

Februar 2022
ISSN 1612-7153



ALNATURA *Magazin*

Gesellschaft
**Woraus wird
Mode gemacht?**

Erleben
**Weinprobe ohne
Weinkeller**

Wintergerichte voller Farben



NEU: Alnatura Dauerpreise



- Dauerhaft* günstig:
Immer zum niedrigen
Preis einkaufen
- Keine kurzzeitigen
Sonderangebote**,
kein Preisvergleich nötig

*Dauerpreise gelten mindestens 1 Monat. **Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse sowie Backwarentheke.

Seite 40
Alnatura bewegt
Pergament statt Alu



Seite 22
Erleben
Weinprobe
zu Hause

*Draußen kalt, innen
warm – Wohlfühl-
gerichte ab Seite 7.*

Seite 32
Gesellschaft
Nachhaltige
Mode



- 4 **Aktuelles von Alnatura**
- 7 **Lasst uns kochen** Wohlfühlküche
- 16 **Alles über...** Grünkohl
- 20 **Zu Besuch** beim Weingut Schönhals
- 28 **Zu Besuch** beim Weingut Landmann
- 44 **Natürliche Pflege** Nachhaltiges Bad & Frühjahrsputz
- 48 **Zu Besuch** bei Sonett
- 52 **Aktuelles aus Bio-Welt und Gesellschaft**
- 54 **Gut leben** Malen
- 56 **Lust auf Kultur** Inspirationen der Berlinale
- 58 **Vorschau, Impressum**



Petra Schäfer,
Mitglied der Alnatura
Geschäftsleitung

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Alnatura möchte dazu beitragen, gesunde Bio-Lebensmittel möglichst vielen Menschen zu erschwinglichen und für die Erzeuger fairen Preisen zugänglich zu machen. Denn Bio-Produkte tun nicht nur dem Menschen gut, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag für mehr Biodiversität und mehr Klimaschutz.

*Damit Sie sich Bio jeden Tag erlauben können und nicht auf Aktionspreise für Bio-Grundnahrungsmittel achten müssen, schafft Alnatura die klassischen Aktionspreise ab und ersetzt sie ab dem 1. Februar 2022 gegen die »Alnatura Dauerpreise«. Damit wird unser **gesamtes Bio-Sortiment** für Sie preiswerter und transparenter und bietet Ihnen die Sicherheit, dass Sie im Alnatura Super Natur Markt **jederzeit** günstig einkaufen und nicht nur innerhalb eines kurzen Aktionszeitraums. Überzeugen Sie sich selbst davon bei Ihrem nächsten Besuch im Alnatura Super Natur Markt.*

Wir wünschen Ihnen guten Bio-Genuss mit unseren dauerhaft günstigen und fairen Preisen.

Mit herzlichen Grüßen

*Ihre
P. Schäfer*

Aktuelles

von Alnatura

Neu: Alnatura Dauerpreise



»Damit Sie sich Bio jeden Tag erlauben können und nicht auf Aktionspreise für Bio-Grundnahrungsmittel achten müssen, führt Alnatura ab sofort dauerhaft günstige Preise ein.«

Petra Schäfer,
Mitglied der Alnatura
Geschäftsleitung

Immer zum niedrigen Preis einkaufen

Beim Einkaufen in Ihrem Alnatura Markt werden Sie künftig keine klassischen Sonderangebote* mehr vorfinden. Stattdessen bieten wir Ihnen – neben unseren gewohnt preiswerten Alnatura Produkten – Tausende weitere Bio-Artikel dauerhaft** günstig an. Unsere Kundinnen und Kunden wünschen sich noch mehr Ruhe und Überblick bei ihrem Einkauf. Kein Planen von Aktionskäufen und keine komplizierten Preisvergleiche. Diese Verlässlichkeit bieten die Alnatura Dauer-

preise. Wird Ihr Wocheneinkauf ohne die Sonderangebote teurer? Keinesfalls. Im Gegenteil: Insgesamt erhalten Sie bei uns mehrere Tausend Bio-Produkte dauerhaft günstig. Ganz ohne Aktionskäufe und Angebotsvergleiche kaufen Sie bei uns also immer preiswert ein. Selbstverständlich in der gewohnten Qualität und mit fairer Bezahlung für unsere Partner.

* Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse sowie Backwarenthek.

** Dauerpreise gelten mindestens 1 Monat.

Jetzt
registrieren



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

Neue Bäume auf dem Alnatura Campus

Alnatura Mitarbeitende aus dem Bereich Expansion und Immobilien trafen sich im vergangenen November im Rahmen der »Alnatura wirkt«-Aktion gemeinsam mit dem Gartenteam, um neue Bäume auf dem Campus-Außengelände in Darmstadt zu pflanzen. Die zwölf Hochstammbäume dienen als Ersatz für gefällte Bestandsbäume, die leider die letzten trockenen Sommer

nicht überstanden haben. Nach etwa vier Stunden waren die rund drei Meter hohen Bäume mit vereinten Kräften auf dem Gelände verteilt, gewässert und die Holzpfähle angebracht.

Die zahlreichen Bäume und Sträucher auf dem Alnatura Campus werden in einigen Jahren, wenn sie groß genug sind, um genügend CO₂ und Schmutz aus der Atmosphäre zu binden, zu einem besseren Stadtklima beitragen.



Info

»Alnatura wirkt«-Tage

Alle Alnatura Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben die Möglichkeit, sich an einem Tag im Jahr für einen guten Zweck, zum Beispiel in einer sozialen Einrichtung, im Umweltschutz oder für ein kulturelles Projekt, einzusetzen.

»Gut« für Alnatura Seidentofu

In der Ausgabe 10/2021 von Stiftung Warentest wurden insgesamt 15 Produkte zum Thema Tofu getestet, darunter waren ausschließlich gekühlte Bio-Produkte. Die Note »gut« wurde zehnmal vergeben. Vier Produkte erhielten ein »befriedigend« und eins ein »ausreichend«. Die Noten »sehr gut«, »mangelhaft« und »ungenügend« wurden nicht vergeben. Der Alnatura Seidentofu erhielt die Note »gut« (test.de).



GUT (1,8)
Im Test:
15 gekühlte Tofus
Ermittelt am
Produkt mit
MHD: 17.04.2021
Ausgabe 10/2021
www.test.de
21WR49



Müsli oder Crunchy? Beides!

Gleich zwei neue Alnatura Knuspermüslis versüßen uns das Frühstück: Während das Zartbitter-Knuspermüsli Kakao-Crunchy mit Getreidevollkornflocken und feinherber Zartbitterschokolade vereint, enthält das Zimt-Knuspermüsli Getreidevollkornflocken, getrocknete Apfelstückchen und Zimt-Crunchy. Beide sind mit Zutaten aus biologischer Landwirtschaft hergestellt, vegan und schmecken nicht nur mit Milch und Joghurt, sondern auch mit deren pflanzlichen Alternativen sowie mit frischem Obst.

Häufig gefragt:

Ist Tofu ein
»Quark« aus Bohnen?

Genau, Tofu (frei übersetzt »geronnene Bohne«) wird aus Sojabohnen hergestellt. Die Bohnen werden eingeweicht, gemahlen, gekocht und gefiltert. Man erhält die sogenannte Sojamilch, die – ähnlich wie Kuhmilch zur Quarkherstellung – dickgelegt wird. Tofu ist aber mehr als ein fader Fleischersatz. In der asiatischen Küche wird er auch gerne zusammen mit Fleisch gegessen. Er enthält pflanzliches Eiweiß, relativ wenig Fett und kein Cholesterin. Tofu kann sehr vielseitig zubereitet und weiterverarbeitet werden. Es gibt ihn in schnittfester Form nicht nur als Tofu Natur, sondern auch in den verschiedensten Varianten und Geschmacksrichtungen: mit Gewürzen, Kräutern, Nüssen, Gemüse, geräuchert oder fermentiert. Mit einem Seidentofu, der in seiner Konsistenz weicher ist, lassen sich auch hervorragend cremige Süßspeisen zubereiten.



In vielen
leckeren Sorten
erhältlich

Bio aus Leidenschaft!

Wer holländischer Biokäse sagt, meint häufig Bastiaansen. Weil Bastiaansen Bio aus hochwertiger biologischer Milch gefertigt wird. Nur beste vegetarische Zutaten, verantwortungsvoll verarbeitet und mit einer Vielfalt an Kulturen, Kräutern und Rezepturen, finden Anwendung. Immer von höchster Qualität.

Übrigens: Unsere Kühe haben an mindestens 180 Tagen im Jahr freien Zugang zu den Weiden und die Genossenschaftsbauern unterstützen durch ihr Schutzprogramm die Wiesenvögel und damit die Biodiversität auf den Bauernhöfen.



Sie schmecken den Unterschied!

Draußen kalt, innen warm

Manche freuen sich, dass der oft ungemütliche Februar nur 28 Tage zählt. Doch egal, wie es draußen sein mag, wir machen es uns mit wärmenden Gerichten wie Borschtsch, Wirsing-eintopf oder belgischen Waffeln zu Hause gemütlich. Und unsere KostBar-Köchinnen Jana van Treeck und Hannah Sieper haben auch ein paar Ideen, was man aus Resten so alles Köstliches zaubern kann, zum Beispiel einen klassischen Gemüsefond als Basis für viele Rezepte.

Einen Rezept-Baukasten
für Ihren Gemüsefond
finden Sie unter
alnatura.de/rezepte

Klassischer Gemüsefond als Grundlage

ZUTATEN FÜR 1 L

- 1 Bund **Suppengrün**
oder
- 600 g **Gemüseabschnitte**, darunter
Lauch, Karotte und Sellerie
- 2 **Zwiebeln**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 6 Stängel **Petersilie**
- 2 EL **Bratöl**
- 1,75 l **Wasser**
- 250 ml **Riesling**
- 2 **Lorbeerblätter** ganz
- 6 Körner **schwarzer Pfeffer** ganz
- 1 **Gewürznelke**
- 2 **Wacholderbeeren** ganz
- etwas **Meersalz**
- etwas **schwarzer Pfeffer**
gemahlen

ZUBEREITUNG

Gemüse mit einer Gemüsebürste gründlich säubern und in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln mit Schale halbieren, Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken leicht andrücken. Petersilie waschen. **Öl in einem großen Topf** erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Min. unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wasser und Weißwein ablöschen und aufkochen. Petersilie und Gewürze hinzugeben und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 1 Std. köcheln lassen.

Den Fond durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb oder ein sehr feines Sieb abseihen, das Gemüse ausdrücken. Flüssigkeit zurück in den Topf geben und bei hoher Hitze ohne Deckel 10–15 Min. auf die Hälfte (ca. 1 l) einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Min. +

1 Std. 15 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Liter:

Energie 491 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 20 g

Tip

Der Fond eignet sich bestens für die Verwertung von Gemüseabschnitten und -schalen. Sammeln Sie einfach beim Kochen oder Vorbereiten von Rohkost die Reste und frieren Sie sie bis zur Weiterverarbeitung ein.

Mehr schnelle Resterezepte von Alnatura: Pinterest-App öffnen, den bunten Pincode scannen und loskochen.

Edition Alnatura
Riesling Rheinhessen



Fruchtiger Rote-Bete-Salat mit Apfel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g **Rote Bete**
 60 g **Walnusskerne**
 1 EL **Weißweinessig**
 3 EL **Walnussöl**
 100 g **saure Sahne**
 etwas **Meersalz**
 etwas **schwarzer Pfeffer**
 gemahlen
 5 Stängel **Petersilie**
 5 Stängel **Koriander**
 3 Stängel **Minze**
 2 **Äpfel**
 Saft von ½ **Zitrone**

ZUBEREITUNG

Rote Bete waschen, in Backpapier einwickeln und auf einem Blech im Ofen 50 Min. bei 170 °C Umluft backen.

In der Zwischenzeit Walnusskerne grob hacken, 1 EL davon beiseitestellen. Restliche Nüsse mit Essig, Öl und saurer Sahne pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen und grob hacken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Äpfel und Rote Bete mit Zitronensaft vermengen. Auf Tellern anrichten und Kräuter sowie Nüsse darüberstreuen. Zum Schluss das Dressing darüberggeben.

Zubereitungszeit:

30 Min. + 50 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion:

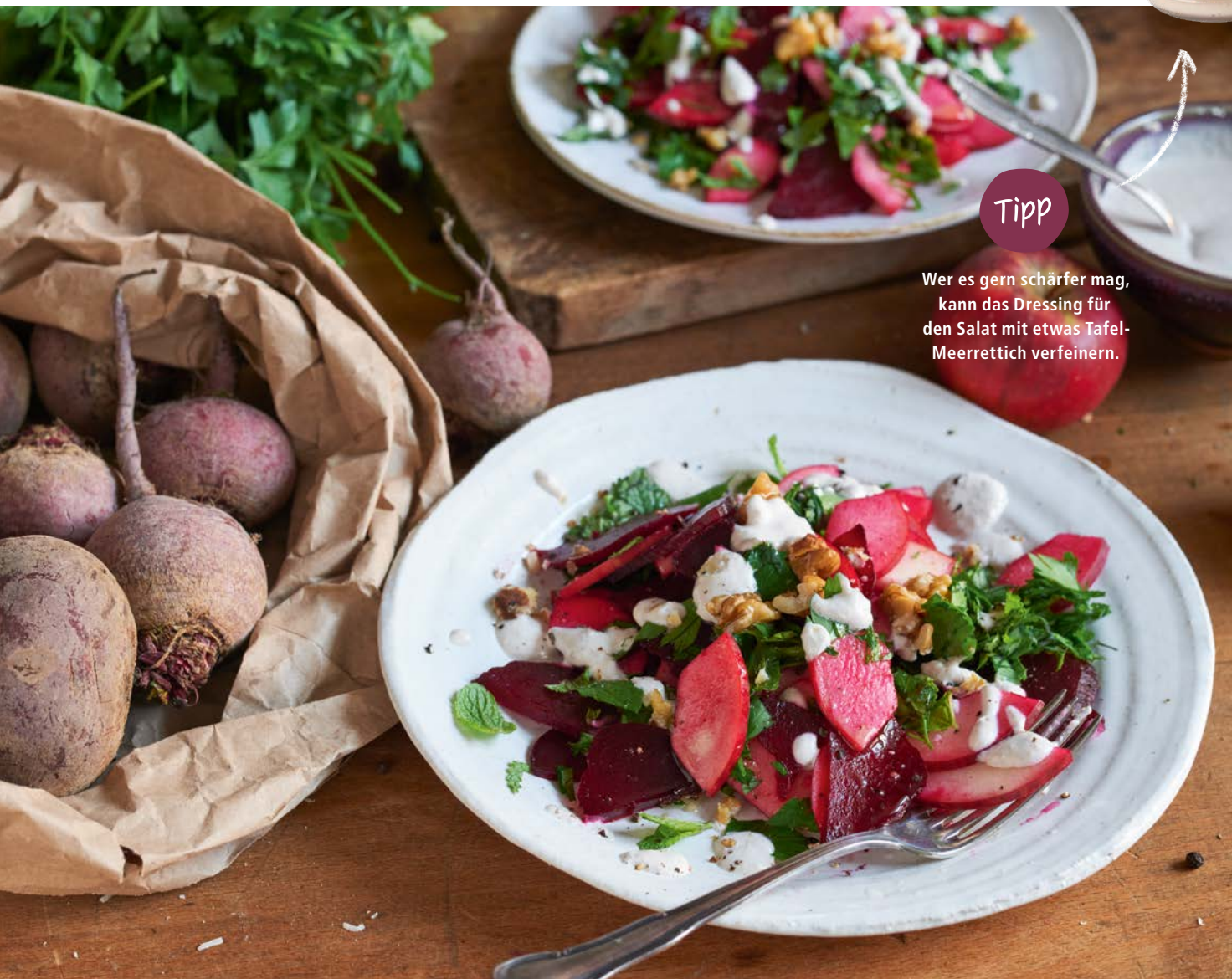
Energie 337 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 23 g

Zwergenwiese
Tafel-Meerrettich



Tipp

Wer es gern schärfer mag, kann das Dressing für den Salat mit etwas Tafel-Meerrettich verfeinern.



Herzhafter Wirsingintopf mit Hackfleisch und Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g **Karotten**
- 2 **Zwiebeln**
- 2 **Lauchzwiebeln**
- 500 g **Kartoffeln**
- 800 g **Wirsing**
- 2 EL **Sonnenblumenöl** nativ
- 320 g **gemischtes Hackfleisch**
- 2 EL **Gemüsebouillon** (Pulver)
- 1 l **Wasser**
- ½ Bund **Petersilie**
- 100 g **Schlagsahne**
- 50 g **Parmigiano Reggiano** gerieben
- etwas **Meersalz**
- etwas **schwarzer Pfeffer** gemahlen

ZUBEREITUNG

Karotten und Zwiebeln schälen und jeweils in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Wirsing in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Öl in einen großen Topf geben und Karotten und Hackfleisch darin anbraten. Nach 2 Min. Zwiebeln und Lauchzwiebeln hinzufügen. Nach weiteren 5 Min. Kartoffeln und Wirsing dazugeben und 5 Min. mit geschlossenem Deckel andünsten.

Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (alternativ 1 l vorgekochten Gemüsefond vom Rezept auf Seite 8 verwenden). Gemüse-Hackfleisch-Mischung damit ablöschen und 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Sahne und Parmesan in den fertig gegarten Eintopf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller geben. Mit gehackter Petersilie garnieren und dampfend genießen.

Zubereitungszeit:

30 Min. + 25 Min. Garzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 493 kcal, Eiweiß 23 g,
Fett 27 g, Kohlenhydrate 34 g

Tipp

Der Eintopf schmeckt genauso
gut als fleischlose Variante
mit veganem Tofu-Hack.



Bakenhus
Gemischtes
Hackfleisch (TK)



Lord of Tofu
Tofu-Hack*



Deftiger Borschtsch mit Rindfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g **Suppenfleisch** am Knochen (vom Rind)
- 1,5 l **Wasser**
- 3 **Lorbeerblätter**
- 3 Würfel **Rinderbouillon**
- 2 **Zwiebeln**
- 3 **Knoblauchzehen**
- 150 g **Karotten**
- 1 **rote Paprika**
- 3 **Rote Beten** (vorgekocht)
- 400 g **Kartoffeln**
- 50 g **Butter**
- 3 EL **Tomatenmark**
- 2 EL **Weißweinessig**
- 300 g **Weißkohl**
- etwas **Meersalz**
- etwas **schwarzer Pfeffer** gemahlen
- ½ Bund **Dill**
- 200 g **Crème fraîche**

ZUBEREITUNG

Suppenfleisch abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kaltes Wasser in einen großen Topf geben, Fleisch hinzufügen und aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Schaum abschöpfen. Lorbeerblätter und Rinderbouillon zugeben und die Brühe 1,5 Std. köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Rote Bete klein würfeln. Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Karotten 3 Min. darin anbraten. Paprika und Tomatenmark hinzugeben und 10 Min. weiterbraten. Mit Essig ablöschen, Rote Bete hinzufügen und nochmals 5 Min. braten. Parallel die gewürfelten Kartoffeln in die Brühe geben.

Lorbeerblätter und Fleisch aus der Brühe nehmen und das gebratene Gemüse hineingeben. Weißkohl waschen, in feine Streifen schneiden und hinzufügen. Fleisch vom Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden und zurück in den Topf geben. Alles noch einmal 15 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Borschtsch auf tiefe Teller geben und mit Dill und einem großen Klecks Crème fraîche servieren.

Zubereitungszeit: 2 Std. 10 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 597 kcal, Eiweiß 34 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 35 g

Kesselring
Spätburgunder
Pfalz



Upländer Bauernmolkerei
Crème fraîche

Tipp

Manchen schmeckt Borschtsch aufgewärmt am nächsten Tag sogar noch besser als frisch gekocht. Es ist nur wichtig, die Crème fraîche (oder alternativ saure Sahne) immer erst direkt vor dem Servieren hinzuzugeben. Als passender Begleiter eignet sich ein Spätburgunder.



»Das Eis kann problemlos durch eine vegane Alternative ersetzt werden. Während der Saison passen auch frisches Obst und Beeren wunderbar dazu.«

Hannah Sieper,
Alnatura KostBar

Hannahs belgische Waffeln mit Vanilleeis und Fruchtpüree

ZUTATEN FÜR 12 WAFFELN

- 280 g **Dinkelmehl** Type 630
- 4 gestr. TL **Backpulver**
- 70 g **Rohrohrzucker**
- ½ TL **Bourbonvanille** gemahlen
- 1 Prise **Meersalz**
- 2 **Eier**
- 50 g **Butter** + 2 EL für das Waffeleisen
- 400 ml **Milch**
- 1 EL **Puderzucker**
- 500 ml **Vanilleeis**
- 360 g **Fruchtpüree** (z. B. Himbeerpüree)

Eine vegane Variante des beliebten Klassikers finden Sie unter alnatura.de/rezepte

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel miteinander vermischen. Eier trennen und Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen. Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen, Eigelb und Milch dazugeben, verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Eischnee unter den Teig heben (nicht rühren, damit der Teig luftig bleibt).

Belgisches Waffeleisen aufheizen und mit etwas Butter einfetten. 2 kleine Suppenkellen Teig auf dem Eisen verteilen. Waffeln je nach Gerät 4–5 Min. backen und vorsichtig aus dem Waffeleisen lösen. Den restlichen Teig genauso verarbeiten.

Fertige Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit je 1 Kugel Vanilleeis und 1 großen Klecks Fruchtpüree garniert servieren.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 30 Min.

Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 261 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 30 g



Schrozberger
Vanilleeis (TK)



Pfandwerk
Himbeerpüree



Schmackhaft verwertet

Zu viele Kartoffeln gekocht? Kein Problem!
Und auch reife Bananen lassen sich wunderbar
verarbeiten – mitsamt der Schale.



Mehr clevere Reste-Ideen unter
alnatura.de/klimabewusst

Info

Laktosefreie Alternativen:
Berchtesgadener Land
Bioghurt laktosefrei, Züger
Butter laktosefrei



»Bananenschalen sind tatsächlich essbar! Wegen Pestizid-Rückständen auf konventionellen Früchten eignen sich aber nur die Schalen von Bio-Bananen.«

Hannah Sieper, Alnatura KostBar

Kartoffelstampf-Türmchen mit Salat und Chutney

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 roter Apfel
- 2 Schalotten
- 1 kleiner Endiviansalat
- 800 g gekochte Kartoffeln
- 1 EL Bratöl
- 2 EL Rübenzucker
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena g.g.A.
- 2 TL Meersalz
- 6 Prisen schwarzer Pfeffer gemahlen
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 4 Prisen Muskatnuss
- 150 g Joghurt Natur 3,8 % Fett

ZUBEREITUNG

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Kartoffeln gegebenenfalls schälen und im Ofen 15 Min. bei 100°C Umluft erwärmen.

Währenddessen für das Chutney Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Apfel- und Zwiebelstücke bei voller Hitze 2–3 Min. anbraten. Zucker hinzugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Min. karamellisieren. Essig einrühren und 5 Min. einkochen, dann mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.

Milch in einem Topf erhitzen und die warmen Kartoffeln sowie Butter hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit Muskat, 1,5 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer abschmecken.

Joghurt unter den Salat heben, etwas salzen. Kartoffelstampf auf die Teller verteilen, Salat und zuletzt das Chutney darüber auftürmen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 393 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 18 g, Kohlenhydrate 47 g

Würzige Quetsch-Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g gekochte Kartoffeln mit Schale
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin gerebelt
- 2 TL Fleur de Sel (alternativ: Meersalz)
- 4 Prisen schwarzer Pfeffer gemahlen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und darin schwenken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Pfannenwender von oben platt drücken.

Rosmarin, Salz und Pfeffer darauf verteilen und im Ofen bei 200°C Umluft 20–25 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit:

5 Min. + 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 215 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 30 g



Mani
Natives Olivenöl
extra



Andechser
Natur
Jogurt mild
Natur 3,8 %



Gläserne
Molkerei
Fassbutter
Natur

Saftiges Bananenschalen-Brot

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM À 23 x 13 CM (12 SCHEIBEN)

- 3 EL Sonnenblumenöl nativ + 1 EL für die Form
- 4 reife Bananen
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 140 g Mandeln gemahlen
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Ceylon-Zimt
- 1 Prise Meersalz
- 180 ml Haferdrink ungesüßt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform mit Öl einfetten. 3 Bananen heiß abwaschen und schälen. Von der Schale die Enden abschneiden, restliche Schale in Streifen schneiden. Bananen mit der Gabel fein zerquetschen. **In einer Schüssel** Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz miteinander vermischen.

Bananenbrei, Haferdrink und Öl zu den trockenen Zutaten hinzufügen und alles zu einem Kuchenteig verrühren. Bananenschalen-Streifen unterheben.

Teig in die Form geben und glatt streichen. Die 4. Banane schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Kuchen platzieren.

Bananenbrot im Ofen 50–60 Min. backen. Um zu überprüfen, ob der Kuchen fertig ist, die Stäbchenprobe machen und den Kuchen herausnehmen, wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen kleben bleibt.

Zubereitungszeit:

15 Min. + 1 Std. Backzeit

Nährwerte pro Scheibe:

Energie 211 kcal, Eiweiß 5 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 23 g

Grünkohl

Unsere zahlreichen Kohlsorten – denke man nur an Rosenkohl, Brokkoli und Weiß- oder Rotkraut – stammen nach aktuellem Kenntnisstand vom Wildkohl ab. Diesen findet man noch immer an den Küsten der Mittelmeerländer. Der Grünkohl gleicht dieser Wildform wie keine andere Kohlsorte. Krause Blätter, kräftiges Grün und ein charismatisch würzig-süßes Aroma – wir stellen Ihnen das mancherorts sehr beliebte, andernorts hingegen kaum bekannte Wintergemüse vor. AW

Klares Nord-Süd-Gefälle

Die Grünkohl-Hauptsaison geht von November bis Februar. In dieser Zeit findet man ihn im sonst längst abgeernteten Garten- oder Hochbeet, auf dem Wochenmarkt und im Gemüseregal. »Stimmt doch gar nicht!«, sagt jetzt vielleicht die in Stuttgart lebende Leserin, während der im niedersächsischen Oldenburg wohnende Leser entgegenen könnte: »Aber natürlich, Grünkohl ist unser Wintergemüse schlechthin.« Dies ist kein Widerspruch, denn im Süden gilt der krause Blattkohl als Exot, in Norddeutschland hingegen wird seine Ernte regelrecht zelebriert. Man feiert Volksfeste, kürt Kohl-Königspaare und serviert dazu das Blattgemüse – dies dann bevorzugt deftig mit Wurst, Speck oder Kassler.

*Schon
gewusst?*

Je länger Grünkohl reifen darf, umso höher ist sein natürlicher Zuckergehalt. Das heißt, jetzt im Februar schmecken die krausen Blätter deutlich milder als noch im November.



Die richtige Zubereitung

Verwendung finden vor allem die Grünkohlblätter. Diese müssen zunächst von ihren dicken Blattrippen gezupft, gründlich gewaschen und anschließend mit einem scharfen Messer zerkleinert werden. Möchte man Grünkohl klassisch norddeutsch zubereiten, so braucht es angebratenen Speck und Zwiebeln, das Gemüse kommt hinzu und alles schmort für mindestens eine Stunde. Auf den Teller gehören dann noch sogenannte Mettenden oder Kassler und karamellierte Kartoffeln.

Natürlich passt das Wintergemüse auch hervorragend in (vegetarische) Eintöpfe – beispielsweise mit Birnen und geröstetem Sesam – oder aber geschichtet mit Kartoffeln und Zwiebeln in einen deftig gewürzten Auflauf. Selbst in der mediterranen Küche hat Grünkohl seinen festen Platz: Entweder wenige Minuten blanchiert als Salatzutat mit einem Dressing, in dem Olivenöl, Walnüsse und Granatapfelkerne nicht fehlen sollten. Oder aber als Pasta-Begleiter. So wie in unserem Rezept, in dem das Gemüse mit rauchigem Scamorza, Pistazien und etwas Chili verfeinert wird (siehe nächste Seite).

Das steckt drin

In den dunklen Wintermonaten ist eine ausgewogene Ernährung mit saisonalem Gemüse gar nicht so einfach. Da kommt der Grünkohl wie gerufen. Denn er hat nicht nur einen bemerkenswerten β -Carotin-Gehalt, sondern ist auch reich an Vitamin C.¹ Beide tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, was besonders in den Wintermonaten nicht zu verachten ist. Fairerweise muss man aber sagen, dass insbesondere Vitamin C hitzeempfindlich ist. Dies spricht gegen langes Garen. Stattdessen kann frischer Grünkohl – genau wie Spinat – eine aromatische Smoothie-Zutat sein. Besonders beliebt: die Kombination mit Banane oder Ananas.

¹ Quelle: Nährwerttabelle Hesecker/Hesecker

Info

Kein frischer Kohl zu finden?

Grünkohl ist ein ausgesprochen saisonales und regionales Gemüse, welches nicht immer in großen Mengen zur Verfügung steht. Was tun, wenn er gerade nicht im Markt zu finden ist? Bei Alnatura gibt es Grünkohl auch im Glas und in der Tiefkühltruhe. Für beide Produkte wurde das Bio-Gemüse im optimalen Reifegrad geerntet, verlesen, gewaschen und bereits vorgegart.



Natural Cool
Grünkohl (tiefgekühlt)
in Demeter-Qualität



Alnatura
Grünkohl
(im Glas)



KostBar-Rezepte sind einfach, kreativ und mit frischen saisonalen Bio-Produkten schnell zuzubereiten. Bald auch wieder in Ihrem Markt an der mobilen Kochstation KostBar erlebbar. Infos unter alnatura.de/KostBar

»Fangen Sie beim Kochen von Gemüse und Nudeln das Kochwasser auf, um es weiterzuverwenden. Das spart nicht nur Wasser. In der Brühe sammeln sich auch Inhaltsstoffe des vorher Gekochten und sorgen für ein tieferes Aroma im Gericht.«

Jana van Treeck, Alnatura KostBar



Janas rauchige Grünkohlpasta

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g **Grünkohl**
- 1 **rote Zwiebel**
- 200 g **Scamorza** geräuchert
- 50 g **Pistazien** geröstet und gesalzen
- 1 EL **Gemüsebouillon** (Pulver)
- 250 g **Tagliatelle** aus roten Linsen
- 2 EL **Bratöl**
- 1 gestr. TL **Meersalz**
- 2 Msp. **Chiliflocken**

ZUBEREITUNG

Grünkohl waschen, Strunk entfernen und Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine halbe Ringe schneiden. Scamorza reiben. Pistazien schälen und grob hacken. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Darin Grünkohl mit Gemüsebrühpulver 7 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Alternativ kann der Grünkohl auch in bereits vorbereitetem Gemüfefond gekocht werden (Rezept auf Seite 8). Nudeln hinzufügen und weitere 3 Min. gemeinsam köcheln lassen. Anschließend abgießen, dabei 200 ml des Suds auffangen.

Inzwischen Zwiebelringe in einer großen Pfanne mit Öl glasig dünsten. Nudeln und Grünkohl dazugeben und weitere 5 Min. mitbraten. Aufgefangenen Sud, Scamorza und Salz hinzufügen, leicht unterheben und bei Restwärme kurz ziehen lassen.

Mit gehackten Pistazien und Chiliflocken garniert servieren.

Zubereitungszeit:

15 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 607 kcal, Eiweiß 35 g, Fett 30 g, Kohlenhydrate 42 g



bio-verde
Tagliatelle mit roten Linsen

Weitere kreative Rezepte mit Grünkohl finden Sie unter alnatura.de/rezepte

SCHROZBERGER Milchbauern

Wir sind die **Schrozberger Milchbauern**,
eine unabhängige Genossenschaft, in der jeder Hof einzigartig ist.

Bei Hörnern
sind wir stur

105 von uns
halten hörnertragende Kühe

Bei Insektenschutz
sind wir stur

93 von uns
mähen ohne Aufbereiter

Bei artgerechter
Fütterung sind wir stur

67 von uns
erzeugen im Sommer
Heumilch

Wir sind
105
zertifizierte
Demeter-Höfe.

Bei alten Milchvieh-
Rassen sind wir stur

16 von uns
halten gefährdete
Milchvieh-Rassen

Beim Klimaschutz
sind wir stur

105 von uns
tun etwas für das Klima

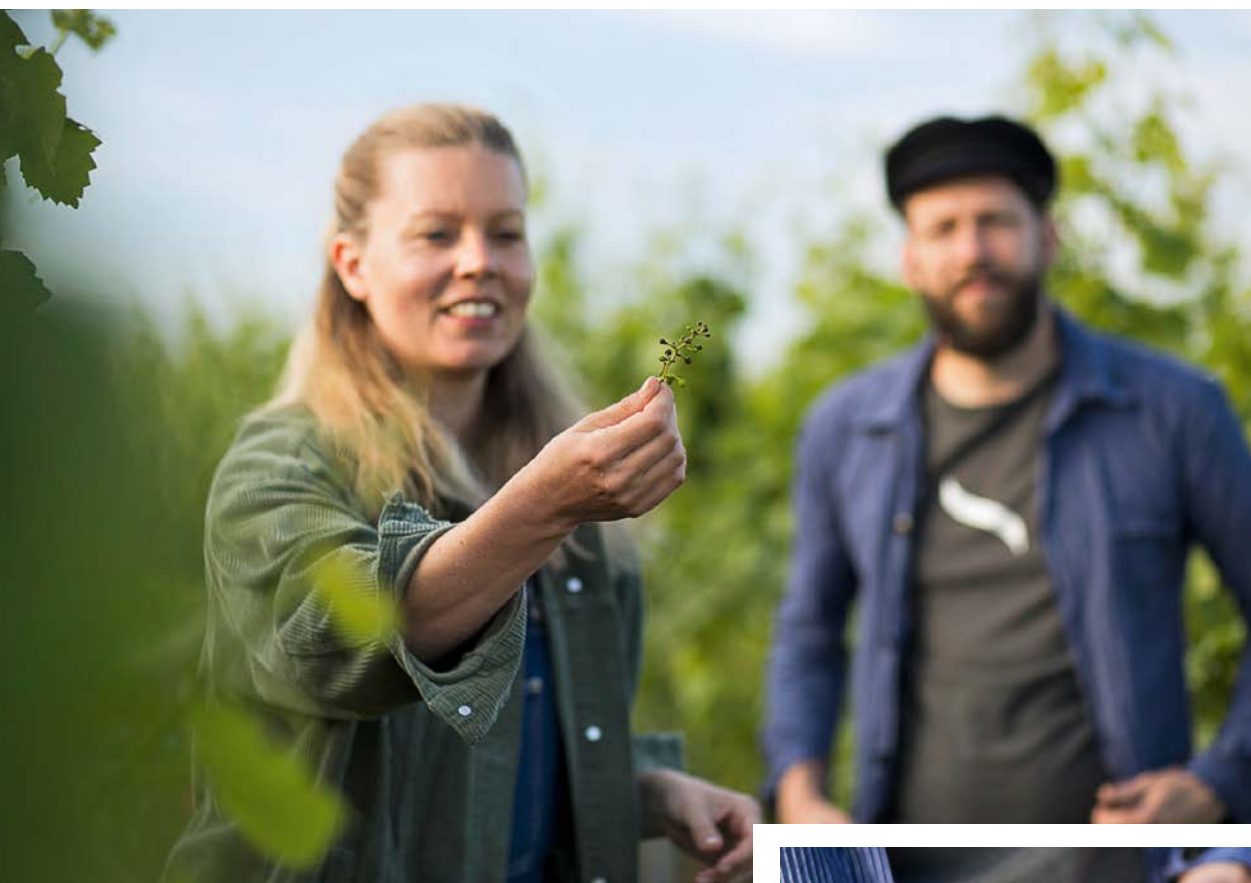
Bei der Milchqualität
sind wir stur

83 von uns
füttern kraftfutterarm

Entdecken Sie, was uns so vielfältig und einzigartig macht:

Aus-*Leidenschaft*-stur.de

Die Zukunft des Weinbaus



Schon im Weinberg erkennt man den Unterschied: Piwi-Trauben sind kleiner und lockerer als herkömmliche Sorten, während die Beeren-schalen dicker sind und die Laubwand der Pflanze luftiger ist.

Der Klimawandel ist da und für jeden spürbar. Auch im Weinbau müssen sich Winzerinnen und Winzer längst anpassen. Für Hanneke Schönhals sind die Weingüter in einer besonderen Verantwortung – »Bio allein reicht nicht«. Mit neuen widerstandsfähigen Rebsorten setzt sie sich für einen zukunftsfesten und nachhaltigen Weinbau im 21. Jahrhundert ein.





Wo kommen Piwis her?

Fast alle Piwis, also pilzwiderstandsfähige Rebsorten, sind erst wenige Jahrzehnte alt und entstanden in der Regel durch die Kreuzung einer wilden, kraftvollen Rebe mit hoher Widerstandsfähigkeit mit einer Kulturrebe für den vollen Geschmack. Sie sind wenig anfällig für die Launen der Natur und helfen, fruchtbare Weinberge und sauberes Wasser zu erhalten. Außerdem sichern und eröffnen sie vielfältige Geschmackswelten.



»Wir können uns
nicht darauf ausruhen,
dass wir Bio machen.«

Hanneke Schönhals,
Inhaberin des Weinguts Schönhals

Haben Sie schon einmal von den Rebsorten Cabernet Blanc, Saphira, Cabertin oder Satin Noir gehört? Wahrscheinlich nicht. Selbst unter Weinliebenden und -fachleuten werden viele erst einmal nicht wissen, was genau sich hinter diesen vertraut klingenden und trotzdem neuartigen Weinsorten verbirgt. Der Überbegriff und Spitzname für die neuen Pflanzen lautet Piwi. Konkret steht das Kürzel für pilzwiderstandsfähige Rebsorten. Für Hanneke Schönhals sind diese nichts weniger als das zentrale Versprechen für nachhaltigen Weinbau im 21. Jahrhundert und darüber hinaus. Gemeinsam mit dem befreundeten Weingut von Eva Vollmer hat sich Hanneke Schönhals dem Anbau und der Verbreitung dieser neuen Pflanzen verschrieben. Gegenüber traditionellen Rebsorten, wie zum Beispiel Spätburgunder, haben sie einen entscheidenden Vorteil: Sie sind viel weniger pilzanfällig und vertragen gleichzeitig extreme Hitzeperioden relativ unbeschadet.

ZUKUNFTSWEINE

Vor dem Hintergrund des sich immer stärker verändernden Klimas mit häufiger auftretenden Wetterextremen sind diese Eigenschaften genau das, was es für die Zukunft braucht. Ein großer Vorteil ist dabei, dass die Winzerinnen und Winzer durch den Anbau der neuen Sorten weniger spritzen müssen. Da es keine pflanzliche Alternative gibt, darf und muss nämlich auch beim biologischen Weinbau mit Kupferpräparaten gespritzt werden, besonders wenn es feucht und windstill ist. Für Hanneke Schönhals ist das eigentlich ein nicht tragbarer Zustand: »Es hat mich einfach maßlos geärgert, dass wir, obwohl wir konsequent ökologisch und sogar biodynamisch arbeiten, so oft Kupfer ausbringen müssen. Speziell im nassen Sommer 2021 war es extrem. Teilweise mussten wir alle fünf Tage fahren.« Am liebsten würde Hanneke Schönhals wenig bis gar nicht spritzen müssen – nicht nur weil es teuer ist, sondern auch, weil beim Arbeiten mit der Maschine jedes Mal der Boden verdichtet wird. Bei den neuen Piwi-Sorten kann sie etwa 80 Prozent Kupfer einsparen. Das macht einen gewaltigen Unterschied. *SF*

ÜBER DAS WEINGUT SCHÖNHALS

- Seit Ende der 1980er-Jahre betreibt Eugen Schönhals, Bio-Winzer der ersten Stunde, ökologischen Weinbau.
- 2018 übernahm Hanneke Schönhals den Betrieb von ihrem Vater.
- 2019 erfolgte die Demeter-Zertifizierung.
- Seit 2021 pflanzt das Weingut Schönhals nur noch Zukunftsweine an. Heute machen sie bereits 25 Prozent der Flächen im Weinberg aus. Das klare Ziel sind hundert Prozent.

Zukunftsweine bei Alnatura

Für Alnatura hat Hanneke Schönhals gemeinsam mit der befreundeten Winzerin Eva Vollmer drei Zukunftsweine aus Piwi-Rebsorten entwickelt: Die Cuvée Rebvoluzzer ist ab sofort neu im Sortiment verfügbar. Ab April kommen außerdem die beiden Weine Rebellin und Rebritter dazu.



Weinprobe ohne Weinkeller



Der Februar ist mit seinen noch kurzen und kalten Tagen ein idealer Monat, um gemütlich zu Hause verschiedene Weine zu verkosten und sich dabei praktisches Weinwissen anzueignen. Unsere Infos und Tipps helfen bei der Planung und Durchführung einer Weinprobe in den eigenen vier Wänden.

Eine Weinprobe ist immer etwas Besonderes. Alle, die schon einmal von einer Sommelière oder einem Sommelier auf eine Weinentdeckungsreise mitgenommen wurden, werden sich mit Freude daran erinnern. Doch man muss nicht unbedingt auf Weine spezialisiert sein, um diese zu Hause zu verkosten und sie mit seinen Gästen spannend und stilvoll zu erleben. Mit Begeisterung, Neugierde und etwas Vorbereitung gelingt die Weinprobe in den eigenen vier Wänden garantiert. Hilfreich ist es, ein Thema festzulegen – zum Beispiel deutsche Weißweine unterschiedlicher Rebsorten. So lassen sich die Weine gezielt aufeinander abstimmen. Um die Geschmacksnerven nicht zu überfordern, sind für den Anfang vier bis fünf unterschiedliche Sorten vollkommen ausreichend. Grundsätzlich sind der Fantasie bei der thematischen Zusammenstellung keine Grenzen gesetzt. Es empfiehlt sich aber meist, nicht allzu gegensätzliche Weine auszuwählen und immer ein verbindendes Element zu definieren. Bei der Reihenfolge der Ver-

kostung sollten ein paar Grundregeln beherzigt werden: erst Weiß-, dann Rosé-, zuletzt Rotweine, junge Jahrgänge vor gereiften Weinen, leichte Fruchtweine vor schweren sowie Einstiegsweine vor teureren Spitzentropfen.

Neben den richtig temperierten Weinen braucht es passende Weiß- oder Rotweingläser – wenn möglich für jeden Wein ein frisches – sowie etwas Weißbrot und gerne auch etwas Olivenöl zum Neutralisieren und Ausbalancieren des Gaumens zwischen den einzelnen Weinen. Stilles oder nur leicht sprudelndes Wasser sollte ebenso auf dem Tisch stehen.

DIE GESCHMACKSEINDRÜCKE FESTHALTEN

Charmant, aber vor allem auch praktisch sind vorbereitete Verkostungsblätter, auf denen die Teilnehmenden ihre Eindrücke festhalten und die Weine miteinander vergleichen können. Fast alle Weingüter halten zu ihren Weinen Verkostungsnotizen beziehungsweise »Expertisen« bereit. Darin finden sich übersichtlich zusammen-



Auge, Nase und Zunge – so verkosten Sie richtig:

Sehen

Die Farbe des Weins offenbart bereits viel. Junge Rotweine zeigen oftmals einen bläulichen Stich, während ein helleres Rot auf einen älteren Wein hinweist. Leichte und junge Weißweine sind meist sehr hell, während reife und gehaltvolle Weißweine oft golden schimmern und teilweise sogar bernsteinfarben sind. Schenken Sie sich etwas Wein ein, greifen Sie das Glas am Stiel, damit der Wein möglichst vor der Körperwärme geschützt ist, und betrachten Sie in Ruhe seine Farbe. Halten Sie das Glas dabei gerne auch schräg, sodass die Seitenwände benetzt werden. Je langsamer die Tropfen die Glaswand hinablaufen, desto gehaltvoller ist der Wein. Weinkennerinnen und -kenner sprechen hierbei melancholisch von »Tränen«.

Riechen

Halten Sie die Nase über das Glas, gehen Sie damit sogar etwas in die Öffnung hinein und riechen Sie mehrmals kurz und kräftig. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich Ihnen alle Nuancen erschlossen haben. Es hilft dabei wirklich, die Augen zu schließen und zu versuchen, sich vorzustellen, wo man diesen Duft schon einmal gerochen hat. Häufig sind konkrete Erlebnisse oder Assoziationen eine gute Hilfe. Lassen Sie sich dabei auf jeden Fall Zeit, denn gerade komplexere Weine entfalten ihr ganzes Potenzial erst nach mehreren Minuten.

Schmecken

Nehmen Sie einen Schluck und lassen Sie den Wein den kompletten Mundbereich umspülen. Sommelières und Sommeliers bezeichnen diese Technik als »auf dem Wein kauen« und Sie brauchen sich nicht zu genieren, wenn dabei ein paar Geräusche entstehen. Zu den Düften gesellen sich jetzt Säure, Tannin, Zucker oder mineralische Geschmackseindrücke. Notieren Sie, was Sie empfinden, und versuchen Sie auch beim Abgang aktiv zu schmecken. Erweist dieser sich als kurz und unspektakulär, erhält er Minuspunkte, während lang und nachhaltig hier Ausdruck echter Qualität sind.

Tipp

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie nicht alle Eindrücke und Aromen schmecken, die rechts und links neben Ihnen am Tisch genannt werden. Die Zunge ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann, und die Geschmacksbewertung eines Weines erfordert etwas Übung.

Gerne können Sie nach der Verkostung aller Weine auch ein paar Leckereien servieren. Verwöhnen Sie Ihre Gäste zum Beispiel mit verschiedenen Käsespezialitäten.



Bei einer Weinprobe darf die Nase ruhig tief ins Glas gehalten und mehrmals kräftig gerochen werden.



Wein des Monats

**Frank Brohl
Ich bin Riesling
Moselriesling feinherb**

Ein Wein wie ein Kristall: glockenklarer, begeisternder Duft nach Weinbergspfirsich, spritzig, ansprechend, filigran und mit bezaubernder Fruchtsüße.

0,75l 7,99 €

Dazu passt:
Roquefort AOP
Halbfester Schafmilchkäse
mit Blauschimmelaroma.



gestellt Informationen zu den jeweiligen Weinen: Enthalten sind meist neben einer Weinbeschreibung mit den primär schmeckbaren Aromen auch die Analyse-daten (Alkoholgehalt sowie Restzucker und Säure in Gramm pro Liter). Dazu finden sich auch Angaben zum Ausbau und zur empfohlenen Trinktemperatur. Gastgeberinnen und Gastgeber können es sich also gerne zur Aufgabe machen, mit etwas Faktenwissen durch den Abend zu leiten.

Während der Probe sollte man vorerst keine weiteren Speisen servieren, damit jeder Wein erst einmal für sich stehen kann. Danach spricht nichts dagegen, ein paar Kleinigkeiten wie Oliven und Co. oder Käsespezialitäten anzubieten. So können die verkosteten Tropfen auch noch einmal als Speisebegleiter getestet werden.



Wie lange ist offener Wein eigentlich haltbar?
 Rotweine sind je nach Wein und Restmenge in der Flasche vier bis sieben Tage trinkbar, Weißweine und Rosés zwei bis vier Tage. Danach schmecken Weine nicht mehr sonderlich gut, sind aber weiterhin genießbar. Aus Weinresten kann man sogar Essig herstellen, denn enthaltene natürliche Mikroorganismen bauen den Alkohol zu Essigsäure ab.

Eine echte Hilfe: Oft kommen einem die richtigen Worte zur Weinbeschreibung erst in den Kopf, wenn man sie notieren soll.



STÖRFAKTOREN AUSSCHLIESSEN

Wichtig ist, vor der Weinprobe nicht gerade frisch die Zähne geputzt oder kürzlich Kaffee getrunken zu haben. Bestenfalls haben Sie bereits für ein paar Stunden nichts mehr gegessen. Außerdem sollten alle Gläser vor der Probe noch einmal gründlich mit klarem Wasser ausgespült und mit einem sauberen Geschirrtuch abgetrocknet werden. Der Raum sollte gut gelüftet werden, sodass keine Gerüche in der Luft liegen, die das Verkosten beeinflussen könnten.

Bei vielen professionellen Weinproben wird ein Spuckgefäß bereitgestellt. In gemütlicher Runde zu Hause ist so etwas nicht unbedingt nötig. Wenn nicht mehr als vier bis fünf Weine verkostet werden, reicht es in der Regel, nur kleine Schlucke jedes Weines zu probieren. *SF*



Weitere Tipps zur Weinprobe zu Hause sowie Verkostungskarten zum Download gibt es unter alnatura.de/weinprobe

Die biodynamische Weinvielfalt entdecken

In der Alnatura Weinabteilung bieten wir Ihnen nicht nur eine außerordentlich große Vielfalt an Bio-Weinen, sondern auch an biodynamischen Weinen mit Demeter-Zertifizierung.

Nach Demeter-Richtlinien arbeitende Winzerinnen und Winzer übertreffen die Anforderungen an den Bio-Weinbau um einiges: Neben dem Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger, der Berücksichtigung der ökologischen Vielfalt im Weinberg und der qualitativen Arbeit mit den Reben im Rhythmus der Natur gelten auch in den Weinkellern strengere Richtlinien. Konkret bedeutet das, so wenig Technik, Hilfsstoffe und Zusätze wie möglich zu verwenden, denn bei allen Schritten soll die Qualität der biodynamischen Trauben erhalten bleiben.



Demeter-Winzer Christian Pflüger inmitten seines lebendigen Weinbergs, der sich durch Begrünung und eine Vielfalt an Kräutern auszeichnet.

Probieren Sie zum Beispiel diese vier biodynamisch hergestellten Weißweine zusammen mit ausgesuchten Käsespezialitäten:



Feth-Wehrhof

Weißburgunder trocken QbA

Sein Duft erinnert an heimische Früchte wie Birne und Mirabelle. Der kräftige Geschmack wird begleitet von zarter Säure.
0,75l 9,29€

Dazu passt:
Schweizer Gruyère



Weingut Christ

Silvaner Landwein feinherb

Reifer Silvaner mit gelber Frucht und reifer Birne mit feiner Würze – ein voller Wein und guter Speisebegleiter.
0,75l 5,49€

Dazu passt:
Ziegenweickäserolle gereift



Exklusiv

Weingut Dreissigacker

2019 Geerdet Grauburgunder

Kraftvoller Grauburgunder mit Aromen grüner Honigmelone, nussigen Akzenten und leicht mineralischer Würze.
0,75l 11,49€

Dazu passt:
Camembert Gillot



Tipp

Anders als es oft vermutet wird, passen zu den meisten Käsespezialitäten Weißweine besser als Rotweine.



Weingut Pflüger

Sauvignon Blanc Quarzit

Duftet intensiv nach Cassis, unterlegt von Pfirsich und Passionsfrucht. Am Gaumen sehr mineralisch, lebendig und herrlich animierend.
0,75l 7,99€

Dazu passt: Ziegenribeauapierre



riegel
bioweine



Mehrweg für mehr Klimaschutz



- + 1-Liter-Pfandflaschen in der praktischen Mehrwegkiste reduzieren die Produktion von Neuglas & Kartons und sparen CO₂-Emissionen
- + umweltfreundliches Etikett, Verzicht auf Plastikkapseln
- + ausgewählte Cuvées aus deutschen Anbaugebieten

Der Traum vom ewigen Weinberg

Jürgen Landmann baut auf seinem Bio-Weingut große Weine nach romanischem Vorbild aus. Dabei setzt er vor allem auf alte Reben, die tief in der besonderen Gesteinsschicht des Tunibergs wurzeln.

Der Tuniberg südwestlich von Freiburg zählt nicht nur zu den sonnenverwöhntesten Ecken Deutschlands. Die Weinlage besteht darüber hinaus aus einer über 145 Millionen Jahre alten, in Deutschland einzigartigen Kalkscholle aus der Zeit des Juras. Durch Ablagerungen des damals bis in die jetzige Rheinebene reichenden Urmeeres entstanden Böden mit der perfekten Gehaltsstruktur für die heute dort wachsenden Weinreben. Genau hier schreitet Jürgen Landmann fast täglich durch die Rebzeilen und wacht über die Weinberge des Familienbetriebs, den er in zehnter Generation führt. Für den Winzer sind die Lagen und die Reben wie ein kostbarer Schatz, den er mit großer Liebe und Leidenschaft hütet. Dabei setzt er insbesondere auf die Bewahrung der alten Reben – viele Pflanzen im Weingut Landmann sind deutlich älter als 50 Jahre. »Meine Traumvorstellung ist in gewisser Weise der ewige Weinberg und in vielen Lagen pflanzen wir nur noch einzelne Pflanzen nach, beispielsweise bei Frostschäden«, erklärt Jürgen Landmann. Denn alte Reben wurzeln sehr tief und fein verästelt und bringen so das Terroir des Tunibergs bestmöglich in die Früchte. An alten Rebstöcken wachsen zudem in der Regel weniger Trauben, sodass ein höheres Maß an Konzentration und Aromakomplexität in der einzelnen Weinbeere entsteht.

DAS VORBILD FRANKREICH FAST IN RUFWEITE

Im Ausbau orientiert sich Landmann an den romanischen Vorbildern, insbesondere Frankreich. Die klimatischen Bedingungen und die vorhandenen Böden in den Lagen des Weinguts sind nämlich durchaus mit denen in den bekannten französischen Anbaugebieten vergleichbar. Die großen Grand-Cru-Weine des Burgunds etwa wachsen auf fast dem identischen Untergrund. »Außerdem atmen wir sozusagen französische Luft«, sagt Jürgen Landmann lachend und schaut nach Westen – die französische Grenze liegt keine zehn Kilometer entfernt. Tatsächlich spielen die Burgundersorten auch die Hauptrolle bei Landmann – sie machen etwa 80 Prozent der Flächen aus. Neben frischen Pinots Gris (Grauburgunder) mit belebenden Zitrusvariationen und körperreichen Pinots Noirs (Spätburgunder), die im internationalen Vergleich locker mithalten können, hat sich das Weingut Landmann außerdem auf exzellente Schaumweine spezialisiert: Der handgerüttelte beziehungsweise in Holzboxen handgedrehte Baden Crémant Methode traditionelle ist an die Jahrgangs-Champagner angelehnt. Auch mit diesen filigranen und gleichzeitig komplexen Kreationen beweist Jürgen Landmann, dass sich Spitzenklasse längst auch auf der östlichen Seite des Rheins finden lässt – und bei den Tropfen seines Weinguts genießt man dabei sogar mit jedem Schluck Bioland-Qualität. *SF*

Ausgewähltes Sortiment bei Alnatura

Neben erstklassigen Weiß-, Rosé-, Rot- sowie Schaumweinen finden Sie bei Alnatura auch alkoholfreien Trauben-Secco vom Weingut Landmann aus ausgesuchtem Lesegut.



»Weinerzeugung und Weingenuss sind immer auch ein Stück Verantwortung gegenüber der Natur.«

Jürgen Landmann,
Inhaber des Weinguts Landmann



Bei der traditionellen Flaschengärung werden die Flaschen kopfüber auf Rüttelpulte gesteckt, kontinuierlich nach einem besonderen Schema um ein paar Grad gedreht und geschwenkt.

ÜBER DAS WEINGUT LANDMANN

- Seit 1730 nachweislich ein Familienbetrieb.
- 1995 übernahm Jürgen Landmann mit seinem Bruder das Weingut; seit 2013 leitet er es in alleiniger Verantwortung.
- Bis auf wenige Ausnahmen (zum Beispiel im besonders ertragreichen Jahr 2018) werden alle Trauben per Hand gelesen.

Das Weingut Landmann ist bereits seit 2007 Mitglied bei Bioland: Dabei stehen die Erhaltung und Förderung der Bodenfruchtbarkeit ebenso im Vordergrund wie vorbeugende Maßnahmen gegen Krankheiten und Schädlinge:

- Erhalt des ökologischen Gleichgewichts durch Schaffung einer natürlichen Humusschicht mit Dauerbegrünung
- gezielte Ansiedlung und Förderung der Artenvielfalt von Pflanzen und Nützlingen im Weinberg
- Verwendung von kompostiertem Naturdünger aus Kuhmist und Pferdeäpfeln des ortsansässigen Pferdegestüts
- Einsatz biologischer Verfahren zur Schädlingsbekämpfung, zum Beispiel die Verwendung von Sexuallockstoffen zur Verwirrung der Insekten

Nachhaltiger Teeegenuss

Seit 1979 produziert Lebensbaum Tee, Kaffee und Gewürze aus biologischer Landwirtschaft. Vom Anbau bis zum Produkt wird die Wertschöpfungskette im Sinne nachhaltiger Prinzipien gestaltet. Gerade erst wurden die Schachteln der Beuteltees optimiert: Diese bestehen nun aus recyceltem Karton und sind zu hundert Prozent recyclingfähig. Außerdem entfällt die Folien-Umverpackung. So wird die Verpackung Teil eines geschlossenen Kreislaufs.

Bio-Grüntee

Marokkanische Minze

Die Marokkanische Minze ist auch als Nana- oder Krauseminze bekannt. Ihre angenehme Frische harmonisiert perfekt mit aromatischem grünem Tee; entweder nach orientalischer Art süßen oder pur genießen.
40 g **2,49 €** (100 g = 6,23 €)



Bio-Kräutertee

Pfefferminze

Ein weltweiter Klassiker: Pfefferminze wird rund um den Globus als Kulturpflanze geschätzt und als Tee gereicht. Das enthaltene Menthol entfaltet sowohl in afrikanischen Teegläsern als auch in norddeutschen Tassen seinen frischen Geschmack.
30 g **1,99 €**
(100 g = 6,63 €)



Bio-Schwarztee

Assam

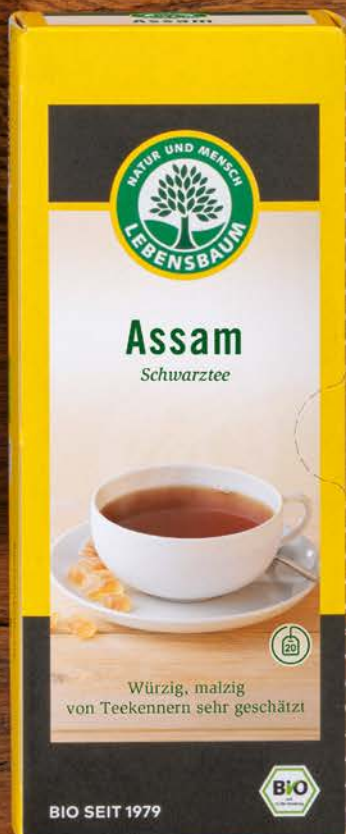
Dieser würzig-malige Schwarztee stammt aus Indiens ältestem Tee-Anbaugebiet Assam, das sich über eine Hochebene an den Ufern des Brahmaputra erstreckt. Von Hand gepflückt und im ganzen Blatt veredelt.
40 g **2,49 €**
(100 g = 6,23 €)



Bio-Grüntee Darjeeling Ambootia

An abgelegenen Südhängen des Himalajas wird dieser Grüntee im Teegarten Ambootia nach biodynamischen Regeln angebaut und traditionell verarbeitet: von Hand gepflückt und sorgsam veredelt. Er schmeckt blumig und frisch.

30 g **2,99 €** (100 g = 9,97 €)



Bio-Kräuterteemischung Fenchel-Anis-Kümmel

Harmonische Kräuterteemischung aus würzigem Kümmel, aromatischem Fenchel und süßlichem Anis. Passt zu jeder Tageszeit und ist beliebt bei Groß und Klein.

50 g **2,49 €** (100 g = 4,98 €)



Der Markentisch des Monats

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

Woraus wird Mode gemacht?

Der Begriff »modebewusst« hat in Zeiten von Nachhaltigkeit eine neue Bedeutung erlangt, die nicht nur die Käuferinnen und Käufer von Mode beschäftigt, sondern auch deren Hersteller. Siegel zeigen die Anstrengungen der Modelabels und es wird viel mit neuen Materialien experimentiert. Doch eine Faser bildet nach wie vor das Rückgrat der weltweiten Modeproduktion: Baumwolle. Leider ist der Anteil an Bio-Baumwolle aber immer noch sehr gering.



Baumwollpflanzen benötigen spezielle Klima- und Wachstumsbedingungen: eine konstante Bodentemperatur über 15 Grad und eine Lufttemperatur zwischen 21 und 37 Grad.

»Buy less,
choose well, make it last.«

Vivienne Westwood,
britische Modedesignerin

Aus welchen Materialien wird Mode hergestellt? Wie sehen die Arbeits- und Umweltbedingungen in den Produktionsländern aus? Wer kontrolliert die Umwelt- und Sozialstandards? Das sind die Themen, die viele Käuferinnen und Käufer von Mode immer mehr interessieren. Mittlerweile gibt es über hundert verschiedene Gütesiegel allein für die Textilbranche – theoretisch klingt das positiv und fortschrittlich. Darunter gibt es aber auch viele hauseigene Siegel, die im Endeffekt nicht viel Aussagekraft haben. Die von der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) als seriös eingestuften Gütesiegel finden sich auf der Website **siegelklarheit.de**. Diese Website bewertet die Siegel in den Bereichen Glaubwürdigkeit, Umwelt und Soziales. Um unter die Bewertung »Sehr gute Wahl« zu fallen, müssen sie in jeweils zwei der oben genannten Bereiche besonders hohe Anforderungen erfüllen. Das schaffen zum Beispiel die Siegel »Naturtextil IVN zertifiziert Best« (IVN Best) und »Oeko-Tex Made in Green«, gefolgt von dem Blauen Engel für Textilien und dem Global Organic Textile Standard (GOTS).

Weitere Gütesiegel, die auf eine nachhaltige Produktionsart hinweisen, sind Bluesign Product, das EU-Ecolabel, die Fair Wear Foundation, Fairtrade, Naturland sowie der internationale Standard SA8000. Zu erwähnen ist jedoch, dass bei keinem der Siegel der gesamte Produktlebenszyklus widergespiegelt wird, da die Entsorgung der Textilien nicht dargestellt werden kann; die Rohstoffproduktion und die Textilherstellung werden allerdings immer kontrolliert. Die Bewertungskriterien beziehen sich aber weitestgehend auf etablierte Naturmaterialien, da hier Erfahrungen vorliegen. Anders sieht es bei den zahlreichen alternativen Rohstoffen aus, die in vielen Lebensbereichen Einzug halten.

Mithilfe von chemischen oder mechanischen Verfahren können aus Bambus Viskosefasern gewonnen werden. Das kann nachhaltig, aber auch unter hoher Umweltbelastung geschehen. Für eine schonende Herstellung stehen seriöse Siegel.



CHANGE. FASHION. TOGETHER.

Auf der Neonyt, der weltweit größten Messe für Sustainable Fashion, die im Juli 2022 das erste Mal in Frankfurt am Main unter dem Motto »Change. Fashion. Together.« stattfinden soll, kann man sich ein Bild von den aktuellsten Entwicklungen in der nachhaltigen Modebranche machen. Bereits diesen Januar lieferte die Fashionsustain, das internationale Konferenzformat der Neonyt, Erkenntnisse: Neue Materialien auf Basis von nachwachsenden Rohstoffen ziehen auch in die Textilindustrie ein. Dazu zählen beispielsweise Viskose, Algen, Bambusfaser und das ebenfalls auf Holz basierende Lyocell. Allerdings müssen im Allgemeinen hohe (chemische) Anstrengungen unternommen werden, damit daraus tragbare Kleidung entstehen kann.

Da die Nachfrage nach veganen Produkten immer mehr zunimmt, wird auch für Leder nach nachhaltigen Alternativen gesucht. Es entstehen Schuhe und Taschen aus Materialien, die auf hochverarbeiteten Ananasblättern, Trester, Kakteen, Kombucha, Papier, Algen und vielem mehr basieren. Es ist schwer zu beziffern, welche Aufwendungen getätigt

Laut des deutschen Umweltministeriums kauft jede und jeder Deutsche im Durchschnitt 60 Kleidungsstücke pro Jahr.

Tipp

siegelklarheit.de

Die von der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) betreute Website **siegelklarheit.de** bewertet umfassend alle gängigen Öko- und Sozialsiegel und dient Verbraucherinnen und Verbrauchern als Orientierung beim nachhaltigen Einkauf. Die Website erfasst dabei unter anderem Produkte aus den Bereichen Textilien, Lebensmittel, Papier, Wasch- und Reinigungsmittel, Leder, Kommunikationstechnologien und Natursteine.



Der Global Organic Textile Standard (GOTS) erfüllt laut **siegelklarheit.de** besonders hohe Anforderungen in den Bereichen Glaubwürdigkeit, Umwelt und Soziales. Auch der Blaue Engel bei Textilien, das EU-Ecolabel und das Fairtrade-Siegel für Baumwolle kennzeichnet **siegelklarheit.de** mit »Sehr gute Wahl«.



werden müssen, damit diese natürlichen Ausgangsstoffe letztendlich Eigenschaften wie Leder aufweisen. Viel spielt sich nachvollziehbar im Experimentellen ab, zu Produktion und Entsorgung gibt es wenig Zuverlässiges zu sagen und es stellt sich die Frage, wie ökologisch die alternativen Verfahren tatsächlich sind. Im Einzelfall mögen sich Wege eröffnen, aber es dürfte zumindest aktuell noch zweifelhaft sein, ob dies Lösungen für den Konsumhunger einer derart großen Weltbevölkerung sind. Die ökologisch beste Lösung ist derzeit wohl, dass weniger, dafür bewusster und nachhaltiger produziert wird. Livia Firth, die Ex-Frau des Oscar-Preisträgers Colin Firth, setzt sich mit ihrer Initiative Eco Age (**eco-age.com**) seit Jahren dafür ein, ökologisches Bewusstsein und Fairness bei der Herstellung von Mode auf allen Ebenen, auch in der Haute Couture, zu verankern. Sie trägt ganz bewusst bei Empfangen ein Kleid mehrfach. Ihre Haltung: »Wenn Kleidung länger genutzt wird und Rohstoffe nachwachsen können, dürfte mehr gewonnen sein als mit neuen Materialien.« Wegwerfen war gestern.

KLEIDUNG AUS ZWEITER HAND

Darin kann der effektivste Hebel zu mehr Ressourcenschonung liegen: Mode bewusst nach Bedarf zu kaufen und sich nicht von Spontankäufen verleiten lassen. Allerdings wissen wir alle aus Erfahrung, dass der Kauf eines neuen Kleidungsstückes oder von Schuhen manchmal einfach guttut und uns neuen Schwung gibt. Aber unsere Vernunft weiß auch, dass wir eigentlich nach langlebigen Textilien Ausschau halten sollten, nach dem Motto: Qualität vor Quantität. Falls ein Kleidungsstück doch einmal ausgedient hat, kann es entweder verkauft, getauscht oder gespendet werden. Vinted (ehemals Kleiderkreisel) ist eines der populärsten Online-Portale für Secondhandmode. Es lohnt sich auch, die Augen nach Kleidertauschpartys offen zu halten, die vielerorts in Deutschland ehrenamtlich organisiert werden.

In dem Bekleidungsgeschäft Kleiderlei hingegen können sich Kundinnen nach einem Aboabschluss bis zu vier Kleidungsstücke leihen, so oft tragen und gegen neue Sachen umtauschen, wie sie möchten.

»Bio-Baumwolle ist unser wichtigster Rohstoff.«

Bequeme, modische Naturtextilien treffen auf eine verantwortungsvolle Herstellung – dafür steht das Modeunternehmen People Wear Organic. Wir haben mit der Leitung Nicole Pälicke gesprochen.



Nicole Pälicke, Leitung der People Wear Organic GmbH und Vorstandsmitglied im Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft e. V. (IVN)

Frau Pälicke, aus welchen Materialien wird Mode bei People Wear Organic hergestellt?

»All unsere Produkte werden aus qualitätsgeprüften Naturfasern hergestellt. Dabei ist Bio-Baumwolle mit Abstand unser wichtigster Rohstoff. Baumwolle ist besonders atmungsaktiv, reißfest und saugfähig. Sie fühlt sich angenehm auf der Haut an und ist auch für Allergikerinnen und Allergiker geeignet. Wir verwenden die Baumwolle für einige ausgewählte Artikel auch in Kombination mit Wolle und Seide, so kommt noch ein temperatenausgleichender Effekt hinzu.«

Denkt man bei People Wear Organic auch über andere Fasern nach?

»Wir beobachten ständig die Marktentwicklungen im Bereich der Naturfasern. Einen natürlich nachwachsenden Rohstoff zu nutzen, ist die grundsätzliche Bedingung für uns. Dieser muss wirklich nachhaltig sein in Bezug auf Verarbeitung sowie Tragekomfort und in Sachen Langlebigkeit unseren Qualitätsanspruch erfüllen. Auch beachten wir, dass Baby- und Kinderbekleidung in der Nutzung ja durchaus stärker beansprucht wird.«

Warum hat sich People Wear Organic für den Global Organic Textile Standard (GOTS) als Nachhaltigkeitsiegel entschieden?

»Wir haben uns für den GOTS entschieden, weil er der weltweit führende und anerkannte Naturtextilstandard ist. Alle an der Herstellung beteiligten Unternehmen müssen nach den Regeln des Standards arbeiten und zertifiziert sein. Somit erfüllt der GOTS unseren Anspruch an Transparenz in der textilen Kette und bietet zusätzlich durch die jährlichen Inspektionen externer, unabhängiger Prüfinstitute eine gute zusätzliche Kontrolle für uns.«

Wie sieht die idealtypische Verwendung von Mode von People Wear Organic aus?

»Mode von People Wear Organic, das sind echte Lieblingsstücke. Unsere moderne und doch zeitlose Designaussage, gepaart mit sorgfältig ausgewählten Qualitäten, ermöglichen bei sachgemäßer Pflege gemäß der Pflegehinweise lange Freude beim Tragen. Idealerweise werden unsere Artikel in verschiedenen Kombinationen getragen oder gar temporär getauscht.«

People Wear Organic stellt Mode für Kinder her, doch die Kleinen wachsen da schnell raus. Was empfehlen Sie mit zu klein gewordenen Stücken zu machen?

»Nun, da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wir freuen uns immer wieder zu hören, dass Mütter zu klein gewordene Bekleidung im Freundeskreis ausleihen oder für das vielleicht noch kommende Geschwisterkind aufbewahren. Auch auf Flohmärkten und in Secondhandläden können zu klein gewordene Lieblingsstücke neuen Besitzerinnen und Besitzern wieder Freude bereiten.«

Das Interview führte Matthias Fuchs.

In 127 Alnatura Märkten in Deutschland finden Sie die Kollektionen der Marke People Wear Organic für Babys, Kinder und Damen.



Fair-Fashion-Labels setzen auf eine umweltverträgliche und sozial gerechte Produktion ihrer Kleidung.



Schon gewusst?

Die Zahl der Menschen, die sich Gedanken über die sozialen und ökologischen Konsequenzen ihrer Kauf- und Alltagsentscheidungen machen, steigt. Laut einer 2020 veröffentlichten Studie der Online-Plattform **utopia.de** hat die Bedeutung von Nachhaltigkeit in fast allen Konsumbereichen zugenommen, insbesondere bei jungen Leuten zwischen 18 und 34 Jahren. Vor allem bei Lebensmitteln, aber auch bei Körperpflege und Kosmetik, Haushaltsartikeln, Energie, Mobilität sowie Kleidung und Mode spielen Umwelt, Ethik und Soziales eine immer größere Rolle.

Stores gibt es aber bisher nur in Köln und Freiburg. In anderen Geschäften kann man mittlerweile Party- und Abendkleider mieten und Kleidungsstücke reparieren lassen. So unterhält beispielsweise der internationale Jeans-Hersteller Nudie Jeans in Berlin und München zwei Reparaturshops: Dort können die Jeans repariert, als Secondhandware erneut verkauft oder an das Jeans-Recycling-Programm gespendet werden.

Wiederverwendung liegt also im Trend und man ist häufig erstaunt, welche hohen Preise gebrauchte Kleidungsstücke (wieder) erlangen können. Auch Upcycling ist eine Option für mehr Nachhaltigkeit von Mode. Dabei werden gebrauchte und womöglich ausgediente Kleidungsstücke neu gestaltet, sodass sie ein zweites Leben geschenkt bekommen. Es sind erst wenige Hersteller, die diese Rücknahmemöglichkeiten anbieten, aber es dürften in Zukunft immer mehr werden.

NATURTEXTILIEN AUS BIO-BAUMWOLLE

Auch wenn überall auf der Welt mit alternativen Materialien und Recyclingtechniken experimentiert wird: Laut WWF besteht etwa die Hälfte aller Textilien weltweit aus Baumwolle. Rund 26 Millionen Tonnen Baumwolle werden jedes Jahr geerntet. 100 bis 150 Millionen Menschen (das entspricht 1,5 bis 2 Prozent der Weltbevölkerung) arbeiten direkt oder indirekt in der Baumwollherstellung. Aber nur ein Prozent der weltweiten Baumwollproduktion ist Bio-zertifiziert.

Die Bekleidungsmarke People Wear Organic im Alnatura Markt ist eine der führenden nachhaltigen Modemarken in Deutschland, die ausschließlich Baumwolle in Bio-Qualität verarbeitet. Gemeinsam mit ihren Partnern steht sie für eine transparente textile Lieferkette vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt. Die Herstellung der Textilien erfolgt mehrheitlich in Ländern, in denen der Rohstoff Bio-Baumwolle auch angebaut wird, um einen möglichst geringen CO₂-Abdruck zu hinterlassen.

»Wir arbeiten mit einem kleinen Kreis sorgfältig ausgewählter und geprüfter Hersteller zusammen«, sagt Nicole Pälcke von People Wear Organic in unserem Gespräch auf dem Alnatura Campus in Darmstadt.

»Der regelmäßige Austausch sowie die jährlichen Kontrollen externer Prüferinnen und Prüfer ermöglichen uns höchstmögliche Transparenz entlang der gesamten Produktionskette.« Alle Textilien der Marke People Wear Organic sind nach dem Global Organic Textile Standard (GOTS) zertifiziert und mit dem Grünen Knopf ausgezeichnet.

Die verwendete Bio-Baumwolle kommt fast ausschließlich aus Indien und Ägypten und wird dort von Hand geerntet. Die kuscheligen Modelle der ganzjährig im Alnatura Markt erhältlichen Baby-Basic-Kollektion werden aus der Bio-Baumwolle der Kulturinitiative Sekem in Ägypten hergestellt. Sekem begleitet People Wear Organic von Beginn an als Partner in der Textilherstellung. »In Ägypten haben wir mit der Kulturinitiative einen absoluten Experten auf dem Gebiet des nachhaltigen Anbaus von Bio-Baumwolle an

unserer Seite«, sagt Nicole Pälcke. »Bis heute schult Sekem Bäuerinnen und Bauern bei der Umstellung auf den Bio-Landbau.«

Seit 2020 wird zudem die komplette Kinderwäsche von People Wear Organic aus Bio-Baumwolle der indischen Kooperative Chetna Organic Farmers Association hergestellt. Diese wurde 2004 mit dem Ziel gegründet, ökologisch verantwortungsvolle Anbaumethoden im Baumwollsektor zu erreichen und gleichzeitig die Arbeits- und Lebensbedingungen von kleinen und mittleren Baumwollproduzentinnen und -produzenten durch Beratung und Unterstützung zu verbessern. People Wear Organic schätzt das Engagement der Farmerinnen und Farmer und intensiviert kontinuierlich die Zusammenarbeit. Auch die Stricktextilien und Webwarenartikel aus Musselin für die neue saisonale Baby-, Kinder- und Damen-Kollektion werden aus Bio-Baumwolle der indischen Baumwollkooperative hergestellt. *SR/MF*

People
WEAR ORGANIC

Neu



Die neue Kollektion ist da!

- In unserer neuen Lounge Kollektion für Damen findest du einen Mix aus Tagwäsche und lässigen Styles zum Wohlfühlen.
- Wir verwenden ausschließlich qualitätsgeprüfte Bio-Baumwolle. Alle Styles entwickeln wir mit sorgfältiger Auswahl sämtlicher Materialien für besten Tragekomfort. Erlebe echte Lieblingsstücke!



Certified by
Ecocert Greenlife
Lic. No.: 151811
People Wear Organic GmbH

WIR FÜHREN PRODUKTE MIT DEM SIEGEL:

**GRÜNER
KNÖPF**
SOZIAL · ÖKOLOGISCH · STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT

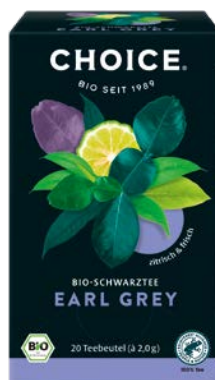
[www.g-keu/
PeopleWearOrganic](http://www.g-keu/PeopleWearOrganic)

Schon probiert?

Gepa

Bio-Honig Faires Pfund cremig

Der cremige Honig wird von mehreren kleinen Imkergruppen in Lateinamerika geerntet, ist mild-aromatisch und stammt aus dem Nektar verschiedener Wildblüten. Er eignet sich als süßer Brotaufstrich sowie zum Verfeinern von Getränken, Gebäck und Desserts.
500 g **5,29 €**
(1 kg = 10,58 €)



Choice

Bio-Schwarztee Earl Grey oder Darjeeling

Dieser handverlesene Schwarztee Earl Grey stammt aus Ruanda und wird mit feinem Bergamottöl für einen leicht-herben Geschmack mit Zitrusnote kombiniert. Der lose, ebenfalls handverlesene Schwarztee Darjeeling aus dem gleich-

namigen Anbaugebiet in Indien zeichnet sich durch seinen vollmundigen Geschmack und ein leicht-blumiges Aroma aus.
Earl Grey 40 g **3,29 €** (100 g = 8,23 €)
Darjeeling 75 g **4,49 €** (100 g = 5,99 €)



Munz

Bio-Schokolade Espresso 72 % Cocoa** vegan

Die Schweizer Edelbitterschokolade mit 72 Prozent Kakaanteil und aromatischem Kaffee besteht aus natürlichen, fair gehandelten Zutaten. Sie ist ohne Soja und Palmöl hergestellt und in einem ressourcenschonenden Graskarton verpackt. Durch die Zusammenarbeit mit myclimate werden die verursachten Emissionen zu hundert Prozent kompensiert und die Schokolade ist somit klimaneutral.
100 g **2,19 €**

Zwölberich

Demeter-Wein Weißburgunder lieblich** vegan

Das Weingut im Zwölberich hat sich seit über 25 Jahren dem biodynamischen Weinbau verschrieben. Der liebliche Weißwein aus dem Anbaugebiet Nahe entspringt dem Jahrgang 2019 und hat ein Aroma, das an Bananen und Mirabellen erinnert. Er schmeckt fruchtig und passt zu cremigem Weichkäse und zu Antipasti.
0,75 l **10,99 €** (1 l = 14,65 €)



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 Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.



WERTVOLLE LEBENSMITTEL AUS WERTBRINGENDEN STRUKTUREN

-  FEINKOST IM MEHRWEG-PFANDGLAS
-  GEMEINWOHL-ZERTIFIZIERUNG
-  HANDWERKLICHE HERSTELLUNG
-  REGIONALE ZUTATEN

JETZT
mit gutem Gefühl
PROBIEREN

- Tierwohl
- Purer und frischer Geschmack
- Mehr Mehrweg
für mehr Mehrwert



Georg Neubauer
Gründer von blattfrisch

Wir sind ...

... ein dynamisches Unternehmen aus Hamburg, mit dem Anspruch, wertvolle Lebensmittel aus gesunden Strukturen zu produzieren, vermarkten und fördern. Dafür arbeiten wir mit kleinen Höfen sowie Manufakturen mit dem Ziel einer ganzheitlich zukunftsfähigen Landwirtschaft partnerschaftlich zusammen.





Pergament statt Alu

Unsere Alnatura Butter ist in immer mehr Regionen in nachhaltigerem Pergamentpapier statt in Aluminiumpapier verpackt. Wir erklären, warum das eine leichte Verfärbung der Butter nach sich ziehen kann, die aber keine Qualitätseinbuße bedeutet.

Das Thema nachhaltige Produktverpackung und Reduzierung von Verpackungsmüll ist gerade bei frischen Produkten eine große Herausforderung, für deren Lösung wir gemeinsam mit unseren Partnern ständig auf der Suche nach der richtigen Antwort sind. Häufig müssen wir dabei zwischen Produktschutz sowie Aspekten der Nachhaltigkeit abwägen. Die eine, perfekte Lösung ist eher die Ausnahme.

Bei der Butterverpackung wird traditionell auf Aluminiumpapier gesetzt. Dieses garantiert eine sehr gute Haltbarkeit und schützt die Butter sehr gut vor Luft- und Lichteinflüssen. Außerdem sind die einzelnen Portionen im Vergleich zu Plastiksachtern so platzsparend lager- und transportierbar. Die Verwendung von Aluminium ist aber aus mehreren Gründen problematisch: Die Gewinnung des Leichtmetalls ist mit großen Umweltbelastungen verbunden und dazu

sehr energieintensiv. Zudem lassen sich Aluminiumverbundfolien nur sehr schwer recyceln.

RESSOURCENSCHONENDER VERPACKT

Mittlerweile setzen wir in einigen Regionen Deutschlands daher gemeinsam mit unseren regionalen Partnern bei der Verpackung der Alnatura Sauer- und Süßrahmbutter auf sogenanntes Pergamentpapier. In den Regionen Berlin, Köln und München ist die

Übrigens...

... unterscheidet sich die Farbe einer Butter bereits bei der Herstellung beziehungsweise hängt auch von der Ernährung der Kühe ab. Ist sie besonders gelb, kann man daraus schließen, dass die Tiere viel frisches Gras gefressen haben. Gras enthält nämlich Beta-carotin. Essen die Kühe hauptsächlich Heu, wird die Butter heller und weißer.



Da es eine Oberflächenverfärbung bei Margarine nicht gibt, ist unsere Alnatura Margarine bereits seit Einführung 2020 im nachhaltigeren Pergamentpapier verpackt.



Tipp

Alnatura Butter bereits darin eingewickelt. Der Fachbegriff für Pergamentpapier lautet Pergamin und es handelt sich dabei um ein hochfettreiches, nassfestes Spezialpapier. Es ist jedoch im Vergleich zu Aluminiumpapier minimal licht- und luftdurchlässig. Dadurch kann es sein, dass sich die Oberfläche der Butter bei längerer Lagerung etwas verfärbt. Diese Färbung kommt durch eine Wechselwirkung zwischen Fett – Butter besteht zu etwa 80 Prozent aus Fett – und Licht sowie Sauerstoff zustande. Zum Glück ist das aber lediglich ein optischer Makel. Wer schon einmal ein fast vergessenes Stück Butter im hinteren Teil seines Kühlschranks gefunden hat, kennt dieses Phänomen bestimmt.

Da wir bei Alnatura meinen, dass Butter ruhig etwas gelber werden darf, wenn wir dafür auf Aluminium verzichten können, sind wir aktuell mit weiteren Lieferanten im Austausch zu dem Thema. Diese wollen nach Sicherstellung der Umsetzbarkeit – häufig hängt es an praktischen Fragen, wie zum Beispiel den entsprechenden Verpackungsmaschinen – auch auf Pergamentpapier umstellen. *SF*

Butter sollten Sie immer gut verpackt im Kühlschrank lagern und innerhalb von 14 Tagen verbrauchen. Ansonsten können Sie auch kleinere Mengen kaufen. Die Süßrahmbutter von Alnatura gibt es alternativ in der 125-Gramm-Variante. Außerdem kann man Butter auch gut einfrieren: In der Tiefkühltruhe hält sie sich etwa zehn Monate, im Gefrierfach des Kühlschranks rund drei Monate.

Optimierte Verpackungen – und mehr Mehrweg

Wir bei Alnatura setzen nicht nur auf alternative Verpackungsmaterialien, sondern auch auf Mehrweg. Deshalb freuen wir uns, dass wir ab März Mais, Kidneybohnen und Kichererbsen im Mehrweg-Pfandglas in unseren Märkten anbieten können.



**Mehr
Mehrweg**

Schon probiert?

Pfandwerk

Mittelscharfer Bio-Senf **vegan**

Der Senf aus deutschen Senfsaaten ist im 250-Gramm-Mehrwegglas erhältlich, schmeckt klassisch zu Würstchen und verleiht Saucen und Dressings eine pikante Note. Die Marke Pfandwerk wurde exklusiv für Alnatura entwickelt. Die Mehrweg-Pfandgläser können wie üblich im Markt am Pfandautomaten zurückgegeben werden.

250 g **2,29€**
(100 g = 0,92 €)



Söbbeke

Bio-ABC-Joghurt mild 3,8 %

Dieser Naturjoghurt in Bioland-Qualität wird

schonend und sorgfältig

mit probiotischen ABC-Kulturen *L.acidophilus*, *B. ifidum* und *L.casei* hergestellt. Aus fair bezahlter Bioland-Milch aus Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Der cremige Joghurt schmeckt feinsäuerlich und ist ideal für einen aktiven Start in den Tag. Abgefüllt im 500-Gramm-Glas.

500 g **1,49€** (1 kg = 2,98 €)

Neu



Voelkel

Demeter-Möhren-Direktsaft

Dieser feldfrische Möhrensaft schmeckt leicht buttrig sowie angenehm süß und enthält

Vitamin A. Er wird aus samenfesten Möhren direkt nach der Ernte gepresst und ohne Tanklagerung in Flaschen abgefüllt. Ein besonderer Gemüsegenuss, der beispielhaft für Lebensmittel aus gesunden Strukturen und eine enkeltaugliche Landwirtschaft steht.

700 ml **2,79€**
(1 l = 3,99 €)



Alnatura

Demeter-Mais

Der feine Mais in Demeter-Qualität ist bereits vorgekocht und damit direkt verzehrfertig. Schmeckt als Beilage und aromatische Zutat in Aufläufen, Suppen oder Salaten.

500 g **2,69€**
(1 kg = 5,38 €)

Velike!

Bio-Hafer-Naturghurt Natur **vegan**

Pflanzliche Joghurtalternative aus Hafer, mit frischem Aroma und cremiger Konsistenz.

Natürlich fermentiert, ohne Kokos- oder

Palmfett, laktose- und sojafrei. Der

Hafer kommt von Familienbetrieben aus Baden-Württemberg, vorrangig aus dem Schwarzwald. Der Naturghurt ist vielseitig genießbar: in allerlei Dips oder Saucen, zu Obst oder Müsli.

Erhältlich im Mehrwegglas.

500 g **2,49 €** (1 kg = 4,98 €)



Rettergut

Bio-Tsatsiki** **vegan**

Die pflanzliche Tsatsiki-Alternative auf Basis von Soja wird mit geretteten Gurken hergestellt. Die cremige Sauce mit einer klaren Knoblauchnote schmeckt würzig und ist ideal als Dip zu herzhaften Gerichten. Erhältlich im 250-Gramm-Pfandglas. Das Berliner Unternehmen spürt verschwendete Lebensmittel auf und verwertet sie neu.

250 g **3,79 €** (100 g = 1,52 €)

Mehr Mehrweg

Alle Produkte auf dieser Seite sind in Pfandgläsern beziehungsweise -flaschen erhältlich. Denn wir setzen konsequent auf Mehrweg – für uns ein innovativer und wichtiger Schritt zur Reduzierung von Verpackungsmüll. Jedes Glas lässt sich bis zu 50-mal wiederverwenden.

Durch die steigende Nachfrage wird das ökologisch sinnvolle Mehrwegsystem stetig ausgeweitet und das Sortiment kontinuierlich vergrößert.



Mehr Mehrweg



Rose Bio-Manufaktur

Demeter-Karotten-Ingwer-Suppe **vegan**

Karottensuppe mit einer feinen Ingwer-Schärfe in Demeter-Qualität.

Zubereitet aus regional erzeugten Rohstoffen, nach dem Rezept aus der Küche des Bio-Restaurants Rose auf der Schwäbischen Alb; abgefüllt im Pfandglas. Inhalt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Ideal in der Mittagspause oder als wärmendes Abendessen an kalten Tagen.

450 ml **3,79 €** (1 l = 8,42 €)

* 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.

Mein nachhaltiges Badezimmer

Hier eine leere Shampooflasche, dort eine weggeworfene Zahnpastatube und jeden Abend sammeln sich Watte pads im Eimer. In unseren Badezimmern produzieren wir oft sehr viel (Plastik-)Müll. Das muss nicht sein: Wir geben sieben Tipps, wie Sie im Bad Abfall reduzieren können.

JAB

Das spart Müll

1 Feste Stückchen statt Flüssigprodukte

Ob Shampoo, Handpflege, Körperreinigung oder sogar Zahnputzmittel – all das gibt es bereits als festes Produkt. Ihnen gemeinsam: Sie verzichten (fast) vollständig auf Wasser, wodurch eine sehr kompakte Form erreicht wird, die wenig bis keine Verpackung benötigt. Produkte ohne Wasser wiegen außerdem weniger, das spart CO₂ beim Transport.

2 Bambus statt Plastik

Schnell wachsend und unkompliziert im Anbau – Bambus, das zum Beispiel immer häufiger in Produkten wie Zahnbürsten Plastik ersetzt. Das Holz, das daraus entsteht, ist sehr hart, aber gleichzeitig leicht und biologisch abbaubar.

3 Waschen statt wegwerfen

Abends sollte die Gesichtshaut gründlich von Make-up und Schmutzablagerungen befreit werden. Wer dabei wiederverwendbare Abschminkpads verwendet, vermeidet Müll, denn sie können in der Waschmaschine gewaschen werden.

4 Tassen statt Binden

Menstruationstassen sind die nachhaltigere Alternative zu Binden und Tampons, denn sie lassen sich einfach reinigen und sind jahrelang wiederverwendbar – ohne monatliche Kosten und ständigen Müll.

5 Rasierhobel statt Systemrasierer

In den vergangenen Jahren feierte der Rasierhobel sein Revival als plastikfreie Alternative zum Wegwerf-Rasierer oder Rasierer mit austauschbarer Klinge. Dank seiner Langlebigkeit ist er auf Dauer auch günstiger. Außerdem gilt er als hautschonender, da nur eine einzelne sehr scharfe Klinge über die Haut fährt statt drei bis fünf.

6 Deocremes oder -sticks statt Sprühflaschen

Deocremes oder -sticks kommen mit weniger Verpackung aus als Sprühflaschen, die dazu noch Treibgase enthalten. Zudem sind die konzentrierten Produkte oft sehr ergiebig.

7 Recycling- statt Frischfaser

Recycling-Hygienepapier kratzt? Das war einmal. Mittlerweile ist die Technik so ausgereift, dass auch aus Recyclingpapier weiches, mehrlagiges Toilettenpapier oder Kosmetiktücher hergestellt werden können.

Aus unserem Sortiment*



Rosenrot

FemBit Feste Intim-Waschlotion **vegan**

Die sanfte Reinigung stabilisiert den natürlichen Hautschutzmantel und unterstützt das Gleichgewicht der natürlichen Mikroflora.

40g 5,99€ (100g = 14,98€)



Hydrophil
Interdentalbürsten 0,40mm oder 0,45 mm****

Gefertigt aus Bambus und BPA-freiem Nylon für die Reinigung der Zahnzwischenräume.

Verpackt im Recyclingkarton. je 6 St. 3,89€ (1 St. = 0,65€)



Planet Bamboo
Abschminkpads **vegan**

Die zehn wiederverwendbaren Abschminkpads aus zertifizierter Bio-Baumwolle sind bei 60 Grad waschbar. Inklusive Waschbeutel und Aufbewahrungsbox.

10 St. 14,99€ (1 St. = 1,50€)



alviana

Duschseife Arganöl **vegan**
oder **Pfirsich** **vegan**

Die Duschseifen reinigen und pflegen die Haut auf natürliche Art und Weise. Sie sind jeweils so ergiebig wie zwei Flaschen

Duschgel à 250 Milliliter.

je 100g 2,99€

Wunderberg
Feste Handcreme Lavendel**

Die plastikfrei verpackte Handcreme ist sehr ergiebig und duftet nach Lavendel. In der recycelbaren Kartonhülle auch praktisch für unterwegs.

75g 8,99€ (100g = 11,99€)



Rosenrot

FaceBit sensitiv** **vegan**

Zur Reinigung von empfindlicher Haut. Bio-Sheabutter und Bio-Arganöl versorgen sie mit Feuchtigkeit, während Extrakte aus Kamille und Ringelblume hautberuhigend wirken.

50g 8,99€ (100g = 17,98€)



* 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.

Unverpackt
bei Alnatura

In den Alnatura Märkten
in Freiburg (Zähringer Str. 295), Frankfurt
(Hedderichstr. 47–49) und Karlsruhe
(Käppelestr. 5) können Sie sich an unseren
Unverpackt-Stationen Wasch- und Spülmittel
sowie Allzweckreiniger der Marken Sonett
und Sodasan in ein selbst mitgebrachtes
Gefäß abfüllen. Auch unverpackte
feste Produkte für Haut und Haare
finden Sie vor Ort.

Frühjahrsputz voller Vorfreude

Können Sie es auch kaum erwarten, dass der Frühling kommt?
Das geht uns genauso. Deshalb nutzen wir die letzten trüben Tage
für eine gründliche Reinigung der eigenen vier Wände, am besten
mit nachhaltigen Putzmitteln, die die Umwelt möglichst wenig belasten.
So können wir die ersten sonnigen Tage unbeschwert genießen! JAB

Wer umweltverträglich putzen möchte, achtet am besten auf
zwei Punkte: zum einen auf unbedenkliche, biologisch abbaubare
Inhaltsstoffe und zum anderen auf die Langlebigkeit der
Produkte. Viele Putzhelfer wie Schwämme oder Tücher werden
mittlerweile aus natürlichen, nachwachsenden Materialien her-
gestellt und sind in der Waschmaschine waschbar oder können
in hohen Wassertemperaturen ausgekocht werden – das macht
Bakterien und Keimen den Garaus. Danach gut trocknen lassen
und die Helfer sind für einen weiteren Einsatz bereit.

Hinsichtlich der Inhaltsstoffe gibt es eine Krux: Rechtliche
Vorschriften existieren für ökologische oder biologische Wasch-,
Putz- und Reinigungsmittel nicht. Der Bundesverband Naturkost
Naturwaren (BNN) hat allerdings Standards festgelegt, die unter
anderem besagen: Alle im Produkt eingesetzten Komponenten
müssen biologisch leicht abbaubar sein. Kein Inhaltsstoff darf
aus gentechnisch veränderten Substanzen oder Organismen her-
gestellt worden sein – das müssen die Hersteller in ihrer Pro-
duktionskette dokumentieren. Schädliche Stoffe wie Phthalate,
phosphathaltige Verbindungen, Schwermetallverbindungen
oder organische Chlorchemie und chlorhaltige Bleichmittel sind
tabu. Außerdem ist der Einsatz von Kunststoff-Mikropartikeln
oder Partikeln nanoskaliger Größe untersagt.

Checkliste Frühjahrsputz

- ausmisten, zum Beispiel alte Papiere
- Schränke ausräumen, auswischen und mit
System und Ordnung wieder einräumen
- Gardinen abnehmen und waschen
- Fenster putzen
- Abflüsse reinigen
- Teppiche ausklopfen, waschen oder
grundreinigen
- Staub wischen, auch dort, wo man
es nicht als Erstes sieht
- Heizkörper entlüften
- Keller oder Dachboden entrümpeln
- Lampenschirme abnehmen und je
nach Material abwischen oder in
der Spülmaschine reinigen
- Kühlschrank auswischen sowie
Gefriertruhe abtauen und gründlich
reinigen
- ... alles, von dem Sie noch denken,
dass es einer Grundreinigung bedarf

An diesen Siegeln erkennen sie ökologisch
unbedenkliche Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel,
die dem Standard des BNN entsprechen:



*Aus unserem Sortiment**

**Naiked
Luffa-Spülschwamm****

Der Spülschwamm, gefertigt aus der Luffagurke, kann ausgekocht werden und ist besonders langlebig. Er ist vollständig kompostierbar und wird in Spanien handgefertigt. Ideal für Geschirr und Küche.

1 St. 4,29€



**Almawin
Orangenöltreiniger****

Das Konzentrat kann pur oder verdünnt angewendet werden und löst selbst hartnäckige Verschmutzungen wie Klebstoffe, Lacke, Farben oder Öl. Sparsam im Verbrauch und mit frischem Orangenduft. 500 ml 9,59€ (1l = 19,18€)



**Sonett
Allesreiniger**

Reinigt und pflegt alle abwischbaren Flächen wie Böden, Fliesen, Fenster, Bad- und Küchenmöbel sowie Sanitäreinrichtungen. Mit reinem ätherischem Orangen- und Lemongrassöl aus biologischem Anbau. 1l 3,99€

* 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.



Waschen mit System

Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel vereint in einem Produkt? Nicht nötig und belastend für unsere Gewässer, sagt der Waschmittelhersteller Sonett. Er setzt auf ein dreistufiges Baukastensystem, nach dem jede und jeder flexibel nach eigenen Bedürfnissen, Verschmutzungsgrad und örtlicher Wasserhärte waschen kann – und damit die Umweltbelastung möglichst gering hält.

Wussten Sie, dass die erste vollautomatische Waschmaschine, die Constructa aus dem Jahr 1951, 600 Kilogramm wog, stolze 2.280 Mark kostete und pro Waschgang 225 Liter Wasser verbrauchte? Das ist mehr als das Fassungsvermögen einer durchschnittlichen Badewanne. Zum Glück gehört diese Wasserverschwendung der Vergangenheit an, moderne Maschinen verbrauchen im Durchschnitt 50 Liter pro Waschgang. Anders sieht es bei Waschmitteln aus: Laut Umweltbundesamt werden jährlich in Deutschland 630 000 Tonnen Waschmittel verbraucht. Umgerechnet verbraucht damit jede Einwohnerin und jeder Einwohner fast acht Kilogramm Waschmittel im Jahr. Hinzu kommen Weichspüler und weitere Waschhilfsmittel und Wäschepflegemittel mit etwa 220 000 Tonnen pro Jahr.

»Den Verbrauch an Waschmitteln zugunsten der Umwelt so gering wie möglich zu halten, ist heute noch die Mission von Sonett«, sagt Rebecca Kramer, Marketingleiterin des Unternehmens mit Sitz in Deggenhausen in Baden-Württemberg. Dafür hat Sonett ein effektives Baukastenprinzip entwickelt.

SO WENIG WIE MÖGLICH, SO VIEL WIE NOTIG

Die Idee des Waschens im Baukastensystem geht auf den deutschen Naturwissenschaftler Johannes Schnorr zurück, der bereits Ende der 1960er-Jahre erkannte, in welchem starkem Maß das Trinkwasser durch Waschmitteltenside verunreinigt ist. Er postulierte: Nur wenn Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel getrennt dosiert werden, können die Waschsubstanzen optimal genutzt werden. Diese Idee gab 1975 den Anstoß zur Gründung von Sonett. »In konventionellen Vollwaschmitteln

sind leider immer Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel zusammen enthalten, egal wie viel davon jeweils gebraucht wird«, erklärt Rebecca Kramer. »Sind die Komponenten wie im Sonett-Baukastensystem getrennt, kann je nach Wasserhärte und Verschmutzungsgrad der Wäsche die optimale Dosierung eingesetzt werden – das ist die sparsamste und ökologischste Art zu waschen.« Sonett setzt zudem von Anfang an auf natürliche Inhaltsstoffe, auch bei den Tensiden. Alle waschaktiven Stoffe sind pflanzlich oder mineralisch und vollständig biologisch abbaubar. Als Duftstoffe kommen nur ätherische Öle zum Einsatz, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

INNEN HUI, AUSSEN AUCH

Aber nicht nur der Inhalt ist bei Sonett seit jeher durchdacht, auch hinsichtlich der Verpackungen fährt das Unternehmen eine klare Linie. Für die Flaschen, Kanister, Verschlüsse und Etiketten werden ausschließlich die Kunststoffe Polyethylen (PE) und Polypropylen (PP) verwendet. »Das sind die am leichtesten zu recycelnden Kunststoffe, die auch bei der Verbrennung keine giftigen Stoffe freisetzen«, erklärt Geschäftsführer





Gerhard Heid. »Besonders wichtig ist uns, dass das eingesetzte PE und PP garantiert frei von Weichmachern und anderen kritischen Stoffen ist.«

Sonett ist außerdem dabei, einen Recyclingkreislauf für leere Sonett-Gebinde zu etablieren. Seit Dezember 2020 ist die erste Flaschenserie mit 50 Prozent eigenem Sonett-Rezyklat-Anteil auf dem Markt (Geschirrspülmittel in 300-Milliliter-Flaschen). Das Recycling-PE stammt aus dem hauseigenen Recyclingkreislauf, der von zurückfließenden Sonett-Kanistern aus Unverpackt-Läden gespeist wird. »PE ist ein wertvoller Rohstoff, der nahezu unbegrenzt im Kreislauf gehalten werden kann«, sagt Gerhard Heid. »Dank der hauseigenen Wiederaufbereitung wissen wir, was in unseren Flaschen wirklich drin ist, denn PE aus dem gelben Sack kann immer Rückstände von synthetischen Duftstoffen, Schwermetallen oder Pestiziden enthalten. Und die wollen wir unbedingt vermeiden.« JAB

ÜBER SONETT

- 1975 gegründet
- Pionier für biologische Wasch- und Reinigungsmittel
- rund 130 Mitarbeitende am Standort Deggenhausen in der Nähe des Bodensees
- 10 000 Tonnen Reinigungsmittel werden jährlich hergestellt und in 45 Ländern verkauft

Das Baukastensystem von Sonett

Sonett hat ein Waschsystem entwickelt, das aus drei Schritten besteht und sich individuell dem Verschmutzungsgrad der Wäsche oder der regionalen Wasserhärte anpassen lässt.



1 Waschmittel

Die hier gezeigten Waschmittel von Sonett sind für alle Textilien aus Baumwolle, Leinen, Hanf und Mischgewebe geeignet. Die Dosierung des Waschmittels erfolgt unabhängig von Wasserhärte und Temperatur und verändert sich nur mit dem Verschmutzungsgrad.



2 Enthärter

Waschmittel entfalten ihre Wirkung am besten in weichem, kalkarmem Wasser. Wer also in einem Gebiet mit kalkhaltigem Wasser wohnt, braucht einen Enthärter, denn dieser bindet den Kalk. Erfragen Sie den Kalkgehalt am besten beim örtlichen Wasserwerk.



3 Bleichkomplex und Fleckentferner

Sie waschen weiße Wäsche oder welche mit besonders hartnäckigen Flecken?

Das Bleichmittel eignet sich gezielt zur Fleckentfernung und beugt einer Vergrauung der Wäsche vor.

Mehr Infos finden Sie auf den Verpackungen und unter sonett.eu/anwendung/waschen-im-baukastensystem/

Pflegen und putzen – ohne viel Müll

Ein Haushalt ohne viel Abfall ist keine leichte Aufgabe. Glücklicherweise gibt es zahlreiche Hersteller, die auf langlebigere, wieder befüllbare Verpackungen oder auf ergiebige, konzentrierte Produktkonsistenzen für eine lange Verwendungsdauer setzen. All das hilft dabei, das Müllaufkommen in den eigenen vier Wänden zu reduzieren. Gleichzeitig sind konzentrierte Produkte ohne viel Wasser leichter und verursachen so weniger CO₂ beim Transport. Entdecken Sie unsere nachhaltigen Haushalts- und Körperpflegeprodukte!

everdrop Badreiniger Starter-Set**

Wiederverwenden statt wegwerfen: Das Starter-Set besteht aus einem Flaschenkörper aus hundert Prozent Altplastik und einem Badreiniger-Tab zum Auflösen in Wasser. Ist der Inhalt aufgebraucht, kann in der Flasche viele weitere Male ein Tab – erhältlich in Ihrem Alnatura Markt – aufgelöst werden.
1 St. **3,99€**

→ Hier findest Du Dein Tab! →

BAD REINIGER STARTER SET

Tschüss Plastikmüll.
Wiederverwenden
statt wegwerfen!

Flaschenkörper aus
100 % Altplastik

Pfefferminz Rosmarin Duft

1 Tab
inklusive



Groovy Goods

Festes Spülmittel Natural** **vegan**

Das seifenfreie feste Spülmittel ist zu hundert Prozent biologisch abbaubar. Je nach Verbrauch so ergiebig wie 750 Milliliter herkömmliches Spülmittel. Einfach einen Lappen anfeuchten und über den Reiniger reiben, bis er schäumt – schon kann der Abwasch starten. Die Verpackung besteht aus 70 Prozent Grasanteil und 30 Prozent Recycling-Material.
60 g **3,99€** (100 g = 6,65€)

alviana

Soft Lip Butter **vegan**

Die reichhaltige Lippenbutter pflegt Lippen lang anhaltend und schützt vor dem Austrocknen. Die Formulierung auf Basis von Beerenwachs aus Wildsammlung pflegt mit Bio-Kakaobutter, Bio-Kokos- und Bio-Jojobaöl. Die Umverpackung besteht aus 92 Prozent Recycling-Material und 8 Prozent Grasanteil. 1 St. **3,99 €**



Denttabs

Zahnputztabletten **Stevia-Mint ohne Fluorid** **vegan**

Die Zahnputztabletten reinigen und polieren die Zähne mit Zellulose sanft und schonend, ohne den Zahnschmelz zu belasten. Einfach eine Tablette zerkauen, bis eine cremige Konsistenz entsteht, mit einer Zahnbürste putzen, ausspucken, ausspülen, fertig. So ergiebig wie zwei Tuben Zahnpasta. 125 St. **4,99 €** (1 St. = 0,04 €)



Rosenrot

Feste Bodybutter Wildrose

Die Körperbutter mit regenerierendem Bio-Hagebutterkernöl, Bio-Hibiskus und sinnlichem Wildrosenduft beruhigt und glättet anspruchsvolle und reife Haut. Sie unterstützt die natürliche Regeneration – für ein elastisches und glattes Hautbild. 70 g **9,49 €** (100 g = 13,56 €)



Der Markentisch des Monats

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

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Onlineberatung für junge Menschen in seelischer Not

Junge Menschen haben oft keine Ansprechperson für ihre Probleme, Nöte und Ängste, schämen sich häufig für ihre Gedanken und Gefühle und haben Angst, nicht verstanden oder gar abgelehnt zu werden. Also behalten sie ihre Sorgen für sich. Das kann mit der Zeit immer belastender werden und sogar zu Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Erkrankungen führen. Das Projekt JugendNotmail, zugehörig zur KJSH-Stiftung (Stiftung für Kinder-, Jugend- und Soziale Hilfen), bietet unter jugendnotmail.de eine kostenlose und vertrauliche Onlineberatung per Mail und Chat an. Hier können Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre ihre Sorgen einem professionellen Beratungsteam anvertrauen. Rund 240 ehrenamtliche Fachkräfte wie Psychologinnen und Sozialpädagogen beraten unter anderem zu Themen wie Depression, Selbstverletzung, Gewalt, Mobbing, Missbrauch und familiäre Probleme. 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr. Zusätzlich haben Jugendliche immer montags die

Möglichkeit, an Themenchats teilzunehmen. Monatlich treffen bis zu 600 Notrufe per Mail und Chat ein und die Zahl ratsuchender junger Menschen steigt insbesondere vor dem Hintergrund der Coronapandemie an.

PAYBACK Kundinnen und Kunden können das Engagement von JugendNotmail 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.



VOGEL DES JAHRES

Der Wiedehopf siegt

Langer Schnabel, gestreifte Flügel, aufstellbare orange Haube: Deutschland hat in der zweiten öffentlichen Wahl den Wiedehopf zum Vogel des Jahres 2022 gewählt. Er erhielt fast 32 Prozent der insgesamt 142 798 abgegebenen Stimmen und siegte mit großem Abstand vor der Mehlschwalbe und dem Bluthänfling. Der auffällige, aber scheue Vogel liebt es warm, weshalb er in Deutschland nur in bestimmten Regionen, wie zum Beispiel im Kaiserstuhl-Gebirge in Baden-Württemberg, vorkommt. Den Winter verbringt der Zugvogel in Afrika.

Der Vogel des Jahres, eine Kampagne vom Naturschutzbund Deutschland (NABU) und dem Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV), wurde erstmals 1971 gekürt, um auf die Gefährdung der Tiere und ihrer Lebensräume aufmerksam zu machen. Seit 2021 wird er durch eine öffentliche Wahl online bestimmt. Weitere Infos unter vogeldesjahres.de



AUSSTELLUNGSTIPP

Grab des Pharaos



Die Ausstellung »Tutanchamun – sein Grab und die Schätze« in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen gewährt einzigartige Einblicke in die Archäologie des alten Ägyptens. Noch bis zum 27. Februar können Jung und Alt die Grabkammern und den Schatz von Tutanchamun in einer spektakulären Rekonstruktion so erleben, wie sie 1922 vom Archäologen Howard Carter entdeckt wurden. Zu bestaunen sind über tausend detailgetreu nachgebildete Repliken, von Grabbeigaben und dem Sarkophag über goldene Särge und Schreine bis zum Schmuck und der Maske. Tickets gibt es an der Tageskasse oder im Vorverkauf, Infos unter tut-ausstellung.com

BUCHTIPP

Wohlfühlgerichte und Bergpanoramen

Träumen Sie auch manchmal von einem Tag in den Bergen? Die klare Höhenluft genießen, Schnee unter den Füßen knirschen hören und die Gipfelwanderung mit einem Hüttenessen ausklingen lassen? Sollte ein solcher Ausflug noch in weiter Ferne liegen, so kann dieses Buch die Zeit verkürzen. Wunderschöne Aufnahmen der Alpen, kombiniert mit Rezepten, die genau dort hingehören: Kürbissuppe mit Zimt-Brioche-Croûtons und krossem Ahornsirup-Speck, Spinatknödel mit Gorgonzola-Sauce, Rouladen mit Roter Bete und so einige Wohlfühlrezepte mehr. Auch Süßes kommt nicht zu kurz, in Form von Polentakugeln mit Trockenfrüchte-Kompott oder weißer Schokolade mit Mandellikör beispielsweise.

»Ein Tag in den Bergen« ist im Thorbecke-Verlag erschienen und für 28 Euro im Buchhandel erhältlich. AW



FRIEDENSNOBELPREIS

Auszeichnung 2021 würdigt die Pressefreiheit

Ende 2021 wurde in Oslo offiziell der Friedensnobelpreis verliehen, zum ersten Mal seit mehr als 80 Jahren an eine Journalistin und einen Journalisten: Maria Ressa von den Philippinen und Dmitri Muratow aus Russland stehen gemeinsam für den mutigen Kampf für die Meinungsfreiheit in einer Zeit, in der Demokratie und Pressefreiheit auf vielfältige Weise bedroht sind.

Die Ausgezeichneten kommen aus zwei der für Journalistinnen und Journalisten gefährlichsten Länder der Welt, wie Zahlen von Reporter ohne Grenzen zeigen. Die Philippinen sind demnach das achtgefährlichste Land für Medienschaffende, die dort unter systemischer Gewalt leiden, ausgelöst durch politische Krisen, Separatismus-Bestrebungen und Drogenhandel. Präsident Rodrigo Duterte ist ein großer Feind der Pressefreiheit. Russland belegt unter den gefährlichsten Ländern für Medienschaffende Platz 21. Seit ihrer Gründung 1993 wurden bereits sechs Mitarbeitende der unabhängigen Zeitung Nowaja Gaseta ermordet. Ihnen widmete Dmitri Muratow, langjähriger Chefredakteur der Zeitung, seinen Friedensnobelpreis. Laut Reporter ohne Grenzen wurden in den letzten 20 Jahren weltweit 1 600 Journalistinnen und Journalisten getötet. MF



»ALTERNATIVER NOBELPREIS«

Couragiert gegen sexualisierte Gewalt

Der Right Livelihood Award, auch bekannt als der »Alternative Nobelpreis«, wird seit über 40 Jahren an außergewöhnliche Menschen und Organisationen verliehen, die sich erfolgreich für eine nachhaltige, gerechte und friedliche Zukunft engagieren. Eine der Preisträgerinnen und Preisträger 2021 ist die kamerunische Juristin Marthe Wandou. Die Gender- und Friedensaktivistin setzt sich seit den 1990er-

Jahren für die Prävention und Bekämpfung sexualisierter Gewalt gegen Kinder, insbesondere Mädchen, sowie für die Betreuung der Überlebenden solcher Gewalt ein. 1998 gründete Wandou die Organisation Action Locale pour un Développement Participatif et Autogéré (ALDEPA). Der ganzheitliche Ansatz der Organisation umfasst Bildung, psychosoziale Betreuung und rechtlichen Beistand. Mehr als 50 000 Mädchen haben bisher von der Arbeit von ALDEPA profitiert. Die Organisation hat dazu beigetragen, den Brauch der Kinderehe zurückzudrängen. Darüber hinaus fördert sie Schul- und Lebenskompetenzen von Heranwachsenden und den Kinderschutz. In Fällen von Vergewaltigung, Entführung und körperlicher Gewalt unterstützt ALDEPA Familien bei der Strafverfolgung.

In einem Umfeld, das von menschenrechtsverletzenden kulturellen Praktiken und existentieller Unsicherheit geprägt ist, übernimmt Wandou eine couragierte Führungsrolle im Kampf gegen sexualisierte Gewalt und für das Wohlergehen der weiblichen Bevölkerung in Kamerun und in der Region des Tschadbeckens. »Der Right Livelihood Award bestärkt uns darin, unsere Arbeit fortzusetzen«, erklärt die charismatische und engagierte Aktivistin. Weitere Infos unter rightlivelihood.org. Zur Website der Organisation ALDEPA (in französischer Sprache) geht es unter aldepa-cameroun.org CT

Right
Livelihood

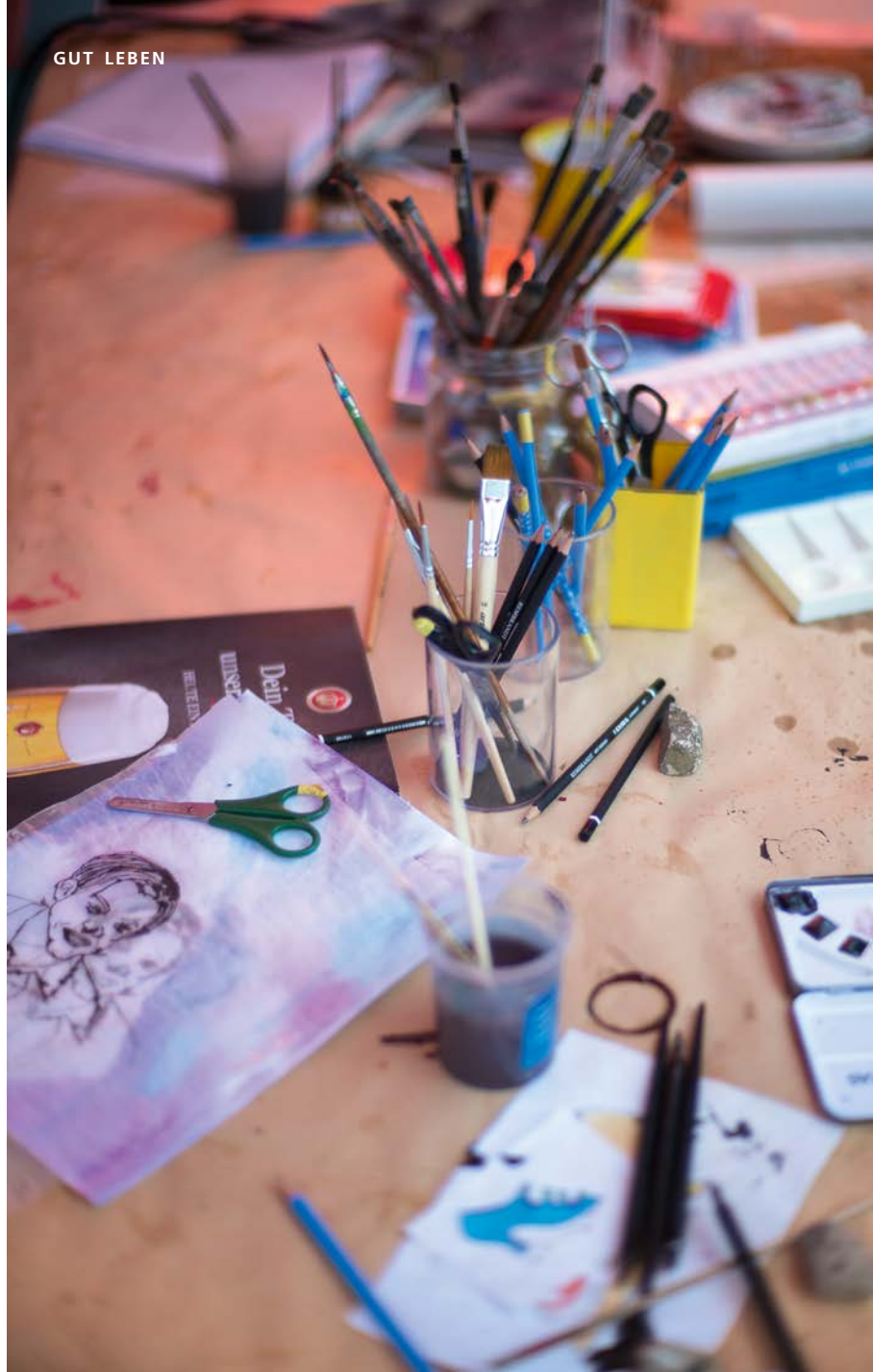


Marthe Wandou bei der Verleihung des Right Livelihood Awards 2021 vergangenen Dezember in Stockholm.

Strich für Strich zum ICH

Malen ist einerseits das Festhalten von Gedanken und gleichzeitig das spontane Ausdrücken von Gefühlen.

Manchmal passiert es über einen Block gebeugt, manchmal vor einer Staffelei stehend und manchmal in der freien Natur. Einen Pinsel in Farbe tunken, abtupfen und in sanften Strichen über Leinwand oder Papier streichen – himmlisch beruhigend oder blanker Horror, bei dem Erinnerungen an den Kunstunterricht aufkommen?



Ja, das Malen könnte so einfach sein. Trotzdem gibt es kaum etwas, bei dem sich so viele Menschen völlige Talentfreiheit zuschreiben. Ewige Selbstzweifel und der gleichzeitige Hang zum Perfektionismus sorgen immer wieder für massenweise weißes Papier statt bunter Kleckse und Schwünge. »Manchmal geht man in den kreativen Raum rein und weiß noch nicht, was man macht«, sagt Christian Badel. Der in Gotha geborene Künstler malt seit seiner Kindheit, zeichnet und gibt Workshops in Berlin, in denen Teilnehmende aus ganz anderen Berufen von ihm an die Staffelei geholt werden. »Das ist ja auch immer eine Reise zu sich selbst.« Eine Konfrontation, die viele Menschen aus Gewohnheit scheuen. »Oft ist es aber genau das, was fehlt«, erklärt Badel. Vor einem leeren Blatt zu sitzen sei für viele beängstigend. Doch genau diese Angst vor der Leere zu besiegen, schaffe Raum im Kopf.

»Malen kann das Wohlbefinden steigern«, berichtet auch Christina Vedar, Therapeutin aus Aachen. Eine Kunsttherapie sei für viele aber auch anstrengend, weil zahlreiche Prozesse angeregt würden und ganz viel inneres Erleben nach außen gespült werde. Oft würde eine Kunsttherapie als Ergänzung zur klassischen Psychotherapie vorgeschlagen, um noch andere Emotionen zu wecken oder das Herauslocken, was mit Worten nicht ausgedrückt werden kann. Was macht Vedar mit den Patientinnen und Patienten? Klassisch vor der Leinwand stehen, aber auch mit dem ganzen Körper Bilder am Boden entstehen lassen oder mit Ton arbeiten. »Es geht darum, Perspektiven zu wechseln.«

DER WEG IST DAS ZIEL

Aber weshalb versetzen sich Menschen beim Malen in Stress, anstatt loszuliegen? »Das ist eine Ausdrucksart, die wir mit der Zeit verlernt haben, vor allem durch die Schule und ihr Bewertungssystem«, sagt Vedar. Beim therapeutischen Malen sei wichtig, dass es nicht darum gehe, etwas Schönes herzustellen, sondern den Prozess und Gefühle wahrzunehmen und sich selbst abzubilden. »Jeder Mensch ist ein Künstler«, zitiert Vedar Joseph Beuys.

Wenn man an Straßenmalerinnen und -maler denkt, die große Kreidebilder in der Fußgängerzone aufmalen und schon wissen, dass diese Farben bald vergehen werden, kann man nicht anders, als sie zu bewundern. Ihnen ist völlig klar, dass der Zauber im Moment des Schaffens liegt. Das ist der vielzitierte Flow, das Aufgehen in einer Beschäftigung, in der alles andere vergessen scheint. Malende Menschen entspannen sich tiefgehend. Schwer depressive Menschen beginnen dank Pinsel oder Stift oft erst wieder, sich zu regen.

Neben dem kreativen freien Malen kann auch das Ausmalen diesen wunderbaren Zustand hervorrufen. Nicht nur Kinder lieben diese Tätigkeit; Ausmalbücher für Erwachsene und die passenden Stifte finden sich in fast jeder Buchhandlung.

Richtig malen bedeutet also nicht, alle Striche korrekt zu setzen. Es geht nicht um die meisterliche Ausübung oder das Lob der anderen, sondern um das Vertrauen in sich selbst und die Schaffensfreude. Jeder kann etwas zu Papier bringen. Und was gibt es schon zu riskieren? Ein DIN-A4-Blatt und ein bisschen Farbe, mehr nicht. Und wie pflegte der berühmte Fernsehmaler Bob Ross zu sagen? »Du kannst es.« Also los. NT



»Wir wollen Erwartungen aufbrechen.«

Kunstvermittlerin Funda Karaca vom Museum Brandhorst in München möchte Erwartungen aufbrechen und überraschen. Aber wie? Ein Gespräch über Auseinandersetzung und Entschleunigung.

Frau Karaca, was machen Kunstvermittlerinnen und -vermittler?

»Wir versuchen, Kunst greifbar zu machen, neue Zugänge zu schaffen und zu überraschen. Dazu setzen wir Kunstwerke in Verbindung zu aktuellen Gesellschaftsthemen. Wenn wir beispielsweise über Rassismus sprechen oder Identitätspolitik, gehen wir in die 1960er-Jahre zurück und schon entfacht das eine Auseinandersetzung. Selbstverständlich ist es auch unsere Aufgabe, Besucherinnen und Besuchern die Arbeit unserer zeitgenössischen Künstlerinnen und Künstler nahezubringen. So hatten wir neulich eine Tanzvermittlerin, die Emotionen zu den Werken performativ darstellte und damit eine neue Dimension der Empfindung auslöste.«

Da waren Ihre Zuschauerinnen und Zuschauer sicher begeistert.

»Ja, das waren sie. Aber nicht alle Besucherinnen und Besucher sind so experimentierfreudig. Wenn sie sich nur kritisch mit Werken unserer Sammlung wie denen von Alexandra Bircken auseinandersetzen möchten, wenn wir ihre Erwartungen aufbrechen, haben wir viel erreicht. Man darf den psychologischen Aspekt von Kunst im Museum nicht vergessen. Bei uns führt eine lange hölzerne Treppe hoch zum Rosen- und Lepantozyklus von Cy Twombly. Sitzt man oben in der Lounge, kann man bis zur Alten Pinakothek nach draußen blicken. Das führt zusehends zum Innehalten.«

Sie würden also sagen, dass Kunst einen positiven Effekt hat?

»Ja, unbedingt. In manchen Ländern werden Museumsbesuche zur Stressbewältigung sogar empfohlen. Wer entschleunigen will, nach neuen Inspirationen sucht oder einen Blick über den eigenen Tellerrand wagen möchte, kann ins Museum Brandhorst kommen.«



Der US-amerikanische Maler Cy Twombly hat den Rosenzyklus eigens für das Museum Brandhorst in München kreiert.

Lust auf Kultur

Die Berlinale 2022 sorgt für Abwechslung im grauen Februar-Berlin und macht neugierig auf neue Filme und Serien. Wir freuen uns auf anregende Tage in den Kinosälen bei der Berlinale oder zu Hause mit der Arte-Konzertreihe. Auf Werke, die uns an anderen Leben teilhaben lassen, uns in die Schönheit der Natur oder die Welt der Musik entführen. *PS/MF*



»Spencer«

Jahrelang galt Kristen Stewart als unterschätzte Teenie-Darstellerin. Doch das ändert sich spätestens jetzt: In diesem Biopic glänzt sie wie nie zuvor und gilt mit ihrer Verkörperung der Lady Di als Kandidatin für den Oscar. Der Film beleuchtet das Seelenleben der Prinzessin, als sie am Weihnachtswochenende beschließt, ihre Ehe mit dem Kronprinzen von England zu beenden – welche Folgen das alles mit sich bringt, konnte zu diesem Zeitpunkt niemand ahnen. In jedem Fall ein cineastisches Ereignis.

Seit 13. Januar im Kino.



»Glück auf einer Skala von 1 bis 10«

Dieser neue französische Kinofilm erzählt mit viel Humor von einer besonderen Freundschaft, die gründlich mit Vorurteilen aufräumt. Die Helden sind zwei Männer, die prinzipiell nichts miteinander zu tun haben: Igor wird viel zu oft aufgrund seiner körperlichen Beeinträchtigung unterschätzt und hat sich vor der Einsamkeit zu Sokrates und Spinoza gerettet. Der Bestattungsunternehmer Louis ist Ende 50 und hat für die Firma sein Privatleben geopfert. Ein Film, der das Leben mit all seinen Schwierigkeiten feiert, und eine humorvolle Abrechnung mit Zwängen, Abhängigkeiten, Klischees und Intoleranz. **Ab Frühjahr 2022 in den Kinos.**

Konzerthöhepunkte auf Arte

Am Samstag, den **12. Februar um 19.30 Uhr**, erwartet Sie live auf **arte.tv/opera** die Übertragung des dramatischen Oratoriums »Theodora« von Georg Friedrich Händel aus London unter der musikalischen Leitung von Harry Bicket. Auf der Bühne des Royal Opera House sind in dieser Inszenierung von Katie Mitchell neben Joyce DiDonato auch die Jungstars Julia Bullock und Jakub Józef Orliński in den Hauptrollen zu sehen und hören. Voraussichtlich am Sonntag, **13. März um 16.00 Uhr**, ist live auf **arte.tv/opera** die Oper »Aida« von Giuseppe Verdi aus der Semperoper Dresden zu sehen. Schauspielerinnen und Regisseurin Katharina Thalbach zeichnet für die Neuinszenierung verantwortlich. Am Dirigentenpult steht Christian Thielemann. Beide Übertragungen sind im Anschluss als Video-on-Demand verfügbar.

»Schulen dieser Welt«

Mit dem Wissen, dass Bildung die Welt der Kinder verändern kann, sind die drei Lehrerinnen Sandrine, Taslima und Svetlana bereit, sich unzähligen Herausforderungen zu stellen: von einem entlegenen, unter Schnee begrabenem Nomadenlager in Sibirien über eine in der Dürre gelegene Dorfschule in Burkina Faso mit 50 Kindern unterschiedlichen Alters und Sprachen bis hin zu einem Hausboot auf den überschwemmten Feldern in Bangladesch mit wissbegierigen jungen Mädchen, die vor Zwangsheiraten geschützt werden müssen. Dieser Film ist die Geschichte von drei Schulen an magischen Orten, die das Leben von Kindern und ihren Lehrerinnen gleichermaßen prägen. Der Film von Emilie Théron kommt **voraussichtlich im Mai 2022 in die Kinos.**



Info



Berlinale 2022 – das Kino kehrt zurück: Bei den 72. Filmfestspielen Mitte Februar in Berlin sitzt diesmal M. Night Shyamalan der Jury vor, die über die begehrten Preise entscheidet. Shyamalan ist bekannt als Regisseur von Kino-Meilensteinen wie »The Sixth Sense« oder »Unbreakable«. Alle Infos zum Programm und Karten unter **berlinale.de**



DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN



Herkunftsgarantie: Unsere Milch stammt aus der Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze.

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 27 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.

Wir zahlen einen fairen Milchpreis an unsere Landwirte - seit 15 Jahren sind wir auf Platz 1.*



* Quelle: top agrar 03/2021

www.bio-alpenmilch.de

So schmeckt Persien

Im März-Magazin reisen Sie kulinarisch in die Welt der persischen Küche und Hülsenfrüchte. Außerdem lesen Sie Spannendes aus dem Alltag in einer Schäferei, den wir hautnah miterleben durften.



Ein aromatisches Geschmackserlebnis: gebackener Lachs auf persische Art.

Das Alnatura Magazin begleitete Franziska Schenk, die in der familieneigenen Demeter-Schäferei ausgebildet wird.



Zu Besuch beim Weingut Brand, das 2015 im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative auf einen biologisch wirtschaftenden Weinbaubetrieb umgestellt hat.



Erfahren Sie mehr:

① alnatura.de/angebote

@ alnatura.de/newsletter

🔍 alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback

facebook.de/alnatura

twitter.com/alnatura

pinterest.com/alnatura

instagram.com/alnatura

youtube.com/alnatura

Alle Alnatura Märkte unter
alnatura.de/marktsuche



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



Impressum

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001 **Geschäftsführung von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, 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 (SF), Dr. Manon Haccius, Janina Hinkelbein, Katrin Kasch, Constanze Klengel, Julia Klewer, Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Stefanie Rigó (SR), Pascal Schmidt (PS), Hannah Sieper, Natalie Tenberg (NT), Jana van Treeck, Christian Tremper (CT), Anja Waldmann (AW), Eva Wohlgemuth **Schlusslektorat** Monika Klingemann **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00 **Fotos** Alnatura/Annika List: 3 Porträt Schäfer, 4 / Anke Pavlice: 5; Oliver Brachat: 1, 7-18; Marc Doradzillo: 28-29; Matthias Fuchs: 3 Butter u. Weine, 23-25, 40 u. 41 Butter, 58 Weingut Brand; Sebastian Fuchs: 21 Trauben; Global Organic Textile Standard: 3 Näherin, 34, 35 GOTS-Siegel, 36; Claudia Guse: Illustrationen 21-26, 29, 41; iStock/BulentCamci: 33 Bambus; Andrea Katheder: 52 Spendenprojekt; Pablo Larraín/DCM: 56 Ausschnitt »Spencer«; Museum Brandhorst/Robert Haas: 55 Porträt Karaca / Falk Kagelmacher: 54 / Haydar Koyupinar: 55 Rosenzyklus; NABU/CEWE/Paul Gläser: 52 Wiedehopf; Nobel Prize Outreach/Jo Straube: 53 Friedensnobelpreis; People Wear Organic GmbH: 35 Porträt Pällicke; Ezgi Polat: 58 Porträt Schenk; Windfilm: 56 Ausschnitt »Schulen dieser Welt«; X-Verleih: 56 Ausschnitt »Glück auf einer Skala von 1 bis 10« **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 Verfassenden geschrieben. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



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



ecoverTM

ESSENTIAL



FÜR EINE SAUBERERE WELT

Bereits seit 1979 haben wir die Vision einer sauberen Zukunft und möchten mit unseren Produkten einen Beitrag leisten. Alle Ecover Essential Produkte enthalten pflanzenbasierte, biologisch abbaubare Inhaltsstoffe, natürliche Düfte und sind Ecocert zertifiziert. Der Flaschenkörper besteht zu 100% aus recyceltem Plastik und ist recycelbar. Die Ecover Essential Reinigungsmittel produzieren wir in unserer True „Zero-Waste“ zertifizierten Fabrik im belgischen Malle, in der mehr als 98% aller Abfallstoffe wiederverwertet werden. Dafür wurden wir von True mit dem Platinum Standard im Abfall-Management ausgezeichnet.



Flaschenkörper aus
recyceltem Plastik



Dermatologisch
getestet



Ecocert
zertifiziert



Natürliche
Düfte



Vegan, da
pflanzenbasiert

LOGONA

NATURKOSMETIK

„Meine Haare sind wunderbar glänzend und geschmeidig – mein liebstes Stück Natur.“

Yvonne, 37 Jahre

NEU



NATURSTÜCK FESTE PFLEGE-SPÜLUNG

MIT BIO-HANFÖL & BIO-BRENNNESSEL

- » Pflegt intensiv & spendet Feuchtigkeit
- » Leichte Kämmbarkeit
- » Umweltfreundlich – ganz ohne Plastik!

In 2 Varianten erhältlich: Feuchtigkeit & Glanz



LOGONA.DE



Vegan

*Die Ergiebigkeit des Pflege-Stücks kann je nach Haarlänge variieren

VON NATUR AUS SCHÖN.

LOGONA – über 40 Jahre echte, zertifizierte Naturkosmetik aus Deutschland von der Kräuterwiese.

Exklusiv in Ihrem Bio-Fachgeschäft.