-Tonikum Kindervital** vegan

Das Tonikum unterstützt mit natürlichem Vitamin C und Vitamin D₃ das Immunsystem und enthält Calcium für ein gesundes Wachstum sowie sechs weitere Vitamine. Ohne künstliche Zusatzstoffe und mit hundert Prozent Bio-Kräutern und Bio-Früchten.

Ideal für Kinder ab drei Jahren.

250 ml **13,99€** (100 ml = 5,60€)



Rotbäckchen
Immun Formel vegan**

Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt mit dem Spurenelement Zink sowie den Vitaminen C und D das Immunsystem der ganzen Familie. Auf Basis von Direktsäften aus sorgfältig ausgewählten roten Trauben, Aronia-beeren, Holunder, Heidelbeeren und Schwarzen Johannisbeeren.
450 ml **6,99€** (1l = 15,53€)



Hoyer
Bio-Lutschtabletten Acerola + Wildfrucht**

Mit Vitamin C aus Acerola, Hagebutte, Holunder und Sanddorn. Zwei Tabletten enthalten 60 Milligramm natürliches Vitamin C, was 75 Prozent der empfohlenen Tagesdosis entspricht.

30 g **3,99€**
(100g = 13,30€)



Kruut
Bio-Wildkräuterauszug Immun**

Das Nahrungsergänzungsmittel enthält Apfelessig, Akazienhonig und Wildkräuter wie Hagebutte, Quendel, Salbei und Spitzwegerich. Die Tinktur wird in einem schonenden Verfahren über Wochen gerührt und dabei niemals erhitzt. Mit Wasser verdünnt genießen. Eine Flasche enthält 15 Portionen.
150 ml **10,99€** (100 ml = 7,33€)



Der Markentisch des Monats

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

Nur Pflanzliches auf meiner Haut

Das Inhaltsstoffverzeichnis auf Kosmetikprodukten liest sich oft wie ein Buch mit sieben Siegeln. So ahnt wohl kaum jemand, dass Inhaltsstoffe wie Kollagen, Guanin oder Keratin oft aus Tieren gewonnen werden. Wer darauf und auch auf tierische Rohstoffe wie Honig oder Milch verzichten möchte, greift am besten zu zertifizierter veganer Naturkosmetik.



Für viele Menschen hört ein veganer Lebensstil buchstäblich nicht am Tellerrand auf. Auch in anderen Konsumgüterbereichen möchten sie auf von oder aus Tieren gewonnene Inhaltsstoffe verzichten. Das fängt bei Kleidung an und geht über Taschen und Schuhe bis hin zu Kosmetik.

Gerade im Kosmetikbereich ist die Zahl veganer Produkte in den vergangenen Jahren stark gestiegen – immer mehr Shampoos, Cremes, Reinigungslotionen und Co. tragen einen Vegan-Aufdruck. Und es ist ein wachsender Markt: Das Marktforschungsinstitut Grand View Research (GVR) prophezeite in seinem Forschungsbericht 2018, dass der globale Markt für vegane Kosmetik 2025 voraussichtlich ein Gesamtvolumen von geschätzten 20,8 Milliarden US-Dollar erreichen wird. Denn immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher liege Tierwohl am Herzen, auch im Kosmetikbereich. Unterstützend wirken hier technische Fortschritte, dank derer tierische Bestandteile durch pflanzliche oder im Labor hergestellte effektiv ersetzt werden können.

Doch wie erkennt man zuverlässig vegane Kosmetik? Und ist diese automatisch auch tierversuchsfrei? Wir beantworten wichtige Fragen rund um vegane Kosmetik. JAB

Wann ist Kosmetik vegan?

Vegane Kosmetik verzichtet auf Inhaltsstoffe, die von oder aus Tieren hergestellt sind. Das schließt aus Tieren gewonnene Stoffe wie Keratin und Kollagen aus, aber auch Honig, Molke, Wollfett und Seidenproteine. Konventionelle Kosmetik kann übrigens vegan sein, aber gleichzeitig Inhaltsstoffe wie Parabene oder Paraffine aus der Erdölchemie enthalten – denn diese sind vegan. Umgekehrt ist Naturkosmetik nicht automatisch rein pflanzlich, denn auch sie kann tierische Bestandteile enthalten. Sicherheit geben nur die auf den Produkten aufgedruckten Siegel.

Welche Siegel bürgen für vegane Kosmetik?

Zwei Labels kennzeichnen verlässlich vegane Lebensmittel und Kosmetik: die Veganblume der Vegan Society England und das V-Label der Europäischen Vegetarier-Union. Bei Letzterem ist der Zusatz »vegan« entscheidend, da es auch eine vegetarische Variante gibt. Ein Produkt, das eines dieser Siegel trägt, wurde ohne tierische Zutaten und Hilfsstoffe sowie Tierversuche hergestellt.



Ist vegane Kosmetik immer tierversuchsfrei?

Nein. Auch vegane Produkte können Inhaltsstoffe enthalten, die einmal an Tieren getestet worden sind. Zwar trat im März 2013 ein Gesetz in Kraft, das es Kosmetikunternehmen verbietet, Tierversuche für ihre Produkte oder deren Inhaltsstoffe durchzuführen oder in Auftrag zu geben sowie Produkte in der EU zu vermarkten, für deren Herstellung Tierversuche (auch im Ausland) stattfanden. Allerdings wurden damit nicht alle Produkte automatisch tierversuchsfrei. Denn das 2013 in Kraft getretene Verkaufsverbot greift nicht für Produkte, die bereits vor dem 11. März 2013 auf dem Markt waren. Außerdem können Inhaltsstoffe, die unter das Chemikaliengesetz fallen, weiterhin an Tieren getestet werden. Manche dieser Inhaltsstoffe finden dann Eingang in Kosmetika, aber auch in Reinigungs- und Waschmittel, Medikamente oder Farben.

Siegel, die für tierversuchsfreie Kosmetik bürgen, sind das international gültige »Leaping Bunny«, der »Hase mit schützender Hand« des internationalen Herstellerverbands für tierschutzgeprüfte Naturkosmetik, Kosmetik und Naturwaren sowie die Veganblume und das V-Label.



Warum werden überhaupt tierische Bestandteile in Kosmetik eingesetzt?

Aufgrund ihrer für Kosmetik gewünschten Eigenschaften und billigen Verfügbarkeit. Denn oft stammen die Bestandteile aus Schlachtabfällen. Sie im Inhaltsstoffverzeichnis auf Kosmetikverpackungen zu erkennen, ist nicht einfach, denn sie tragen spezifische Namen (siehe Liste). Mittlerweile können aber tierische Bestandteile ohne Qualitätsverlust durch pflanzliche oder mineralische Inhaltsstoffe ersetzt werden. Nur zwei Bestandteile sind nicht direkt zu ersetzen: der knallrote Farbstoff Karmin (CI 75470), der aus Cochenilleläusen gewonnen wird, und Schellack, produziert von der Lackschildlaus.

Für Karmin gibt es kein mineralisches Pendant, weshalb es bei veganen Lippenstiften nur dezente Rottöne gibt. In der konventionellen Kosmetik kann der knallrote Farbton allerdings synthetisch hergestellt werden. Schellack, das als Filmbildner in Nagellacken Einsatz findet, lässt sich bis jetzt nur durch Erdölprodukte ersetzen. Deshalb tragen die meisten Nagellacke von Naturkosmetikfirmen kein Naturkosmetik-Siegel.

So viel Tier steckt drin – ein kleines Inhaltsstoffglossar

- **Chitosan oder Chitin:** Insekten oder Krebstiere
- **Elastin:** zum Beispiel aus Tiersehnen
- **Glykogen:** aus den Muskeln von Tieren
- **Guanin:** zerstoßene Fischschuppen
- **Karmin/Carmin/Cochenille:** zerdrückte Cochenilleläuse
- **Keratin:** zum Beispiel aus Federn oder Hufen von Schlachttieren
- **Kollagen:** zum Beispiel aus Sehnen, Knochen und Bindegewebe
- **Lanolin:** Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen
- **Retinol:** aus Fischleber
- **Schellack:** Ausscheidungen der Lackschildlaus

Eine Liste tierischer Bestandteile und deren Alternativen finden Sie unter peta.de/veganleben/inhaltsstoffe

Info

In Ihrem Alnatura Markt finden Sie eine große Auswahl an veganen Naturkosmetikprodukten. Unsere fachkundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen bei Fragen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Logona
Feste Gesichtsreinigung
Bio-Aloe-vera & natürliches Hyaluron**
vegan

Reinigt die Haut seifenfrei, ohne auszutrocknen, und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Die pH-hautfreundliche Formulierung mit natürlichen

Extrakten, Bio-Aloe-vera und natürlichem Hyaluron löst Schmutzpartikel und Make-up – für ein sauberes, angenehm

erfrischtes Hautgefühl.
60 g 6,99€
(100 g = 11,65 €)



alviana

2-Phasen Ampullenkur

Bio-Wildrose vegan

Die Ampullenkur ist eine gut einziehende und reichhaltige Intensiv-Verwöhn-pflege für anspruchsvolle und trockene Haut.

Hyaluronsäure verbessert die Hautfeuchtigkeit wohltuend. Wertvolle Öle in Bio-Qualität aus Wildrosen, Oliven, Mandeln und Jojoba pflegen die Haut geschmeidig.

7 ml 4,99€

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen.

Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Aktuelles

aus Bio-Welt und
Gesellschaft

VEGANUARY 



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Nothilfe für Afghanistan

Afghanistan ist seit 40 Jahren von Konflikten und Vertreibung geprägt, das Land kommt nicht zur Ruhe. Ein Großteil der Bevölkerung lebt in Unsicherheit und unter katastrophalen Verhältnissen. Es fehlt an allem: an Nahrungsmitteln und anderen lebenswichtigen Gütern sowie an Unterkünften, Medizin und ärztlicher Versorgung. Mehr als 2,2 Millionen afghanische Menschen leben als Geflüchtete in den Nachbarländern, die meisten in Iran und Pakistan. Hinzu kommen fast drei Millionen Afghaninnen und Afghanen als sogenannte Binnenvertriebene, als Flüchtlinge im eigenen Land. Allein in diesem Jahr hat der nicht enden wollende Konflikt fast 670 000 neue Binnenvertriebene und 50 000 Flüchtlinge produziert. Mit dem Abzug der internationalen Truppen und der Machtübernahme der Taliban hat sich die humanitäre Notlage in Afghanistan nochmals verschärft, vor allem für Mädchen und Frauen. Die Menschen

brauchen Notunterkünfte, Essen, Gesundheits-, Wasser- und Sanitärversorgung sowie Bargeldhilfen. Der UNHCR ist vor Ort und hilft, doch für eine ausreichende Nothilfe fehlen die Mittel. Weitere Spenden werden dringend benötigt.

PAYBACK Kundinnen und Kunden können das Engagement des UNHCR und der UNO-Flüchtlingshilfe, seines nationalen Partners, unterstützen, indem sie ihre PAYBACK Punkte spenden. Das ist bereits ab einem Stand von 200 Punkten möglich. Einfach unter payback.de/spendenwelt Projekt aussuchen, Log-in-Daten eingeben und Punkte spenden.



 betterplace.org

Die vegane Ernährung ausprobieren

Veganuary (eine Wortkreation aus »vegan« und »January«) ist eine gemeinnützige Organisation, die seit 2014 Menschen weltweit dazu inspiriert, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Dazu gibt es eine große Kampagne mit Informationen, Tipps und Rezepten. Auch Alnatura setzt den Fokus im Januar auf pflanzliche Alternativen und bietet Ihnen umfangreiche Informationen und Hilfestellungen für eine vegane Ernährung. Mehr dazu unter veganuary.com und alnatura.de/vegan

ERNÄHRUNGSREPORT

Fleischkonsum geht zurück

Laut dem Ernährungsreport 2021 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft hat sich seit Beginn der Coronapandemie sowohl die Anzahl der Menschen, die sich vegan ernähren, als auch die Anzahl der vegetarisch lebenden Personen jeweils verdoppelt. Insgesamt bezeichnen sich rund zehn Prozent der Befragten als Vegetarierinnen und Vegetarier, zwei Prozent haben alle Produkte tierischen Ursprungs von ihren Tellern verbannt. Der Verzehr von Fleisch und Wurst nimmt in den letzten Jahren generell ab: 26 Prozent der 2021 Befragten essen diese täglich oder mehrmals täglich, das sind acht Prozent weniger als 2015. Dafür werden bei mehr als drei Vierteln aller Befragten täglich Obst und Gemüse konsumiert, was einen Anstieg bedeutet.

Alnatura ist bekannt für sein breites Sortiment an pflanzlichen Lebensmitteln. Aber auch für alle, die nicht auf Fleisch verzichten möchten, gibt es bei Alnatura Fleisch und Wurst in bester Bio-Qualität von ausgewählten Höfen.

BUCHTIPP

Plädoyer für eine Ernährungswende



Das Buch »Berlin isst anders. Ein Zukunfts Menü für Berlin und Brandenburg« liefert zum einen eine kritische Bestandsaufnahme. Man erfährt zum Beispiel, dass 21 bis 37 Prozent der klimaschädlichen Gase auf die heutige Art der Ernährung zurückzuführen sind oder die Lebensmittelvorräte in der Stadt Berlin gerade einmal für drei Tage reichen. Das Buch macht aber auch Hoffnung, vorausgesetzt die Politik nimmt sich des Themas einer dringend nötigen Agrar- und Ernährungswende in angemessener Weise an. Ferner informiert es über Universitäten und international renommierte Wissenschaftsinstitute in Berlin-Brandenburg, die zu vielfältigen Aspekten des Ernährungssystems forschen. Der Leiter des Potsdam-Instituts für Klimafolgen-

forschung (PIK), Johan Rockström, hat beispielsweise mit einem Team einen konkreten Speiseplan pro Kopf erarbeitet, der für Planet und Menschheit dauerhaft gesund ist. Der Herausgeber des Buches, der Ernährungsrat Berlin, setzt sich für eine klima- und sozial gerechte Ernährungswende ein. Mitmachen können hier alle! Kostenlos als PDF herunterladen oder für 20,30 Euro als Druckversion bestellen: ernaehrungsrat-berlin.de/berlin-isst-anders SUS

WALDBRÄNDE IN GRIECHENLAND

Schlimme Folgen für Bio-Bauernhöfe und Tiere

Acht Tage in Folge tobten im August 2021 in Griechenland schwere Waldbrände. Die Feuerwalzen fraßen sich durch die trockenen Wälder – auf Euböa ebenso wie in der Region Olympia auf der Halbinsel Peloponnes. Ministerpräsident Kyriakos Mitsotakis sprach von einer »Naturkatastrophe nie da gewesenen Ausmaßes« und davon, dass es unübersehbar

sei, »dass die Klimakrise an die Tür unseres Planeten klopft«. Athanasios Pasvanis von Optima Feinkost, dem Hersteller der Feinkost-Oliven, des Olivenöls aus Koroneiki-Oliven und des Ziegenmilch-Fetas für Alnatura, erzählt von den Folgen: »Es war eine schlimme Zeit. Die Feuer kamen bis zum Archäologischen Museum in Olympia, das wir aber retten konnten.

Doch viele Olivenhaine nicht. 40 Prozent der Ernte sind zerstört. Ganze Regionen und Dörfer sind verbrannt.« Dramatisch ist die Situation auch für zahlreiche Bauernhöfe mit Ziegenhaltung, die für Alnatura Feta herstellen, wie Pasvanis berichtet: »Unzählige Tiere sind den Flammen zum Opfer gefallen. Gerade die in den Bergen gehaltenen Ziegen konnten nicht alle gerettet werden.« Ein weiteres Problem ist, dass die verbliebenen Ziegen in der betroffenen Region kein Futter finden, da ein Großteil der Wiesen und Felder verbrannt ist. Aufgrund dieser misslichen Lage und um die Verluste teilweise zu kompensieren, erhöhen die Bio-Bauernhöfe und -Hersteller ihre Preise. Dies schlägt sich auch in einigen Alnatura Origin Produkten nieder: Oliven mit Mandeln, Grüne Oliven ohne Stein, Oliven-Mix mit Kräutern sowie die Peperoni. MF



Die verheerenden Feuer zerstörten viele Dörfer, Felder und Olivenhaine.

BUCHTIPP

Backen – rein pflanzlich

Vegan backen heißt, auf Eier, Milch und Sahne zu verzichten. Und das in Biskuitteig, Käsekuchen und auf der Baisertorte. Geht nicht? Und ob. Estella Schweizer vereint in ihrem Buch »Süße Welt! Vegan« 80 Rezepte beliebter Kuchen, Torten und Süßspeisen. Hier wird Quark durch Seidentofu und Apfelmus ersetzt, Flohsamenschalen sorgen für einen fluffigen Hefeteig und selbst das Ei im Kaiserschmarrn ist austauschbar. Ein Buch für die süßen Momente im Leben. Erschienen bei Greenpeace Magazin Edition und für 35 Euro im Buchhandel oder unter warenhaus.greenpeace-magazin.de erhältlich. AW



Lust auf Kultur

2022 wird ein spannendes Jahr in Sachen Kunst: Zahlreiche große Ausstellungen locken, ob in die Alte Nationalgalerie in Berlin, das Museum Brandhorst in München oder das Franz Marc Museum am Kochelsee. Speziell in Sachen Malerei hat 2022 viel zu bieten. MF



Info

Vom 18. Juni bis 25. September 2022 findet die documenta fifteen in Kassel statt. Diesmal kuratiert »ruangrupa«, ein Künstlerinnen- und Künstlerkollektiv aus Jakarta, die bedeutende Ausstellungsreihe.

Das **ruruHaus**, erster Veranstaltungsort der documenta fifteen in Kassel.



Paul Gauguin Why are you angry?

Die Ausstellung »Why are you angry?« in der Alten Nationalgalerie Berlin zeigt Werke Gauguins, die auf der Südseeinsel Tahiti entstanden sind, und stellt sie Positionen zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstler gegenüber. Gauguin verließ 1891 die Kunstmetropole Paris, seine Frau und fünf Kinder, um sich auf eine spirituelle und künstlerische Suche nach Französisch-Polynesien zu begeben. Hier lebte er mit einer Unterbrechung bis zu seinem Tod 1903. In dieser Phase entstand auch Gauguins Gemälde »Arearea no Varua Ino. The Amusement of the Evil Spirit« von 1894.

26. März bis 10. Juli 2022, Alte Nationalgalerie, Berlin

Franz Marc Museum

Die Kunst des »Blauen Reiters« in der Landschaft erleben, die Künstler wie Franz Marc, Gabriele Münter oder Paul Klee inspirierte. Auf einer grünen Wiese steht, umgeben von hohen Bäumen und dahinter die imposanten Berggipfel, das Franz Marc Museum in Kochel am See. In dem modernen Museumsanbau (rund eine Stunde mit der Regionalbahn von München entfernt) erwartet Sie eine herausragende Sammlung des deutschen Expressionismus und abstrakter Kunst nach 1945. Mehrmals jährlich wechselnde Ausstellungen bringen die Werke der Künstlervereinigungen »Blauer Reiter« und »Brücke« in neue Zusammenhänge. Skulpturen von Per Kirkeby, Tony Cragg, Alf Lechner und Horst Antes im Museumspark runden dieses Kunsterlebnis vor der eindrucksvollen Kulisse des bayerischen Voralpenlandes ab.

Aktuelle Ausstellung: »Franz Marc und der Blaue Reiter«, Neue Sammlungspräsentation / Herbst – Winter 2021 / 22, Kochel am See



»Schneeheuhausen vor Murnauer Kirche« von Gabriele Münter, um 1910, Franz Marc Museum. Gabriele Münter war Mitbegründerin der Künstlergruppe »Blauer Reiter«.

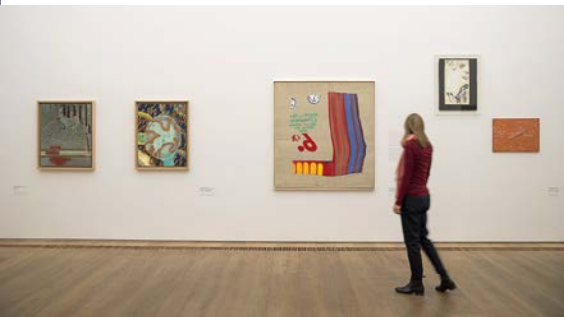


*Ausstellungshöhepunkt
im Herbst 2022*

Die amerikanische Malerin Joan Mitchell in Paris

Im New York der 1950er-Jahre war sie bereits eine der wenigen erfolgreichen Malerinnen in einer von Männern dominierten Kunstszene. Dann ging sie nach Frankreich, wo sie bis zu ihrem Tod 1992 vier Jahrzehnte abstrakte Gemälde mit Explosionen von Farben malte. Das San Francisco Museum of Modern Art (SFMOMA) widmet Joan Mitchell eine bis zum 17. Januar 2022 andauernde Show. Danach geht die Ausstellung vom 6. März bis zum 14. August 2022 ins The Baltimore Museum of Art (BMA), bevor die spektakuläre Sammlung abstrakter, teils sehr großformatiger Bilder ab dem 5. Oktober (bis 27. Februar 2023) nach Europa, in die Pariser Fondation Louis Vuitton im Bois de Boulogne, reist.

German Pop



Thomas Bayrle
K.H. Hödicke
Jörg Immendorff
Sigmar Polke
Gerhard Richter

Für die Sammlung des Museums Brandhorst in München wurden in den vergangenen Jahrzehnten herausragende Werke des »German Pop« erworben, wie

beispielsweise von Jörg Immendorff oder Thomas Bayrle: Parallel zur Entstehung der amerikanischen Pop-Art mit Künstlern wie Andy Warhol oder Roy Lichtenstein reagierten auch in Deutschland viele Künstlerinnen und Künstler auf die neue Konsumkultur der 1960er-Jahre. Die schillernden Versprechungen des deutschen Wirtschaftswunders trafen dabei unvermittelt auf die konservative Tristesse der deutschen Nachkriegsära, die auch Künstler wie Joseph Beuys beschäftigte. Der Besuch des Museum Brandhorst lohnt aber nicht nur in Sachen Auseinandersetzung mit dem kontrastierenden konservativen Kunstverständnis im Nachkriegsdeutschland. Das Museum Brandhorst ist ein architektonischer Hingucker für sich. Und wer sich vor oder nach dem Museumsbesuch mit Bio-Lebensmitteln stärken möchte – gleich mehrere Alnatura Märkte sind um die Ecke.

3. November 2020 bis 30. April 2022, Museum Brandhorst, München

Große Kunst – einfach
mal reinklicken ...

pinakothek.de
museum-ludwig.de
franz-marc-museum.de
museum-frieder-burda.de
fondationbeyeler.ch
fondationlouisvuitton.fr
documenta-fifteen.de

Alnatura trifft Sascha Falk

Leiter und Küchenchef des Restaurants tibits auf dem Alnatura Campus

Bisher einmalig in Deutschland: das vegetarische und vegane Restaurant tibits, das 2019 auf dem Alnatura Campus in Darmstadt eröffnet wurde. Wir treffen Sascha Falk, den Leiter des Restaurants, und sprechen mit ihm über gemeinsame Werte mit Alnatura und was ihn an seiner Arbeit am meisten begeistert.

Das tibits

Alles begann in Zürich mit dem 1898 gegründeten »Vegetarierheim und Abstinenz-Café« und ihrem Geschäftsführer, dem Schneider Ambrosius Hiltl (1877–1969). Nur fleischlose Gerichte kamen dort auf den Tisch. Denn Hiltl litt unter Gelenkrheuma und sein Arzt riet ihm, auf Fleisch zu verzichten – die Beschwerden gingen weg. Aus dem »Abstinenz-Café« wurde das »Haus Hiltl«, das Rolf Hiltl seit 1998 in mittlerweile vierter Generation führt. Zwei Jahre später eröffnete er zusammen mit Partnern, den Gebrüdern Frei, das erste »tibits by Hiltl« in Zürich. Heute gibt es das Restaurant elf Mal in der Schweiz und einmal in Deutschland – auf dem Alnatura Campus in Darmstadt.



Herr Falk, wofür steht das tibits?

»Wir holen das Beste aus Obst und Gemüse heraus. Und wir möchten Menschen an die vegetarische und vor allen Dingen vegane Ernährung heranführen. Denn wir sind überzeugt: Geschmacklich gibt es nichts Vielfältigeres als kenntnisreich zubereitetes Gemüse.«

An wen wendet sich das Konzept tibits?

»In der Schweiz betreiben wir elf Restaurants unter dem Namen tibits. Viele davon an Hauptbahnhöfen wie in Basel, Bern, Luzern oder Lausanne, sodass tibits da definitiv für besseres Essen sorgt. tibits steht für Kleinigkeiten. Das Herzstück unserer Systemgastronomie ist das Buffet. Da kann man sich nach Herzenslust bedienen. Rund 90 Prozent der Speisen sind vegan und der Rest vegetarisch. In Darmstadt, dem ersten tibits in Deutschland, fällt mir auf, dass auch sehr viele ältere Menschen zu uns kommen. Menschen, die vielleicht mit der veganen Ernährung noch gar nicht in Berührung gekommen sind. Und sie kommen immer wieder, denn sie stellen fest, dass sie kein Fleisch oder keinen Fisch vermissen.«

Sie sind nicht nur Restaurantleiter in Darmstadt, Sie sind auch Koch. Wie kam es dazu?

»Als ich während meiner ersten Ausbildung zum Fachmann für Systemgastronomie das Elternhaus verließ, musste ich feststellen, dass ich nicht kochen konnte. Deshalb fing ich an, mir das Kochen selbst

beizubringen, für das ich schnell eine große Leidenschaft entwickelte. Nach meiner ersten Ausbildung habe ich deshalb direkt eine Ausbildung zum Koch begonnen und abgeschlossen. Danach habe ich in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet, war aber häufig geschockt, wie da mit Lebensmitteln umgegangen wurde, vor allen Dingen, wie viel davon verschwendet wird. Dann kam 2019 das Angebot für das tibits auf dem Campus von Alnatura.«

Und dann kam Corona ...

»Ja, doch wir konnten uns mit Speisen zum Mitnehmen über Wasser halten. Aber klar, das war eine schwierige Zeit. Und jetzt füllt sich der Alnatura Campus ja glücklicherweise wieder, da auch die Mitarbeiterinnen und





*»Nichts ist vielfältiger als
kenntnisreich zubereitetes
Gemüse.«*

Sascha Falk

Mitarbeiter wieder vermehrt vor Ort sind und bei uns häufig zu Mittag essen.«

Wie kam es dazu, dass tibits sein erstes Restaurant in Deutschland auf dem Alnatura Campus eröffnete?

»tibits war der Wunschkandidat des Alnatura Gründers Götz Rehn im Rahmen des Neubaus des Alnatura Campus. Ihm war wichtig, dass die Alnatura Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter täglich Zugang zu abwechslungsreichem Bio-Genuss haben. Aber es hat sicherlich auch mit den verbindenden Werten beider Unternehmen zu tun: Mehr als 90 Prozent des Alnatura Sortiments ist vegetarisch oder vegan. Genuss, Nachhaltigkeit, der verantwortungsbewusste Umgang mit Ressourcen, regionale und saisonale Zutaten

sind uns wie auch Alnatura sehr wichtig. Und so kam es wohl zu der Anfrage an tibits in der Schweiz, ob auf dem Alnatura Campus nicht ein öffentliches Restaurant betrieben werden könnte, in dem auch alle Alnatura Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter essen können.«

Was begeistert die Gäste und Sie persönlich am meisten?

»Dass viele Menschen zu uns kommen und sagen, sie haben wieder mit dem Kochen begonnen! Dass wir sie dazu inspirieren konnten. Dass sie feststellen, wie gut ein Blattsalat oder Karotten in Demeter-Qualität oder wie köstlich ein gedünsteter Grünkohl schmecken können. Und dass wir wirklich versuchen, alles vom Gemüse zu verwerten

und so wenig wie möglich wegzuerwerfen. Wenn wir Karottensaft pressen, verwenden wir die Entsafter-Reste zur Herstellung von Meerrettichmousse oder machen daraus vegane Brownies. Und was viele nicht ahnen: Kohlrabiblätter gebraten sind das Beste an einem Kohlrabi.«

Ihre Lieblingsgerichte?

»Ich mag alles, was tibits auf das Buffet bringt, aber die Harrissa-Aubergine schmeckt mir besonders. Auch der in Misopaste glasierte Kürbis (*Anm. d. Red.: Rezept auf Seite 42*) und unsere Nachtschokolade. Und im tibits gibt es den besten Käsekuchen der Welt!«

Das Interview führte Matthias Fuchs.



Mode – nachhaltig und fair

Im Februar-Magazin lesen Sie, wie die Modebranche nach mehr Nachhaltigkeit strebt und welche Gütesiegel glaubwürdig für eine nachhaltige Textilproduktion sowie hohe Umwelt- und Sozialstandards stehen.



Zu Besuch beim Bio-Weingut Landmann: Der Traum vom ewigen Weinberg.

Winterliche Wohlfühlküche

An kalten Wintertagen schenkt uns der Genuss von deftigen Gerichten wohlige Wärme.

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, Klaus Böhmer, Alexander Hüge, Rüdiger Kasch, Petra Schäfer, Jessica Schwarz **Redaktionsleitung** Tina Schneyer, Matthias Fuchs, magazin.redaktion@alnatura.de **Anzeigen** Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Redaktion** Lisa Beeretz, Jana Benke (JAB), Anna Brill, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs, Dr. Manon Haccius, Janina Hinkelbein (JAH), Katrin Kasch, Constanze Klengel, Julia Klewer (JK), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Susanne Salzgeber (SUS), Sibylle Sturm, Natalie Tenberg (NT), Jana van Treeck, Christian Tremper, Anja Waldmann (AW) **Schlusslektorat** Monika Klingemann **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura: 3 Porträt Rehn; Alnatura/Lars Gruber: 5; Oliver Brachat: 1, 3 Miso, 11–12, 14 Kidneybohnen-Aufstrich, 18–20, 35–40, 42 Edamame, 43, 58 Wohlfühlküche; documenta fifteen: 54 ruuHaus Kassel, 2021, (Foto: Nicolas Wefers); Marc Doradzillo: 4, 17 Porträt Lang, 58 Landmann; Dr. Mannah's: 30–31; Ecotone/Allos: 3 Feld, 22–24, 25 Porträt de Rosa u. Rohstoffe; © Estate of Joan Mitchell: 55 Joan Mitchell, La Ligne de la rupture, private collection, 1970–71, (Foto: Clint Jenkins); Franz Marc Museum, Dauerleihgabe aus Privatbesitz VG Bild-Kunst, Bonn 2019/2020: 55 Gabriele Münter, Schneehaufen vor Murnauer Kirche, um 1910, (Foto: Walter Bayer, München); Matthias Fuchs: 3 KostBar-Köchinnen, 6–10, 13, 14 Porträt van Treeck u. Zimtschnecken, 17 Kokos Natur, 25 Produkte, 41, 42 Kürbis u. Porträt Falk, 56/57 Porträt Falk; Global Organic Textile Standard: 58 Baumwolle u. Näherin; Claudia Guse: Illustration 15; Christina Neubert: 56 tibits; © Ny Carlsberg Glyptotek: 54 Paul Gauguin (1848-1903), Arearea no Varua Ino. The Amusement of the Evil Spirit, 1894; Shutterstock/Alexandros Michailidis: 53; Stocks/Ivan Andrianov: 44 / Olga Moreira: 48/49 / Guille Faingold: 50/51; © The Estate of Sigmar Polke/VG Bild-Kunst, Bonn 2020/The Estate of Jörg Immendorff/Courtesy Galerie Michael Werner Märkisch Wilmsdorf, Köln & New York/Museum Brandhorst: 55 Ausstellungsansicht »German Pop« mit Werken von Sigmar Polke, K.H. Hödicke, Joseph Beuys und Jörg Immendorff (Foto: Haydar Koyupinar, Bayerische Staatsgemäldesammlungen, München); UNHCR/Hassib Sediqi (eine Auflage der UNHCR photo library in Genf): 52; VISCOM Fotografie: 26/27, 46/47 **Gestaltung** Katrin Ehm, Veronika de Haas, Jenny Heutheaus, Esther Sternkopf (mfk corporate publishing GmbH) **Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, Darmstadt **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 Verfassenen 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.



Mein Alnatura ist Ihr persönlicher, gesicherter Mitgliederbereich auf alnatura.de. Jetzt registrieren und Vorteile sichern.

natürlich im Gleichgewicht.



Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Unser Körper ist heute oft einer höheren Säurelast ausgesetzt als früher. Einseitige Ernährung, geringe Flüssigkeitszufuhr, Stress, Bewegungsmangel oder übertriebener Sport können ein Ungleichgewicht begünstigen.

In diesen Situationen ist es daher sinnvoll, den Körper beim Säureausgleich zu unterstützen.

Die gezielte Zufuhr basenbildender Mineralstoffe, wie z. B. Zink, hat sich dabei besonders bewährt^{a)}. Kalium, Calcium und Magnesium sind darüber hinaus wichtig für Energie^{b)} und Regeneration^{c)}.

In wertvoller Rezeptur enthalten die Basen-Aktiv® Mineralstoff-Kräuter Tabletten Mineralstoff-Citrate und den „Kräuter-Boost für Natürlichkeit und Freude“.



NEU
in Ihrem
Alnatura-
Markt

www.basen-aktiv.de

Basen-Aktiv® Mineralstoff-Kräuter Tabletten

^{a)}**Säure-Basen-Ausgleich** – Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. ^{b)}**Energie** – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. ^{c)}**Regeneration** – Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Zwei ausgewogene Bio-
Tee-Mischungen sorgen für
Flüssigkeitszufuhr und
für ein gutes Gefühl!



LOGONA

NATURKOSMETIK

[age protection]



Natürlich
stehe ich
zu meinem
Alter.



[age protection]

Natürlich wirksame Pflege
mit regionalem Bio-Sanddorn

neu



Festigende und intensive Pflege –
für die individuellen Bedürfnisse reifer Haut

Mit natürlichem Hyaluron. Extra straffend für anspruchsvolle Haut.
Mit Bio-Honig. Extra pflegend für sehr trockene Haut.
Mit Bio-Damaszener Rose. Für einen extra rosig frischen Teint.

Unsere hochwertigen Formeln basieren auf natürlichen Extrakten und regionalem Bio-Sanddorn. Die kostbaren Früchte des Sanddorns sind bekannt für ihre hohe Konzentration an Vitamin C und Mineralstoffen, die das Immunsystem und die Abwehrkräfte unterstützen. Das wertvolle Bio-Sanddorn-Öl in unserer age protection Pflege hat besonders hautschützende und stärkende Eigenschaften. Zur Herstellung unserer hauseigenen natürlichen Extrakte nutzen wir ausschließlich Rohstoffe aus biologischem Anbau und Wildsammlungen. Höchste Wirksamkeit in zertifizierter Bio-Qualität. Unser Logona Qualitätsversprechen seit 1978.

VON NATUR AUS SCHÖN.

Logona – das ist mehr als 40 Jahre echte, zertifizierte Naturkosmetik aus Deutschland von der Kräuterwiese. Entdecken Sie mehr auf logona.de



Vegan