

November 2022
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Alnatura bewegt
**Einfach liefern
lassen**

Natürliche Pflege
**Dufte Tipps für
angenehmen Schlaf**

Lasst uns backen

Kinderleichte Plätzchen



ALNATURA
Super Natur Markt

Platz 1
für Alnatura

Vielen Dank
für Ihr Vertrauen



Sie haben gewählt: **Alnatura hat die beliebtesten Obst- und Gemüseabteilungen Deutschlands** in der Kategorie Lebensmittel-Einzelhandel Vollsortimenter 2022.

Ermittelt vom Marktforschungsinstitut GfK.*

*In einer repräsentativen Umfrage, durchgeführt von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag des Fruchthandel Magazins, wurden insgesamt 6422 Haushalte zu ihrer Meinung über das Obst- und Gemüsesortiment im Einzelhandel befragt. Bewertet wurden zehn Themengebiete, immer bezogen auf das gesamte Handelsunternehmen: Auswahl, Gestaltung, regionale Produkte, fairer Preis, Convenience-Produkte, Bio-Produkte, nachhaltige Verpackung, Beratung, Qualität, Qualitätssiegel.

Seite 6
Lasst uns backen
 Kneten, ausstechen,
 formen, verzieren –
 Plätzchenbacken ist ein
 Spaß für Groß und Klein.



Seite 40
Alnatura bewegt
 Einfach den Einkauf
 nach Hause liefern
 lassen! Wir begleiten
 den neuen Alnatura
 Service in Frankfurt.

Seite 24
Zu Besuch bei Rhöngold
 Der Geschmack des Demeter-
 zertifizierten Honigs der Imkerei
 ist geprägt von der Vielfalt
 der heimischen Pflanzen, Blüten
 und Bäume.



- 4 **Aktuelles** von Alnatura
- 12 **Alles über ...** Weihnachtsgewürze
- 29 **Zu Besuch bei** Sojade
- 32 **Alnatura bewegt** Mehr Tierwohl
- 46 **Natürliche Pflege** Dufte schlafen
- 50 **Gut zu wissen** Träume
- 54 **Aktuelles** aus Bio-Welt und Gesellschaft
- 56 **Lust auf Kultur** Zehn Jahre Alnatura Schweiz
- 58 **Vorschau, Impressum**

Ausgewählte Beiträge finden Sie
 auch im Alnatura Magazin Online:
alnatura.de/magazin



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

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

bei einer spontanen Umfrage unter Führungs-
 kräften der Wirtschaft am 8. September 2022 am
 Gottlieb Duttweiler Institut zu den drängendsten
 Problemen der Zeit ergab sich folgendes Bild:
 Für 28 Prozent ist die Energiekrise, für 23 Prozent
 die Inflation und der Fachkräftemangel wichtig.
 Nur 9 Prozent halten die Klimakrise für wichtig.

Wir wissen aus eigener Erfahrung und aus zahl-
 reichen Studien, dass es unserer Erde schlecht geht.
 Unverändert plündern wir unseren Planeten im
 Interesse einer prosperierenden Wirtschaft und ver-
 drängen beharrlich den sich zuspitzenden Klima-
 wandel. Der gesellschaftliche Zusammenbruch
 scheint unausweichlich, wenn wir nicht radikal
 umsteuern in Landwirtschaft und Ernährung, bei
 Bildung, Wirtschaft und Energie.

Auch die Freiheit der Menschen und unsere
 Demokratien sind bedroht. Milliarden armer
 Menschen und der Bildungsnotstand in vielen Erd-
 regionen verlangen dringend nach Lösungen.
 Dazu kommt die Sucht vieler Menschen, ein
 zweites, virtuelles Leben in der digitalen Welt zu
 führen, ohne zu bemerken, dass sie dabei die
 Kontrolle über sich verlieren. Eine aktuelle Studie
 zeigt: Teenager in den USA können sich im Durch-
 schnitt nur noch 62 Sekunden auf eine Aufgabe
 konzentrieren.¹

Die Reparatur von Details wird nicht reichen,
 um die Probleme zu lösen. Wir brauchen eine klare
 Orientierung für die Gestaltung unserer Zukunft.
 Fragen wie »Was ist der Sinn des Menschen? Was
 ist der Sinn der Erde?« verlangen nach Antworten.
 Alnatura bemüht sich seit 38 Jahren um Antworten
 auf diese Fragen in seinem täglichen Tun. Für
 Sie und mit Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden.
 Danke!

Mit herzlichen Grüßen



¹ Johann Hari, Stolen Focus

Aktuelles

von Alnatura



Platz 1 in der Kundenzufriedenheit aller Lebensmittelmärkte

Alnatura schneidet beim Kundenmonitor 2022 mit einer Gesamtnote von 1,84 nicht nur innerhalb der »Biomärkte« am besten ab, sondern ist mit diesem Wert auch Gesamtsieger unter allen untersuchten Lebensmittelmärkten Deutschlands. Die Kundinnen und Kunden loben vor allem unsere Auswahl an Bio-Produkten, die Verfügbarkeit unserer Mitarbeitenden bei Fragen, die Qualität unseres Obst- und Gemüseangebots, unsere Initiativen für Nachhaltigkeit und unseren Einsatz für Regionalität. Das ermittelte der Kundenmonitor 2022, herausgegeben vom Münchener Forschungsinstitut ServiceBarometer AG.*



Für die Festtage vorbestellen

Jetzt schon ans Festessen denken!

Noch bis einschließlich 15. Dezember können Sie in Ihrem Alnatura Markt Gänse, Gänsebrust und -keule sowie Enten von Packthof und Puten von Freiländer Bio-Geflügel für Ihr Festtagsessen vorbestellen. Zum ersten Mal wird es dieses Jahr auch Damwild von Bakenhus, das nach den strengen Bioland-Richtlinien zertifiziert ist, und edle Lachsspezialitäten von Youkon geben (Bestellfrist: bis einschließlich 5. Dezember). Einfach das in unseren Märkten ausliegende Bestellformular ausfüllen und abgeben, Abholschein mitnehmen und Ihre Bestellung ab 22. bis einschließlich 24. Dezember in Empfang nehmen. Übrigens: Mit Ihrer Vorbestellung können Sie zusätzlich 500 PAYBACK Punkte sammeln. Einfach den entsprechenden Coupon beim Abholen und Bezahlen einlösen.

Registrieren, bewerben und Alnatura Magazin-Abo gewinnen

Jede Menge tolle Rezepte für eine abwechslungsreiche Ernährung mit Alnatura, Einblicke und Inspirationen für einen nachhaltigen und bewussten Lebensstil; das ist das Alnatura Magazin. Alle registrierten Nutzerinnen und Nutzer von Mein Alnatura haben die Möglichkeit, an der Verlosung von **20-mal je einem Jahres-Abonnement des Alnatura Magazins** teilzunehmen. Das heißt, alle, die gewinnen, bekommen im gesamten Jahr 2023 jeden Monat das Alnatura Magazin bequem per Post nach Hause geschickt. Mehr Infos zur Registrierung und Anmeldung zum Gewinnspiel unter alnatura.de/magazin-abo. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



* In einer repräsentativen Umfrage, durchgeführt vom Forschungsunternehmen ServiceBarometer AG, wurden **8776 Kundinnen und Kunden** zur Zufriedenheit, bezogen auf ihre Haupteinkaufsstätten für Lebensmittel, befragt. Alnatura erhält auf einer Notenskala (1 = vollkommen zufrieden, 5 = unzufrieden) die **Gesamtzufriedenheitsnote 1,84 innerhalb der »Biomärkte«** und ist mit diesem Wert **Gesamtsieger unter allen untersuchten Lebensmittelmärkten**. Zeitraum der Erhebung: 14.10.2021 bis 15.07.2022.

Neu

Zarte Versuchungen

Beliebte Weihnachtsklassiker lassen die Vorfreude auf die Adventszeit wachsen: Die Alnatura Nuss-Lebkuchen schmecken dank 27 Prozent Haselnüssen aromatisch-nussig und sind saftig im Biss. Hauchdünner Zuckerguss und ein Boden aus Zartbitterschokolade runden das Bio-Gebäck ab. Die verwendete Eizutat stammt aus der Alnatura Bruderküken-Initiative. Mehr Infos unter alnatura.de/bruderkueken.

Die Alnatura Sélection Rum-Pralinen aus Vollmilchschokolade und einer Rumfüllung verbinden erlesenen Genuss mit Bio-Qualität und sind wie geschaffen zum Verwöhnen und Teilen.



Kolleginnen und Kollegen gesucht!
Mehr unter alnatura.de/mitarbeit.

Dauerhaft günstig einkaufen

Alnatura Dauerpreise: Unser gesamtes Sortiment¹ mit mehreren Tausend Bio-Produkten erhalten Sie dauerhaft günstig². alnatura.de/dauerpreise



Gemüse
Reichenau

Ingwer aus Deutschland?

Den gibt es tatsächlich! Denn für Alnatura sind kurze Transportwege wichtig, deshalb haben wir den Anbau von Ingwer im südlichsten Gemüseanbaubereich Deutschlands – der Bodenseeregion – initiiert. Zu finden von Oktober bis Dezember in Ihrem Markt.

Neueröffnungen

10. November: 1. Alnatura Super Natur Markt in Kiel
Waitzstr. 75c

24. November: 4. Alnatura Super Natur Markt in Karlsruhe
Sophienstraße 139
alnatura.de/marktsuche

Mehr Schokogenuss bei Alnatura

Gute Nachrichten für alle Schokoladen-Fans: Seit Kurzem haben wir unser Sortiment im Bereich Coniserie deutlich erweitert: In den Alnatura Märkten finden Sie nun weitere köstliche Schokoladensorten bekannter Bio-Marken. Zudem gibt es fünf neue, vegane Schokoladen von IChoc. Darunter die beiden spannenden Sorten »Salty Pretzel« und »White Barista Art«.

Neue exklusive Marke FREE! mit festen Pflegeprodukten

Ab November gibt es exklusiv in den Alnatura Märkten sieben feste Naturkosmetikartikel der neuen Marke FREE!. Darunter sind Shampoos, ein Conditioner, Duschpflege sowie eine 2-in-1-Männerpflege. Damit erweitern die neuen Artikel das Sortiment an festen Naturkosmetikprodukten bei Alnatura. Diese sind konzentriert und dadurch ergiebig. Außerdem erzeugen sie durch ihre kompakte Form wenig Verpackungsmüll.

Festes Shampoo 3,99€
Feste Duschpflege 3,49€



Mit PAYBACK PAY zahlen und 5fach punkten

Vom 24. Oktober bis 27. November erhalten Sie bei jeder Bezahlung mit PAYBACK PAY 5fach Punkte auf den gesamten Einkauf bei Alnatura. Gehen Sie hierfür in die PAYBACK App, aktivieren Sie den Coupon per Klick und bezahlen Sie mit PAYBACK PAY, indem Sie den QR-Code an der Kasse scannen. Mit PAYBACK PAY können Sie gleichzeitig kontaktlos mit dem Handy bezahlen, Punkte sammeln und Punkte einlösen.

Wenn Sie noch nicht für PAYBACK PAY registriert sind, können Sie das in Ihrer PAYBACK App im Reiter »Karte + PAY« gleich nachholen. Haben Sie zuvor den Alnatura 5fach-Coupon in der PAYBACK App aktiviert, erhalten Sie auf die Registrierung und erste PAY Zahlung bei Alnatura sogar noch 333 Extra-Punkte.



¹ Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse, Artikel von der Backwaretheke sowie Sonderangebote bei Auslistung und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.

² Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Auf die Plätzchen!

*Reine Natur
fühlt sich gut an*

Unsere junge Bäckerin und ihr Cousin
fühlen sich in den Designs der bei Alnatura
erhältlichen Bio-Bekleidungsmarke
People Wear Organic (PWO) pudelwohl!
Im Bild und auf den Folgeseiten:
Teile aus der Herbst/Winter-Kollektion.

People
WEAR ORGANIC



Backe, backe Plätzchen heißt es für uns im November! Denn je früher wir mit dem Plätzchenbacken beginnen, desto mehr haben wir davon. Aus einfachen Grundrezepten mit Makronenmasse, Mürbeteig und Pizzateig zaubern wir mithilfe unserer Jungbäckerin, ihrem Cousin und jeder Menge Spaß feinstes Gebäck, das sich sehen und schmecken lassen kann. Dabei geht es schokoladig, fruchtig, nussig und sogar herzhaft zu.



Mürbeteig-
Grundrezept

Klassische Mürbeteig-Plätzchen

ZUTATEN FÜR 40 STÜCK

- 200 g Süßrahmbutter
- 300 g Weizenmehl Type 550
(+ 2 EL für die Arbeitsfläche)
- 100 g Rübenzucker
- 2 Prisen Salz
- Puderzucker
zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Butter in Flocken schneiden, mit Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Mindestens 3 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ½ cm dick ausrollen und mit Förmchen Figuren ausstechen. Plätzchen auf 2 mit Backpapier oder Backmatte ausgelegte Backbleche legen. Die Teigreste zügig erneut zu einer Kugel formen, ausrollen und weitere Plätzchen ausstechen.

Plätzchen 12–16 Min. zartbraun backen, auskühlen lassen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und in einer Dose oder Gläsern luftdicht verschlossen aufbewahren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 3 Std. Kühlzeit + 16 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 74 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 8 g



Tip

Für Mürbeteig gilt die Grundregel 1-2-3 für das Verhältnis von Zucker-Butter-Mehl. Je höher der Fettanteil im Gebäck, desto mürber wird der Teig. Zur besseren Bindung kann noch Ei oder Eigelb hinzugefügt werden.

Für besonders zarte Plätzchen den Zucker durch Puderzucker ersetzen. Vollrohrzucker gibt ihnen eine karamellige Note. Flüssige Süßungsmittel sind für das Backen von Mürbegebäck nicht geeignet.





Tipp

Wenn beim Formen der Plätzchen unschöne Randstücke entstehen, diese einfach neu verkneten und zu Marmorgebäck formen oder ausstechen.

Auf
Mürbeteig-Basis

Knuspriges Schwarz-Weiß-Gebäck

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- 210 g Süßrahmbutter (weich)
- 100 g Rübenzucker
- 300 g Weizenmehl Type 550
(+ 2 EL für die Arbeitsfläche)
- 1 Prise Salz
- 20 g Kakao
- 1 Bourbonvanilleschote

ZUBEREITUNG

200 g Butter mit Zucker 2 Min. schaumig schlagen, Mehl und Salz unterrühren und die krümelige Masse mit den Händen zügig zu einem glatten Teig formen. Teig in zwei gleich große Hälften teilen. In die eine Hälfte 10 g Butter sowie Kakaopulver einarbeiten, für die andere Hälfte Vanilleschote längs aufschneiden, auskratzen und Vanille einarbeiten. Beide Teighälften mindestens 3 Std. in den Kühlschrank geben.

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Für Schnecken beide Teige auf jeweils einer Lage Backpapier 3–4 mm dick zu je einem Rechteck (ca. 25 x 30 cm) ausrollen. Das Papier mit dem dunklen Teig passend auf den hellen Teig stürzen, sodass beide möglichst exakt aufeinanderliegen. Oberes Papier abziehen, den Teig von der langen Seite aus vorsichtig eng aufrollen und nochmals mindestens 1 Std. kühlen. Anschließend mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für Plätzchen mit Schachbrettmuster beide Teige auf Backpapier zu gleich großen Rechtecken von ca. 30 x 12 cm ausrollen. Die Teigrechtecke dritteln (je 3 Teigplatten à 10 x 12 cm). Immer 3 Platten farblich abwechselnd aufeinanderlegen und die beiden entstandenen Blöcke entlang der längeren Seite in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Je 3 Streifenplatten im Hell-Dunkel-Wechsel zu kleinen Päckchen aufeinanderlegen und in 1 cm dicke Scheiben mit Schachbrettmuster schneiden.

Plätzchen auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech geben und 14–16 Min. backen. Auskühlen lassen und in einer Dose oder Gläsern luftdicht verschlossen aufbewahren.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 4 Std. Kühlzeit + 16 Min. Backzeit.

Nährwerte pro Stück: Energie 94 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 12 g



Naturata
Kakao,
Fairtrade-
zertifiziert



Bioevan
Bourbon-
Vanilleschote

Feine **Schoko-Himbeer-Haselnuss-Plätzchen****ZUTATEN FÜR 40 STÜCK**

- 200 g **Süßrahmbutter**
- 100 g **Rübenzucker**
- 300 g **Weizenmehl** Type 550
- 40 g **Kakao** schwach entölt
- 2 Prisen **Salz**
- 4 EL **Fruchtaufstrich** Himbeere
- 50 g **Haselnüsse** gehackt

ZUBEREITUNG

Butter in Flocken schneiden, mit Zucker, Mehl, Kakaopulver und Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem krümeligen Teig verkneten. Dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verarbeiten, in eine Dauerbackmatte einschlagen und 1 Std. im Kühlschrank kühlen.

Teig auf der Dauerbackmatte zu einem Rechteck von 30x40 cm ausrollen, mit Himbeerfruchtaufstrich bestreichen, dabei den oberen

langen Rand etwa 3 cm unbestrichen lassen. Den Teig von der bestrichenen langen Seite eng aufrollen und dann vorsichtig in den gehackten Haselnüssen wälzen, dabei leicht andrücken. Die Rolle nochmals in die Dauerbackmatte einwickeln und mindestens 3 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Teigrolle auswickeln und mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Plätzchen mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier oder Backmatte ausgelegte Backbleche legen.

Plätzchen 14–16 Min. backen, auskühlen lassen und in einer Dose oder Gläsern luftdicht verschlossen aufbewahren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 4 Std. Kühlzeit + 16 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 91 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 5g, Kohlenhydrate 9g



Alnatura
Süßrahmbutter,
Bio Land



Allos
Frucht pur 75%
Aufstrich Himbeere

Fruchtige Mango-Kipferl

Übriges Eiweiß lässt sich gut für Makronen verwenden.

ZUTATEN FÜR 40 STÜCK

- 2 Eier
- 250 g Weizenmehl Type 550
(+ 2 EL für die Arbeitsfläche)
- 100 g Haselnüsse gemahlen
- 4 Msp. Bourbonvanille gemahlen
- 100 g Rübenzucker
- 2 Prisen Salz
- 200 g Süßrahmbutter (weich)
- 25 g Mangostücke (gefriergetrocknet)
- 40 g Puderzucker

Auf
Mürbeteig-Basis

ZUBEREITUNG

Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwerten. Eigelb mit Mehl, Haselnüssen, 2 Msp. Vanille, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Butter in Flöckchen darüber verteilen und alles mit den Händen zügig zu einem homogenen Teig verkneten.

Den Teig halbieren und zu 2 Rollen à 3 cm Durchmesser formen. Die Teigrollen in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 3 Std. im Kühlschrank kühlen.

Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, Teigrollen in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese auf der Arbeitsfläche mit der Hand zu Rollen formen, die an den Enden spitz zulaufen. Zu Kipferln biegen und auf 2 mit Backpapier oder Backmatte ausgelegte Bleche verteilen. Nacheinander je 18–20 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Währenddessen Mango mit einem Blitzhacker oder einer Hochleistungsküchenmaschine sehr fein mahlen. Puderzucker sieben, mit 2 Msp. Vanille und der gemahlene Mango in einem tiefen Teller vermischen. Kipferl auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, vorsichtig in der Puderzuckermischung wenden und dann komplett auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Min. + 3 Std. Kühlzeit + 2x 20 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 96 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 6 g, Kohlenhydrate 9 g



Puffins
Mango
getrocknet



Rapunzel
Bourbonvanille
gemahlen

Weihnachts- gewürze

Die Weihnachtszeit mit ihren wohligen Düften steht vor der Tür. Wie gut es dann immer riecht! Allen voran bei diesen »Duftbringern« sind die wunderbaren Gewürze Zimt, Vanille sowie Anis mit seinem Fast-Namensvetter Sternanis zu nennen. Vor allem in Plätzchen, Kuchen und auch warmen Getränken spielen diese Gewürze eine große Rolle. KL

Zimt – ein echtes Wohlfühlgewürz

Besonders der Geruch von Zimt erinnert die meisten Menschen an die wohlige Adventszeit.

Das beliebte Gewürz ist auch unter dem Namen »Kaneel« bekannt. Der Name leitet sich aus dem französischen »cannelle« (ursprünglich »Röhrchen«) ab und verweist auf die Form des zusammengerollten Rindenstücks, das wir als Zimtstange kennen.

Zimt ist somit eines der wenigen Gewürze, das aus Rinde gewonnen wird. Wer es genauer wissen möchte: aus der Rinde des immergrünen Zimtbaumes der Gattung *Cinnamomum*.

Zur Herstellung von Zimt wird die Rinde des Baumes von den äußeren Schichten befreit. Beim Trocknen rollt sich die Innenschicht dann von selbst nach beiden Seiten zusammen. In Europa verwendet man Zimt meist in gemahlener Form und sein süßlich-holziges Aroma verzaubert vor allem Süßspeisen, Gebäck, Tee und Glühwein. In der Weihnachtszeit hat das Gewürz natürlich Hochkonjunktur, beispielsweise in Zimtsternen, -schnecken und Gewürzkuchen – um nur einige Köstlichkeiten zu nennen.

Übrigens: Beim Kochen mit Zimt sollte darauf geachtet werden, den Zimt erst zum Schluss dazuzugeben, sonst wird er bitter.

Stangenzimt darf ein wenig mitgekocht werden, sollte anschließend aber aus der Speise entfernt werden, sonst wird sie ebenfalls bitter.



Info

Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum eines Gewürzes überschritten ist, muss es noch lange nicht schlecht sein. Ganz im Gegenteil – Gewürze sind oft jahrelang haltbar! Wenn das Gewürz wie gewohnt riecht und aussieht, lässt es sich problemlos weiterverwenden. Füllt man Gewürze in fest verschleißbare Gläser um, bleibt ihr Aroma außerdem länger erhalten.

Anis und Sternanis – verwandt?

Ein weiteres Königsgewürz der Adventsbäckerei ist Anis. Aber auch im Likör oder Schnaps und in orientalischen Gerichten begegnet uns der an Lakritz erinnernde Geschmack häufig. Und dann gibt es da ja auch noch Sternanis. Sind die beiden vielleicht Geschwister? Weit gefehlt, Sternanis und Anis sind nicht mal Cousins. Ersterer stammt aus der Familie der Sternanisgewächse, Letzterer dagegen gehört zu den Doldenblütlern.

Optisch können die beiden wohl kaum verwechselt werden: achtzackiger Stern gegen kleine längliche Samenkörner. Auch wenn die Gewürze sehr unterschiedlich aussehen, so haben sie doch Gemeinsamkeiten in ihren Inhaltsstoffen – beide enthalten das ätherische Öl Anethol.

Nur dass Sternanis etwas intensiver, würziger bis sogar leicht brennend-scharf und somit kräftiger als Anis schmeckt.

Anis wird zumeist gemahlen in Gebäck und Süßspeisen verwendet – zum Beispiel für Kuchen, Brot, Obstsalate oder Apfelmus. Sternanis hingegen, aufgrund seines intensiveren Geschmacks, auch in Fleischgerichten, hauptsächlich in der asiatischen Küche. Er ist Bestandteil des traditionellen chinesischen Fünf-Gewürze-Pulvers. Außerdem verfeinert Sternanis Glühwein, Punsch oder Tee. Hier wird das Gewürz im Ganzen mitgekocht und vor dem Verzehr entfernt.

Vanille – süße Schoten aus den Tropen

Vom Aztekenkönig Montezuma begehrt, von den Spaniern nach Europa gebracht und von der ganzen Welt geliebt:

Die Vanille ist ein Gewürz, dem kaum jemand widerstehen kann.

Die »Königin der Gewürze« hat einen warmen, süßen Duft und ein intensives Aroma. Die schwarzbraunen, biegsamen und flachen Vanilleschoten sind etwa 20 Zentimeter lang. Es gibt rund 110 verschiedene

Arten der Gattung Vanilla, 15 von ihnen liefern die aromatischen Schoten. Die wichtigste Art zur Erzeugung des Vanillegewürzes ist die Gewürzvanille, *Vanilla planifolia*.

Dass echte Vanille nicht gerade günstig ist, hängt mit dem sehr aufwendigen Anbau- und Ernteprozess zusammen. Die Gewürzvanille ist nämlich eine Orchidee, deren Blüten sich nur wenige Stunden öffnen, um dann von Hand bestäubt zu werden. Acht bis neun Monate später können die Fruchtkapseln geerntet und fermentiert werden.

Bourbonvanille stammt meist aus Madagaskar. Nur Schoten von dort und den benachbarten Inseln Mauritius, Komoren, La Réunion und Seychellen dürfen sich Bourbonvanille nennen. Vanille gibt Süßspeisen und Backwaren ein intensives Aroma: Crème brûlée, Vanillecreme und -pudding, Bayerische Creme, Vanilleeis und natürlich unseren geliebten Vanillekipferln.

10% Rabatt

auf alle Tees und
Gewürze der
Marke Sonnentor



So funktioniert's:
Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10% Rabatt** auf alle Tees und Gewürze der Marke Sonnentor in den Alnatura Super Natur Märkten.

Gültig vom

1.11. bis 30.11.2022.

Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar.



4104420850026

Gemeinsam für mehr Tierwohl

Warum entscheiden Sie sich für Alnatura Eier? Ob aus Gründen des Geschmacks oder des Tierwohls – in jedem Fall tragen Sie mit ihrem Kauf dazu bei, dass unsere Bäuerinnen und Bauern einen fairen Eierpreis erhalten. So können sie langfristig und nachhaltig wirtschaften und ihren Legehennen eine Haltung ermöglichen, die deren artspezifischen Bedürfnisse berücksichtigt.

TRANSPARENZ BEI DER KENNZEICHNUNG: EIER VON AUSGEWÄHLTEN HÖFEN

Die genaue Herkunft eines jeden Eies ist über den aufgedruckten Code nachvollziehbar. Zusätzlich wird der Name des Hofes auf das Ei gedruckt. Unsere Alnatura Eier stammen von ausgewählten Bioland-Höfen, bewirtschaftet von engagierten Bio-Bäuerinnen und -Bauern.

Infos zu den Eierhöfen finden Sie unter alnatura.de/eierhoeefe.



»Tierwohl und beste Gesundheit der Tiere sind nur durch ökologische Haltung erreichbar.«

Rudolf Kerle und seiner Familie liegt ihr familiengeführter Bioland-Hof in Wollomoos im Landkreis Dachau sehr am Herzen. Im offenen Stall mit Wintergarten und auf dem Grünlandauslauf können die Hühner ihr Sozialverhalten ausleben.

Klassische Makronen

Makronen-Grundrezept

ZUTATEN FÜR 35 STÜCK

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 150 g Puderzucker
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 300 g Nüsse (z. B. gemahlene oder gehackte Mandeln, Hasel-, Walnüsse), Kokosraspel oder Haferflocken

ZUBEREITUNG

Eier trennen, Eigelb anderweitig verwerten. Eiweiß und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes ganz steif schlagen, sodass ein Messerschnitt sichtbar bleibt. Puderzucker sieben, mit dem Vanillezucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen und etwa 15 Min. weiterrühren, bis die Mischung glänzend ist. Zum Schluss die weitere Zutat (Nüsse, Kokosraspel oder Haferflocken) vorsichtig, aber zügig unterheben. **Ofen** auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus der Makronenmasse mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech setzen. Auf mittlerer Schiene 20 Min. backen. Die Makronen auskühlen lassen und in einer Gebäckdose verschlossen aufbewahren.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 73 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 5 g



Oblaten-Lebkuchen

Nüsse, Honig, Marzipan, Gewürze und Zartbitterschokolade – diese feinen Alnatura Bio-Oblaten-Lebkuchen schmecken nach Weihnachten. Die Zutaten dafür stammen von Legehennen, deren Brüder aufgezogen werden.

Mehr auf Seite 38 und unter alnatura.de/bruderkueken.





Tip

Die Makronen lassen sich schön verzieren. Dazu 30 g Schokolade oder Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Makronen damit zickzackförmig besprenkeln. Nach Belieben einen Klecks in die Mitte der Makronen geben und je eine Hasel- oder Walnuss daraufsetzen.

Wer es noch schokoladiger mag, kann die Makronen mit der Unterseite in geschmolzene Schokolade tauchen. Auf Backpapier oder einer Backmatte auskühlen lassen und dann nach Belieben weiter verzieren.

Übriges Eigelb lässt sich gut für Mango- oder Vanillekipferl verwenden.

Auf
Makronenmasse-Basis

Für die Erwachsenen: Beschwipste **Dattel-Mandel-Makronen**

ZUTATEN FÜR 35 STÜCK

- 150 g **Datteln** entsteint
- 3 **Eier**
- 1 Prise **Salz**
- 150 g **Puderzucker**
- 1 Pck. **Bourbonvanillezucker**
- 200 g **Mandeln** gehackt
- ½ TL **Rum**

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 67 kcal,
Eiweiß 2 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 8 g



Rapunzel
Datteln entsteint



Humbel
Ron den Marinero Rum

ZUBEREITUNG

Datteln in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Eier trennen, Eigelb anderweitig verwerten. Eiweiß und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes ganz steif schlagen, sodass ein Messerschnitt sichtbar bleibt. Puderzucker sieben, mit dem Vanillezucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen und etwa 15 Min. weiterrühren, bis die Mischung glänzend ist. Zum Schluss gehackte Mandeln, Dattelnwürfel und Rum vorsichtig, aber zügig unterheben.

Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus der Makronenmasse mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech setzen. Auf mittlerer Schiene 20 Min. backen. Die Makronen auskühlen lassen und in einer Gebäckdose oder einem Vorratsglas verschlossen aufbewahren.



Tipp

Alternativ zur Teelöffel-Methode die Makronenmasse in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen und kleine Häufchen aufs Backblech spritzen.



Im Alnatura Magazin Online lesen Sie Tipps zur Zubereitung von losem Tee.

alnatura.de/teegenuss



Zucker macht Tee meist einfach nur süß. Honig kann ihn veredeln und für ein rundes und aromatisches Geschmackserlebnis sorgen. Erst recht, wenn die Bienen nach strengen Demeter-Richtlinien wesensgemäß gehalten wurden; so wie bei der Imkerei Rhöngold. Mehr dazu ab Seite 24.

Neue Demeter-Tees bei Alnatura

In der nebligen Bergluft Westbengalens gedeiht der Weiße Darjeeling – ein Tee mit feinfuchtigem Aroma und heller Tassenfarbe. Der Grüne Darjeeling aus Westbengalen überzeugt mit frischem Aroma und einem leicht-fruchtigen Geschmack. Blumig und feinherb im Geschmack sowie rötlich-braun in der Tasse: der Schwarze Darjeeling – auch Sommertee genannt, da die Ernte in Westbengalen zwischen Mitte Mai und Mitte Juli stattfindet. Im Anbaugebiet des Schwarzen Assams, der Region Assam, ist es deutlich heißer und feuchter als in der Darjeeling-Region. Der Tee wartet mit kräftiger, malziger und würzig-aromatischer Note auf und hat eine dunkle Tassenfarbe. Für die vier losen Tees wird jeweils der feinste Blattgrad verwendet; die Teeblätter werden auf biodynamisch bewirtschafteten Teeplantagen schonend verarbeitet.



Vier lose Tees von Lebensbaum in Demeter-Qualität – neu und exklusiv in den Alnatura Super Natur Märkten: Weißer Darjeeling, Grüner Darjeeling, Schwarzer Darjeeling und Schwarzer Assam.

Tip

Die Makronen schmecken auch mit anderen Nüssen wunderbar. Statt der Pistazien einfach 300g Mandeln, Hasel- oder Walnüsse verwenden.

Auf Makronenmasse-Basis

Raffinierte Pistazien-Zitronen-Makronen

ZUTATEN FÜR 35 STÜCK

- 3 Eier
- 600 g Pistazien geröstet, ungesalzen
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 150 g Puderzucker
- 1 gestr. TL Tonkabohne gemahlen

ZUBEREITUNG

Eier trennen, Eigelb anderweitig verwerten. Pistazien schälen – man erhält rund 300g Pistazienkerne. Die Hälfte davon in einem Mixer mittelfein mahlen, die restliche Hälfte grob hacken. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen.

Eiweiß und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes ganz steif schlagen, sodass ein Messerschnitt sichtbar bleibt. Puderzucker sieben, mit der Tonkabohne unter ständigem Rühren einrieseln lassen und etwa 15 Min. weiterrühren, bis die Mischung glänzend ist. Zum Schluss die gemahlene sowie die gehackten Pistazien, Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft vorsichtig, aber zügig unterheben.

Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus der Makronenmasse mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech setzen. Makronen auf mittlerer Schiene 20 Min. backen. Auskühlen lassen und in einer Blechdose verschlossen aufbewahren.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 129 kcal, Eiweiß 4g, Fett 9g, Kohlenhydrate 7g



Rapunzel
Tonkabohne
gemahlen



24/7 Bio
Pistazien
ungesalzen

Tee für die Seele

Für Pukka ist es eine Herzensangelegenheit, das Wohlbefinden von Menschen durch die Kraft von Bio-Kräutern zu fördern. Die Kräutercreationen werden sorgfältig und mit Expertise zusammengestellt. Die Unternehmenskultur basiert auf vier alten ayurvedischen Prinzipien: Wahrheit, Respekt, Reinheit und Einsatz.



Bio-Kräutertee Kamille, Vanille und Manuka-Honig

Manchmal muss man sich Zeit nehmen, das Leben zu entschleunigen und bei einem Tässchen Bio-Tee zu entspannen. Exotisch-weiche Vanille, edler Manuka-Honig und milde Kamille sind hier vereint für einen Moment wohliger Gelassenheit.

32 g **Dauerpreis!** 3,99 €
(1 kg = 124,69 €)



Bio-Kräutertee »Drei Ingwer«

Wohlige Wärme durch und durch bringt dieses Wurzel-Trio aus Ingwer, süßem Galgant und goldgelber Kurkuma, wenn die Energiereserven des Tages zu Ende gehen.

36 g **Dauerpreis!** 3,99 €
(1 kg = 110,83 €)

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

Bio-Kräutertee »Night Time«

Ein Kräutertraum aus sanften Haferblütenspitzen, mildem Lavendel und süßer Lindenblüte, der die Nacht willkommen heißt. Ein Tässchen feinsten Bio-Kräuter versüßt den Abend und schenkt friedliche, wohltuende Momente.

20g **Dauerpreis¹ 3,99€**
 (1 kg = 199,50€)

Bio-Früchtetee

Holunderbeere und Echinacea

Echinacea ist in diesem Tee kombiniert mit purpurroter Holunderbeere, blauschwarzer Johannisbeere und FairWild™-Holunderblüte. Eine ideale Beeren-Tee-Mischung für die kalte Jahreszeit.

40g **Dauerpreis¹ 3,99€**
 (1 kg = 99,75€)

Bio-Kräutertee »Peace«

Ein Tee für Gelassenheit und die Seele, ein Geschenk der Natur aus Bio-Kamillenblüten, -Hanföl und -Ashwagandha, auch als Schlafbeere oder Winterkirsche bekannt. Ein Kräutertee, der Entspannung schenken soll.

30g **Dauerpreis¹ 3,99€**
 (1 kg = 133,-€)



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

¹ Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Aus fertigem Pizzateig

Schnelle Mini-Zimtschnecken

Aus fertigem Pizzateig

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

- 4 TL Ceylon-Zimt
- 60g Vollrohrzucker
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400g Pizzateig

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zimt, Zucker und Öl gut vermengen. Teig entrollen und gleichmäßig mit der Zimtmischung bestreichen. An den Rändern 1 cm aussparen.

Den bestrichenen Teig vorsichtig von der langen Seite her einrollen, die Naht der fertigen Rolle sollte unten sein.

Die Rolle mit einem scharfen Messer in 16 gleichmäßige Scheiben schneiden.

Zimtschnecken auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech geben und 20–25 Min. im Ofen backen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 25 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 108 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 5g, Kohlenhydrate 15g

Tip

Für knackigen Biss vor dem Einrollen 1 Handvoll gehackte Nüsse auf der Teigplatte verteilen.



Süße Teigkringel mit Mandelcreme

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 3 EL Gebrannte-Mandel-Creme
- 2 EL Fruchtaufstrich Himbeere
- 3 EL Pistazien geröstet und gesalzen
- 400g Pizzateig
- 2 EL Hafer-Cuisine

ZUBEREITUNG

Mandelcreme und Fruchtaufstrich in einem kleinen Topf etwas erwärmen und gut verrühren. Pistazien schälen und fein hacken.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Teig entrollen. Auf der Hälfte des Teiges mit einem Ausstecher (Ø ca. 8 cm) 12 Kreise markieren. Mandelcreme-Fruchtmischung ringförmig auf den Kreisen verteilen, dabei die Mitte frei lassen. Aus der restlichen Hälfte des Teiges 12 Kreise ausstechen, möglichst passend auf die bestrichenen Kreise legen und die Ränder innen und außen leicht andrücken. Jetzt die Kringel ganz ausstechen. Für das Loch in der Mitte eignet sich ein Apfel-ausstecher oder kleineres Förmchen.

Kringel auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech verteilen, mit Hafer-Cuisine bepinseln und mit Pistazien bestreuen. Kringel im Backofen 15–20 Min. goldbraun backen und warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 20 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 157 kcal, Eiweiß 3g, Fett 8g, Kohlenhydrate 18g



Gepa
 Mascobado Vollrohrzucker unraffiniert,
 Naturland-zertifiziert



Bio Planète
 Sonnenblumenöl nativ,
 Demeter-zertifiziert

Noch mehr weihnachtliche Plätzchenrezepte unter alnature.de/rezepte.

Tipp

Die Kringel entweder sofort vernaschen oder abgekühlt genießen – dann werden sie richtig knusprig. Zum Aufbewahren eignen sie sich eher nicht.

Mit 1 EL Alnatura Rote-Bete-Saft, vor dem Einpinseln unter die Hafer-Cuisine gerührt, erhalten die Teigkringel einen rosaroten Anstrich.



Rapunzel
Gebrannte-Mandel-Creme



Weitere Alnatura
Rezepte aus der
Weihnachtsbäckerei
entdecken:
Pinterest-App öffnen,
den bunten Pincode
scannen und loslegen.



Tipp

Dieses Rezept ist eine gute Last-Minute-Idee für ein Mitbringsel in der Weihnachtszeit. Mit wenigen Zutaten lässt sich ein schnelles Pizzabrot zaubern, das optisch und geschmacklich Eindruck macht.

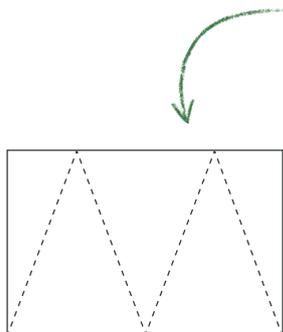
Diese käsigen Pizza-Tannenbäume sorgen für herzhaft Abwechslung zwischen all dem süßen Weihnachtsgebäck.

Aus fertigem Pizzateig

Würzige Pizza-Tannenbäume

ZUTATEN FÜR 3 TANNENBÄUME UND 2 PIZZASTANGEN

- 400 g Pizzateig
- 4 TL Basilikumpesto
- 50 g Heumilch-Emmentaler gerieben



ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pizzateig entrollen, quer vor sich legen und die rechte Hälfte mit dem Pesto bestreichen, dann die linke Hälfte über die rechte Hälfte schlagen.

Die so entstandene Teigplatte quer vor sich legen und mit einem scharfen Messer ein großes »M« schneiden, sodass 3 gleichschenklige Tannenbaum-Dreiecke und zwei schmale dreieckige Reststücke entstehen (siehe Skizze). An beiden Seiten der Tannenbäume mit der Schere quer »Zweige« einschneiden, dabei in der Mitte ein daumenbreites Stück als »Baumstamm« stehen lassen. Die obere Teigschicht der Zweige zu einem »Swirl« drehen, sodass das grüne



LaSella Verde Pesto



Alnatura Heumilch-Emmentaler gerieben

Pesto sichtbar wird. Die beiden Reststücke zu Pizzastangen drehen.

Tannenbäume und Pizzastangen mit Käse bestreuen, auf ein Backblech ziehen und 20–25 Min. mittig im Ofen backen. Kurz abkühlen lassen und warm als weihnachtliche Vorspeise oder anstelle von Brot zur Festtafel oder zum Büfett servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 25 Min. Backzeit
 Nährwerte pro Stück: Energie 306 kcal, Eiweiß 8g, Fett 15g, Kohlenhydrate 34g



Weihnachten mit Bauckhof-Brownies



Serviervorschlag

BROWNIE-DOMINOSTEINE ZUM NACHBACKEN!



Fleißig und wuselig:
Bienenbetrieb im Sommer.



ÜBER RHÖNGOLD

- Standorte der Bienenvölker: Biosphärenreservat Rhön, Obstgärten in Rheinland-Pfalz, Kräutergärten in Baden-Württemberg
- Demeter-Betrieb seit 2018
- Familienbetrieb mit drei Mitarbeitenden
- bei Alnatura erhältlich: Frühlingsblüten-, Sommer-, Akazien- und Kastanienhonig im 250-Gramm-Glas



Hier entscheidet die Biene selbst



Was macht einen guten Honig aus? Die Vielfalt der heimischen Pflanzen, Blüten, Bäume, die die Bienen aufsuchen. Weiden, Rosengewächse, Kernobst, Steinobst, Himbeeren, Brombeeren. Der Meinung sind in jedem Fall Elena Vasileva und ihr Mann Holger Zimbelius, die Menschen hinter dem Demeter-zertifizierten Honig von Rhöngold, den es bei Alnatura gibt. Das Alnatura Magazin hat die beiden getroffen.

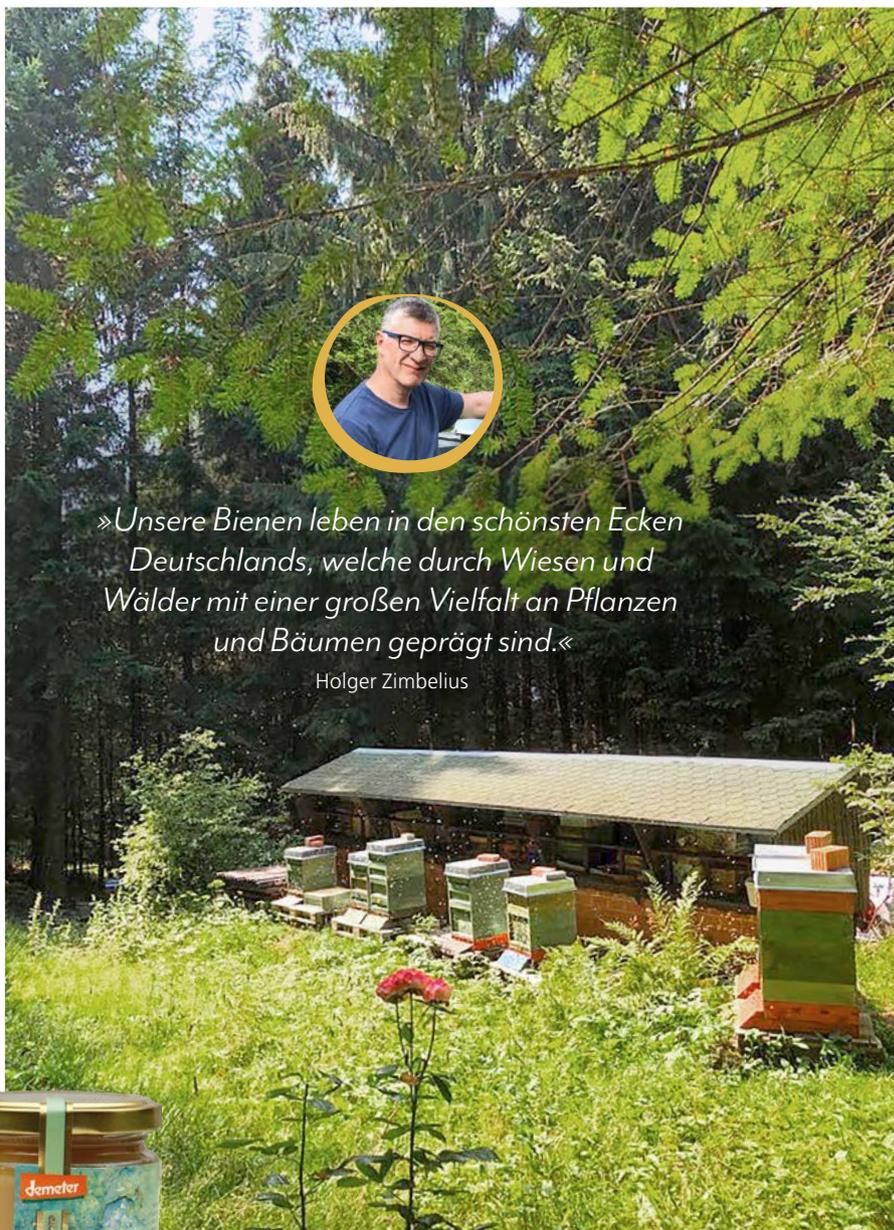
Wir sind nur wegen der Bienen in diesen Ort gekommen. Die Bürgermeisterin von Ebersburg in der Rhön hat uns das Grundstück gegeben, damit wir uns um die Bienen kümmern können«, beginnt Elena Vasileva zu erzählen, als wir auf dem Weg zu einem der Bienenvölker sind, das am Rande eines Wäldchens beheimatet ist. »Mein Vater hatte schon Bienen. Und mein Mann und ich wollten etwas machen, was wir in Eigenregie nach unseren Vorstellungen umsetzen können.« Elena Vasileva und ihr Mann Holger Zimbelius wohnen in der Rhön und imkern nun bereits seit über zehn Jahren. »Unsere Bienenvölker werden von uns wesensgemäß geführt. Sie leben in Holzbeuten, bauen Naturwaben. Und sie entscheiden selbst

über die Nutzung von Räumen, denn wir arbeiten ohne Absperrgitter. Daher werden auch bei uns die Flügel der Königin – wie in der konventionellen Bienenhaltung erlaubt – nicht beschnitten.« Mit beschnittenen Flügeln könnte die Königin ihren Stock nicht verlassen. Elena Vasileva und Holger Zimbelius folgen somit den Vorstellungen des Demeter-Verbandes hinsichtlich der Bienenhaltung: Im Mittelpunkt steht das Bienenvolk, seine natürlichen Impulse, Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten. »Bei der Bienenhaltung nach Demeter-Richtlinien steht die Wahrung der Integrität des Bienenvolkes im Vordergrund. Auch ist nicht die Maximierung des Honigertrages Ziel der Züchtung, sondern eine an den entsprechenden Lebensraum angepasste vitale Biene«, erklärt Elena Vasileva.

REISENDE IN SACHEN BIENENPFLEGE

Zum Standort im Biosphärenreservat Rhön kamen schnell weitere schöne Ecken in Deutschland hinzu, wie uns Holger Zimbelius erzählt: »Es blieb nicht lange nur bei den Bienen hier in der Rhön. Uns erreichten die Rufe eines Imkers aus Rheinland-Pfalz, der seinen Betrieb aufgeben musste. Wir sind hingefahren und haben uns die Situation angeschaut. Er hatte einen sehr guten Platz für seine Bienen ausgesucht. Wir konnten nicht Nein sagen!« Irgendwann kam dann mit einem Kräutergarten in Baden-Württemberg sogar ein dritter Standort dazu. Dort summen die Bienen der Imkerei Rhöngold auf dem bekannten Demeter-Sonnenhof bei Bad Boll – der Naturkosmetikerhersteller Dr. Hauschka baut dort zum Beispiel Demeter-

zertifizierte Kräuter an. »Alle unsere Standorte sind geprägt durch Wiesen und Wälder mit einer großen Vielfalt an Pflanzen und Bäumen. Und das schmeckt man bei unserem Honig«, so Holger Zimbelius. Der Honig gebe das wieder, was im Umkreis von zwei Kilometern um ein Bienenvolk herum wächst. »In der Rhön sind das die ziemlich rauen Landschaften voller Biodiversität. In Rheinland-Pfalz sind es die Obstgärten in der Nähe unserer Bienen. Und beim Sonnenhof in Süddeutschland beeinflussen vor allem die Wildkräuterwiesen den Geschmack«, hebt Elena Vasileva die vielfältigen Aromen der Honige aus den verschiedenen Regionen hervor. Ein Leben ohne Bienen ist für sie und ihren Mann undenkbar und sie pendeln ständig zwischen den Standorten ihrer Völker. So kommt es, dass die beiden Reisende in Sachen Pflege von Bienen und unverfälschtem Honig sind. Schön, sie kennengelernt zu haben! MF



»Unsere Bienen leben in den schönsten Ecken Deutschlands, welche durch Wiesen und Wälder mit einer großen Vielfalt an Pflanzen und Bäumen geprägt sind.«

Holger Zimbelius

Sommerhonig

- wird im Juni und Juli gewonnen
- hellbraun-orange Farbe
- intensiv-kraftig im Geschmack



Info

Aufbewahrung und Verwendung von Honig

Honig wird aus Nektar gewonnen und enthält neben Zucker auch viele weitere Inhaltsstoffe, so zum Beispiel Enzyme. Diesen Bestandteilen werden besondere antibakterielle Fähigkeiten zugeschrieben.

Wenn Sie Tee mit Honig trinken, sollte der Tee lauwarm sein, damit die Enzyme nicht kaputtgehen und alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Honig wird optimalerweise bei circa 10 bis 18 Grad aufbewahrt.

Frühlingsblütenhonig

- wird im April und Mai gewonnen
- weiß-gelbliche Farbe
- schmeckt sehr aromatisch bis kräftig



Akazienhonig

- wird aus dem Nektar der Robinie gewonnen (heißt auch Robinienhonig)
- wasserklare bis leicht gelbe oder braune Farbe
- Aroma und Geschmack sind mild und zurückhaltend
- hoher Fruktoseanteil, bleibt daher länger flüssig



Kastanienhonig

- wird aus dem Nektar der Edelkastanie gewonnen
- kräftige dunkle Farbe
- sehr intensiv im Geschmack; kräftig bis leicht bitter (etwas nach Bitterschokolade)
- hoher Fruktoseanteil, bleibt daher länger flüssig

Dr. Hauschka



Und deine Haut atmet auf.

Reinigt und erfrischt mit Heilpflanzen und Rügener Kreide: Der neue Dr. Hauschka Reinigungs Balsam befreit die Haut sanft und gründlich von den Spuren des Alltags. Die innovative Komposition kommt als ergiebiges Gel aus der Tube und wird auf der feuchten Haut zu pflegender Milch. Für jedes Hautbild die ideale Reinigung – morgens und abends, für sie und ihn.



Fit für den Herbst

Jetzt gilt es für diese Jahreszeit startklar zu sein. Und das am besten natürlich. Wir bieten die pflanzliche Unterstützung für Immunsystem ¹, Energiestoffwechsel ² und Muskelfunktion ³.

Herbsttage sind Immunschutz-Tage
ganz natürlich bio

¹ Zink und Eisen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

² Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

³ Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

Pflanzliche Alternativen aus Frankreich

Sojade und die neue Marke Soon stellen in der Bretagne pflanzliche Produkte auf Soja-, Dinkel-, Hafer- und Hanfbasis her. Das Anliegen: hundert Prozent biologischer, pflanzlicher Genuss aus französischer Familientradition, bei dem Mensch und Natur im Mittelpunkt stehen.

Die Ursprünge von Sojade, einem Familienunternehmen in dritter Generation, liegen im Jahre 1950 bei einer kleinen Molkerei in Noyal-sur-Vilaine in der Bretagne. Seit 1986 werden dort auch pflanzliche Alternativen hergestellt, ganz ohne Milch. 2002 entstand für die veganen Produkte die Marke Sojade, die das Unternehmen immer mehr ausbaute.

Sojade bietet den Kundinnen und Kunden im Bio-Fachhandel Produkte auf Sojabasis an; die Produkte auf Dinkel-, Hafer- oder Hanfbasis sind seit September unter der neuen Marke Soon erhältlich. Das Motto: pflanzlicher Genuss aus französischer Familientradition, hundert Prozent bio. Hafer, Dinkel und Hanf sowie der Rübenzucker kommen wie die Sojabohnen zu hundert Prozent aus Frankreich. Zutaten wie Bananen, Kokosnuss oder Kakao, die nicht aus Europa bezogen werden können, stammen bei Soon zu hundert Prozent aus fairem Handel. Die Fruchtzubereitungen für die Fruchtsorten werden im eigenen Betrieb hergestellt. Es ist ein großes Anliegen, die Zutatenlisten so kurz wie möglich zu halten und die Rezepturen zu verbessern; so besteht das Produkt Sojade

Natur beispielsweise nur aus Sojabohnen, Wasser und Kulturen. Die bisherigen Sojade-Hanfdesserts wurden im Herbst 2022 unter der Marke Soon neu lanciert, weil es immer wieder Verwirrung darüber gab, ob die Hanfdesserts Soja enthalten – schließlich ließ der Markenname Sojade darauf schließen. Dieser steht ab jetzt wirklich nur noch für die Hauptzutat Soja. Soon hingegen repräsentiert ergänzend die Vielfalt der Pflanzen. Die absolute Neuheit der Marke Soon ist eine vegane Alternative zu Joghurt, die auf Dinkelbasis hergestellt wird: Dinkel Natur.

ENTLANG DER GESAMTEN WERTSCHÖPFUNGSKETTE

Sojade feiert 2022 20-jähriges Jubiläum. Anlässlich dessen haben die Verpackungen einen neuen Look bekommen. Grund war nicht nur der Wunsch nach mehr Modernität, sondern auch die verstärkte Ausrichtung der Marke auf das Kernprodukt Soja. Das Unternehmen pflegt enge und langjährige Partnerschaften zu seinen Produzenten. Einer von ihnen ist Jean Berjou, Landwirt aus der Gegend Gers in Südwestfrankreich, der einen



»Ich bin Landwirt aus Leidenschaft geworden, weil ich die Natur liebe und stolz darauf bin, natürliche Lebensmittel herzustellen, indem ich biologische Landwirtschaft betreibe.«

Jean Berjou,
Soja-Produzent

zweihundert Hektar großen Betrieb bewirtschaftet. »Wir arbeiten seit 2015 mit Sojade zusammen. Das Gute an Sojade ist, dass sie über den biologischen Anbau hinausgehen wollen und unsere Projekte unterstützen, bei denen eine Sensibilisierung des Menschen stattfindet, um den landwirtschaftlichen Betrieb der Natur wieder näherzubringen und die Pflanzen sorgfältiger zu pflegen«, erklärt er. Durch die engen Partnerschaften zu den Landwirtinnen und Landwirten begleitet Sojade die gesamte Wertschöpfungskette und ist so prägender Akteur der Bio-Soja-Wertschöpfungskette Frankreichs. »Wir wissen, wo und von wem unsere Sojabohnen angebaut werden, und kaufen keine Bohnen vom Weltmarkt zu«, so Nathan Pezet, zuständig für Beschaffung und Planung der Grundzutaten Soja, Hanf, Dinkel und Hafer bei Sojade und Soon. Er steht mit den Landwirtinnen und Landwirten stets in direktem Kontakt.

TRADITION, INNOVATION UND GANZHEITLICHES DENKEN

Der Produktionsstandort ist ökologisch: Schafe halten den Rasen kurz, es gibt eine Fotovoltaikanlage und ein eigenes Windrad. Eines der Bürogebäude wurde aus Hanf gebaut. Hanf hat Tradition in der Bretagne: Er wird hier wegen seiner Fasern schon seit mehreren Jahrhunderten für das Weben von Leinwänden angebaut. In Noyal-sur-Vilaine, auch heute noch Standort des Unternehmens, wurden früher Bootssegel aus Hanf hergestellt. Für die Soon-Produkte werden nur die Samen verarbeitet, die reich an Omega-3-Fett-

säuren sind. Die Blätter und Stiele werden für Bauisolationen oder als Textilfaser weiterverwendet – Hanf ist eine durch und durch ökologische Pflanze, die hervorragend für den Bio-Anbau geeignet ist. Sie ist sehr robust, resistent gegen Schädlinge und unterdrückt Unkrautwachstum. Zudem braucht sie wenig Wasser und wächst schnell.

Bei Sojade und nun auch Soon will man den hohen Ansprüchen der Kundinnen und Kunden gerecht werden und achtet auf eine hohe Ernährungsqualität. Man verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Das Produkt muss gut schmecken, es muss nahrhaft sein und es muss mit Rücksicht auf die Umwelt produziert werden. So gibt es im Sortiment auch die erste pflanzliche Alternative zu Joghurt in Demeter-Qualität im Bio-Fachhandel. Sojade will immer einen Schritt weiter gehen, und diese Überzeugung und Sorgfalt schmeckt man. *MGK*



ÜBER SOJADE UND SOON

- familiengeführtes Unternehmen
- Gründung: 1950
- Sojade: Produkte auf Sojabasis
- Soon: Produkte auf Dinkel, Hafer- und Hanfbasis
- Soja, Hafer, Dinkel und Hanf ausschließlich in Frankreich angebaut
- Firmensitz: Noyal-sur-Vilaine, Bretagne

Die Sojabohnen werden mit Wasser verarbeitet und mit ausgewählten veganen Kulturen wie Bifidus und Lactobacillus acidophilus fermentiert. So entsteht Sojade Natur.



Bei Alnatura sind aktuell Dinkel Natur* und Hanf-Schokodessert von Soon sowie Sojade Natur, Himbeere-Maracuja, Mango-Pfirsich, Kefir Natur, Alternative zu Quark Vanille und Demeter Natur erhältlich.



iChoc

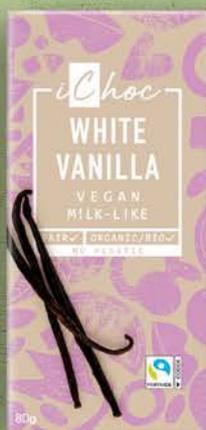
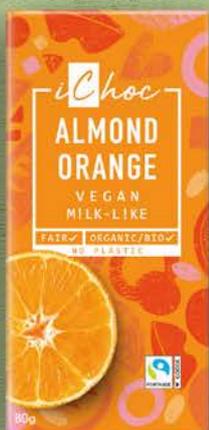
DIE ZUKUNFT ISST VEGAN



ZWEI NEUE
SORTEN

NEU 100 % FAIRTRADE-KAKAO
NEU REGIONALERE ZUTATEN
NEU VERBESSERTE REZEPTUREN

- ✓ 100 % BIO & VEGAN
- ✓ PALMÖLFREI
- ✓ ÖKOLOGISCH VERPACKT



JETZT IN DEINEM ALNATURA MARKT

ichoc.de

Tierwohl

Mehr als eine Frage der Haltung





Es ist eine gute Nachricht: Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, wie Nutztiere gehalten werden. Bekommen die Kühe genügend Weidegang? Liegen die Schweine auf Stroh statt auf Beton? Und was passiert eigentlich mit den männlichen Küken?

Wie so oft gibt es auf viele Fragen viele Antworten. Vor allem im konventionellen Lebensmittelhandel finden sich diese seit einiger Zeit auf den Verpackungen von Wurst und Fleisch – in Form diverser Siegel.

Doch wo der konventionelle Handel sich gerade erst hin entwickeln möchte, ist der Bio-Landbau schon seit vielen Jahren. Und zwar gesetzlich durch die EU-Öko-Verordnung geregelt. Zudem gehen die Verbände wie Bioland oder Demeter in ihren Richtlinien noch weiter.

Der Bio-Landbau steht für ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur; eine den Bedürfnissen der Tiere angemessene Haltung gehört hier ganz selbstverständlich dazu. Umfragen der letzten Jahre zeigen, dass auch den Konsumentinnen und Konsumenten das Wohl der Nutztiere immer wichtiger wird.¹ Die konventionelle Lebensmittelwirtschaft hat reagiert und, wie die Bio-Branche schon viele Jahre zuvor, Tierwohlkriterien erarbeitet. Seit 2019 findet sich im konventionellen Handel auf vielen Fleisch- und Wurstpackungen die Kennzeichnung der Haltungsform: Für Produkte mit dem Siegel **Haltungsform 1** (»Stallhaltung«) werden die Tiere nach den gesetzlichen Standards gehalten. Hinzu kommt die Teilnahme des Betriebes an einem Qualitätssicherungs-Prüfsystem. Bei **Haltungsform 2** (»Stallhaltung Plus«) haben die Tiere – im Vergleich zur Haltungsform 1 – mehr Platz im Stall und bekommen zusätzliches Beschäftigungsmaterial. Trägt ein Lebensmittel das Siegel **Haltungsform 3** (»Außenklima«), so bekommen die Tiere noch mehr Platz, haben Kontakt zum Außenklima, beispielsweise

über eine offene Stallseite, und zusätzlich ist gentechnikfreies Futter vorgeschrieben. Bei der **Haltungsform 4** (»Premium«) bekommen die Tiere den meisten Platz im Stall, tatsächlichen Auslauf im Freien und gentechnikfreies Futter.

Das klingt erst einmal gut, vor allem die Haltungsformen 3 und 4 stehen schließlich für verbesserte Tierhaltung. Tatsächlich ist der Anteil von Produkten mit diesen Standards im Handel aber gering. Die Umweltschutzorganisation Greenpeace geht der Sache jährlich auf den Grund, fragt bei den großen Handelsketten nach und bittet um Auskunft, welche Haltungsform in ihrem Fleischsortiment überwiegt. Das Ergebnis aus dem Jahr 2021: Produkte aus den Haltungsformen 3 und 4 finden sich kaum. Noch immer stammt das Fleisch im konventionellen Handel zu 89 Prozent aus den Haltungsformen 1 und 2.² Sprich: Die Tiere stehen vorrangig im Stall, haben wenig Platz und können mit Futter versorgt werden, das gentechnisch veränderte Komponenten enthält. Zudem ist eine vorbeugende Gabe von Antibiotika nicht ausgeschlossen.

Bio-Verbandsqualität sorgt für Tierwohl

Dank der EU-Öko-Verordnung haben Bio-Tiere deutlich bessere Lebensbedingungen als die meisten ihrer konventionell gehaltenen Artgenossen. Noch detaillierter und klarer auf das Tierwohl bedacht sind die Richtlinien der Bio-Anbauverbände – Tierwohlaspekte werden hier besonders konsequent umgesetzt. Drei Beispiele:



Bioland

Die EU-Öko-Verordnung verlangt, die Tier-Transportzeit zwischen Hof und Schlachtbetrieb kurz zu halten. Für Bioland ist dies nicht hinreichend konkret genug, daher wurden die Transportzeiten wie folgt festgelegt: Die Transportzeit darf grundsätzlich maximal vier Stunden und die -entfernung maximal 200 Kilometer betragen.



Demeter

Den meisten Kälbern – ob konventionell oder bio – werden nach der Geburt die Hörner entfernt. Zu groß schätzt man die Verletzungsgefahr ein. Bei Demeter sieht man das anders: Das Rind behält seine Hörner und bekommt stattdessen genügend Platz, damit sich die Tiere auch mal aus dem Weg gehen können.



Naturland

Hier hält man nicht nur die EU-Öko-Verordnung ein, sondern arbeitet zusätzlich mit Tierwohl-Checklisten, die gemeinsam mit anderen Bio-Verbänden entwickelt wurden. Anhand dieser werden der Ernährungs-, Gesundheits- und Pflegezustand der Tiere überprüft.

Daher gilt: Wann immer möglich, setzt Alnatura auf Verbandsqualität.

Oben: Legehennen auf dem Bioland-Hof Dötz im Allgäu.
Unten: Eigens ausgebildete »Hühnerflüsterinnen« kontrollieren nach wissenschaftlichen Kriterien das Wohl der Legehennen.



Alnatura Hennenwohl-Initiative

Bei unserem gemeinsam mit Geflügelexpertin Dr. Christiane Keppler entwickelten Qualitätsprogramm für mehr Tierwohl in den Hühnerställen steht nicht der Stall oder das Freigelände, sondern das Huhn im Mittelpunkt. Unsere Expertinnen – wir nennen sie Hühnerflüsterinnen – beobachten das Verhalten der gesamten Herde, auch den Umgang der Hühnerhalterinnen und -halter mit ihren Tieren, nehmen einzelne Legehennen in die Hand und begutachten sie systematisch vom Kamm bis zur Kralle.

Wo es Verbesserungsbedarf gibt, müssen die Eier-Bäuerinnen und -Bauern aktiv werden. Diese sogenannten Hühner-Audits finden zusätzlich zu den verschiedenen Bio-Kontrollen statt.



TIERWOHL AUF DEM BIO-HOF

Die EU-Öko-Verordnung macht strenge und klare Vorgaben für die Tierhaltung, und das seit dem Jahr 1999. Die konventionellen Haltungsformen 1, 2 und 3 sind damit nicht zu vergleichen, denn sie bleiben weit hinter den Bio-Anforderungen zurück.

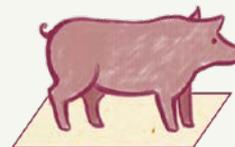
Ein einfaches Beispiel: Der Mindeststandard im Platzangebot beträgt bei Haltungsform 2 für ein Mastschwein (50 bis 110 Kilogramm) 0,825 Quadratmeter. Die Mindestfläche im Bio-Betrieb beträgt 1,3 Quadratmeter, hinzu kommt eine Auslaufläche von einem weiteren Quadratmeter.

Am ehesten zu vergleichen ist die Bio-Richtlinie mit der Haltungsstufe 4 (»Premium«). Aber auch hier gibt es Unterschiede, und zwar zugunsten der Bio-Tiere. Sie werden beispielsweise mit Bio-Futter versorgt und bei Krankheit bevorzugt naturheilkundlich behandelt.

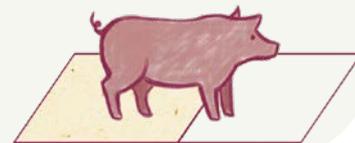
Übrigens findet man die konventionellen Tierwohl-Siegel fast ausschließlich auf reinen Fleisch- und Wurstprodukten. Bei Fertiggerichten mit tierischen Zutaten, Gebäck oder ähnlichem bleiben Verbraucherinnen und Verbraucher im Unklaren darüber, wie die Tiere gehalten wurden. Das ist bei Bio-Produkten anders: Hier haben

Mindestflächen im Vergleich

**Mindeststandard
Haltungsform 2**
0,825 m² Stallfläche



Mindestfläche Bio-Betrieb
1,3 m² Stallfläche
+ 1,0 m² Auslaufläche



selbstverständlich auch die Salami für die Pizza oder das Fleisch im Babygläschen Bio-Qualität. Sprich: Die Tiere wurden nach Richtlinien gehalten, bei denen Tierwohl eine große Rolle spielt.

TIERWOHL WEITERDENKEN

Doch eines ist klar: Das Wohl eines Tieres hängt nicht nur vom Platz im Stall oder der Qualität des Futters ab. Tierwohl ist mehr! Bio-Anbauverbände wie Bioland oder Naturland führen daher zusätzliche Tierwohlkontrollen durch. Hier schaut man sich die Tiere genau an: Ist die Kuh gut genährt? Wirkt das Gefieder der Henne gepflegt? Sind die Schweine frei von Verletzungen?



Alnatura Initiative Kuh & Kalb: Mehr Tierwohl durch kuhgebundene Kälberaufzucht

Mit der Initiative Kuh & Kalb unterstützt Alnatura die Bäuerinnen und Bauern bei der Umstellung auf kuhgebundene Kälberaufzucht. Der höhere Auszahlungspreis an die Höfe trägt dazu bei, die notwendigen Investitionen finanzieren zu können. Anders ausgedrückt: Alnatura Kundinnen und Kunden ermöglichen durch den Kauf der Milch den Bio-Höfen die Umstellung auf kuhgebundene Kälberaufzucht und sorgen dafür, dass sie auch langfristig beibehalten werden kann. So leistet der höhere Milchpreis einen direkten und nachhaltigen Beitrag zu einer wesensgerechteren Tierhaltung.

Bei der kuhgebundenen Kälberaufzucht werden die Kälber mindestens drei Monate von der Mutter- oder einer Ammenkuh gesäugt. Die Tiere können so ihr natürliches Sozialverhalten ausleben, auch werden die Kälber besser in die Herde integriert.

Alnatura Produkte aus der Initiative Kuh & Kalb sind die frische fettarme Milch sowie die frische Vollmilch – beide in Bioland-Qualität und neu in ausgewählten norddeutschen Alnatura Märkten sowie beim Handelspartner Budni erhältlich.





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.



Auch Alnatura geht beim Tierwohl über die Vorschriften der Bio-Verordnung hinaus. Zum einen trägt ein Großteil der tierischen Alnatura Produkte ein Siegel der Bio-Anbauverbände mit ihren strengeren Kriterien. Zum anderen wurde schon vor knapp zehn Jahren die Hennenwohl-Initiative ins Leben gerufen; 2016 folgte die Bruderküken-Initiative. Die Zahlung fairer Preise für mehr Tierwohl gehört darüber hinaus zur Grundlage unserer Zusammenarbeit mit den Bio-Höfen. All das ist aber kein Grund, sich auszuruhen! Im Gegenteil: Es gibt noch viel zu tun. So zum Beispiel bei der Aufzucht der Kälber, die meist – auch in Bio-Betrieben – wenige Stunden nach der Geburt vom Muttertier getrennt werden. Wir möchten das ändern. Unsere neue Initiative Kuh & Kalb fördert Höfe bei der Umstellung auf kuhgebundene Kälberaufzucht. AW

Alnatura Bruderküken-Initiative

Mit dem Kauf der Alnatura Bio-Eier helfen Sie mit, dass die männlichen Küken, also die Brüder der Legehennen, aufwachsen dürfen. Gemeinsam mit Bio-Eierhöfen hat Alnatura 2016 die Bruderküken-Initiative ins Leben gerufen. Im Mittelpunkt dieser Initiative steht die Aufzucht der männlichen Küken aus der Legehennen-Zucht. Das hört sich einfach an, bedeutet jedoch einen deutlichen Zusatzaufwand in der Aufzucht. Denn die sogenannten Bruderküken benötigen Platz, Futter und Betreuung. Auch zusätzliche Organisation und Verwaltung sind erforderlich.

Doch die Unterstützung durch Bäuerinnen und Bauern, Kundinnen und Kunden ist von Anfang an so groß, dass Alnatura bereits rund ein Jahr nach Beginn der Bruderküken-Initiative sein Ziel erreicht hatte: Unter der Marke Alnatura sind seither nur noch Frischeier erhältlich, für die auch die Bruderküken aufgezogen werden.

Sobald die Bruderhähne das vorge-sehene Gewicht erreicht haben – sie leben etwa doppelt bis dreimal so lang wie konventionelle Masthähne –, werden sie geschlachtet. Das Fleisch wird als Zutat in verschiedenen und immer mehr Alnatura Produkten verarbeitet, zum Beispiel in einem Babygläschen, in der Geflügel-Bratwurst sowie im Hühner-Nudel-Topf.

Auch die Eier aus der Bruderküken-Initiative finden Verwendung in Alnatura Produkten: Dinkel-Eierwaffeln, Schwäbische Spätzle, Bandnudeln, Löffelbiskuits, Weihnachtsgebäck und Eiscreme. Wann immer möglich, werden weitere Produkte, die Eizutaten enthalten, auf Bruderküken-Eier umgestellt.



**Faire Preise
für mehr Tierwohl**

Die »rote Ecke« für Alnatura Fleisch- und Wurstprodukte

Faire Preise für konsequentes Tierwohl auf den Bio-Höfen und, wo immer möglich, die strengen Richtlinien der Bio-Verbände: Das sind die Grundlagen für die Alnatura Fleisch- und Wurstprodukte. Die Produkte der Initiative »Faire Preise für mehr Tierwohl« tragen auf der Verpackung die rote Ecke. Sie bedeutet, dass Alnatura den Bio-Höfen Preise zahlt, die es ihnen ermöglichen, sich – über die ohnehin hohen Bio-Standards hinaus – um die Weiterentwicklung des Tierwohls zu kümmern.

Qualität bei Alnatura Fleisch- und Wurstwaren heißt: bäuerliche Tierhaltung, Verarbeitung in kleinen bis mittelständischen Betrieben. Wo immer möglich, werden die strengen Anforderungen der Bio-Verbände wie Bioland, Biokreis, Demeter oder Naturland und damit hohe Tierwohl-Standards eingehalten. Nitritpökelsalz kommt nur in möglichst geringem Umfang zum Einsatz, und wo immer möglich, wird ganz darauf verzichtet. Über allem anderen aber steht die Wertschätzung der Tiere vom Stall bis zum fertigen Produkt.



Schmackhafte Produkte für die Brotzeit:
Die rote Ecke, beispielsweise auf dem Alnatura
Landschinken, steht für faire Preise, die den
Bio-Höfen mehr Tierwohl ermöglichen.

Eine detaillierte Gegenüberstellung der konventionellen Haltungsformen mit den Bio-Richtlinien für verschiedene Tierarten sowie weitere Informationen über alle Alnatura Tierwohl-Initiativen finden Sie unter alnatura.de/tierwohl.



ALNATURA

Weil wir Kuh und Kalb Zeit füreinander geben

Mit dem Kauf dieser
Milch unterstützen Sie
die Umstellung auf
kuhgebundene Kälberaufzucht.



Alnatura Initiative Kuh und Kalb

- Gemeinsam mit ausgewählten Bioland-Höfen in Norddeutschland ins Leben gerufen.
- Die Kälber werden mindestens drei Monate von der Mutter- oder einer Ammenkuh gesäugt.
- Der höhere Milchpreis geht an die Höfe und hilft, notwendige Investitionen wie Stallumbauten zu finanzieren.



Erhältlich in
ausgewählten
norddeutschen
Märkten

Tierwohl weitergedacht.  Bio von Alnatura.

Bio einfach liefern lassen

Im Umkreis von einigen Alnatura Märkten in Berlin und Frankfurt am Main können sich Alnatura Kundinnen und Kunden ihren Einkauf neuerdings nach Hause liefern lassen, nachdem sie ihn einfach online bestellt haben. Das Alnatura Magazin hat den neuen Service in Frankfurt begleitet.



Sie sind unter Stress, verhindert, können das Haus nicht verlassen? Oder haben einfach keine Zeit? Macht nichts, Ihre Alnatura Lieblingsprodukte kommen dennoch zeitnah zu Ihnen, zumindest aktuell schon in ausgewählten Stadtteilen von Berlin und Frankfurt am Main.

Frankfurt-Sachsenhausen ist ein solcher Stadtteil der ersten Stunde des neuen Alnatura Lieferdienstes. Als das E-Mobil, in dem wir an diesem Morgen mitfahren dürfen, fast geräuschlos im Grethenweg unweit des Henninger-Turms einparkt, bleibt eine ältere Dame auf dem Gehweg stehen und fragt uns schmunzelnd, um was für eine neue Sehenswürdigkeit es sich da bitte handele. Wir antworten ihr, dass ab sofort das Stadtbild bereichern werden – gewissermaßen der fahrende Alnatura Markt. Das sei geglückt, meint die Dame, unser Transporter in Aubergine,

Grün und sattem Orange sei »dezent, aber nicht zu übersehen«. Als wir später über ihr spontanes Kompliment sprechen, denken wir, dass sie vielleicht mit »dezent« auch die zierliche Größe des Transporters gemeint haben könnte. Mehrere dieser kleinen, aber dennoch nicht zu übersehenden E-Mobile kurven geräuschlos und elektrisch mit Ökostrom nun schon seit September 2022 durch Frankfurt und versorgen Kundinnen und Kunden mit Produkten aus dem Alnatura Super Natur Markt: etwa Gemüse, Konserven, Getränke, Artikel aus der Kühltheke oder Tiefkühl-Produkte. In Berlin-Mitte sind ebenfalls bereits einige E-Mobile unterwegs,

außerdem noch ein paar Lastenräder. Bis zum Jahresende kommen weitere E-Mobile hinzu. Fahrzeuge, die Alnatura eigens mit einem belgischen E-Mobil-Spezialisten entwickelt hat.

AM VORTAG BESTELLT, BIS 13 UHR GELIEFERT

Wir schauen Agnes Hein, Marktleiterin im Frankfurter Alnatura Markt am Südbahnhof, bei den Vorbereitungen der Lieferungen über die Schulter. Sie läuft mit ihrem Rollwagen durch den Markt und ordnet die bestellten Produkte den vorbereiteten Papiertüten für die unterschiedlichen Haushalte zu.

Die E-Mobile kurven geräuscharm und ohne Abgase durch die Straßen. Die Reichweite von 80 bis 110 Kilometern reicht für eine rund dreistündige Stadttour mehr als aus.



»Wenn die Bestellung am Vortag bis 22 Uhr bei uns eingeht, dann können wir die Auslieferung am Folgetag im Zeitfenster von 10 bis 13 Uhr zusagen. Generell können die Kundinnen und Kunden zwischen zwei Lieferfenstern wählen – eins am Vor-, das andere am Nachmittag«, erklärt uns Agnes Hein. Das Besondere am Alnatura Lieferdienst dürfte sein, dass die Alnatura Tüten mit den Produkten nicht von fremden Lieferdiensten gebracht werden, sondern von Mitarbeitenden der Märkte. »Es macht natürlich einen großen Unterschied, wenn jemand von unseren geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vor der Tür steht«, so Jakob Idel, Rollout-Koordinator für Alnatura Online.

Zurück zur Auslieferung im Grethenweg: Maria aus dem Alnatura Markt am Südbahnhof, die wir begleiten, ist nicht nur freundlich und verkörpert die herzliche Serviceorientierung von Alnatura, sondern beantwortet auch die Rückfragen der Kundin zu den bestellten Produkten. Bei unserer Tour mit Maria erleben wir auch, dass sie Leergut wie Joghurtgläser entgegennimmt – auch das ist beim Lieferservice möglich. Das Bild der Alnatura Mitarbeiterin mit den Tüten oder Kisten voller Obst und Gemüse auf dem Arm an der Türschwelle fühlt sich ein wenig wie eine Marktsituation an: Alles ist vertraut – die Farben, der Stil, der Service. Und dann ist es auch noch super-einfach: App herunterladen, Bezahlmodus – ob nun Kreditkarte, Klarna oder PayPal – festlegen, und schon kann munter bestellt

werden. Die Bezahlung erfolgt über die App. Bestellt werden kann aber auch online über den Browser.

KOSTENLOSER SERVICE AB 59 EURO

Jakob Idel erklärt uns: »Das Mindestbestellvolumen liegt bei 29 Euro, die Liefergebühr beträgt dabei 3,90 Euro pro Lieferung. Über einem Bestellvolumen von 59 Euro ist die Auslieferung kostenlos. Da bestellen einige Kundinnen oder Kunden zum Beispiel Wein mit und schon fallen keine Lieferkosten mehr an. Unser Lieferservice ist ein noch junger Service von Alnatura, aber wir sehen jetzt schon, dass sich einige Bestellende den ganzen Wocheneinkauf liefern lassen. Darunter sind zahlreiche junge Familien, aber auch ältere Kundinnen oder Kunden, die teilweise allein leben. Das Spektrum ist ziemlich bunt.«

Zurück von unserer Vormittagstour durch Sachsenhausen, parkt Maria das E-Mobil hinter dem Markt am Südbahnhof ein, räumt das entgegengenommene Leergut aus dem Fahrzeug und schließt das Ladekabel an. In drei Stunden startet die nächste Auslieferungstour. Es sind nicht weniger Tüten und Kisten als am Vormittag. MF

Unter shop.alnatura.de erfahren Sie, ob der Lieferservice bereits für Ihre Adresse angeboten wird. Dort finden Sie auch viele weitere Informationen zum Alnatura Super Natur Markt Online.

Im November wird das Angebot auf Berliner Märkte in folgenden Stadtteilen ausgeweitet: Charlottenburg, Wilmersdorf und Spandau.



Alnatura Lieferservice – so funktioniert's

- **Mindestbestellwert je Bestellung:** 29 Euro; Liefergebühr: 3,90 Euro (über 59 Euro Warenwert lieferkostenfrei)
- Sie können online bestellen und sich den Einkauf bequem liefern lassen oder ihn – nach erfolgter Registrierung – im Markt vorgepackt abholen.
- Bald auch in Ihrem Markt? Lassen Sie sich benachrichtigen. Einfach Mitglied bei Mein Alnatura werden und zahlreiche weitere Vorteile sichern. Mehr unter alnatura.de/meinalnatura.

Schon probiert?

Dauerhaft günstig einkaufen



Natur Compagnie
Bio-Drink-Bouillon »Rocking Veggie« vegan
 oder **»Hot Ginger«** vegan

Diese Drink-Bouillons sind eine deftige Alternative zu Tee. Mild mit feinem Gemüse und Kräutern oder scharf mit intensiven Gemüse- und Gewürznuancen wie Ingwer und Cayennepfeffer. Eine Packung ergibt neun Tassen à 250 Milliliter. Einfach den Beutelinhalt in eine Tasse geben, mit heißem Wasser aufgießen und genießen. je 45 g **Dauerpreis² 2,49 €** (1 kg = 49,80 €)

Alnatura Dauerpreise: Unser gesamtes Sortiment¹ mit mehreren Tausend Bio-Produkten erhalten Sie dauerhaft günstig². alnatura.de/dauerpreise



Mestemacher
Bio-Toastbrot Dinkel vegan
 oder **Weizen-Vollkorn** vegan
 Toastbrot aus Dinkelweizenmehl oder aus Weizenvollkornmehl, verfeinert mit Meersalz und Sonnenblumenöl. Der Toast schmeckt herzhaft oder süß belegt; laktosefrei. Ungeöffnet ideal zur Bevorratung geeignet. je 400 g **Dauerpreis² 2,69 €** (1 kg = 6,73 €)



Tantely gold
Bio-Honigauswahl
 Honigspezialitäten für besondere Genussmomente: Dieses Geschenkset enthält vier 40-Gramm-Gläschen Honig von ausgewählten Imkerinnen und Imkern. Ideal zum Verschenken oder als kleine Freude für sich selbst. Mit den Sorten Wildlavendel-, Orangenblüten-, Edelkastanien- und Lavendelhonig ist für alle das Passende dabei. 160 g **Dauerpreis² 9,99 €** (1 kg = 62,44 €)

Voelkel
Bio-Shot Ingwer, Demeter-zertifiziert
 oder **Ingwer & Kurkuma, Demeter-zertifiziert**
 Der natürliche Kick für jeden Tag: Ingwer-Shot ohne oder mit Kurkuma, mit Apfel- oder Orangensaft. Hergestellt aus frischem, fair in Peru gehandeltem Demeter-Ingwer. Beide Sorten sind zu hundert Prozent Direktsaft und enthalten Vitamin C aus der Acerolakirsche. Die 200-Milliliter-Mehrwegflaschen ergeben je vier Portionen.
 je 200 ml **Dauerpreis² 2,89 €** (1 l = 14,45 €)



Salus

Bio-Stoffwechsel-Aktiv-Tee

Aromatischer Kräutertee mit Löwenzahn- und Birkenblättern, Goldruten- und Heidekraut. Den Tee am besten zwischen den Mahlzeiten genießen. Dazu den Filterbeutel in einer Tasse mit 200 Milliliter sprudelnd kochendem Wasser übergießen und circa sieben Minuten ziehen lassen.

30 g **Dauerpreis² 3,49 €**
(1 kg = 116,33 €)



DE-ÖKO-003



Byodo

Bio-Himbeer-Balsam *vegan*

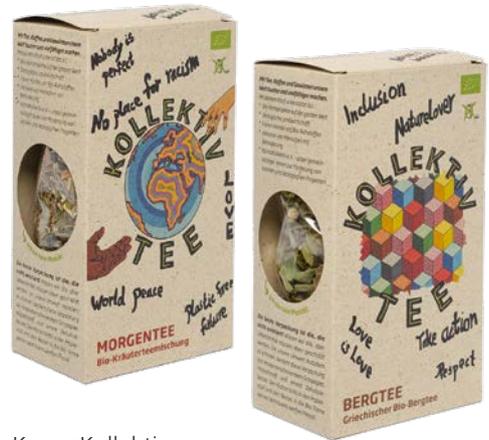
Für diesen Balsamessig werden feiner Apfelessig und Apfelmilchsäure mit Himbeersaftkonzentrat verfeinert; gewonnen durch natürliche, kontinuierliche Essigvergärung. Dank seiner milden Säure und seines beerig-fruchtigen Geschmacks passt der Balsam ideal zu kräftigen, herben Salaten wie Chicorée, Endivien- und Feldsalat oder zum Verfeinern von hellen Saucen, leichten Dips oder Antipasti.

250 ml **Dauerpreis² 5,79 €** (1 l = 23,16 €)



Schweizer Naturkost
Bio-Cornichons,
Demeter-zertifiziert
vegan

Diese knackigen Gürkchen aus deutschem Vertragsanbau sind herzhaft eingelegt in Brantweinessig und verfeinert mit Agavendicksaft. Ideal als Zutat in Salaten, auf Stullen sowie Burgern oder einfach als Snack für zwischendurch. Abgefüllt in handlichen Gläsern.
330 g **Dauerpreis² 3,29 €** (1 kg = 9,97 €)



KarmaKollektiv

Bio-Kräutertee Mischung Morgentee oder griechischer Bio-Bergtee

Tee aus fairem Handel und ökologischer Landwirtschaft: Der Kräutertee enthält Zitronengras, Brennnessel- und Mateblätter. Besonders ist die Kombination mit Jasmintee, sie macht den Morgentee süßlich-sanft und blumig. Die Kräuter für den Bergtee werden in Thessaloniki ab einer Höhe von tausend Metern per Hand geerntet. Aufgekocht entsteht ein frischer, aromatischer und leicht süßlicher Geschmack.
Morgentee 120 g **Dauerpreis² 4,99 €** (1 kg = 41,58 €)
Bergtee 25 g **Dauerpreis² 3,99 €** (1 kg = 159,60 €)

Wein des Monats

Weingut Dreissigacker
2021 Geerdet Grauburgunder

Der trockene, elegante Grauburgunder aus Rheinhessen überzeugt mit seinem runden, harmonischen Charakter, feinem Schmelz und nussigen Akzenten sowie einer leicht mineralischen Würze. Er passt wunderbar zu Risotto und Lachs sowie zu gereiften Käsespezialitäten.
0,75l **Dauerpreis² 11,99 €** (1 l = 15,99 €)

Dazu passt:

Vallée Verte Comté AOP

Ein klassischer Comté, der zwölf Monate auf Fichtenholz reift. Während dieser Zeit entwickelt er eine Vielfalt an fruchtigen, nussigen, gerösteten, pflanzlichen und würzigen Aromen in einem feinschmelzenden Teig. Ideal zu trockenen Weißweinen.



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

¹ Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse, Artikel von der Backwarentheke sowie Sonderangebote bei Auslistung und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.

² Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Schon probiert?



Bio Mare
Bio-Lachs geräuchert, Naturland-zertifiziert oder
Bio-Forellenfilets geräuchert, Naturland-zertifiziert

Der Lachs wächst in einer ökologischen Aquakultur vor der Atlantikküste heran. Permanentes Ankämpfen gegen die Strömung und hochwertiges biologisches Futter sorgen für zartes, fast fettfreies Fleisch. Traditionell über Buchenholzrauch veredelt. Die Steinofen-Forellen wachsen in naturbelassenen Gewässern auf. Sie werden nach den strengen Richtlinien von Naturland aufgezogen und veredelt.
 Bio-Lachs 100 g **Dauerpreis² 7,99 €** (1 kg = 79,90 €)
 Bio-Forellenfilets 125 g **Dauerpreis² 6,79 €** (1 kg = 54,32 €)



Youkon
Alaska-Kabeljau mit Haut**

Genuss mit Verantwortung: Dieser Kabeljau aus Wildfang wird im Westen Alaskas schonend mit der Langleine gefangen. Durch diese deutliche Stressreduktion verglichen mit herkömmlichen Fangmethoden bleibt der zarte Geschmack unberührt und ursprünglich. Mit beigelegter Bio-Alpenkräuter-mischung.
 250 g **Dauerpreis² 5,99 €**
 (1 kg = 23,96 €)



Dauerhaft günstig einkaufen

Alnatura Dauerpreise: Unser gesamtes Sortiment¹ mit mehreren Tausend Bio-Produkten erhalten Sie dauerhaft günstig². alnatura.de/dauerpreise

Biotropic

Schweizer Bio-Emmentaler**

Dieser rindengereifte Schweizer Käse mit den typischen großen Löchern schmeckt aromatisch-würzig. Der Hartkäse wird traditionell aus roher Kuhmilch hergestellt. Hinzu kommen lediglich Salz, Milchsäurekulturen und tierisches Lab.
 je 100 g **Dauerpreis² 3,39 €**
 (1 kg = 33,90 €)



Söbbeke

Bio-Käse »Winter Wenzel«**, Bioland

Dieser pikante und würzige Hartkäse aus Bioland-Milch ist handwerklich gekäst im Münsterland und neun Monate auf Fichtenbrettern gereift. Jährlich ab November wird je Kilogramm ein Euro an Projekte gespendet; in diesem Jahr an das Children's Resource Center in Zabalaza, Südafrika.
 je 100 g **Dauerpreis² 2,39 €** (1 kg = 23,90 €)

Käse des Monats



* 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.

¹ Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse, Artikel von der Backwarentheke sowie Sonderangebote bei Auslastung und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.
² Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.



Bio-Manufaktur Freude am Genuss

- aus kontrolliert biologischem Anbau
- von zertifizierten Erzeugern
- keine Palmöle und -fette
- schnelle Zubereitung



mydeli bietet Ihnen viele Köstlichkeiten - von der klassischen Hausmannskost über traditionell hergestellte Suppen bis hin zu kreativen Menü-Komponenten in Bio-Qualität.

Die Expansion unserer Bio-Marke **mydeli** ist unsere Antwort auf die steigende Nachfrage nach geschmacklich hervorragenden Bio-Produkten ohne Zusatzstoffe. Alle Gerichte werden in unserer Manufaktur im oberpfälzischen Wernberg-Köblitz mit viel Leidenschaft und größter Sorgfalt hergestellt und in praktische und wiederverwendbare Gläser abgefüllt.



Dufte schlafen

Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist. Wer schlecht schläft, fühlt sich meist ausgelaugt und müde. Langfristig leidet sogar die Gesundheit. Wir geben Tipps für einen guten Schlaf und erklären, wie bestimmte Rituale hilfreich sein können. JK

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Doch was zunächst nach vertaner Zeit klingt, ist in Wahrheit essenziell für jedes Lebewesen. Denn währenddessen laufen wichtige Prozesse im Körper ab: Man verarbeitet die Eindrücke des Tages, das Immunsystem wird aktiviert, Wunden verheilen schneller, Stoffwechselabfallprodukte werden abtransportiert, der Körper regeneriert sich und Erinnerungen werden gefestigt. Wer dauerhaft zu wenig schläft, erhöht sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Erkältungen. Die optimale Schlafdauer ist individuell und liegt bei Erwachsenen zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht.

WIE FUNKTIONIERT SCHLAF EIGENTLICH?

Für den Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich ist das körpereigene Hormon Melatonin, das in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet und bei Dunkelheit ausgeschüttet wird. Es sorgt dafür, dass wir abends müde werden und unser Stoffwechsel herunterfährt. Die Körpertemperatur sinkt um einige Zehntelgrad ab, der Blutdruck sinkt, Atmung und Puls werden langsamer. Daher wird Melatonin auch als Schlafhormon bezeichnet. Das Einschlafen selbst dauert zwischen fünf und 30 Minuten. Interessant ist: Man kann sich nie an den Moment des Einschlafens erinnern, er trifft uns völlig unvermittelt. Sofort im Anschluss setzt das Gehirn chemische Substanzen frei, die das Bewusstsein abschalten. Danach durchläuft man mehrere Schlafphasen, die alle rund 90 Minuten dauern.

Verschiedene Ursachen können jedoch dazu führen, dass der Schlafrhythmus gestört wird: zu fettiges Essen, Alkohol, viel Stress, private Probleme, Schichtarbeit, Schnarchen, körperliche oder psychische Erkrankungen. Generell gilt: Bei länger anhaltenden Schlafproblemen sollte man eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Oft hilft es aber auch schon, eine individuell abgestimmte Schlafhygiene zu entwickeln, um wieder besser zu schlafen.

ACHT TIPPS FÜR EINEN ANGENEHMEN SCHLAF

- Möglichst jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens zur gleichen Zeit aufstehen – so kann die innere Uhr im Takt bleiben.
- Sorgen Sie mit einem bequemen Bett, einer Schlafzimmertemperatur von 18 Grad sowie einem dunklen, gut gelüfteten und ruhigen Raum für eine angenehme Schlafumgebung.
- Verzichten Sie auf den Mittagschlaf beziehungsweise halten Sie ihn mit etwa 20 Minuten möglichst kurz. Sonst tritt man in die Tiefschlafphase ein und kann dann abends schlechter einschlafen.
- Das Schlafzimmer sollte ausschließlich als Ruhezone genutzt werden. Smartphone, Laptop und Fernseher haben dort nichts zu suchen. Auch das Arbeiten im Bett sollte tabu sein.
- Bewegung tut immer gut und kann auch beim Einschlafen förderlich sein. Allerdings nur, wenn zwischen dem Training und der Nachtruhe zwei bis drei Stunden liegen. Auch ein abendlicher Spaziergang entspannt.
- Nehmen Sie abends nur eine leicht verdauliche Mahlzeit ohne viel Fett zu sich, sonst arbeitet das Verdauungssystem auf Hochtouren, wenn man schlafen möchte.
- Meiden Sie Genussmittel wie Koffein, Alkohol oder Nikotin vor dem Schlafengehen.
- Nachts am besten nicht auf die Uhr schauen – das sorgt unter Umständen für zusätzlichen Druck beim Einschlafen.

Einige schwören – entgegen der anderslautenden Empfehlung – auf ein Glas Rotwein am Abend. Italienische Forschende der Universität Mailand haben vor ein paar Jahren herausgefunden, dass einige beliebte Rotweinsorten – zum Beispiel Cabernet Sauvignon und Chianti – Melatonin in ihren Schalen enthalten. Allerdings ist der Anteil vergleichsweise gering. Den höchsten Melatoningehalt in Lebensmitteln weisen Cranberrys auf.

DÜFTE ZUM WOHLFÜHLEN

Manche Menschen nutzen auch ätherische Öle für ihr Abendritual. Bestimmte Düfte können nämlich auf das eigene Wohlbefinden einwirken. Denn über die Nase erreichen Duftmoleküle die Riechschleimhaut. Und deren Zellen sind mit dem limbischen System, einer tiefen Hirnregion, verschaltet, in dem Emotionen verarbeitet werden. Während manche Düfte anregend wirken, wird anderen eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Eine Metaanalyse aus zwölf wissenschaftlichen Studien aus Korea hat ergeben, dass ätherische Öle die Schlafqualität deutlich verbessern. Dabei wurden hauptsächlich Lavendel- und Bergamottöl untersucht.¹ Düfte helfen außerdem dem ein oder anderen Menschen, sich

DIY-Aromabad

Für ein erholsames (Fuß-)Bad vor dem Schlafengehen können Sie das Badesalz ganz einfach selbst herstellen: Dafür zehn Tropfen Lavendel- und fünf Tropfen Orangenöl in einen Glastiegel geben und so verteilen, dass die Wände damit befeuchtet sind. Anschließend hundert Gramm Meersalz dazugeben, verschließen und gut schütteln. Für ein Vollbad vier Esslöffel des Badesalzes ins Wasser geben, für ein Fußbad reichen zwei Esslöffel.

DIY-Massageöl

Mit zwei Zutaten lässt sich ein einfaches Massageöl kreieren, das sich wunderbar für eine abendliche (Selbst-)Massage zum Beispiel an Waden und Armen eignet: 50 Milliliter alviana Satin Secret Beauty Öl mit fünf Tropfen ätherischem Lavendelöl oder alternativ Zirbenöl in einem verschließbaren Fläschchen vermischen und kräftig schütteln. Das Öl am besten an einem dunklen Ort aufbewahren.

Da ätherische Öle zu Hautreizungen oder Unverträglichkeiten führen können, sollten sie nie pur in direkten Kontakt mit Haut und Schleimhäuten kommen. Asthmakranke, Menschen mit Allergien, Schwangere sowie Babys und Kleinkinder sollten ätherische Öle besser meiden oder sehr vorsichtig damit umgehen.

selbst zu konditionieren. Setzt man beispielsweise immer dasselbe Öl vor dem Zubettgehen ein, um sich zu entspannen, kann das Gehirn bei regelmäßiger Verwendung den Duft mit dem Gefühl der Entspannung verbinden. Der Körper wird gewissermaßen programmiert und kommt schneller zur Ruhe.

RITUALE MIT AROMAÖLEN

Auch bestimmte Rituale vor dem Schlafengehen – unterstützt durch hochwertige, ökologisch produzierte Aromaöle – können eine Wohlfühlatmosphäre schaffen:

1. So manche schwören auf ein gelegentliches warmes (Fuß-)Bad. Als Badezusatz wird gerne ein Öl mit den pflanzlichen Inhaltsstoffen Melisse, Hopfen oder Lavendel genommen.
2. Eine anschließende Waden-, Fuß- oder Rückenmassage hilft, den Alltag hinter sich zu lassen. Hierzu eignet sich Lavendelöl, beispielsweise ergänzt mit Vanille- und Mandarinöl.
3. Auch eine leichte Yoga-Einheit kann dazu beitragen, Stress abzubauen. Eine geeignete Übung ist etwa die Entspannungshaltung Shavasana. Atemübungen oder eine Meditation helfen ebenso, zur Ruhe zu kommen. Unterstützend kann eine Mischung aus Neroli-, Lavendel- und Zederöl in einer Duftlampe eingesetzt werden.
4. Oder man benutzt ein Aromakissen. Dafür einfach ein kleines Kissen mit wenigen Tropfen eines ätherischen Öls – manche empfinden den Duft von Lavendel, andere den von Jasmin als angenehm – beträufeln und im Raum auslegen oder neben dem Kopfkissen platzieren.

Tipps aus dem Sortiment*



Primavera Schlafwohl Bio-Kissenspray vegan oder Bio-Roll-On vegan**
Die Schlafwohl-Duftserie überzeugt mit einer entspannenden Komposition aus Lavendel, Vanilleextrakt und Neroli. Das praktische Kissenspray und der Roll-On sorgen zu Hause und unterwegs für einen angenehmen Duft beim

Einschlafen. Das Spray wird direkt auf das Kissen gesprüht, mit dem Roll-On einfach sanft über Nacken und Schläfen fahren.
Kissenspray 30ml **Dauerpreis¹ 8,90€** (1l=296,67€)
Roll-On 10ml **Dauerpreis¹ 9,99€** (1l=999,-€)



Primavera Schlafwohl Bio-Duftmischung vegan oder Bio-Balsam** vegan**

Ein warmes (Fuß-)Bad mit der feinen Duftmischung aus hundert Prozent naturreinen ätherischen Ölen schenkt entspannende Momente nach einem stressigen Tag. Der pflegende Balsam ist ideal für Brust- und Rückeneinreibungen und eignet sich auch für Entspannungsmassagen.

Duftmischung 5ml **Dauerpreis¹ 9,90€**
Balsam 30ml **Dauerpreis¹ 9,90€**
(1l=330,-€)



alviana Satin Secret Beauty Öl vegan

Das Pflegeöl für den Körper mit hochwertigem Argan-, Mandel-, Jojoba- und Olivenöl in Bio-Qualität zieht schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm. Einfach nach dem Duschen oder Baden auf die noch feuchte Haut auftragen und sanft einmassieren.

100ml **Dauerpreis¹ 3,95€** (1l=39,50€)



Pukka Bio-Nahrungsergänzungsmittel »Night Time« vegan**

Eine natürliche Pflanzenformel für die Nacht: Die Rezeptur setzt sich aus Ashwagandhawurzel, Baldrianwurzel, Gotu-Kola-Blättern, Weißdornbeeren, Muskatnuss und Fenchelsamen zusammen. Ashwagandha wird bereits seit Jahrtausenden im Ayurveda verwendet.

60 x 0,65g = 39g **Dauerpreis¹ 14,99€**
(1kg=384,36€)



Alvito Basisches Badesalz**

Das Badesalz mit pflegenden Mineralstoffen aus Rügener Kreide und basischen Salzen bringt das Badewasser auf einen pH-Wert von circa 8,5 und unterstützt die Säure-Basen-Balance. Es ist vielseitig einsetzbar: für entspannende Voll- und Fußbäder, Wickel oder in Kombination mit Basenstrümpfen.

400g **Dauerpreis¹ 11,99€**
(1kg=29,98€)

Saling Naturprodukte GmbH Schafmilchseife mit Rosenblütenblättern**

Die Seife mit hochwertigem Schafmilchpulver wird regional in Baden-Württemberg hergestellt. Sie ist rückfettend, mild und hautschonend und daher auch für empfindliche und trockene Haut geeignet. Das enthaltene

natürliche ätherische Öl duftet wohltuend und unterstreicht das angenehme Hautgefühl.

100g **Dauerpreis¹ 2,99€**
(1kg=29,90€)



Croll & Denecke Naturschwamm**

Dieser Naturschwamm wurde nachhaltig im Meer oberhalb der Wurzel geerntet, sodass er wieder

nachwachsen kann. Jeder Schwamm ist ein Unikat und schäumt Seifen und Duschgels wunderbar auf – für ein angenehmes Erlebnis beim Baden und Duschen. Im feuchten Zustand wird er schön weich; ideal auch für eine wohltuende Massage.
1 St. **Dauerpreis¹ 9,99€**



* 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.

¹ Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.



Träume

Träume faszinieren die Menschen seit jeher. Was bedeuten sie und warum lassen sie uns manchmal so verwirrt zurück?

Wir versuchen, den Ursprung unserer Träume zu erklären, und haben ein paar Tipps, mit denen Sie in Zukunft vielleicht Gast-Regie im eigenen Kopfkino spielen können. *SF*

Manchmal wachen wir auf und haben für ein paar Sekunden einen intensiven Eindruck oder ein außergewöhnliches Erlebnis aus der Traumwelt vor Augen, als wäre es die Wirklichkeit (gewesen), aber innerhalb von Sekunden verflüchtigt es sich. Und je mehr wir versuchen, das eben noch Geträumte zu fassen, desto schneller rinnt es uns durch die Finger und verschwindet. Man fragt sich, wohin eigentlich. Weg? Oder zurück, tief in unser Unterbewusstsein? Andere Träume kommen immer wieder und beschäftigen uns teilweise noch bis vor dem Einschlafen am nächsten Abend. Viele Menschen fragen sich: Was bedeuten diese geträumten Episoden, die sich manchmal lächerlich alltäglich oder aber fantastisch-surreal darstellen können?

Man sagt: »Schlaf ist die beste Medizin«. Forschende haben herausgefunden, dass in dieser Redensart tatsächlich viel Wahrheit steckt. So steht heute fest, dass unser Gehirn schmerzhaft und emotionale Erlebnisse, die uns am Tage intensiv beschäftigt haben, vor allem während des Traumschlafs verarbeitet. Das Besondere dabei ist, dass die damit verbundenen Gefühle im Traum stark abgeschwächt werden. »Die Traumphase des Schlafes liefert uns eine Art Übernacht-Therapie, die die scharfen Kanten der emotionalen Erfahrungen des Tages glättet«, sagt Matthew Walker, Professor für Neurowissenschaften und

Psychologie an der University of California in Berkeley. Dadurch erinnert man sich auch noch am Morgen an das aufwühlende Ereignis, aber die ursprüngliche Heftigkeit der Emotion hat sich abgeschwächt.

TRÄUMEN LIEGEN EMOTIONEN ZUGRUNDE

So weit, so gut: Trotzdem ist morgens nach dem Aufwachen nicht immer alles so leicht verständlich, selbst wenn man sich komplett an den Traum erinnert. Denn das nächtliche Kopfkino scheint allzu oft beliebig und zusammenhanglos. Für Schlafforscherinnen und -forscher sowie Psychologinnen und Psychologen geht es bei der Traumanalyse aber weniger um konkrete einzelne Bilder, sondern um Grundmuster: Wer handelt, bin ich allein, setzt mich jemand unter Druck oder bin ich ganz frei? Für Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien, sind Träume daher »Gefühle in bewegten Bildern«. Und diese können teilweise eben auch sehr abstrakt sein. Bei all der Unverständlichkeit hilft es bei der Traumanalyse zu wissen, dass so gut wie jedem Traum Emotionen zugrunde liegen. Wer zum Beispiel ein Traumtagebuch führt und das Erlebte notiert, erkennt möglicherweise Muster und kann Träume und die darin stattfindenden Situationen sehr wahrscheinlich besser verstehen beziehungsweise einordnen.

Info

Luzides Träumen kann viele Möglichkeiten und positive Effekte mit sich bringen. Für bestimmte Gruppen, wie beispielsweise Menschen mit Psychosen und solche mit Tendenzen zum Verlust des Realitätssinns, ist luzides Träumen hingegen nicht geeignet.¹

Klarträume – zu schön, um wahr zu sein

Manchmal kann man im Traum fliegen, was an und für sich schon fantastisch sein kann. Noch umwerfender ist aber das Gefühl, den Traum – in diesem Fall den Flug – steuern zu können. Klarträumen, auch luzides Träumen genannt, beschreibt die Fähigkeit, seine Träume bewusst zu lenken. Schon der Surrealist René Magritte wusste, dass luzides Träumen möglich ist: In seinen »Halbschlaf-Visionen« löste er beim Aufwachen Probleme seiner Bildkomposition. Neben kreativen Gedanken beschert das Klarträumen aber vor allem viel Spaß. Mit den folgenden Tipps lässt es sich üben:

1. Lassen Sie sich von einem Wecker nach fünf oder sechs Stunden Schlaf wecken. Notieren Sie sich direkt danach zehn Minuten lang, was Sie geträumt haben. Wenn Sie das regelmäßig machen, wird es mit der Zeit immer besser funktionieren. Wenn Sie sich an nichts entsinnen, schlafen Sie einfach weiter und versuchen es in der nächsten Nacht erneut.
2. Wenn Sie sich an den Traum erinnern, versuchen Sie, Ereignisse und Inhalte zu sammeln, die immer wieder in Ihren Träumen auftauchen – sogenannte Erkennungszeichen. Das können ungewöhnliche Erlebnisse sein, zum Beispiel, dass Sie nicht Ihr eigenes, sondern ein anderes Fahrrad fahren oder auf einmal sehr große Füße haben.
3. Verbinden Sie diese dann mit der Intention, bewusst zu träumen. Am besten mit Vorsätzen wie: »Wenn ich das nächste Mal nicht mein eigenes Fahrrad fahre, weiß ich, dass ich träume.«
4. Wenn Sie lange genug üben, kann es sein, dass Sie bald klarträumen, also den Traum unmittelbar als solchen erkennen und ihn dann bewusst steuern können. Das funktioniert übrigens besonders gut in den Morgenstunden.

Tipps zum Führen eines Traumtagebuchs finden Sie im Alnatura Magazin Online.

Schon gewusst?

Menschen, die luzide träumen, werden auch Oneironauten genannt, was so viel wie »Seefahrer der Träume« bedeutet. Einer britischen Studie zufolge hat etwa die Hälfte aller Erwachsenen mindestens einmal einen luziden Traum erlebt.

alnatura.de/traumtagebuch



¹ Brigitte Holzinger und Eirin Fränkl, »Luzides Träumen als Technik in der Psychotherapie«, erschienen in »Psychotherapie-Wissenschaft«, 11. Jahrgang, Nr. 2, 2021, Seite 60

Tipps aus dem Sortiment*



Klenk Bio-Bachblütenmischung
»Träum schön«**
Diese alkoholfreie Bachblütenmischung wird nach Dr. Bachs originaler Herstellungsweise mit Bio-zertifizierten, handgepflückten Blüten aus dem Alpenvorland hergestellt und soll auf das Reich der Träume einstimmen. Auch für Kinder geeignet.
20 ml **Dauerpreis⁵ 12,99€** (1l=649,50€)



Salus Neuro Sleep Melatonin 2-Phasen-Tabletten² vegan
Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält pflanzliche Extrakte aus Lavendelblüten, Hopfenzapfen und Passionsblumenkraut sowie Melatonin, das zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen kann.³ Schnelle und verzögerte Freisetzung in zwei Phasen; nur eine Tablette vor dem Schlafengehen einnehmen.
1 Pck. = 30 St. **Dauerpreis⁵ 14,45€** (1 St. = 0,48€)



Hoyer Bio-Trunk »Gute Nacht«
Für diesen Trunk werden nur Pflanzen aus kontrolliert ökologischem Anbau und hochwertiger Bio-Honig verarbeitet. Mit dem typischen Geschmack von Baldrian und Hopfen, abgerundet mit feinstem Lavendelblütenhonig.
1 Pck. = 10 x 10 ml **Dauerpreis⁵ 9,49€** (1l=94,90€)



Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Baldrian⁴**
Dieser naturreine Heilpflanzensaft ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Förderung des Schlafes. Der Presssaft aus frischen Baldrianwurzeln kann zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung beitragen. Ohne Zusatzstoffe, Alkohol oder Zucker.
200ml **Dauerpreis⁵ 8,90€** (1l=44,50€)

* 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.

² Die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

³ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

⁴ Naturreiner Heilpflanzensaft Baldrian; Wirkstoff: Baldrianwurzel-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

⁵ Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Naturkosmetik voller Hingabe

Sheabutter Cleanser, Demeter-zertifiziert **vegan**

Die milde Reinigungsmilch mit Olivenöl, Sheabutter, Holunderpflanzenauszug und Rosenblütenhydrolat ist für sensible und zu Irritationen neigende Haut geeignet und ideal für die Entfernung von Make-up. Morgens und abends in die Haut einmassieren und mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen.
150 ml **Dauerpreis¹ 13,99€** (1l=93,27€)



Lip Balm**, Demeter-zertifiziert

Besonders im Herbst und Winter brauchen Lippen eine Extraportion Pflege. Dieser Lippenbalsam mit Mandelöl, Sheabutter sowie Honig pflegt trockene, rissige Lippen und macht sie wieder geschmeidig und weich. Einfach sparsam auftragen und sanft einmassieren.
15 ml **Dauerpreis¹ 7,95€** (1l=530,-€)



* 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.

¹ Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Als Pionierin der Bio-Branche produziert Martina Gebhardt seit fast 40 Jahren voller Hingabe hochwertige Naturkosmetik. Seit jeher lebt sie den Grundsatz »Lieber schöner sein statt schöner Schein«. Die minimalistischen Rezepturen enthalten wenige, auf das individuelle Hautbedürfnis abgestimmte Inhaltsstoffe von höchster Qualität. Seit 2014 ist das kulturhistorische Kloster Wessobrunn in Oberbayern der Firmensitz von Martina Gebhardt Naturkosmetik und der biologisch-dynamische Klostergarten liefert Heilpflanzen für die Produkte.

Hand & Nail Hand Cream,
Demeter-zertifiziert**

Bei rissiger und spröder Haut an den Händen spendet die Hand- und Nagelcreme reichhaltige Pflege. Die Rezeptur mit Olivenöl, Wollwachs, Shea- und Kakaobutter sowie Kamillenblütenauszug einfach nach dem Händewaschen sanft in die Haut einmassieren.

100 ml **Dauerpreis¹ 12,75€**
(1 l = 127,50 €)

**Eye Care Cream,
Demeter-zertifiziert**

Diese Creme mit Olivenöl, Avocadoöl, Rosenblütenhydrolat und pflanzlichem Vitamin E spendet der zarten Augenregion vitaminreiche Pflege. Sie ist für empfindliche und reife Haut geeignet. Sparsam auftragen und sanft einklopfen.

15 ml **Dauerpreis¹ 12,95€**
(1 l = 863,33 €)

**Sheabutter Face Lotion,
Demeter-zertifiziert**

vegan

Die Gesichtsmilch aus der Sheabutter-Serie spendet sensibler und trockener Haut Feuchtigkeit und beruhigt sie. Anwendung: Nach der Reinigung die Gesichtsmilch in die noch feuchte Haut einmassieren.

100 ml
Dauerpreis¹ 18,75€
(1 l = 187,50 €)



Der Markentisch des Monats

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

Aktuelles

aus Bio-Welt und Gesellschaft

Fellow werden?
Mehr Infos unter teachfirst.de.



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Finance a Fellow – faire Bildungschancen für Jugendliche

Etwa 100 000 Jugendliche in Deutschland verlassen jedes Jahr die Schule ohne einen Abschluss. Sie finden keine passende Anschlussoption und sind von Arbeitslosigkeit und Armut bedroht. Der Bildungserfolg und die Lebenschancen von Kindern sind in Deutschland immer noch maßgeblich vom Einkommen der Eltern abhängig. Teach First Deutschland setzt sich als gemeinnützige Bildungsorganisation dafür ein, dass alle Kinder und Jugendlichen unabhängig von ihren Startbedingungen gute Bildung erfahren. Dafür sind Hochschulabsolventinnen und -absolventen verschiedener Studienrichtungen als Fellows bundesweit an Schulen in herausfordernden Umfeldern im Einsatz. Als Vertrauenspersonen und zusätzliche Kräfte im Unterricht und ganztags unterstützen sie Schülerinnen und Schüler an Übergängen im Bildungssystem. Schwerpunkte sind dabei die Zukunfts- und Berufsorientierung sowie die Vorbereitung auf mittlere und zentrale Abschlussprüfungen. Die Fellows selbst durchlaufen zur Vorbereitung ein intensives Trainingsprogramm und werden während ihrer Arbeit kontinuierlich begleitet und weitergebildet. Die Kosten werden durch Spenden gedeckt.

PAYBACK Kundinnen und Kunden können das Engagement von Teach First Deutschland 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.



RAPUNZEL

Bio-Welt und Werte erleben

Das neue Besuchszentrum Rapunzel Welt in Legau im Allgäu macht ab November Bio erlebbar. Interessierte finden dort ein Gebäude mit Museum, Kaffee-Rösterei, Bio-Bäckerei, Gastronomie, Bio-Markt, Yoga- und Kochstudio sowie Außenanlagen mit Spielplatz, Tropenhäuser und vielem mehr. Herzstück des Zentrums ist ein Museum rund um Bio mit interaktiven Stationen zu den Themen Bio-Anbau, fairer Handel sowie der Rapunzel Produktherstellung in bester Bio-Qualität, aber auch zu vollwertiger Ernährung und der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

Die kreativen Köpfe hinter dem Projekt sind die Architektinnen und Architekten von haascookzemmrich STUDIO2050, die auch die Alnatura Arbeitswelt in Darmstadt konzipiert haben. Mit ihren Entwürfen streben sie menschen- und umweltfreundliche Lösungen an. Die Rapunzel Welt bietet Raum, um mit Menschen aus aller Welt zusammenzufinden, zu lernen, zu genießen und mancherorts vielleicht neu zu denken. Weitere Infos unter rapunzelwelt.de.

BUCHTIPP

»Was wir von Tieren lernen können«

In 24 kurzen Geschichten – bebildert von Franziska Viviane Zobel – beschreibt Renée Herrnkind berührende Erlebnisse mit ihren Pferden, Ziegen, Hühnern, Hunden und Katzen, die die Leserinnen und Leser schmuzzeln lassen, sie zum Nachdenken anregen und die manchmal traurig sind. Wach beobachtet die Autorin die Tiere ebenso wie die Menschen – seien es ihre eigenen Kinder oder jugendliche Praktikanten auf dem kleinen, tierreichen Bauernhof. Faszinierend, wie klar, wenngleich wortlos die Tiere »ihren« Menschen übermitteln, was gut oder nicht gut für sie ist, und wie wunderbar das Verstehen der Tiere schon mit sehr jungen Menschen gelingt: Henne Bertha tröstet ein Kindergartenkind, Hündin Kira zeigt einem Jungen, dass nicht alles nach seinen Vorstellungen läuft, und die gehillte Ziege Lena vermittelt einem Jugendlichen Selbstvertrauen hinsichtlich seiner Impulskontrolle. Ein schönes Geschenk, nicht zuletzt wegen der Illustrationen von Franziska Viviane Zobel und des sehr handlichen Buchformats. Erschienen im Verlag Freies Geistesleben und für 16 Euro erhältlich. MH



Veranstaltungs- Höhepunkte:

November 2022:
Weinabend und Kochshow

2. bis 4. Dezember 2022:
Weihnachtsmarkt



Für eine lebenswerte Welt

Für jedes – in den Super Natur Märkten und anderen Geschäften – verkaufte Produkt des Alnatura Partners Rapunzel spendet Rapunzel einen Cent für ökologische und soziale Projekte. Das sind über 750.000 Euro im Jahr – und das dauerhaft. Damit die Welt ein Stückchen lebenswerter wird.

JUBILÄUM 50 Jahre IFOAM – Organics International

Fünf Organisationen, darunter die schwedische biodynamische Organisation und der Demeter-Verband, gründeten im November 1972 in Versailles, Frankreich die International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM), heute IFOAM – Organics International. Was damals klein anging, hat sich inzwischen zu einer internationalen Organisation gemauert, die aus über 800 Mitgliedsorganisationen aus mehr als hundert Ländern auf sechs Kontinenten besteht. IFOAM – Organics International setzt sich für die weltweite Förderung der Bio-Landwirtschaft ein – ganz praktisch durch Kurse und Trainings vor Ort, durch Konferenzen und Publikationen sowie nicht zuletzt durch Verbandsarbeit gegenüber Organisationen und Behörden, die international agieren. So zum Beispiel gegenüber der Food and Agriculture Organization (FAO) in Rom oder durch den EU-europäischen Ableger IFOAM Organics Europe gegenüber den Politikgestaltenden und Gesetzgebern der Europäischen Union. Alnatura ist Mitglied von IFOAM – Organics International und fördert die wichtigen Belange der Organisation durch seine Beiträge. Herzlichen Glückwunsch zum 50-jährigen Bestehen! Mehr unter ifoam.bio. MH



Bio – jetzt erst recht!

Matthias Beuger über seine Forderung,
Bio als »neues Normal« zu verstehen.

Aktuell werden vermehrt Stimmen laut, die aufgrund der aktuellen Krise einen Ausstieg aus dem Ziel der Bundesregierung fordern, 30 Prozent Bio in die Regale des Lebensmitteleinzelhandels zu bringen. Doch Probleme wie der Klimawandel und Artensterben, Hunger und Überernährung bestanden bereits lange vor den aktuellen Krisen – ausgelöst und angetrieben von denen, die jetzt einen Ausstieg aus dem 30-Prozent-Bio-Ziel fordern. Warum wir Bio jetzt erst recht brauchen.

BIO – VIEL MEHR DER WAHRE PREIS

Bio-Produkte liegen teilweise über den Preisen von konventionellen Lebensmitteln, was aufgrund der Qualität, der fairen Produktionsbedingungen und weiterer Faktoren kaum verwundern sollte (wenngleich gerade aktuell die Bio-Branche ihre Preiswürdigkeit unter Beweis stellt und alles dafür tut, die nachhaltig einkaufenden Kundinnen und Kunden nicht allein zu lassen). Aus gesamtgesellschaftlicher Sicht reflektiert Bio sehr viel mehr die wahren Preise eines Lebensmittels, denn Lebensmitteldumping und die externen Kosten, die die Gesellschaft dennoch tragen muss, werden hier einfach nicht berücksichtigt: Kosten für die Aufbereitung von verseuchtem Grundwasser, gesundheitliche Konsequenzen bedingt durch Antibiotikaresistenzen beim Menschen aus der Massentierhaltung oder Klimawandelfolgeschäden wie Überschwemmungen sind nur drei von zahlreichen Beispielen. Kosten, die nicht an der Supermarktkasse, sondern später über Steuern oder Krankenkassenbeiträge bezahlt werden. Der gesamtgesellschaftliche Umstieg auf Bio wäre also günstiger.

BIO – RESILIENTERE STRUKTUREN

Nicht erst die aktuelle Krise zeigt, wie anfällig unser Ernährungssystem ist. Hungersnöte, Energiekrisen, aber auch Epidemien sind seit Jahren Ausdruck eines kaputten Ernährungssystems. Der Bio-Handel bietet in vielerlei Hinsicht eine Perspektive. Bio ist schon heute mit seinem Systemansatz Zehnkämpfer und Best-Practice-Beispiel im kreislauforientierten Wirtschaften. Während wir gedanklich in Schmutz- und Schutzzonen denken, also Bereichen, die dem Umweltschutz dienen, und Bereichen, die mit Pestiziden, Insektiziden und Düngemitteln verschmutzt werden, bietet Bio die Perspektive auf eine Landwirtschaft, die ein Miteinander mit der Natur auf allen Flächen möglich macht. Kleine und mittelständische Versorgungsstrukturen in Handel und Verarbeitung können einfacher auf Qualitätsschwankungen und Veränderungen reagieren. Gleichzeitig werden langjährige Beziehungen vom Hof bis auf den Tisch gepflegt. Der enge Austausch untereinander und mit den Kundinnen und Kunden schafft ein verständnisvolles Miteinander und fördert die Wertschätzung für die Produkte.

Wir müssen raus aus der Nischenhaltung und Bio als Anspruch eines »neuen Normal« verstehen. Nur dann werden wir unseren Enkelkindern eine bessere Welt hinterlassen. Widerstände hat es immer gegeben, doch es bleibt für mich klar: Bio – jetzt erst recht!

Gastkommentar von Matthias Beuger



Matthias Beuger,
Referat Politik und Ernährung
bei der Assoziation ökologischer
Lebensmittelhersteller e. V.
in Bad Brückenau

Lust auf Kultur

Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums von Alnatura in der Schweiz schrieb die Alnatura AG einen Fotowettbewerb aus. Das Thema: nachhaltigen Konsum sichtbar machen. Zu gewinnen gab es Alnatura Gutscheine und Genuss-Pakete, Preisgelder und eine Profiausrüstung von Leica. Die Ergebnisse können sich sehen lassen.



Gewinnerfoto: Älplerin aus dem Berner Oberland beim Käserühren.

1. Preis
bei den Kundinnen
und Kunden:
Sven Rasinger

Sich durch Fotografie ausdrücken

Sie haben eine Leidenschaft für Fotografie und Nachhaltigkeit?«, lautete die Frage von Alnatura Schweiz in gleich zwei Richtungen: Kundinnen und Kunden sowie angehende professionelle Fotografinnen und Fotografen an entsprechenden Schulen. Bei den Kundinnen und Kunden reichte es, ein Bild und einen kurzen Text zum Thema einzureichen, bei den angehenden Berufsfotografinnen und -fotografen war eine Fotoserie von fünf Bildern gefordert. In der ersten Kategorie zeichnete die erfahrene Jury Sven Rasinger aus Heitenried, Freiburg aus. Das Gewinnerfoto stellt eine Älplerin im Berner Oberland namens Sandrine dar, die auf einer Hochalm lebt und dort Bio-Käse produziert, »wie es bereits Sandrines Großvater getan hat«, so Sven Rasinger bei der Preisverleihung am 14. September 2022 im vegetarischen Restaurant tibits in Zürich. An diesem Ort wurde eine Auswahl der prämierten Arbeiten bei der 10 Jahre-Jubiläumsfeier von Alnatura in der Schweiz ausgestellt. Und Sven Rasinger ergänzt: »Sandrine wiegt am Anfang der Saison 65 Kilogramm, am Ende nur noch 50 Kilogramm. Es ist wahn-sinnig anstrengend, vor allen Dingen, wenn man wie sie die Hochalm im Lauterbrunnental alleine bewirtschaftet.« Jurorin Karin Rehn-Kaufmann von den Leica Galerien International: »Die Jury hat sich für das Foto von Sven Rasinger entschieden, weil es Licht und Schatten stimmungsvoll wiedergibt und zeigt, wie sich die junge Generation für Tradition, Nachhaltigkeit und Qualität einsetzt.«

Morris Lüthi aus Halten, Solothurn, der Gewinner in der Kategorie angehende Berufsfotografinnen und

Wettbewerbsthema basiert auf UNO-Ziel

Das Thema des Wettbewerbs »Nachhaltiger Konsum« basiert auf dem Nachhaltigkeitsziel Nr. 12 der UNO. Dieses spricht darauf an, dass die Weltbevölkerung gegenwärtig mehr Ressourcen konsumiert, als die Ökosysteme bereitstellen können. Damit die soziale und wirtschaftliche Entwicklung im Rahmen der Tragfähigkeit der Ökosysteme stattfinden kann, muss die Art und Weise, wie unsere Gesellschaft Güter produziert und konsumiert, grundlegend verändert werden.





Sven Rasinger, Sieger des Fotowettbewerbs in der Kategorie »Kundinnen und Kunden«, mit seinem Preis – einer hochwertigen Leica-Kamera aus einer limitierten Sonderedition.

-fotografen, erklärte in Zürich: »Lebensmittel brauchen Zeit, sie wachsen im Takt der Natur. Kaufe nur, was du konsumieren kannst. Das möchte ich auf meinen Fotos sichtbar machen.«

EINER JUNGEN GENERATION LIEGT NACHHALTIGKEIT AM HERZEN

Jury-Vorsitzender Dominic Nahr wurde im schweizerischen Appenzell geboren und lebt heute in Zürich. Lange hat der zigfach prämierte und ausgestellte Fotojournalist Bilder von Kriegen und humanitären Katastrophen aus der ganzen Welt für Tageszeitungen und Magazine geliefert. Seine auf-rüttelnden Fotos sind im National Geographic Magazine ebenso veröffentlicht worden wie im Stern. Dominic Nahr erklärte uns gegenüber in Zürich: »Sehr spannend zu sehen, wie eine junge Generation Nachhaltigkeit sieht und interpretiert. Ein tolles Projekt von Alnatura Schweiz.« Zu sehen sind die ausgezeichneten Arbeiten in den Online-Galerien mitmachen.alnatura.ch und mitmachen.alnatura.ch/schulen. MF



Vor zehn Jahren eröffnete der erste Alnatura Markt in der Schweiz in Höngg, Zürich. Heute gibt es schon 20 Alnatura Märkte in der deutschsprachigen Schweiz zwischen Basel und St. Gallen. Darüber hinaus sind die Produkte von Alnatura in der Schweiz bei verschiedenen Partnern erhältlich, allen voran beim schweizerischen Migros-Genossenschafts-Bund.

1. Preis bei den angehenden Berufsfotografinnen und -fotografen: *Morris Lüthi*



Morris Lüthi, Student an der Schule für Gestaltung Bern und Biel, hat mit seiner Fotoserie Lebensmittel und Verbrauchsmaterialien zurück an ihren Ursprung geführt – zurück in die Natur.

Reise durch die Kulinarik der Berge

Wir rodeln im Dezember zu urigen Berghütten und genießen dort kulinarische Schmankerl. Und egal ob herzhaft oder süß: Mit unseren Rezepten wird einem ganz warm ums Herz!



Der klassische Kaiserschmarrn ist nur einer von vielen schmackhaften Höhepunkten auf unserer Hüttentour.



Zu Besuch bei Vegaverde:
Zitronen für die Wintermonate.



Schenken macht Freude, erst recht, wenn es sinnvoll ist. Wir haben wieder Ideen für Ihre Liebsten gesammelt.



Zu Besuch bei Dievole: Ein Wein zum Verschenken und Genießen.



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, Alexander Hüge, Rüdiger Kasch, Lucas Rehn, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

Redaktionsleitung Matthias Fuchs, magazin.redaktion@alnatura.de

Anzeigen Lena Vollrath, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt
Redaktion Anna Brill, Nicole Coombe, Matthias Fuchs (MF), Sebastian Fuchs (SF), Dr. Manon Haccius (MH), Janina Hinkelbein, Constanze Klengel, Julia Klewer (JK), Dr. Maren Kratz (MGK), Katja Lepthien (KL), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Jana van Treeck, Christian Tremper, Veronika Vötterl, Anja Waldmann (AW), Eva Wohlgemuth

Schlusslektorat Monika Klingemann

Verlag mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00

Abbildungen Adobe Stock/Mrql: 36 Kuh u. Kalb; Alnatura: 3 Porträt Rehn, 5 Ingwer, 41 Produkte / Eberle und Birgit Rampe: 36 Schaubild / Lars Gruber: 56 UNO-Ziele / Annika List: 4 Markteinkauf / Jonas Werner-Hohensee: 4 Magazin lesen; Dimitri Baer: 57 Porträt Rasinger; Oliver Brachat: 1, 3 Plätzchen, 6-13, 15-17, 20-22; Marc Doradzillo: 14 Porträt Kerle, 32/33, 35; Matthias Fuchs: 3 Bio auf Bestellung, 38, 40, 41 Vorbereitung Bestellung u. E-Mobil, 58 Berghütte, Vegaverde u. Dievole; Claudia Guse: Illustrationen 25-26, 48; iStock/Nikada: 4 Braten; Rob Lewis: 57 Alnatura Markt Schweiz; Morris Lüthi: 57 Fotoserie; Andréa Montano: 29, 30 Porträt Berjou u. Sojabohnen; Ezgi Polat: 58 Kaiserschmarrn; Rapunzel: 54 Rapunzel Welt; Sven Rasinger: 56 Älplerin; Rhöngold: 3 Bienen, 24-26; SOON: 30 Produkte; Stocksy/irina Efremova: 46 / Milles Studio: 50; Teach First Deutschland/Frederik Ferschke: 54 Spendenprojekt; @veggiespecials: 55; VISCOM Fotografie: 18/19, 52/53; Viva con Agua/Leonard Müller: 58 Geschenkkurkunde
 Fotos Rezeptkarten: Oliver Brachat (Rezepte, Porträt Vroni), Annika List (Porträt Nathalie), Veronika Vötterl (Porträts Jana u. Verena)

Gestaltung Katrin Ehm, Veronika de Haas, Jenny Heutehaus, Esther Sternkopf (mfk corporate publishing GmbH)

Litho/Druckvorstufe Lasertype, Darmstadt

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

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 unserer Website. Jetzt registrieren und Vorteile sichern unter alnatura.de/meinalnatura.

alnatura.de/dauerpreise

[@ alnatura.de/newsletter](mailto:alnatura.de/newsletter)

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

Mein Haar liebt die Natur

Extra Pflege und Stärke
mit der Kraft der Brennnessel

Unsere neuen Bio-Pflegeshampoos,
jetzt mit hauseigenem Bio-Brennnessel-
extrakt & besonders milden Tensiden!

pflegen und stärken das Haar
sind sanft zur Kopfhaut
enthalten nur, was das Haar wirklich braucht

Höchste Wirksamkeit in zertifizierter Bio-Qualität.



NEU



MIT HAUSEIGENEN EXTRAKTEN

Bio-Brennnesselextrakt

Die Bio-Brennnessel ist für ihre
stärkenden & pflegenden Eigenschaften
bekannt. Für bestmögliche Wirksamkeit
extrahieren wir die Bio-Brennnessel
in unserer hauseigenen Extraktionsanlage
& verarbeiten den Extrakt vor Ort in unseren
einzigartigen Rezepturen.

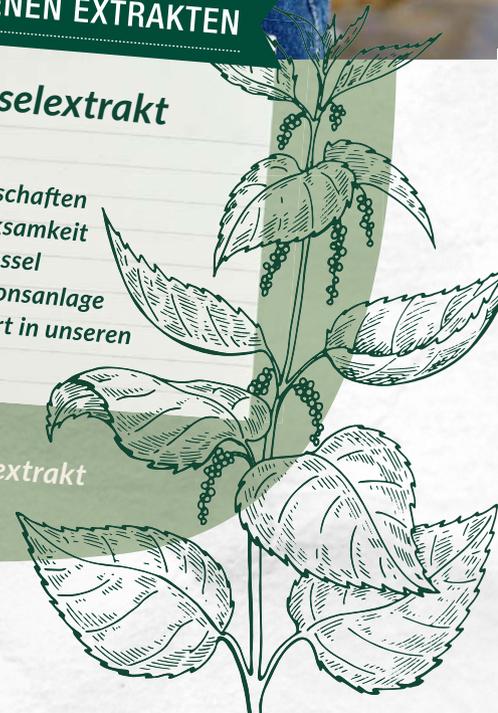
Entdecke die Vielfalt!
Hauseigener Bio-Brennnesselextrakt
in allen 12 Sorten.

VON NATUR AUS SCHÖN.

Logona steht für mehr als 40 Jahre echte,
zertifizierte Naturkosmetik in Bio-Qualität.
Entdecken Sie mehr auf logona.de



Vegan





ALNATURA
Super Natur Markt

**Spare dauerhaft am Preis,
nicht an der Qualität**



Type 550 – vielseitig backen

Das Alnatura Weizenmehl Type 550 ist ein helles, fein ausgemahlenes Mehl, das in keinem Küchenregal fehlen sollte: ideal für süßes und salziges Gebäck, Kuchen sowie helle Brote und Brötchen. Auch Pizzateig gelingt und es eignet sich zum Binden von Saucen. Der Weizen stammt aus Bioland-Anbau.

Dauerpreis

1,39

1 kg