

Februar 2023
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Inklusive
Rabatt-Coupon
für Produkte von
Dr. Hauschka

Dossier
**Alles übers
Fasten**

Naturdrogerie
**Zeit für den
Frühjahrsputz**

Lasst uns kochen

Rezepte aus Süddeutschland



People
WEAR ORGANIC

Die neue Kollektion ist da!

Neu

Du willst das gute Gefühl haben, dich für die beste Qualität entschieden zu haben, an der dein Kind richtig Freude hat? An unsere Kollektion stellen wir nur einen Qualitätsanspruch: den höchsten.



Unsere kuschelig weichen und lässig modernen Styles sind hergestellt aus hochwertiger, qualitätsgeprüfter Bio-Baumwolle.



In unserer transparenten textilen Kette werden gemäß Global Organic Textile Standard ausschließlich unbedenkliche, nicht allergisierende Färbemittel und Ausrüstungen eingesetzt.



Wir bieten nachhaltig Freude am Tragen mit unseren sorgfältig ausgewählten Stoffqualitäten.

Alle unsere Textilien sind mit dem Global Organic Textile Standard zertifiziert durch Ecocert Greenlife| Liz. Nr. 151811 und mit dem Grünen Knopf ausgezeichnet.



Photos by Stefan Großjohann

Mehr erfahren unter www.peoplewearorganic.de





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

Seite 7
Lasst uns kochen
Gerichte aus
dem Südwesten Deutschlands,
der Region der alemannischen
Fastnacht – traditionell,
regional und saisonal.



Seite 20
Alnatura bewegt
Circujar – das
neue Mehrweg-
system für
Konserven,
Brotaufstriche
und Co. Alnatura
ist von Anfang
an dabei.

Seite 31
Dossier
Warum freiwilliger Verzicht so
guttut, Infos zu bekannten
Fastenmethoden und weshalb
der erste Apfel nach dem
Fasten so besonders ist.



- 4 **Aktuelles** von Alnatura
- 18 **Alles über ...** Berliner & Co.
- 42 **Zu Besuch bei** Herbaria
- 46 **Naturdrogerie** Zeit für den Frühjahrsputz
- 52 **Zu Besuch bei** Sonnentor
- 54 **Aktuelles** aus Bio-Welt und Gesellschaft
- 56 **Lust auf Kultur** Der Ruf der großen Leinwand
- 58 **Vorschau, Impressum**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in der EU gibt es circa zehn Millionen landwirtschaftliche Betriebe.¹ Nur rund 350 000 Höfe, also etwa drei Prozent, arbeiten derzeit nach den strengen Bio-Grundsätzen.² Die 97 Prozent agrarindustriell wirtschaftenden Betriebe in der EU verantworten rund 10,5 Prozent der Treibhausgasemissionen in der EU³.

Ogleich die Landwirtschaft die Hälfte aller klimabezogenen EU-Subventionen von jährlich hundert Milliarden Euro erhält³, wird ein Rückgang von nur rund zwei Prozent der agrarverursachten Emissionen über einen Zeitraum von 25 Jahren erwartet¹. Die agrarindustrielle Landwirtschaft ist deshalb ein Problembereich, der nach Jahren der Nichtbeachtung jetzt in den klimapolitischen Fokus der EU rückt. Als »Carbon Farming« entwickelt die EU ein Programm für die Landwirtschaft, das Betriebe finanziell honoriert, die vermehrt CO₂ im Boden speichern beziehungsweise CO₂ in der Produktion einsparen. Alle charakterisierten Ansätze kurieren das Problem jedoch nur am Symptom und beseitigen nicht die Ursache der klimaschädlichen Agrarindustrie. Der Bio-Landbau ist eine Methode, die die Gesetze der Natur beachtet und CO₂ in erheblichem Umfang einspart, weil sie es im Boden bindet. Konsequentes »Carbon Farming« ist »Organic Farming«! Deshalb muss die EU das Ziel von 25 Prozent Bio-Landbau im Jahr 2030 weiter konsequent verfolgen und Landwirtinnen und Landwirte dafür bezahlen, wenn sie auf Bio umstellen. In der Folge kommt es auf uns Konsumentinnen und Konsumenten an. Wer Bio kauft, spart CO₂ und schützt aktiv das Klima.

Mit herzlichen Grüßen

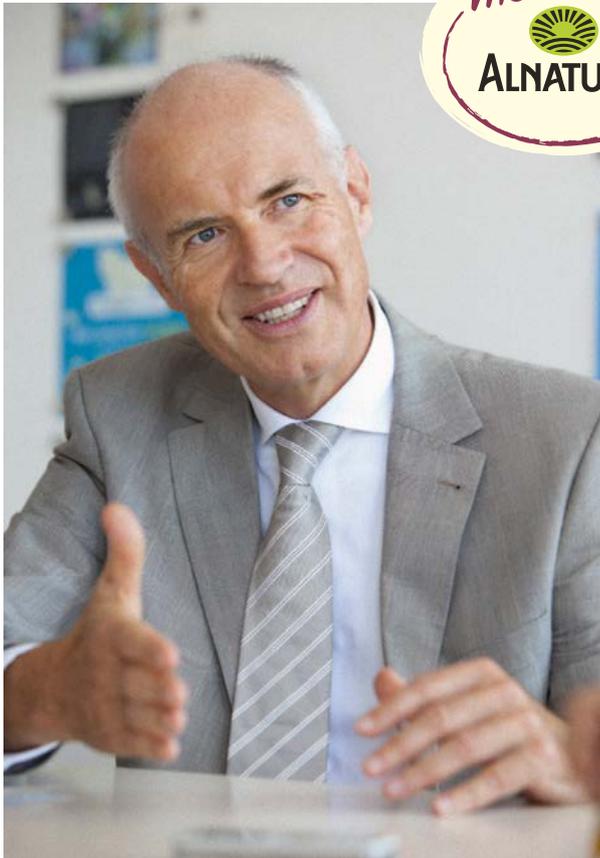


¹ »Geld soll Bauern zu Klimaschützern machen«, NZZ, 14.12.2022, S. 56.
² The World of Organic Agriculture, FiBL & IFOAM 2022
³ Common Agricultural Policy and climate, Special Report 2021, European Court of auditors

Aktuelles

von Alnatura

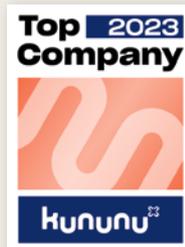
Der Gründer von Alnatura im Gespräch



Am 22. Februar haben wir einen ganz besonderen Gast bei unserem Online-Live-Event »Mein Alnatura Sofagespräch«: Prof. Dr. Götz E. Rehn, Gründer und Geschäftsführer von Alnatura. Wir freuen uns auf ein fesselndes Gespräch, in dem wir auf die Wurzeln, Werte und Visionen von Alnatura schauen. Selbstverständlich werden dabei auch Ihre Fragen beantwortet.

Die Teilnahme ist ganz einfach: Registrieren Sie sich bei unserem Programm Mein Alnatura und melden Sie sich anschließend bis 20. Februar 2023 in unserem Mitgliedsbereich zum Sofagespräch an. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Event einen Einwahllink und können so an dem Teams-Webinar teilnehmen. Weitere Informationen finden Sie unter alnatura.de/SofagespraechFebruar. Wir freuen uns auf Sie!

Alnatura zum zweiten Mal als Top Company ausgezeichnet



Wir freuen uns sehr, zum zweiten Mal in Folge von der Arbeitgeber-Bewertungsplattform kununu als eine Top Company ausgezeichnet worden zu sein. Das Besondere: Das Siegel wird nicht von einer Jury, sondern ausschließlich auf Basis von Mitarbeitenden-Bewertungen vergeben, die auf kununu abgegeben wurden.*

* Informationen zu den zu erfüllenden Kriterien können hier nachgelesen werden: arbeitsportal.kununu.com/top-company-siegel-box/

Aktuell verfügbar in Berlin und Frankfurt am Main:

Wir liefern Bio auf Bestellung

Ihre Lieblingsprodukte können Sie online bestellen und sie bequem liefern lassen oder im Markt vorgepackt abholen – aktuell verfügbar in Frankfurt am Main und Berlin. 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.



Alle Infos hier:



Noch mehr Preistransparenz

Seit einiger Zeit finden Sie in unseren Alnatura Märkten auf dem Preisetikett am Produkt den Hinweis, wann sich der Preis zuletzt erhöht hat. Auch Preissenkungen markieren wir am Etikett. Ganz transparent zeigen wir Ihnen damit die Preisentwicklung auf.

Jeder Preis bei uns ist ein sogenannter Dauerpreis, das heißt er gilt mindestens einen Monat lang.¹ alnatura.de/dauerpreise



Achten Sie auf diesen Hinweis

Neu



Hülsenfrüchte aus Italien

Ab sofort gibt es bei uns drei neue Produkte von BioMio, der exklusiven Marke bei Alnatura mit hundert Prozent Zutaten aus Italien. Die Kichererbsen schmecken leicht nus-

sig und sind ideal für die Zubereitung von Suppen, Eintöpfen, Dips und als Beilage. Hierzu eignen sich auch die Schwarzen Kichererbsen, die mit ihrem intensiv nussigen Geschmack auch in Schmorgerichte passen. Die Bolotti-Bohnen sind dank ihrer marmorierten Optik ein beliebter Klassiker der italienischen Küche – für Salate, Suppen sowie Eintöpfe und Pastagerichte. Die Hülsenfrüchte werden in den südlichen Regionen Italiens nach Bio-Richtlinien angebaut.

Alnatura Getränkepackungen mit neuem Verschluss



Vollständiges Recycling funktioniert nur, wenn die Kreisläufe geschlossen sind und auch kleine Teile nicht durchs Raster fallen. Die Verschlusskappen von Getränkekartons bei-

spielsweise. Allzu oft findet man sie auf Wiesen, am Strand oder Straßenrand. Das soll sich ändern. Künftig gibt es immer mehr Alnatura Getränkeverpackungen, bei denen der Deckel fest mit dem Karton verbunden bleibt. Karton samt Deckel gehören in die Wertstofftonne oder den Gelben Sack. So kommen beide sicher im Recyclingbetrieb an und werden wiederverwertet. Damit erhöhen wir gemeinsam die Recyclingquote und vermeiden die Vermüllung unserer Umwelt. Alnatura folgt mit der Neuerung bereits heute einer EU-Richtlinie, die ab Juli 2024 gelten wird.

»Sehr gut« für Alnatura Hanfsamen geschält

In der Ausgabe 10/2022 von Öko-Test wurden insgesamt 20 Hanfprodukte getestet, darunter waren zehn Hanföle, acht Hanfsamen und zwei Teemischungen mit Hanf. Es wurden ausschließlich Bio-Produkte untersucht. Für die Bio-Hanfsamen wurde dreimal die Note »sehr gut«, einmal die Note »gut«, dreimal die Note »befriedigend« und einmal die Note »ausreichend« vergeben. Die Bio-Teemischungen mit Hanf erhielten zweimal die Note »sehr gut«. Den Bio-Hanfölen wurde zweimal die Note »mangelhaft« und achtmal die Note »ungenügend« vergeben. Die Alnatura Hanfsamen geschält erhielten die Note »sehr gut« (oekotest.de).



Dauerhaft günstig einkaufen

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

Alnatura unterstützt lokale Stadtprojekte



Anlässlich der Neueröffnung eines Alnatura Marktes findet immer auch die Spendenaktion »Alnatura Stadtprojekte« statt. Dazu wählen wir im Vorfeld drei gemeinnützige Vereine oder Organisationen aus. An den Eröffnungstagen steht im Markt eine Spendenbox mit drei Fächern für die ausgewählten Projekte bereit. Die Kundinnen und Kunden, die an den ersten drei Tagen in unserem neuen Markt einkaufen, erhalten einen Spen-

dentaler, den sie in das Fach des Projektes werfen, das sie unterstützen möchten. Wir wandeln die eingeworfenen Taler anschließend in Euro um – pro Taler ein Euro – und zahlen den Vereinen und Organisationen die entsprechende Summe aus. So konnten im vergangenen Jahr an sieben neuen Standorten 21 Stadtprojekte unterstützt werden. Darunter beispielsweise der Lebenshilfe Hildesheim e. V. und der Arche Karlsruhe e. V.

Punkte einlösen – so funktioniert's

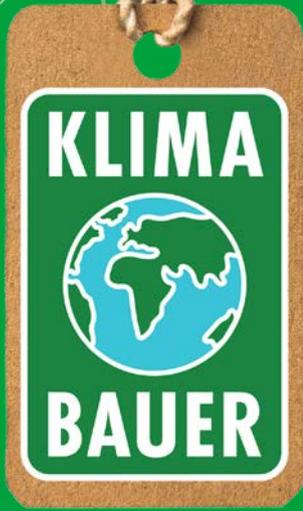
Lösen Sie Ihre gesammelten PAYBACK Punkte ganz einfach über die PAYBACK App oder über unseren Alnatura Service-Punkt ein, der in jedem Super Natur Markt zu finden ist: Beim Bezahlen mit PAYBACK an der Kasse geben Sie Ihre persönliche PIN ein und schon werden die Punkte auf Ihren Einkauf angerechnet. Falls Sie die PAYBACK App nicht nutzen, loggen Sie sich alternativ an unserem Alnatura Service-Punkt mit Ihren persönlichen Daten ein. Die Punkte werden automatisch an die Kasse übertragen und können eingelöst werden. Alternativ gibt es auf der PAYBACK Website viele Sachprämien und die Möglichkeit, die gesammelten Punkte zu spenden.



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

² Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Mit Genuss zum Klimaschutz



global wirkt lokal wirkt

Die Initiative KlimaBauer sorgt für mehr Tierwohl, Artenvielfalt, Klima- und Bodenschutz. Das macht den ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt noch besser, und das Gefühl, ihn zu löffeln, ist dadurch Weltklasse.

www.klimabauer.de



Saisonal, regional, bio

*Rezepte aus
Süddeutschland*

Gekocht vom Küchenteam
um Hubert Neidhart,
Inhaber des Grünen Baums
auf der Höri am Bodensee,
Genussbotschafter
Baden-Württembergs
und Mitglied im
Chef-Alliance-Zirkel
von Slow Food.



Rezepte aus Süddeutschland

Die Halbinsel HÖRI liegt unweit der deutsch-schweizerischen Grenze am Bodensee, in einer Region voller Traditionen wie beispielsweise der alemannischen Fastnacht. Hier, in dem kleinen Ort Moos, steht ein Gasthaus, der Grüne Baum. Auf der Speisekarte findet sich dort ab Aschermittwoch auch ein Menü, das rein vegetarisch ist. »Aber das bestellt hier jede und jeder wie sie oder er will, auch mit Fisch oder Fleisch«, erklärt Inhaber Hubert Neidhart. Auf eine Sache legt der Bio-Pionier der ersten Stunde größten Wert: Regional, saisonal und möglichst bio muss es sein. Für das Alnatura Magazin haben Hubert Neidhart und sein Küchenteam ein Menü gekocht, angelehnt an die Februar-Speisekarte des Grünen Baumes. Lassen Sie sich inspirieren!

Es gibt zwei kulinarische Botschafter von der HÖRI, der in den Bodensee hineinragenden Halbinsel: Die HÖRI-Bülle, eine milde, fast rosafarbene Speisezwiebel, die traditionell auf der Halbinsel angebaut wird und die es nur dort und nur in begrenzten Mengen gibt. Und dann gibt es Hubert Neidhart – den dort geborenen Koch und Inhaber des Traditionsrestaurants Grüner Baum in Moos auf der HÖRI. Er hat weit über die Grenzen der Halbinsel hinaus Bekanntheit erlangt: »Hubert Neidhart hat sich um die kulinarische Qualität und um das vielfältige Genusserbe in Baden-Württemberg besonders verdient gemacht.« So steht es auf der in seinem Lokal hängenden Verleihungsurkunde des Landes Baden-Württemberg. Seit November 2018 ist der umtriebige Hubert Neidhart offizieller Genussbotschafter des Bundeslandes. Wie es dazu kam, erzählt er uns im Interview.

Herr Neidhart, heute Morgen sah ich im See viele kleine Rotaugen. Sie sind einer der wenigen, die den Bodensee-Fischern diese wenig geschätzten kleinen Weißfische abnehmen. Wie ist es generell um die Fischbestände im Bodensee bestellt?

»Die Fänge von Felchen und Egli im Bodensee, wie der Barsch bei uns heißt, haben im vergangenen Jahr einen historischen Tiefpunkt erreicht. Vor allem der Bestand des Felchens, des Vorzeigefisches vom Bodensee, schrumpft leider in rasantem Tempo. Daher verwenden wir die Rotaugen. Man muss einfach wissen, wie man mit ihnen kocht. Uns gelingt es, mit den Rotaugen sogar eingelegte Boquerones (*Anm. d. Red.: eingelegt in einer Essig-Öl-Gewürz-Mischung*) zu servieren, selbstverständlich mit unserer berühmten HÖRI-Bülle.«

Ihre Fischsuppe ist legendär und wird als die beste am See bezeichnet: cremig, mit Röstbrot, Sauce Rouille und Parmesan und nur mit lokalen Fischen und

Ab Aschermittwoch, dieses Jahr am 22. Februar, steht bei Hubert Neidhart im Grünen Baum ein vegetarisches Menü auf der Speisekarte, das jedoch in alle Richtungen variiert werden kann. »Bei uns im traditionell geprägten Südsten versuchen viele Menschen in der Fastenzeit bis zum Karsamstag vor Ostern entweder weniger Alkohol zu trinken oder Fleisch durch Fisch zu ersetzen«, so der Inhaber.



Gemüsen. Aber Sie könnten stattdessen auch einfach Meeresfisch einsetzen?

»Ich bin ein Kind vom Lande, aber meine Wanderjahre als Koch haben mich neben Frankreich auch nach London gebracht. Hier habe ich die Universalisierung von Ernährung hautnah miterlebt: Alle Nahrungsmittel dieser Welt wurden in London verarbeitet. Irgendwo gab es immer für irgendetwas Saison – frischer Spargel, stets junges Frühlingsgemüse. Aber ich sah, wie die »Seele« der Lebensmittel zunehmend verschwand. Für mich kann nur die Region und die Saison die Lösung sein. Der Umwelt, des Klimas, der hiesigen Bäuerinnen und Bauern, aber auch der gelebten Genussstraditionen vor Ort wegen.«

Und das haben Sie in Frankreich gelernt?

»Als Kind der HÖRI und erst recht als Gastwirtssohn hatte ich von Kindheit an ein ganz besonderes Verhältnis zu den Agrarprodukten aus unserer Gegend. Meine Lehrzeit als Koch verschlug mich für Jahre an den französischen Atlantik nach La Baule an der Mün-



Im äußersten Südwesten Deutschlands, am südwestlichen Zipfel des Bodensees, ist es über das ganze Jahr am wärmsten. Und die Gemüse-saison beginnt früher im Jahr und dauert bis zu neun Monate. Neun Monate für den Anbau von aromatischem Gemüse wie Paprika, Gurken, Salaten oder sogar Ingwer. Daher finden Sie bei Alnatura so viel Gemüse und Salate in bester Bio-Qualität aus der Reichenau-Region.



Feldsalat mit Kartoffeldressing und Pastinake

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

1 mittelgroße Kartoffel	2 TL mittelscharfer Senf
Steinsalz	60 ml Condimento Bianco
1 Knoblauchzehe	40 ml Apfelessig
1 Bund Schnittlauch	200 ml Rapskernöl
6 Pastinaken	100 g Saure Sahne
600 g Feldsalat	etwas Rübenzucker
3 Eier	etwas schwarzer Pfeffer gemahlen
	1 EL Bratöl

ZUBEREITUNG

Kartoffel schälen, vierteln und in ausreichend Salzwasser 25–30 Min. kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen und klein schneiden. Pastinaken schälen und längs vierteln. Feldsalat waschen und abtropfen lassen.

Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelbe, Knoblauch, Senf und beide Essige in ein geeignetes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Rapskernöl mit einem Schneebesen in die Eigelb-Essig-Mischung rühren, dann saure Sahne und Schnittlauch einrühren. Kartoffelstücke abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und unter das Dressing heben. Kurz mixen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Pastinaken darin von allen Seiten insgesamt 10 Min. goldbraun braten. Wenn sie beim Einstechen mit der Gabel keinen Widerstand mehr geben, sind sie fertig. Feldsalat auf tiefe Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Pastinaken darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 460 kcal, Eiweiß 8g, Fett 39g, Kohlenhydrate 16g

dung der Loire. Und hier verstand ich, dass Regionen durch ihre Rezepte und verwendeten Produkte ein ganz eigenes Profil bekommen können. Die Erfahrungen in La Baule, aber auch aus London, prägten mich und so stand für mich nach meiner Rückkehr die Philosophie für den Grünen Baum fest.«

Die da hieß, aus saisonalen und regionalen Produkten unverwechselbaren Genuss zu kreieren? Daher die Auszeichnung als Genussbotschafter von Baden-Württemberg?

»In gewisser Weise ja. Wobei ich am Anfang vor allen Dingen das kulinarische Aushängeschild der Öko-Bewegung war. Bei den Eröffnungen der Alnatura Märkte hier in der Umgebung, wie in Konstanz, Weil am Rhein oder Singen, hat man mich immer gebeten zu kochen. Mein Ziel war, den Bodensee zur ökologischen Vorzeigeregion Europas zu machen und dieser Landschaft ein eigenständiges kulinarisches Profil zu geben.«

Das Interview führte Matthias Fuchs.



Die kleine Mühle Rapskernöl nussig-fein, Bioland
Rapunzel Condimento bianco



Tip

Den Salat können Sie auch mit knusprigem Bacon, gebratenen Pilzen oder Roter Bete garnieren. Statt mit Apfelessig lässt sich das Dressing auch mit Sherry- oder Kräuternessig zubereiten. Einfach direkt ein paar Kartoffeln mehr kochen und am Folgetag zu einem Püree oder Auflauf verarbeiten.

Fisch-Maultaschen auf Belugalinsen

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 16 Eier (Größe L)
- 20 ml Olivenöl
- 530 ml Wasser
- 250 g Weizenmehl Type 550
- 250 g Weizengrieß
- 400 g Zanderfilets (tiefgekühlt)
- 120 ml Sahne
- 1 Prise Cayennepfeffer gemahlen
- Steinsalz
- 520 g Sauerkraut
- 120 g Süßrahmbutter
- etwas schwarzer Pfeffer gemahlen
- 350 g Belugalinsen
- 2 Schalotten
- 1 Karotte
- 1 Stange Stangensellerie
- ¼ Stange Lauch
- 1 EL Gemüsebouillon (Pulver)
- 1 Lorbeerblatt ganz
- 1 Zweig Thymian
- 2 Handv. blaue Kartoffelchips

ZUBEREITUNG

Am Vortag Eier trennen. 4 Eiweiß für die Fischfarce-Füllung kalt stellen, übriges Eiweiß anderweitig verwenden. 15 Eigelb, Öl und 30 ml Wasser in einer Schüssel vermengen, übriges Eigelb kalt stellen. Mehl und Grieß in einer großen Schüssel mischen, Eigelbmasse dazugeben und 20 Min. mit der Hand oder einer Küchenmaschine zu einem homogenen, geschmeidigen Teig kneten. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Teig abdecken und 24 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Zander über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Am nächsten Tag Nudelteig 1 Std. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Zander kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtupfen. Von der Haut befreien und in Würfel schneiden. Eiweiß mit Sahne, Cayennepfeffer, Salz und Zander in eine Küchenmaschine geben, fein pürieren und kühl stellen. **Teig** 2 mm dünn ausrollen und in Rechtecke von 30x10 cm schneiden. Lange Seiten horizontal zu sich drehen. Auf das untere Drittel die Fischfarce mit einem Esslöffel in kleinen Häufchen verteilen. Dabei an den Rändern und zwischen der Füllung 1 cm Platz lassen. Lange Ränder mit 1 Eigelb bestreichen. Die Seite mit der Fischfarce vorsichtig einschlagen und aufrollen. Teig an den kurzen Enden festdrücken und an den Stellen ohne Füllung mit dem Stiel eines Kochlöffels andrücken. Dann mit einer Teigkarte oder einem Messer zu einzelnen Maultaschen durchtrennen. **Sauerkraut** in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten, Karotte, Sellerie und Lauch waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe mit

500 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. 80 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Erst die Schalotten, dann restliches Gemüse und die Linsen dazugeben und kurz anschwitzen. Mit 2/3 der Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen. Wichtig: Linsen noch nicht salzen, da sie sonst langsamer weich werden. Thymian und den Rest der Brühe hinzufügen und 20–30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen al dente sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Maultaschen in kochendes Salzwasser geben und portionsweise bei mittlerer Temperatur 10 Min. garen, bis sie nach oben schwimmen; gegebenenfalls auf 2 Töpfe aufteilen. Abseihen und nach und nach in einer heißen Pfanne in 40 g Butter von beiden Seiten braten. Sauerkraut auf tiefe Teller verteilen und Linsen darübergeben. Maultaschen diagonal halbieren, auf den Linsen anrichten und mit Kartoffelchips garnieren.

Zubereitungszeit: 1,5 Std. + 24 Std. Ruhe- und Auftauzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 1 017 kcal, Eiweiß 57 g, Fett 44 g, Kohlenhydrate 90 g

Tip

Übriges Eiweiß anderweitig verwenden, z. B. für Baiser, Makronen oder ein einfaches Eiweiß-Omelette. Nicht verwendetes Eiweiß lässt sich bedenkenlos einfrieren und nach dem Auftauen wie gewöhnlich weiterverwenden.

Wie Sie Kartoffelchips einfach selbst zubereiten, lesen Sie im Zuge des Suppenrezeptes auf der rechten Seite.

Wer lieber vegetarisch isst, kann das Gericht einfach mit fertigen Gemüse-Maultaschen abwandeln.



Marschland
Naturkost
Sauerkraut



Rapunzel
Belugalinsen



Tipp

Nach Belieben mit frischen Kräutern oder Brotcroûtons bestreuen.

Cremesuppe von der roten Zwiebel

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1 kg rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Süßrahmbutter
- 40 g Rübenzucker
- 2 EL Apfelessig
- 100 ml Weißwein,
z. B. Grauburgunder
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 900 ml Wasser
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 200 ml Sahne
- etwas Steinsalz
- etwas schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 4 blaue Kartoffeln (festkochend)
- 500 ml Bratöl
- 3 TL Kürbiskernöl

Zubereitungszeit:

40 Min. + 1 Std. 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 461 kcal, Eiweiß 4g, Fett 34g, Kohlenhydrate 29g

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Eine Handvoll Zwiebeln zum Garnieren beiseitelegen. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen, Weißwein hinzugeben und reduzieren.

Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel-Knoblauch-Reduktion mit Rote-Bete-Saft und Gemüsebrühe aufgießen und 1 Std. bei kleiner Hitze köcheln, bis die Zwiebeln weich sind. Mit einem Stabmixer pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Lorbeerblatt hinzugeben und 15–20 Min. ohne Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen und in hauchdünne Scheiben

Ernteseegen
Gemüsebrühe
hefefrei



Schrozberger Milchbauern
Frische Schlagsahne,
Demeter-zertifiziert



Mehr
Mehrweg

schneiden oder hobeln. Öl vorsichtig in einem Topf auf 160 °C erhitzen und Kartoffelscheiben 2–3 Min. darin ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp auskühlen lassen. Dann weitere 2–3 Min. im Öl goldbraun ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Thymian und Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und diese in tiefen Tellern anrichten. Mit übrigen Zwiebeln sowie Kartoffelchips garnieren und je ½ TL Kürbiskernöl darüberträufeln.

Entrecôte mit Rosenkohl und Haselnuss-Spätzle

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 6 St. **Entrecôte vom Rind**
- 400 g **Rosenkohl**
- 2 **Schalotten**
- 80 g **Haselnüsse** gemahlen
- 500 g **Weizenmehl** Type 550
- 7 **Eier**
- 350 ml **Wasser**
- Steinsalz**
- 1 EL **Bratöl**
- 2 Zweige **Rosmarin**
- 2 Zweige **Thymian**
- ½ Würfel **Rinderbouillon**
- 6 EL **Süßrahmbutter**
- 200 ml **Rotwein**, z. B. Dornfelder
schwarzer Pfeffer gemahlen

ZUBEREITUNG

Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen. Rosenkohl waschen, putzen und Blätter abzupfen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Haselnüsse, Mehl, Eier und 100 ml Wasser in eine Schüssel geben, mit einem Kochlöffel zu einem Teig verrühren und so lange schlagen, bis er Blasen wirft.

Salzwasser in einem Topf aufkochen, Rosenkohlblätter 30 Sek. darin blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Hitze reduzieren, bis das Wasser leicht simmert. Spätzlehobel aufsetzen und den Teig einhobeln. Einmal aufkochen und dann die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und ebenfalls in Eiswasser abschrecken. Spätzle und Rosenkohl nach dem Erkalten absieben.

Fleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einer heißen Pfanne in Bratöl von beiden Seiten je 4 Min. scharf anbraten. Rosmarin und Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Fleisch und Kräuter herausnehmen. Mit Salz bestreuen und auf einem Backblech im Ofen bei 70°C 10–15 Min. warm halten. Rinderbouillon mit 250 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. 1 EL Butter in einen Topf geben, Schalotten darin dünsten, mit Rotwein ablöschen und komplett einkochen. Mit Rinderbouillon auffüllen und um die Hälfte einkochen. Dann 3 EL Butter mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren und warm halten, aber nicht mehr kochen.

Parallel je 1 EL Butter in einem Topf und in einer Pfanne zerlassen. Rosenkohlblätter im Topf und

Tip

Wer keinen Spätzlehobel zur Hand hat, kann den Teig stattdessen mithilfe eines scharfen, glatten Messers auf einem Küchenbrett abschaben.

Statt mit gemahlene Haselnüssen lässt sich der Spätzleteig genauso gut mit gemahlene Mandeln zubereiten.



Spätzle in der Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle auf Teller verteilen und Sauce darüberträufeln. Fleisch darauf anrichten, mit Rosenkohl garnieren und etwas Salz darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Nährwerte pro Portion: Energie 844 kcal, Eiweiß 55 g, Fett 36 g, Kohlenhydrate 66 g



Frank Uebelherr hat lange Zeit in der Berliner Gastronomie gearbeitet. Jetzt unterstützt der Spitzenkoch Hubert Neidhart im Grünen Baum und wohnt in einem Dorf in der Schweiz. »Schön, wie hier Traditionen gelebt werden und Bio allerorten selbstverständlich ist.«



Ernteseegen
Ur-Salz



Packhof
Entrecôte, Bioland

Zander mit Kartoffelrösti und Ofengemüse

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 800 g **Zanderfilets** (tiefgekühlt)
- 200 g **Rosenkohl** (tiefgekühlt)
- 1 kg **Kartoffeln** (festkochend)
- Steinsalz**
- 6 **Karotten**
- 6 **Pastinaken**
- 50 ml **Olivenöl**
- 2 Zweige **Thymian**
- 2 Zweige **Rosmarin**
- 1 TL **Fenchelsamen**
- 150 g **Ghee**
- 30 g **Weizenmehl** Type 550
- 50 ml **Bratöl**

ZUBEREITUNG

Am Vortag Zander aus dem Gefrierfach nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen. Am nächsten Tag Rosenkohl aus dem Gefrierfach nehmen und etwas antauen. Kartoffeln waschen und in einem Topf in Salzwasser 10–15 Min. halb weich kochen, sodass sie im Kern noch fast roh sind. Abgießen und auskühlen lassen. Schälen, grob raspeln und zur Seite stellen. Karotten und Pastinaken waschen und längs halbieren. **Gemüse mit Olivenöl**, Kräutern und Fenchelsamen mischen, auf einem mit Backpapier oder Backmatte ausgelegten Backblech verteilen und bei 200 °C Ober/Unterhitze im Backofen auf mittlerer Schiene 20–30 Min. backen. Anschließend mit etwas Salz bestreuen.

In der Zwischenzeit Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelraspel portionsweise in eine Tasse füllen und in die Pfanne stürzen. Mit einem Kochlöffel platt drücken und 5 Min. kross ausbacken. Wenden und

nochmals goldbraun braten. Fertige Rösti und Gemüse bei 80 °C im Ofen warm stellen.

Den Zander kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtupfen und in 12 gleich große Stücke teilen. Diese von beiden Seiten leicht in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei milder Hitze auf der Hautseite kross braten. Wenden und 20 Sek. auf der anderen Seite braten.

Rösti auf Teller legen und Gemüse rundherum verteilen. Zander darauf anrichten und mit Salz bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Std. + 15 Min. Kochzeit + Auftauzeit über Nacht

Nährwerte pro Portion: Energie 706 kcal, Eiweiß 31 g, Fett 42 g, Kohlenhydrate 46 g

Tipp

Kartoffeln am besten schon am Vortag kochen und am Folgetag fertig zubereiten.



Bio Inside
Rosenkohl
tiefgekühlt



Followfish
Zanderfilets, MSC-zertifiziert



Rote-Bete-Risotto mit Rucola und Ziegenkäse

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 3 kleine **Rote Beten**
- 1 **rote Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 daumengroßes Stück **Ingwer**
- 30 g **Meerrettich**
- 100 g **Parmigiano Reggiano**
- 80 g **Rucola**
- 40 ml **Olivenöl**
- 300 g **Risottoreis Carnaroli**
- 200 ml **Rotwein**, z. B. Spätburgunder
- 1 EL **Gemüsebouillon** (Pulver)
- 400 ml **Wasser**
- 500 ml **Rote-Bete-Saft**
- etwas **Steinsalz**
- 250 ml **Bratöl**
- 80 g **Süßrahmbutter**
- etwas **schwarzer Pfeffer** gemahlen
- 180 g **Ziegenkäse**

ZUBEREITUNG

Rote Bete waschen, in einen Topf mit Wasser geben und 30 Min. kochen. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Meerrettich schälen, reiben und in einer Schale mit etwas Wasser kalt stellen. Parmigiano Reggiano reiben. Rucola waschen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Risottoreis dazugeben und 5 Min. auf kleiner Temperatur glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Reis mit heißer Brühe aufgießen und erneut einkochen. Nach und nach mit jeweils so viel Rote-Bete-Saft aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Insgesamt sollte der Risottoreis nicht länger als 18–20 Min. garen, damit er seinen typischen Biss behält. Ingwer und etwas Salz hinzufügen.

Bratöl vorsichtig in einem Topf auf 150 °C erhitzen. Inzwischen Rote Bete abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen und würfeln. Sobald das Risotto die gewünschte



Rapunzel
Carnaroli
Risottoreis



Vallée Verte
Ziegenweiskäse

Konsistenz erreicht hat, Rote Bete und Meerrettich unterheben, vom Herd nehmen und 5 Min. ruhen lassen. Anschließend Butter und Parmigiano Reggiano einrühren, mit Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Rucola 20 Sek. im heißen Öl frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Risotto auf tiefen Tellern anrichten und Ziegenkäse darüberbröckeln. Zum Schluss den Rucola daraufsetzen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Nährwerte pro Portion: Energie 621 kcal, Eiweiß 16g, Fett 36g, Kohlenhydrate 52g



zum
Valentins-
tag



vegan



glutenfrei

Kleine Torte statt großer Worte

Mit viel Liebe und Kreativität werden die neuen Biopolar Törtchen im Norden Italiens hergestellt. Bewährte Klassiker für einen unbeschwerten Genuss: vegan, glutenfrei und ohne Milchprodukte. Zum Auftauen & Genießen. Weil Liebe durch den Magen geht.

... mehr auf www.biopolar.de

Du findest uns auf 



Tip

Die Suppe lässt sich genauso gut mit Rinderbrühe zubereiten. Wer möchte, fügt außerdem noch Speck hinzu. Auch frisch gehobelter Hartkäse passt wunderbar als Topping zu dieser Suppe.



PrimaVera
Dinkelmehl Type 630,
Demeter-zertifiziert



Grizzly Foods
Rinderbrühe

Traditionell zur Fastnacht: Basler Mehlsuppe

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 3 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 5 Schalotten
- 1 Lorbeerblatt ganz
- 1 Nelke ganz
- 200 g altbackenes Brot
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 ml Bratöl
- 140 g Dinkelmehl Type 630
- 1,8l Gemüsefond (kalt)
- 500 ml Weißwein, z. B. Riesling
- etwas Steinsalz
- etwas schwarzer Pfeffer gemahlen
- etwas Abrieb von Muskatnuss ganz

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili waschen, von Strunk und Kernen befreien und klein schneiden. Schalotten schälen. 4 Schalotten längs in Streifen schneiden, 1 Schalotte mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Brot in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und klein schneiden.

100 ml Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili hinzugeben und kurz anschwitzen. 80 g Mehl unter Rühren dazugeben und bei schwacher Hitze so lange anschwitzen, bis die Masse leichte Blasen wirft und leicht gebräunt ist.

Mit Gemüsefond auffüllen, glatt rühren und zum Kochen bringen. Dabei gelegentlich umrühren. Wein und gespickte Schalotte hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis die Suppe cremig ist.

100 ml Öl vorsichtig in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Schalotten salzen, kurz Wasser ziehen lassen und dann mit 60 g Mehl bestäuben. Schalotten im Öl ausbacken, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, sobald sie gebräunt sind, und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Brotwürfel im selben Öl langsam knusprig rösten, dann ebenfalls auf Küchentrepp abtropfen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Frittierte Schalotten und krosse Brotwürfel darübergeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Nährwerte pro Portion: Energie 573 kcal,
Eiweiß 8g, Fett 34g, Kohlenhydrate 39g



Fastnachtsküchle mit Vanillesauce

ZUTATEN FÜR 18 STÜCK (6 PORTIONEN)

- 200 g **Weizenmehl** Type 550
- 50 g **Puderzucker** + 1 EL zum Bestäuben
- 500 ml **Milch**
- 120 g **Süßrahmbutter**
- 1 **Bourbonvanilleschote**
- 250 g **Sahne**
- 10 **Eier**
- 100 g **Rübenzucker**
- 500 g **Ghee**
- 200 g **Speisequark**
- 6 Stängel **Minze**



Die alemannische Fastnacht

Die alemannische Fastnacht ist etwas Besonderes: Hervorgegangen aus einem Brauch im Mittelalter, verderbliche Lebensmittel in Form eines Festes vor der Fastenzeit aufzubrauchen, steht sie heute vor allen Dingen für traditionelle Umzüge in der südlichen Schwabenregion und der nördlichen Schweiz.



Charakteristisch für die alemannische Fastnacht ist die Verkleidung mit Masken, die meist aus Holz gefertigt sind.



ZUBEREITUNG

Mehl und Puderzucker mischen. 250 ml Milch mit Butter in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, vom Herd nehmen, Mehl-Puderzucker-Mischung hinzugeben und mit einem Kochlöffel zügig verrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen und so lange kräftig rühren, bis sich auf dem Teigboden ein leichter Film bildet und ein Teigklumpen entsteht, der sich vom Kochlöffel und Topfboden lösen lässt. Den Brandteig in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

Für die Sauce Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Mark und Schote in einen Topf geben, Sahne sowie 250 ml Milch hinzufügen und bei mittlerer Hitze aufkochen. In der Zwischenzeit 6 Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb und Zucker mit einem Schneebesen oder in einer Küchenmaschine cremig aufschlagen. Sobald die Milch aufgeköcht ist, Schote herausnehmen und die Milch unter Rühren langsam in die Eiermasse gießen. Die Eiermilch zurück in den Topf geben und mit einem Kochlöffel unter ständigem Rühren langsam erwärmen, bis die Masse dick wird. Sie darf dabei nicht zu heiß werden und keinesfalls kochen. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, die fertige Vanillesauce in eine Schüssel oder Karaffe umfüllen.

Für die Küchle Ghee vorsichtig in einem Topf auf 160 °C erhitzen. Währenddessen 4 Eier mit einem Schneebesen verrühren. Dann nach und nach unter ständigem Rühren zur Brandteigmasse geben, bis ein geschmeidiger, kompakter Teig entstanden ist. Zum Schluss den Quark einarbeiten. Mithilfe von 2 Esslöffeln Nocken aus dem Teig abstechen und nacheinander

Wenn es mal schnell gehen muss, lässt sich die Vanillesauce alternativ einfach mit einem Saucenpulver und Milch anrühren.



Alnatura Rübenzucker



Arche Vanillesoße

Tipp

Wer möchte, bröckelt zum Schluss etwas Baiser oder weiße Schokolade über den Teller.

Je nach Saison passen außerdem frische Beeren oder Kompott, z. B. aus Zwetschgen, hervorragend zu den Küchle.

im Fett jeweils je nach Größe 5–8 Min. goldbraun ausbacken, bis sie oben schwimmen. Fertige Küchle auf Küchenkrepp legen und abtropfen lassen.

Minze waschen. Küchle anrichten, mit Puderzucker bestäuben, mit Minze garnieren und mit Vanillesauce servieren.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Nährwerte pro Portion: Energie 1455 kcal, Eiweiß 24 g, Fett 125 g, Kohlenhydrate 57 g

Berliner & Co.

So wie es für die bunte Zeit im Februar diverse Worte wie Fasching, Karneval oder Fastnacht gibt, tragen auch die süßen Hefeteigbällchen an unterschiedlichen Orten spezielle Namen: Berliner, Kreppe, Krapfen und noch die eine oder andere Besonderheit. Über Geschmack lässt sich bekanntermaßen streiten – über Bezeichnungen somit offensichtlich auch. Wir möchten ein wenig Licht ins Dunkel der Teigbällchen bringen. *kl*

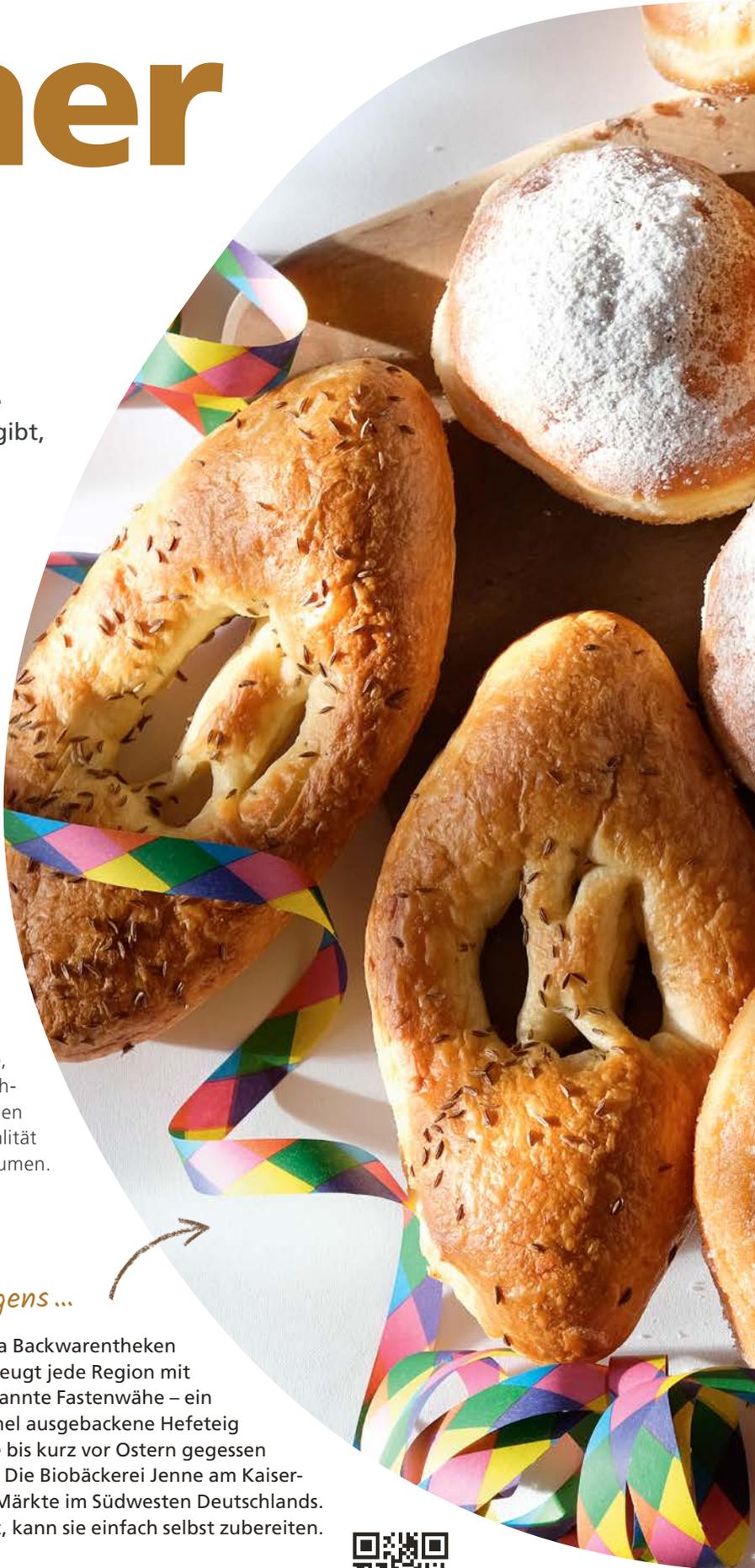
»Boule de Berlin« – und so vieles mehr

Ja, auch in Frankreich hat sich die Berliner Kugel durchgesetzt, so wie die Teigbällchen in Westdeutschland – außer in Hessen und Bayern – **Berliner** genannt werden. In Hessen und Rheinland-Pfalz würden wir **Kräppel** oder **Kreppe** bestellen. **Krapfen** naschen wir in Bayern und **Pfannkuchen** verrückterweise in Berlin sowie in weiten Teilen Ostdeutschlands, so auch in Thüringen. Unbedingt erwähnenswert, weil schon fast ein liebevoller Kosename, ist der **Puffel** aus Aachen. Übrigens: Auch im englischsprachigen Raum kann man getrost **Berliner** bestellen und in der Schweiz erfreut die saisonale Spezialität **Fastnachtshüechli** die Gaumen.

Übrigens ...

Die Auswahl an Fastnachtsgebäck an den Alnatura Backwarenhäusern zur Faschingszeit ist groß und regional. Dabei überzeugt jede Region mit einer anderen Spezialität. Eine davon ist die sogenannte Fastenwähe – ein herzhaftes Gebäck aus der Schweiz. Der mit Kümmel ausgebackene Hefeteig wird traditionell ab der zweiten Januarwoche bis kurz vor Ostern gegessen und dient als Stärkung vor und in der Fastenzeit. Die Biobäckerei Jenne am Kaiserstuhl backt die Hefeteilchen für die Alnatura Märkte im Südwesten Deutschlands. Wer keine Fastenwähe in seinem Markt findet, kann sie einfach selbst zubereiten.

Zum Rezept geht es hier:





Wer hat's erfunden?

Einer populären Legende nach wurden Berliner Pfannkuchen im Jahr 1756 von einem Berliner Zuckerbäcker erfunden, der sich als Kanonier unter Friedrich dem Großen als wehruntauglich erwies, jedoch als Feldbäcker beim Regiment bleiben durfte. Zum Dank kreierte er Teigballen in Form von Kanonenkugeln. Und warum Pfannkuchen? Ganz einfach: Wenn es keinen Backofen gibt, wird eben in der Pfanne mit heißem Fett gebacken. Für die Teigbällchen wird heutzutage ein süßer Hefeteig aus Mehl, Eiern, Butter, etwas Milch, Hefe, Zucker und Salz hergestellt. Statt des klassischen Weizenmehls kann auch Dinkelmehl verwendet werden. Nach der Ruhezeit werden die geformten Teigballen schwimmend in Fett ausgebacken und danach zumeist mit feinem Zucker bestäubt oder mit einer Glasur überzogen.

Von Konfitüre mit Puderzucker bis hin zu beschwipst

So unterschiedlich die Bezeichnungen sind, so groß ist auch die Vielfalt der Geschmacksvariationen dieser Gaumenfreude. Das Siedegebäck aus süßem Hefeteig ist klassischerweise mit Konfitüre gefüllt und mit Puderzucker bestäubt. Doch sowohl die Füllung als auch die Glasur lassen viel Kreativität für diverse Schleckermäulchen: Ob mit Vanillepudding, Eierlikör, Schokocreme oder mit Fruchtkompott aus Äpfeln, Erdbeeren, Pflaumen oder Himbeeren gefüllt, ob mit Eierlikör-, Schokoladen-, Vanille- oder buntem Zuckerguss überzogen – Hauptsache süß und schmackhaft.

Info

Die alemannische Version der beliebten Teigbällchen sind Fastnachts- oder Fasnetsküchle, auch Schmalzgreben oder -kuchen genannt. Die kleinen Siedegebäckstücke aus Hefeteig werden in Fett ausgebacken und dann mit Puderzucker bestreut. Mindestens genauso beliebt im süddeutschen Raum zur Fastnacht sind Ausgezogene oder Nonnenfüzle – ein Schmalzgebäck aus Brandteig.

Alnatura ist von Anfang an dabei:

Mehr Mehrweg

Warum wir einen Mehrwegkreislauf für Konserven brauchen und Circujar sich gut dafür eignet

Alnatura setzt sich für umweltverträglichere Verpackungen ein. Deshalb haben wir neben der Reduzierung von Verpackungsmaterial und der Förderung der Recyclingfähigkeit das Ziel, mehr Produkte in Mehrwegverpackungen anzubieten. Seit Langem führen wir eine breite Auswahl an Produkten in Mehrwegflaschen und -gläsern: von Mineralwasser über Säfte und Bier bis hin zu Milchprodukten. In den letzten Jahren kamen Konserven, Brotaufstriche und ähnliche Produkte hinzu. Immer mehr Hersteller nutzen dafür die bekannten Joghurtgläser des »Milch-Mehrweg-Pools«, obwohl sich dieses System gerade für kleinere Produktionsbetriebe nur bedingt eignet. Zeit also, ein eigenes System für Konserven, Brotaufstriche und Co. zu etablieren. Da kommt Circujar gerade richtig und Alnatura ist von Anfang an dabei. Das Alnatura Magazin begleitete ein Gespräch zwischen dem Circujar-Team Iris Vilsmaier, Lucie Schöner sowie Christian Vilsmaier und der Alnatura Verpackungsexpertin Isabell Kuhl.

Alnatura Magazin: Was verbirgt sich hinter Circujar?

Iris Vilsmaier: »Unsere Vision ist es, Lebensmitteln, für die es bisher keinen geeigneten Mehrwegkreislauf gibt, einen solchen zu ermöglichen. Mit Circujar bieten wir universelle Mehrweggläser inklusive Rückführungs- und Reinigungssystem an. Für alle, die sich fragen, was »Circujar« bedeutet: Es ist ein Kunstwort aus »circular« für Kreislauf und »jar« für Schraubglas.«

Wie kam eine Zusammenarbeit zwischen Circujar und Alnatura zustande?

Isabell Kuhl: »Circujar kontaktierte uns Anfang 2020, um auszuloten, ob ihre Vision eine Spinnerei ist oder ob sie Potenzial hat. Externe zu einem so frühen Stadium in eine

Unternehmensgründung einzubeziehen, ist sehr ungewöhnlich und mutig. Rückblickend bin ich sicher, dass es dazu beigetragen hat, dass Circujar ein so gut durchdachtes Mehrwegsystem entwickelt hat. Es reicht nicht, Mehrweg auf das Produkt und an das Regal im Laden zu schreiben. Es sind viele Schritte notwendig.«
Lucie Schöner: »Das Besondere ist unser System – das heißt, wir kümmern uns um all das, was einzelne Hersteller nicht oder nur sehr schwer leisten können. Wir haben einen Mehrwegträger (*Anm. d. Red.: ähnlich einer Getränkebox*) für den Rücktransport entwickelt. Ein Partner kümmert sich um



Austausch von Anfang an: Beim Gespräch zwischen Alnatura und dem Circujar-Team wird das neue Mehrwegglas begutachtet. Im Bild oben Christian Vilsmaier und Lucie Schöner; im Bild rechts Isabell Kuhl von Alnatura und Iris Vilsmaier (v. l. n. r.).



mit Circujar



die Reinigung der Gläser. Und die Pfandautomaten müssen die Gläser annehmen. Erst wenn in einem komplexen System wie dem Lebensmittelhandel alle Rädchen ineinandergreifen, funktioniert solch ein Mehrwegsystem. Die verschiedenen Einblicke, die wir schon im Projektstatus hatten, haben uns hier sehr weitergeholfen.«

Christian Vilsmaier: »Und auch unsere Gläser sind besonders: Sie haben ein schlichtes Design, mit großer Öffnung, gerader Wand und mit gerundetem Boden. So bekommt man den Inhalt gut ausgelöffelt und die Reinigung ist simpel.«

»Um Einweggläser einzusparen, ist ein funktionierendes und standardisiertes Mehrwegsystem sinnvoll. Und zwar für jedes Sortiment, welches schnell verkauft und konsumiert wird und bisher in Einweggläsern verpackt ist. Für Mineralwasser, Saft, Bier und Milchprodukte gibt es bereits einen funktionierenden Kreislauf; nicht aber für Konserven, Brotaufstriche und Ähnliches. Diese Lücke wird nun von Circujar geschlossen. Das begrüße ich als Vertreter des Arbeitskreis Mehrweg.«

Tobias Bielenstein,
Arbeitskreis Mehrweg GbR,
Leiter Geschäftsstelle



Ab Mitte Februar finden Sie die ersten Produkte von Fairfood Freiburg und Pfandwerk im Circujar-Mehrwegglas in den Alnatura Märkten.





Übrigens ...

Für einen funktionierenden Mehrwegkreislauf sollte das Pfandgut zeitnah zurückgegeben werden. Hilfreich: Auch wenn das Etikett mal abgewaschen wurde, sorgt die Prägung im Circujar dafür, dass es leicht als Mehrwegglas erkennbar ist.



ÜBER CIRCUJAR

- junges Unternehmen aus München
- universelle Mehrwegpfandgläser für Nahrungsmittel
- Poolsystem für Suppen, Aufstriche, Antipasti, Saucen und mehr
- einfaches und optimiertes Handling

Nicht alle Produkte eignen sich zur Abfüllung in ein Circujar-Mehrwegglas, oder?

Isabell Kuhl: »Wir orientieren uns bei Alnatura an der tatsächlichen statt an einer gefühlten Nachhaltigkeit. Wir sind uns alle einig, dass Mehrweggläser umweltverträglicher sind als Einweggläser. Das hat auch ein Forschungsprojekt zu Verpackungsokobilanzen des ifeu belegt. Anders sieht es bei sehr leichten Einweg-

verpackungen aus. Würde man diese durch Mehrweggläser ersetzen, wäre eine schlechtere Ökobilanz die Folge. Allein der Deckel von Mehrweggläsern ist schwerer als ein Kunststoffbeutel (*Anm. d. Red.: s. Infokasten*). Deshalb werden wir solche leichten Verpackungen nicht auf Mehrweggläser umstellen.«

Iris Vilsmaier: »Ja, das ist auch unser Ansatz. Wir raten von Mehrweggläsern ab, wenn die zu verpackenden Lebensmittel wenig Gewicht und viel Volumen haben. Vor allem wenn sie den hohen Produktschutz einer schweren Glasverpackung nicht benötigen, wie zum Beispiel Müsli.«

Wenn eine Kundin oder ein Kunde ein Produkt im Circujar-Glas gekauft hat, wie geht es dann weiter?

Christian Vilsmaier (schmunzelt): »Erst einmal genießen die Kundinnen und Kunden hoffentlich den Inhalt bis zum letzten Löffel. Dann geben sie die Gläser ›löffelrein‹ mit Deckel überall dort zurück, wo sie sie auch erwerben können – im Normalfall am Pfandautomaten. Wir kümmern uns dann um den Transport zur Reinigung und danach zum nächsten Abfüller. Also eben die nächste Runde, damit das Circujar-Glas schnell wieder mit einer neuen Leckerei gefüllt zum Beispiel bei Alnatura im Regal stehen kann.«

Was planen Sie oder wünschen Sie sich für die Zukunft?

Lucie Schöner: »Wir entwickeln nach und nach weitere Größen, bis von Pesto bis Passata alles eine passende Mehrwegoption hat. Und natürlich erweitern wir das Spülnetz, damit die Transportwege möglichst kurz sind und wenig Emissionen entstehen. Schon jetzt kompensieren wir anfallende Emissionen von der Glasherstellung über den Transport bis zum Spülen.«

Isabell Kuhl: »Ich freue mich, wenn unsere Kundinnen und Kunden die neuen Mehrwegprodukte ausprobieren. Denn wenn alle in der Wertschöpfungskette – vom Hersteller über den Handel bis zur Kundschaft – solche Optionen wählen, wird es hoffentlich bald mehr Mehrweg- als Einweggläser geben und viel Neuglas eingespart werden.«



Etablierte Mehrwegsysteme in Deutschland

- Standard-Bierflaschen – Brauereien
- Glas- und PET-Mineralwasserflaschen – Genossenschaft Deutscher Brunnen
- Saftflaschen – Verband der deutschen Fruchtsaftindustrie (VdF)
- Milch-, Sahneflaschen, Joghurtgläser – Milch-Mehrweg-Pool (seit 2022 Mach-Mehrweg-Pool)
- wichtige Ergänzung seit Ende 2022: Gläser für Konserven, Brotaufstriche und Ähnliches – Circujar

Mehrweggläser: Wo es Sinn macht

Das Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) hat in einem Forschungsprojekt Ökobilanzen für verschiedene Verpackungsalternativen berechnet.

Unter [plastik-reduzieren.de/deutsch/infografiken](https://www.plastik-reduzieren.de/deutsch/infografiken)

können Sie sich informieren, für welche Anwendungen Mehrweggläser eine umweltschonende Alternative sind und für welche nicht.



15 Min.



2 Stück



vegan



Black-Bean-Burger mit Hummus auf Toastbrötchen



30 Min.



4 Portionen



vegan



Erbсен-Penne in deftiger Apfel-Lauch-Sauce

Black-Bean-Burger mit Hummus auf Toastbrötchen

Zutaten für 2 Stück

- 160 g **Black-Bean-Cashew-Burger**
- 4 **Salatblätter**
- 2 **Gewürzgurken**
- 130 g **Toastbrötchen** (2 Stück)
- 80 g **Hummus Gegrilltes Gemüse**

Außerdem:
Bratöl



Alnatura
Black-Bean-Cashew-
Burger vegan



Alnatura
Hummus
Gegrilltes Gemüse

So geht's:

1. 1 EL Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Burgerpatties von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten. Währenddessen Salatblätter waschen und trocken tupfen. Gewürzgurken der Länge nach in Scheiben schneiden.
2. Herd ausschalten und die Patties noch kurz in der Pfanne warm halten. Brötchen auf niedriger Stufe toasten. Brötchenhälften mit Hummus bestreichen, untere Hälften mit Salat, Burgerpatties und Gewürzgurken belegen und Brötchendeckel auflegen.

Nährwerte pro Stück: Energie 518 kcal, Eiweiß 12 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 51 g



*Vroni von der
KostBar meint:*

»Sie mögen kein rauchiges Aroma? Dann probieren Sie als Patties mal die Alnatura Rote-Linsen-Burger, die eine würzig-fruchtige Note mitbringen.«

Rezept scannen und
online merken



Sie möchten mehr über die KostBar erfahren? Alle Infos unter alnatura.de/kostbar. Weitere Rezepte finden Sie unter alnatura.de/rezepte.

Erbsen-Penne in deftiger Apfel-Lauch-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g **Grüne-Erbsen-Penne**
- 175 g **Räuchertofu** (gekühlt)
- 3 Stangen **Lauch**
- 2 **Äpfel**
- 3 EL **Mandelmus** braun
- ½ TL **Kurkuma** gemahlen

Außerdem:
Bratöl, Wasser, Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer



Alnatura
Grüne-Erbsen-
Penne



Alnatura
Räuchertofu,
Naturland-zertifiziert

So geht's:

1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, jedoch nur 4 Min. kochen lassen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Tofu abtropfen lassen, abtupfen und fein würfeln. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil des dunklen Grüns hacken und beiseitestellen. Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und würfeln.
2. 2 EL Bratöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Tofu bei voller Hitze 7 Min. scharf anbraten, gelegentlich wenden. Lauch dazugeben und 5 Min. weiterbraten. Äpfel und Nudeln dazugeben, auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 5 Min. braten.
3. In einem Schälchen Mandelmus mit 200 ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühpulver und Kurkuma vermengen und die Sauce in die Pfanne geben. Hitze herunterschalten und 5 Min. ziehen lassen. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken und mit dem Lauchgrün garniert servieren.

Nährwerte pro Portion: Energie 509 kcal, Eiweiß 25 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 50 g



*Jana von der
KostBar meint:*

»Nudeln aus Hülsenfrüchten enthalten mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate als klassische Weizennudeln; außerdem sind sie eine Ballaststoffquelle.«

Rezept scannen und
online merken



Sie möchten mehr über die KostBar erfahren? Alle Infos unter alnatura.de/kostbar. Weitere Rezepte finden Sie unter alnatura.de/rezepte.



25 Min.



4 Portionen



vegetarisch



Linsen-Dal



65 Min.



1 Glas



vegan



Natursüßes Apfel-Zimt-Granola

Linsen-Dal

Zutaten für 4 Portionen

- 1 **Zwiebel**
- 250 g **Rote Linsen**
- 2 EL **Kokosöl** nativ
- 1 TL **Kreuzkümmel** gemahlen
- 3 TL **Curry** mild
- 200 ml **Kokosmilch**
- 400 g **Tomatenstücke Natur** (in der Dose)
- 280 g **Naan-Brot** (2 Stück)

Außerdem:
Wasser, Salz

So geht's:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Linsen in ein feines Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abwaschen und abtropfen lassen.
2. Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel darin anschwitzen. Kreuzkümmel und Curry dazugeben und 1 Min. mit anrösten, dann mit Kokosmilch, Tomatenstücken und 400 ml Wasser ablöschen. Linsen zugeben, einmal aufkochen und 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Zum Schluss mit 1 TL Salz würzen.
3. Naan-Brot im Toaster aufbacken. Dal auf 4 Schalen verteilen und mit dem Brot servieren.

Nährwerte pro Portion: Energie 380 kcal, Eiweiß 21 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 51 g



Nathalie von der KostBar meint:

»Besonders gut schmeckt das Dal, wenn Sie es pro Portion mit 1 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurtalternative sowie ¼ Bund gehacktem Koriander servieren.«



Andechser Natur
Joghurt mild Natur,
Demeter-zertifiziert



Terra Sana
Naan Natural

Rezept scannen und online merken



Sie möchten mehr über die KostBar erfahren? Alle Infos unter alnatura.de/kostbar. Weitere Rezepte finden Sie unter alnatura.de/rezepte.

Natursüßes Apfel-Zimt-Granola

Zutaten für 1 Schraubglas à 1l (10 Portionen)

- 200 g **Haselnusskerne**
- 150 g **Walnusskerne**
- 200 g **Haferflocken**
- 4 EL **Leinsamen** geschrotet
- 2 TL **Ceylon-Zimt** gemahlen
- 360 g **Apfelmark**

Außerdem:
Salz

So geht's:

1. Nüsse in einem Standmixer, Blitzhacker oder mit einem Messer grob hacken.
2. Gehackte Nüsse, 2 Prisen Salz sowie alle übrigen Zutaten in eine große Rührschüssel geben und miteinander vermengen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Auf 2 mit Backpapier ausgekleideten Backblechen gleichmäßig bis zu den Rändern verteilen, dabei große Klumpen mit den Händen zerkleinern.
3. Die Masse im Ofen bei 150°C Umluft 25 Min. backen und nach der Hälfte der Backzeit wenden, so wird das Apfel-Zimt-Granola gleichmäßig knusprig und brennt nicht an. Nach Ende der Backzeit 5 Min. bei Restwärme ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Min. abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion: Energie 362 kcal, Eiweiß 9g, Fett 26g, Kohlenhydrate 19g



Jana von der KostBar meint:

»Statt mit Zucker wird das Apfel-Zimt-Granola nur mit Apfelmark gesüßt. Wer es noch süßer mag, gibt 4 EL Süßungsmittel seiner Wahl hinzu. Das knusprige Granola schmeckt besonders gut in Kombination mit der veganen Joghurtalternative Soja Vanille und frischen oder aufgetauten Beeren, z. B. Himbeeren.«



Baukhof
Haferflocken Zartblatt,
Demeter-zertifiziert



Alnatura
Himbeeren ungesüßt,
tiefgekühlt

Rezept scannen und online merken



Sie möchten mehr über die KostBar erfahren? Alle Infos unter alnatura.de/kostbar. Weitere Rezepte finden Sie unter alnatura.de/rezepte.

Schon probiert?

Dauerhaft günstig einkaufen

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



The Vegan Cow **Bio-Haferblock vegan** oder **Bio-Haferblock mit Meersalz vegan**
Eine pflanzliche Alternative zu Butter: Der vegane Haferblock verspricht besten Streichgenuss – ohne Milch und ohne Palmöl. Dafür mit Hafer und in recyclefähigem Papier verpackt. Er eignet sich als Brotaufstrich, ist aber auch ideal zum Backen und Braten. Die gesalzene Variante ist mit nativem Meersalz aus Mallorca verfeinert, das per Hand in den Salinen geerntet und unter natürlichen Bedingungen getrocknet wurde.
je 250 g **Dauerpreis² 2,59€** (1 kg = 10,36€)



Käse des Monats

Baldauf **Bio-Wildblumenkäse, Bioland****

Dieser Wildblumenkäse aus tagesfrischer Allgäuer Bio-Heumilch reift zwölf Wochen lang und wird von Hand affinert. Auf der essbaren Naturrinde leuchtet eine bunte Mischung aus blauen Kornblumen, gelben Ringelblumenblüten und feinen Erdbeerblättern, die zum einzigartigen Geschmack beitragen.
je 100 g **Dauerpreis² 2,99€** (1 kg = 29,90€)



Soto **Bio-Hanf-Süßkartoffel-Bällchen vegan**
Nussiger Hanf und Süßkartoffeln, Gemüse und Sonnenblumenkerne, kombiniert mit knackigen Chiasamen und Quinoa – mit ihrer zarten Zitronennote sind die Bällchen warm und kalt ein Genuss. Verzehrfertig gegart, bei Bedarf erhitzen.
180 g **Dauerpreis² 2,99€**
(1 kg = 16,61€)



Biopolar **Bio-Snack Lagonda Mozzarella (2 Stück)****
Die Pizza-Schiffchen sind von Hand geformt und mit fruchtiger Tomatensauce und zart schmelzdem Mozzarella gefüllt. Pur genießen oder als Beilage zu Salat und Suppe, auf die Hand oder als Fingerfood zum Aperitif. Hergestellt in Süditalien in der Nähe der Amalfiküste.
360 g **Dauerpreis² 4,49€** (1 kg = 12,47€)



Biokaiser **Bio-Roggenmischbrot** vegan**

Dieses besondere Brot wird aus Roggen- und Weizenmehl mit einem veganen Natursauerteig in Kastenformen gebacken. Seine individuelle Geschmacksnote erhält es durch die Zugabe von Röstbrot. Das Bio-Roggenmischbrot hält sich bei Raumtemperatur mehrere Tage frisch.
500 g **2,65€** (1 kg = 5,30€)

Regional verfügbar



* 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 Backwaretheke sowie Sonderangebote bei Auslistung und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.

² Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Schon probiert?

Dauerhaft günstig einkaufen



Willi's Bio Fleischerei

Pulled Bio-Pork, Bioland**

Schonend gegartes Schweinefleisch, hergestellt nach strengen Bioland-Qualitätsregeln im über Generationen geführten Familienbetrieb in echter Handwerkskunst. Pulled Pork einfach im Glas in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmen und mit der Gabel auseinanderziehen. Das zarte Fleisch passt ideal auf Burger und schmeckt auch pur.

250g **Dauerpreis² 8,49€**
(1 kg = 33,96€)



Vivani

Bio-Zartbitterschokolade »GanzNuss« vegan

Geröstete ganze Haselnüsse umhüllt von zart schmelzender Bitterschokolade ergeben diese Tafelschokolade; mit 55 Prozent Bio-Edelkakao aus der Dominikanischen Republik. Die Kombination aus feinsten Schokolade, Nuss und Kakao ist verfeinert mit Rohrohrzucker und Mandelmark. Ökologisch verpackt aus nachwachsenden Rohstoffen.

100g **Dauerpreis² 2,29€**
(1 kg = 22,90€)

Nabio Bio-Gemüse-Ravioli in Tomatensauce** vegan oder Bio-Rote-Linsen-Dal mit Kokosmilch** vegan

Schnell, einfach und ideal für den Alltag: Mediterrane Gemüse-Ravioli oder indisches Rote-Linsen-Dal. Die Ravioli in Tomatensauce haben Biss und schmecken leicht fruchtig. Das Dal aus bunten Linsen, Gemüse, cremiger Kokosmilch und Curry ist besonders aromatisch. Wärmende Mahlzeiten für jede Gelegenheit; abgefüllt in handlichen Gläsern.
je 365g **Dauerpreis² 2,99€** (1 kg = 8,19€)



Mestemacher

Bio-Dinkel-Toastbrot vegan

Für dieses Dinkel-Toastbrot werden nur Zutaten aus zertifiziert biologischem Landbau verwendet. Hergestellt aus Dinkelmehl, verfeinert mit Sonnenblumenöl und Meersalz. Die Nährwertampel Nutri-Score kommt auf den Buchstaben B, das heißt, dass der Toast günstige Nährwert-Komponenten beinhaltet. Er schmeckt herzhaft oder süß belegt; laktosefrei.

400g **Dauerpreis² 2,69€** (1 kg = 6,73€)



Truffettes de France

Bio-Schokoladentrüffel »Truffes fantaisie Nature«

Französische Schokoladentrüffel bestäubt mit Kakao. Die Kombination aus zart schmelzender Schokolade und intensivem Kakao wird verfeinert mit Rohrzucker.

Die Herstellung dieses innovativen süßen Snacks basiert auf 70 Jahren handwerklichem, familiärem und industriellem Wissen sowie streng ausgewählten Rohstoffen.

100g **Dauerpreis² 2,69€** (1 kg = 26,90€)



Rapunzel
Klare Bio-Gemüsesuppe ohne Hefe *vegan*

Dank viel Gemüse und verschiedener Kräuter ist diese klare Suppe ausgewogen und vollmundig im Geschmack. Sie ist rein pflanzlich, wird ohne Zucker und ohne Hefe hergestellt. Ideal zum Würzen und Verfeinern von Saucen und Gemüsegerichten oder einfach als Trinkbrühe. Der Nachfüllbeutel ergibt 25 Liter. 500 g **Dauerpreis² 5,99€** (1 kg = 11,98€)

Himmel und Erde
Bio-Riesling, Demeter-zertifiziert *vegan*
Die Trauben für diesen trockenen Weißwein werden in Rheinhessen angebaut. Der ausgewogene Riesling besticht mit einem vollmundigen Körper und frischer Säure. Mit einem Duft nach gelben Früchten wie Ananas, Quitte und Sternfrucht mit floralen Anklängen. Exklusiv erhältlich bei Alnatura. 0,75l **Dauerpreis² 5,79€** (1l = 7,72€)



Mount Hagen
Bio-Peru-Kaffee, ganze Bohnen**,
Demeter-zertifiziert
oder Bio-Peru-Kaffee, gemahlen**,
Demeter-zertifiziert

Milder Kaffee aus Peru mit Haselnuss- und Schokonoten, raffinierten Säuren und leichter Süße. Veredelt mit Single-Estate-Arabica-Bohnen von der Kaffeefarm La Chacra d'Dago in Villa Rica. Die Bohnen werden dort nach den strengen biodynamischen Kriterien angebaut, von Hand gepflückt und verlesen. Erhältlich ist der Kaffee als ganze Bohnen oder gemahlen; aluminiumfrei verpackt. ganze Bohnen 250 g **Dauerpreis² 5,49€** (1 kg = 21,96€)
gemahlen 250 g **Dauerpreis² 5,99€** (1 kg = 23,96€)



Wein des Monats

Osteria Montepulciano DOC Demeter
Dieser trockene Rotwein stammt aus den Abruzzen, der Heimatregion der beliebten Rebsorte Montepulciano. Der vollmundige Wein überzeugt mit Aromen von Kirschen und Pflaumen sowie samtigem Tannin. Er passt zu Pasta und Pizza oder einem kräftigen Käse. 0,75l **Dauerpreis² 5,79€** (1l = 7,72€)

Dazu passt:
Vallée Verte Petit Munster Géromé AOP

Ein aromatischer, kräftig-würziger Klassiker aus dem Elsass: Die ausgewogene Aromastruktur des Munsters mit salzigen, süßen und fein abgestuften herben Rotkultur-Aromen erinnert an Speck und Geräuchertes.



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



TRESS BRÜDER

Bio seit 1950

Daniel, Simon, Inge, Dominik und Christian Tress

DEMETER SEIT ÜBER 70 JAHREN



**KREIERT VON
BIO-SPITZENKOCH
UND TRESSBRÜDER
SIMON TRESS**

**RESTAURANTGENUSS
FÜR ZUHAUSE**



**FÜR DIE UMWELT
IM MEHRWEGGLAS**

VEGAN

**SCHNELL UND
EINFACH ZUBEREITET**

MITEINANDER FÜR MENSCH UND NATUR

Dieser Mission folgen wir konsequent in unserem Familienunternehmen auf der Schwäbischen Alb. Bereits im Jahr 1950 stellte unser Großvater den Bauernhof nach biologisch-dynamischen Richtlinien um. Für uns ist Bio nicht nur ein Qualitätsstandard, sondern eine ganze Denk- und Lebensweise. Das, finden wir, schmeckt man nicht nur in unseren Convenience-Produkten, sondern kann man täglich in unseren vier Bio-Restaurants erleben.



**BIO-RESTAURANT
ROSE**



**BIO-FINE-DINING-
RESTAURANT 1950**



**BIO-GASTHOF
FRIEDRICHSHÖHLE**



**BIO-GASTHAUS
HEIMATKÜCHE**



FASTEN

Neustart für Körper und Seele

- Die Ursprünge des Fastens
- Nahrungsverzicht als Prävention – ein Interview
- Energie von innen – Effekte des Fastens
- Stolz und glücklich – ein Erfahrungsbericht
- Die Methode Buchinger: viel mehr als Verzicht

Zwischen Tradition, Allheilmittel und Ernährungstrend: Erfahren Sie, wo die Ursprünge des Fastens liegen, warum freiwilliger Verzicht so guttut, welche Fastenmethoden es gibt und wodurch sie sich auszeichnen.

Die Geschichte des Fastens ist ebenso lang wie die Fastenarten vielfältig. Seit Beginn der Menschheit fasten Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen. Der Ursprung liegt viele Jahrtausende zurück: In den Religionen begründet, fand das Fasten schließlich seinen Weg in die Medizin. So belebten Ärztinnen und Ärzte das Fasten Ende des 19. Jahrhunderts wieder – zu körperlichen Zwecken wie auch aus spirituellen Gründen. Traditionelle Praxis wurde zur medizinischen Therapie. Während es heutzutage manchen auch darum geht, überflüssige Pfunde zu verlieren, bietet Fasten für die meisten eine effektive Möglichkeit, ihren Konsum zu reduzieren und dem hektischen Alltag für eine Zeit zu entfliehen.

VERZICHT ALS BEWÄHRTE TRADITION

Sich für eine bestimmte Zeit in Verzicht zu üben, ist seit jeher der Motor religiösen Fastens und Gebot verschiedener Kulturkreise. So sollte der Verzicht mehr Zeit und Raum für Meditation sowie Gebete schaffen und dabei Körper und Seele reinigen. Gerade in Kirchen und Klöstern wurde Fasten als Form der Reinigung jahrhundertlang gepflegt – zur Buße, Abwehr des Bösen, aus Demut oder als Streben nach Konzentration, Erleuchtung oder Erlösung. Während die Fastenzeit im Christentum 40 Tage von Aschermittwoch bis Karsamstag andauert, fasten Muslime 30 Tage lang. Die Umsetzung ist unterschiedlich: Christen ist zwar eine Mahlzeit am Abend gestattet, Alkohol, tierische Produkte, Hochzeiten und Sex dafür verboten. Im Islam wird im Ramadan, dem neunten Monat des islamischen Mondjahres, zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nicht gegessen, getrunken und geraucht. Mit vier mehrwöchigen Fastenzeiten im Jahr verlangt die orthodoxe Kirche ihren Gläubigen die längste Fastenzeit ab. Auch im Judentum und Buddhismus wird gefastet – nicht über einen längeren Zeitraum, sondern an einzelnen Tagen im Jahr. Sogar die alten Ägypter sollen schon an die Kraft des Fastens geglaubt haben.

WIEDERENTDECKT UND NEU AUFGELEGT

Heutiges Fasten ist teils immer noch religiös bedingt, wenn auch oft in abgeschwächter Form. Den meisten geht es dabei darum, schlechte Angewohnheiten loszuwerden und sich neu zu orientieren. Gängige Laster, die so angegangen werden, sind zum Beispiel der Konsum von Alkohol und Zigaretten, von Fleisch oder Süßigkeiten. Auch digitale Geräte und (soziale) Medien werden immer öfter Gegenstand des Fastens. Während Fasten für die einen eine religiöse Bedeutung hat, geht es für andere um einen bewussten Verzicht – wenigstens einmal im Jahr. Worauf in welcher Form wie lange verzichtet wird, entscheidet jede und jeder selbst. Wer für einen be-





stimmten Zeitraum komplett auf feste Nahrung verzichten möchte, sollte im Vorfeld ärztlichen Rat einholen. Menschen in einer psychisch labilen Verfassung, mit Vorerkrankungen oder Essstörungen sowie Schwangere, Stillende und Kinder sollten vom Fasten absehen. Die Liste an Fastenmethoden, die sich in den vergangenen hundert Jahren etabliert haben, ist lang. Dabei ist wohl für alle, für die die Praxis des Fastens unbedenklich ist, eine passende Variante dabei. *jah*

Gängige Fastenarten im Überblick

Sowohl die Dauer als auch die Umsetzung unterscheidet die verschiedenen Fastenarten voneinander. Ein möglicher Einstieg für Unerfahrene kann das **Intervallfasten** sein. Während die 16:8-Variante acht Stunden Nahrungszufuhr und dann 16 Stunden Pause vorsieht, wird bei der 5:2-Variante an fünf Tagen normal gegessen und an zwei Tagen gefastet. **Wasserfasten** wird als Urform des Fastens bezeichnet und gestattet ausschließlich Wasser und ungesüßte Kräutertees. Die wohl bekannteste und beliebteste Methode ist das **Buchinger-Fasten** mit Wasser, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Kräutertees und Brühen. Entscheidend sind die Entlastungs- und Aufbautage im Vorfeld und Nachgang. **Rohsäftefasten** umfasst drei bis fünf Gläser frischen Obst- oder Gemüsesaft am Tag. **Schleimfasten** erlaubt dünnen Hafer-, Reis- oder Buchweizenschleim, **Basenfasten** ausschließlich basische Lebensmittel und **Früchtefasten** vorwiegend Obst und Gemüse, das wasser- und enzymreich ist. Was aber alle Fastenmethoden gemeinsam haben, ist dieses unbeschreibliche Gefühl nach jeder erfolgreich abgeschlossenen Fastenzeit.

Klassischer Gemüsefond

ZUTATEN FÜR 1 L

1 Bund	Suppengrün	2	Lorbeerblätter ganz
	2 Zwiebeln	6 Körner	schwarzer Pfeffer ganz
	1 Knoblauchzehe	1	Gewürznelke
6 Stängel	Petersilie	2	Wacholderbeeren ganz
2 EL	Bratöl	etwas	Meersalz
1,75l	Wasser	etwas	schwarzer Pfeffer gemahlen
250ml	Weißwein, z. B. Riesling		

Ein ideales Getränk an Fastentagen sind Gemüsebrühen, die Körper und Geist wärmen.

ZUBEREITUNG

Gemüse mit einer Gemüsebürste gründlich säubern und in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln mit Schale halbieren, Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken leicht andrücken. Petersilie waschen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Min. unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wasser und Weißwein ablöschen und aufkochen. Petersilie und Gewürze hinzugeben und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 1 Std. köcheln lassen. Den Fond durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb oder ein sehr feines Sieb abseihen, das Gemüse ausdrücken. Flüssigkeit zurück in den Topf geben und bei hoher Hitze ohne Deckel 10–15 Min. auf die Hälfte (ca. 1l) einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 1 Std. 15 Min. Kochzeit
Nährwerte pro Liter: Energie 492 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 20 g





NEU

Vertrauen in die Kraft der Natur

Ideale Begleiter, wenn es mal nicht rundläuft: die ausgewählten Kräuterteemischungen unserer neuen Teelinie „Natürliche Kraft“.



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

BIO SEIT 1979



Fasten als Pausenknopf und Prävention

Fastenleiterin Laura Junge blickt auf ihre langjährige Fastenerfahrung zurück und gibt Tipps für Interessierte. Doch wie kam sie zum Fasten und was ist so positiv daran? Ein Gespräch über kleine Schritte und große Erfolge.



Laura Junge ist nicht nur Expertin in puncto Heilfasten. Sie ist außerdem Absolventin des Studiums der medizinischen Ernährungswissenschaft und ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Mit viel Leidenschaft betreibt sie zudem den Blog lustesser.de und ist darüber hinaus als Content Creatorin in den sozialen Netzwerken präsent (Instagram: [@Lustesser](https://www.instagram.com/lustesser)). Worauf es der 32-Jährigen bei ihrer Arbeit ankommt, ist, ihr Wissen und ihre Begeisterung für die Themen Fasten und Ernährung an andere Menschen weiterzugeben.

Frau Junge, wann haben Sie das erste Mal gefastet und wie kam es dazu?

»2014 machte ich meine erste Fastenerfahrung. Ich fastete aus gesundheitlichen Gründen, wollte meinem Körper eine Pause gönnen, die ich ihm vorher oft nicht gegeben hatte. Ziel war die Umstellung meiner Ernährung, die ich im Anschluss motiviert beginnen wollte. Dass Fasten und die Umstellung meiner Ernährung mir zu einem »zweiten Leben« verhelfen würden, hatte ich nicht erwartet. Doch ich fühlte mich besser als je zuvor.

Fasziniert davon begann ich ein Studium der medizinischen Ernährungswissenschaft und eine Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin – Beruf als Berufung trifft es bei mir ganz gut.«

»Mein Credo: Kleine Schritte bringen einen langfristig ans Ziel!«

Laura Junge

Wie oft (und wie lange) haben Sie seitdem gefastet und was bedeutet Fasten heute für Sie und Ihren Körper?

»Ich faste seither zweimal im Jahr für einen Zeitraum von sieben bis zwölf Tagen. Manchmal brauche ich länger, manchmal reichen schon fünf Tage, um mich wieder auf mich zu besinnen. Der Alltag ist oft so kräftezehrend, da brauche ich diesen Pausenknopf. Fasten ist für mich mittlerweile viel mehr als der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, es gibt mir Klarheit, Ruhe, Energie, Motivation und Kraft. Körperlich nutze ich das Fasten heute als Prävention. Wer einmal krank war, weiß, wie kostbar die eigene Gesundheit ist. Dabei wissen viele nicht, dass unser Körper ein ausgeklügeltes Recyclingprogramm besitzt, das unter anderem auch mithilfe von Fastentagen oder -kuren unterstützt werden kann.«

Was sind Ihre Tipps für die ersten Tage nach dem Fasten und die Zeit danach?

»Sowohl die Vor- als auch die Nachbereitung sind sehr wichtig, wenn man die Kraft des Fastens so effektiv wie möglich nutzen und darüber hinaus verlängern möchte. Geht es vor dem Fasten darum, den Körper mit sogenannten Entlastungstagen auf den Verzicht von fester Nahrung vorzubereiten, soll der stufenweise Kostaufbau in der Nachfastenzeit den Körper behutsam wieder zum Essen geleiten.

Bei beidem gilt: leicht verdauliche, hauptsächlich pflanzliche Kost in kleineren Portionen genießen. Die Aufbau- und Wiederaufbautage am besten mit einfachen Suppen und Gemüse, etwas Obst und Kräutern beginnen – Ballaststoffe behutsam steigern und mit ungesättigten Fetten zunächst sparsam sein. Mein Tipp: Im Vorfeld planen und auch wirklich umsetzen. Gerade der Übergang vom Fasten zum Wieder-Essen entscheidet über den langfristigen Erfolg. Ich empfehle deshalb, die Ernährung unmittelbar nach dem

Fasten auf eine vollwertige und pflanzenbasierte Kost umzustellen. So kann man den Fastenerfolg verlängern. Mein Credo: Kleine Schritte bringen einen lang-

fristig ans Ziel! Denn ein zu großer Berg an Vorsätzen hemmt oft die Motivation. Besser kleine Gewohnheiten fest integrieren und immer wieder neue einbauen. Umsetzen und dranbleiben ist der Schlüssel zum Erfolg.«

Was empfehlen Sie interessierten Fasten-Neulingen? Worauf sollten sie achten?

»Am wichtigsten ist, die passende Fastenart für sich zu finden. Es gibt viele verschiedene Varianten – je nachdem, welche körperlichen Voraussetzungen man mitbringt und welches Ziel man verfolgt. Auch die Zeit und die Umstände spielen eine Rolle. Möchte man neben der Arbeit fasten oder sich dafür eine Auszeit vom Alltag nehmen? All das ist entscheidend für die Planung eines erholsamen und erfolgreichen Fastenerlebnisses. Ich sehe immer wieder, dass das Fasten nicht ausreichend vor- und nachbereitet wird, hier ist also viel Potenzial zur Verbesserung. Dabei kommt es nicht nur auf die Ernährung an, auch mental sollte man sich auf das Projekt Fasten einlassen und vor allem Stress vermeiden. Neulingen lege ich zudem ans Herz, sich eine ärztlich geprüfte Fastenleitung zu suchen, die das Fasten individuell anpassen und unterstützen kann. Man kann sich außerdem ärztlichen Rat (fastenerfahren) einholen, denn nicht für alle ist Fasten geeignet. Wer erste positive Erfahrungen gemacht hat, kann regelmäßig fasten.«

Das Interview führte Janina Hinkelbein.

Energie von innen

Fasten liegt voll im Trend – schon seit Jahrtausenden. Nicht ohne Grund. Doch warum fühlen sich manche nach der Fastenzeit eigentlich so gut? Und was passiert während dieser Zeit in unserem Körper?

Als eine der ältesten Kulturtechniken ist Fasten seit jeher Bestandteil der Menschheit und etwas ganz Natürliches. Gewollt oder nicht – das Prinzip des Fastens ist evolutionsbiologisch durchaus sinnvoll und kann positive Prozesse anstoßen. Bei einigen Tieren gehören lange Phasen ohne Nahrung aufgrund fehlender Beute oder ihres Winterschlafs zur Normalität. Genauso ist auch der menschliche Körper von Grund auf fähig, sich den Gegebenheiten anzupassen. Ohne Nahrung stellt unser Stoffwechsel nach einiger Zeit au-

tomatisch auf Mangelbetrieb um. Die benötigte Energie wird nicht mehr aus äußerer Nahrung, sondern aus körpereigenen Depots bezogen. Unser Körper muss auf gespeicherte Kohlenhydrate und Fette zurückgreifen, was dazu führt, dass unser Energiebedarf ohne das Zuführen von äußerer Energie gedeckt wird. Während unsere Verdauung pausiert, bedeutet die Umstellung auf »innere Ernährung« erst einmal Stress für uns. Verantwortlich dafür sind die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Doch nach einiger Zeit, wenn der Hunger nachlässt, kann der Stress innerer Gelassenheit und dem Gefühl von Be-

dürfnislosigkeit weichen. Viele sind dann besonders empfänglich für ihr Umfeld und merken, dass es oft kleine Momente sind, in denen sich ein Gefühl von Glück einstellt: überraschender Schneefall, ein Spaziergang bei Sonnenaufgang oder Vogelgezwitscher am Morgen.

GUTES FÜR KÖRPER UND SEELE

Anders als manche glauben, geht es beim Fasten nicht in erster Linie darum, ein paar Pfunde zu verlieren. Es geht um viel mehr: aufräumen, Verhaltensmuster ablegen, Perspektiven wechseln, neue Erkenntnisse gewinnen und sich selbst begegnen – für viele ein Neustart für Körper und Seele. Sich keine Gedanken machen zu müssen, wann wie viel wo-

von mit wem gegessen wird, kann zudem das Loslassen lehren. Fasten kann mitunter ein tiefgreifender Wiederaufbereitungsprozess sein. Die Transformation, die dabei durchlebt wird, kann sich sowohl körperlich als auch seelisch vollziehen. Der freiwillige Verzicht auf Nahrung wirkt sich auf viele Fastende positiv aus. Übrigens: Um seinem Körper etwas Gutes zu tun, braucht es nicht zwingend lange, intensive Fastenkuren. Gelegentliche Fastenintervalle über mehrere Stunden, ab und an auf eine Mahlzeit verzichten oder ein Fastentag zwischendurch – auch kurze Phasen ohne Essen zeigen ihre Wirkung. Abgesehen vom Verzicht auf Nahrung kann sich ein grundsätzliches Überdenken unseres Konsumverhaltens lohnen, um Körper, Seele und Geist wieder mehr in Einklang zu bringen. Dabei können sich schon kleine Anpassungen im Alltag bemerkbar machen und unser Wohlbefinden steigern. jah

Info

Wichtig:

Nicht alle Menschen vertragen Fasten gleichermaßen. Jeder Körper ist anders. Wer das erste Mal fastet, sollte sich langsam herantasten, zum Beispiel mit modifiziertem Fasten, Intervallfasten oder Saftkuren. Auch bei der Dauer sollte man nicht zu ambitioniert sein, sondern mit einem kurzen Fastenzeitraum starten. Zudem empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen und sich bezogen auf Ernährung beraten zu lassen.

Tipps aus dem Sortiment*

Kanne Brottrunk
Bio-Gärgetränk
Brottrunk **vegan**
oder Brolacta** **vegan**
Nicht pasteurisierte
Gärgetränke mit lebenden
Milchsäurebakterien aus
der Fermentation von Bio-
Vollkornbrot, Natursauer-
teig und Wasser; nach
traditionellem Rezept
hergestellt.



Brottrunk 0,75l Dauerpreis¹ 2,35€ (1l=3,13€)
Brolacta 0,75l Dauerpreis¹ 3,99€ (1l=5,32€)



Raab Vitalfood
Bio-Flohsamenschalen** **vegan**
Kapseln gefüllt mit fein
gemahlenem Flohsamen-
schalenpulver. Sie können das
45-Fache ihres Gewichtes an
Wasser binden und enthalten
pflanzliche Ballaststoffe;
gluten- und laktosefrei.
100 St. Dauerpreis¹ 10,19€
(1 St.=0,10€)

Luvos®
Heilerde imutox** **vegan**
Das Heilerde-Pulver zum Einnehmen
dient als Bindungsmittel gegen
Schadstoffe und kann
bei oxidativem Stress
sowie Histamin-
Unverträglichkeit
helfen.
380g Dauerpreis¹
9,99€
(1 kg=26,29€)



Kruut
Bio-Wildkräuter-Elixier
»Bitter-Shot«**
Das Elixier enthält Wildkräuter
wie Wermut, Andorn und
Quitte für die tägliche Dosis
Bitterstoffe. Ideal nach
deftigen Speisen oder als
Frühjahrskur. Einfach schütteln
und genießen für ein gutes
Bauchgefühl.
60ml Dauerpreis¹ 2,99€
(1l=49,83€)

* 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.



»Nie war ein Apfel so köstlich«

Elke Hinkelbein hat vor drei Jahren das Heilfasten für sich entdeckt. Seither lebt sie zufriedener und noch dazu frei von raffiniertem Zucker. Wie sie ihre erste Fastenerfahrung erlebt hat und warum sie es jeder und jedem weiterempfiehlt, hat sie für das Alnatura Magazin aufgeschrieben.

Man könnte sagen, es ist nur ein gewöhnlicher Apfel. Doch nach zehn Tagen Fasten bekommt dieses wohlgeformte rote Obst eine besondere Bedeutung für mich. Gekauft hatte ich es noch vor Beginn meiner Fastenkur. Seitdem ist die Vorfreude groß. Nun betrachte ich den Apfel eingehend, bevor ich ihn in Spalten schneide. Wie habe ich mich danach gesehnt! Ich nehme ein Stück, rieche daran und koste – innerlich ein Feuerwerk, eine Geschmacksexplosion. Ich bin ganz bei mir, erfüllt von diesem magischen Moment. Achtsam genieße ich Spalte für Spalte, während Glücksgefühle meinen Körper durchströmen. Nie zuvor war ein Apfel so kostbar, so köstlich!

GESAGT, GETAN

Was war zuvor geschehen? Meine Motivation zu fasten wurde ausgelöst durch meinen extrem hohen Zuckerkonsum und die immer wiederkehrenden Darmprobleme diffuser Art. Zucker spielte eine große Rolle in meinem Leben – und zwar in jeglicher Form. Vergebens hatte ich versucht, meinen Konsum zu reduzieren. Doch nichts half nachhaltig. Als ich dann eine Dokumentation über das »weiße Gift« sah, war mir klar, ich muss raus aus der Zuckerfalle. Mir kam die Idee: Fasten! Ich informierte mich über die verschiedenen Methoden und entschied mich für ein Fasten nach Buchinger. Erlaubt sind dabei Wasser, Kräutertees, Gemüsebrühen und Säfte – am besten

»Nach den ersten Fastentagen waren meine Gedanken klarer, mein Körper leichter – voller Energie und Tatendrang.«

Elke Hinkelbein



Elke Hinkelbein ist 57 Jahre alt und arbeitet als Diplom-Sozialarbeiterin. Das Thema Ernährung hat schon immer eine Rolle in ihrem Leben gespielt. Neben dem Sport hat sie das Heilfasten für sich entdeckt.

selbst gemacht und aus biologischem Anbau. Mein Entschluss stand fest, der Zeitraum auch: zehn Tage während der Osterzeit. Ich wählte bewusst diesen Zeitraum, um so der Versuchung nach allerlei Osterversüßigkeiten zu entgehen. Gesagt, getan!

ANFANGEN, DRANBLEIBEN ...

Dem ersten Fastentag ging ein Entlastungstag voraus, bestehend aus drei Portionen Reis; dazu reichlich Tee und Wasser. Da Reis zu meinen Lieblingsbeilagen gehört, kam ich damit gut

zurecht. Abends stellte ich mich mental auf das Abenteuer Fasten ein. Schnell kreisten meine Gedanken um die Darmentleerung am nächsten Morgen. Wie ich Ratgebern hatte entnehmen können, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Ich entschied mich für Glaubersalz. Nach dem Aufstehen mischte ich meinen »Zaubertrank« aus 20 bis 30 Gramm Glaubersalz und 500 Milliliter Wasser. Wie der Name schon sagt, eine salzige Angelegenheit. Abwechselnd mit Pfefferminztee und Zitronensaft gelang es mir, den halben Liter Salzwasser zu trinken. Schon nach kurzer Zeit entfaltete sich die Wirkung, mein Darm war auf »Entleeren« umgestellt. Wenig später setzte mein Hunger ein. Wie sollte ich bloß zehn Tage ohne feste Nahrung überstehen? In der Theorie hatte ich mir das problemlos vorstellen können, aber jetzt sah die Realität anders aus. Es erforderte meine ganze Willenskraft, nicht an den Kühlschrank zu gehen und die Karotten und Rote Beten, die ich für die Zubereitung meiner frischen Säfte eingekauft hatte, zu verschlingen. Als der erste Tag geschafft war, feierte ich innerlich meinen Erfolg. So konnte es weitergehen.

... UND DURCHHALTEN

Die nächsten Tage verliefen dennoch mühsamer als gedacht. Meine Gedanken kreisten unentwegt um Essen und mein Hungergefühl meldete sich mehrmals am Tag. Doch beides trat hin und wieder in den Hintergrund. Manchmal überraschte ich mich selbst mit der Erkenntnis, schon drei Tage keine feste Nahrung zu mir genommen zu haben. Um mich abzulenken, machte ich kleine Spaziergänge und Yoga, ich meditierte, ging schwimmen und vertrieb mir die Zeit mit Lesen, Malen und schöner Musik. Wichtig für mich waren zudem Gespräche mit engen Vertrauten und liebevollen Menschen. Aber auch Museums-, Kino- oder Theaterbesuche können hilfreiche und kraftspendende Ablenkungen sein. Nach dem vierten oder fünften Tag hatte sich mein Körper daran gewöhnt, nur noch mit Säften, Tees und Wasser bei guter Laune gehalten zu werden. Und von Tag zu Tag funktionierte es besser. Mein Magen hörte auf zu knurren und mein Geist wurde frischer. Trotz Nahrungsentzug spürte ich vermehrt Stärke und Kraft in mir wachsen – paradox. Meine Gedanken wurden klarer und strukturierter, mein Körper leichter, voller Energie und Tatendrang. Ich fühlte mich so stark, ich hätte Bäume ausreißen können.

STOLZ UND GLÜCKLICH

Als ich meinem Umfeld erzählt hatte, dass ich eine Fastenkur mache, begegnete mir durchweg großes Erstaunen: »Was? Du isst gar nichts? Wie hältst du das aus?« Mittlerweile ganz gut, konnte ich sagen. Dabei war ich stolz wie Bolle! Dennoch begann ich ab dem achten Tag, mir mein Fastenbrechen auszumalen. Ich schaute gelegentlich in Kochbücher und nahm Essensgerüche wahr, wo keine sein konnten. Schließlich war es so weit: Ich öffnete die Kühlschranktür und nahm den Apfel heraus, den ich zehn Tage zuvor für diesen Moment eingekauft hatte. Mindestens genauso spektakulär wie die ersten Bissen dieses Apfels fühlte sich mein erster Supermarktbesuch nach dem Fasten an: Es war ein Fest, absolut genial. Waren die Regale schon immer so prall gefüllt, fragte ich mich. Sahen Obst und Gemüse schon immer so herrlich aus? Ich war hin und weg und fest entschlossen, dieses Erlebnis wiederholen zu wollen. Eins war klar: Das sollte nicht meine letzte Fastenkur gewesen sein.

Das ist jetzt drei Jahre her. Seitdem lebe ich frei von raffiniertem Zucker und faste regelmäßig einmal im Jahr. Meine Haltung gegenüber Lebensmitteln hat sich stark verändert. Ich kaufe bewusster ein und versuche, Lebensmittel nicht zu verschwenden. Auch gesundheitlich geht es mir sehr viel besser. Ich verzichte auf gesüßte Speisen, ernähre mich vollwertig und fühle mich gut. In wenigen Wochen ist es schon wieder so weit: Dann bereite ich mir meinen »Zaubertrank« zu und lasse eine weitere Fastenreise beginnen.

Viel mehr als Verzicht

Raimund Wilhelmi ist schon früh in die Fußstapfen seines bekannten Großvaters Dr. Otto Buchinger, Begründer der modernen Fastentherapie, getreten. Nachdem er 40 Jahre die Leitung der Fastenklinik Buchinger Wilhelmi innegehabt hatte, schrieb er ein Buch über das Fasten, das Anfang 2020 erschienen ist. Mit dem Alnatura Magazin spricht der Autor, Jurist und Psychologe über »Das Glück des Fastens«.

Herr Wilhelmi, für Sie ist Fasten viel mehr als Verzicht. Sie sprechen von einer Transformation, die der Mensch beim Fasten durchlebt. Wie meinen Sie das?

»Fastende erleben sich nach circa einer Woche freiwilligen Nahrungsverzichtes als innerlich anders gestimmt: Sie sind sensibel, durchlässig und empfänglich für Reize. Sie erleben sich teilweise neu, ungewohnt, mit einem anderen Bewusstsein, anderen Gedanken, Ideen und Träumen. Diesen Transformationsprozess nannte mein Großvater »Metanoia«, im Hebräischen heißt er »Teschuwa«, womit eine Art Umkehr, ein Richtungswechsel gemeint ist. Daher rührt auch die große und besondere Bedeutung, die das Fasten in sämtlichen Religionen hat.«

In Ihrem Buch beschreiben Sie die Begegnung mit sich selbst als die große Herausforderung im Fasten. Weniger der körperliche als vielmehr der seelische Hunger muss gestillt werden. Wie lässt sich das verstehen?

»Das geht auf das bekannte Diktum meines Großvaters zurück: »Im Fasten geht's dem Körper gut, aber die Seele hungert.« Viele unserer Gäste flüchten sich in die Klinik, um unter anderem auch private Themen – seien sie beruflich oder familiär bedingt – zu bewältigen. Ein paar Tage bis Wochen ohne Essen, Alkohol und Tabak, ohne Berufs- und Alltagsstress als Ablenkung, dafür allein in einer fremden Umgebung, können einen zunächst in ein seelisches Loch fallen lassen. Ein Anliegen meines Großvaters war es deshalb, die kranke Seele beim Fasten mit

ausreichend »Nahrung« zu versorgen – er empfahl Musik und Kunst, Literatur und Naturerleben, aber auch Humor und Meditation. All diese Elemente und noch ein paar mehr integrieren wir bei Buchinger Wilhelmi auch heute noch in unser Fastenprogramm – auf zeitgemäße Weise.«



»Fasten ist keine Diät, sondern eine Reise zu sich selbst.«

Der ganzheitliche Fastenansatz von Raimund Wilhelmi.

Fastende erfahren in Ihrer Klinik nicht nur fachkundige Begleitung aus der Schulmedizin und Naturheilkunde, sondern auch zahlreiche Sport-, Kunst- und Kulturangebote. Warum ist all das ratsam für ein erfolgreiches Fastenerlebnis?

»Die Einheit von Leib und Seele ist gerade im Fasten in besonderer Weise erlebbar. Dem tragen wir Rechnung durch ein differenziertes Sport- und Bewegungsprogramm, das täglich geführte Wanderungen in der atemberaubenden Bodenseelandschaft mit einschließt. Daneben gibt es bei uns Vorträge zu philosophischen und spirituellen Themen, Malateliers, Musiktherapie, aber auch Live-Konzerte. Mein Großvater gebrauchte für den Zustand des fastenden Organismus das Bild vom gepflügten Acker, dem man heilende Samen zufügen müsse. Diesem Bild entspricht unser ganzheitliches Fastenprogramm.«

Ihr Verständnis vom Fasten gleicht in vielerlei Hinsicht dem Ihres Großvaters,

obwohl viele Jahrzehnte dazwischenliegen. Gibt es etwas, was sie anders sehen als Dr. Otto Buchinger?

»Ich bin immer wieder erstaunt, wie modern und fortschrittlich seine Gedanken waren. Neben meinem Jurastudium habe ich mich intensiv mit Psychologie befasst – sowohl an der Universität als auch im Rahmen einer psychotherapeutischen Ausbildung. Insofern haben wir Großvaters Konzept der »heilenden Seelenführung« weiterentwickelt mit der Unterstützung mehrerer Psychotherapeuten. Außerdem vertrauen wir auf hochwirksame Verfahren wie Osteopathie, die traditionelle chinesische Medizin, Yoga, Atemtherapie, emotionale Balance und viele mehr, die wir bei uns in der Klinik integriert haben. Einige dieser Therapien waren zur Zeit meines Großvaters noch gar nicht bekannt, sind für manche unserer Gäste aber mitunter Hauptmotive für ein jährliches Fasten.«
Das Interview führte Janina Hinkelbein.

Das Glück des Fastens

Ernsthaft, unterhaltsam und fesselnd beschreibt Raimund Wilhelmi in »Das Glück des Fastens« seinen ganzheitlichen Fastenansatz. Mit großer Klarheit und gleichzeitig charmant zeigt er, was Heilfasten im 21. Jahrhundert bedeutet. Dabei hält er den Lesenden Gefühle und Situationen vor Augen, die bekannt vorkommen und sich nun aus anderer Perspektive betrachten lassen. Mit Blick auf

Kunst, Kultur, Geschichte und Religion rückt der Autor die Kraft des Fastens für das äußere als auch das innere Wohlbefinden in den Fokus und kommt dabei immer wieder auch auf seinen Großvater Otto Buchinger zu sprechen, dessen Fastenmethode heute für viele die Grundlage des Fastens darstellt.





glutenfreier Genuss für dein Frühstück

Unsere angekeimten Haferflocken

In Rohkostqualität und glutenfrei sind sie etwas ganz Besonderes. Feiner glutenfreier Hafer wird angekeimt und die Flocken danach ohne Wärmezufuhr gequetscht. Perfekt als glutenfreie Alternative für deine Müslis, Frühstücksbreie und vieles mehr. Wie wäre es denn mit lecker-süßen Haferkekse mit crunchy Kakao Nibs? Oder einem fruchtig-tropischen Himbeer-Kokos-Porridge? Haferflocken rein, fertig!



www.govinda-natur.de

Fair gegenüber Mensch und Natur



Seit über hundert Jahren arbeitet Herbaria im Einklang mit der Natur und ist heute bekannt für seine Tee-, Kaffee-, Kräuter- und Gewürzspezialitäten. Neben bestem Geschmack und höchster Bio-Qualität zählen für das Unternehmen Transparenz, ein faires Miteinander sowie nachhaltiges Handeln.

Der Mensch ist, was er isst« – dieser berühmte Satz des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach ist für Herbaria von enormer Bedeutung. Essen tangiert nicht nur persönlich, es ist ethisch, sozial und politisch bedeutend: Was auf den Tisch kommt, hat Auswirkungen auf die gesamte Welt. »Allein deshalb sind wir bei Herbaria immer respektvoll im Umgang mit Natur, Tier und Mensch«, betont Geschäftsführer Erwin Winkler. Nicht ohne Grund hat die im Jahr 1919 als Naturheilmittelhersteller gegründete Firma im Laufe der Jahrzehnte ihren Fokus zum einen auf den Genuss, zum anderen immer mehr auf das Thema Bio gelegt. Seit den 1980er-Jahren beliefert sie als eines der ersten Unternehmen Naturkostläden mit erlesenen Tees, Kräutern und Gewürzen aus ökologischer Landwirtschaft, die mit viel Liebe handwerklich hergestellt sind. Heute steht das Unter-

nehmen für genussvolle und hochwertige Produkte in hundert Prozent Bio-Qualität. »Neben bewährten Klassikern wie den Bio-Feinschmecker-Gewürzen aus aller Welt, den Tee- und Kaffeespezialitäten sowie Naturdrogerieprodukten wie Blutquick und Bittrio gehen wir auch mit dem Trend, wie eine unserer neuesten Kreationen zeigt: die ayurvedisch inspirierte Schlummertrunk-Linie ›Moon Milk«, erzählt Erwin Winkler. »Alles wird in Deutschland hergestellt. Dabei fertigen wir heute wie damals das meiste in Handarbeit. Wir produzieren kleinteilig und liebevoll nach allen Regeln der Kunst und verkaufen nichts, was nicht unserem eigenen Anspruch genügt.«

QUALIFIZIERT UND ENGAGIERT

Was Herbaria besonders macht, ist der hohe Qualitätsanspruch. Das Unternehmen erfüllt



nicht nur die gesetzlichen Richtlinien der EU-Öko-Verordnung, jedes einzelne Produkt wird einem Prüfverfahren unterzogen, dass den Standards von Arzneimitteln entspricht. Außerdem wird den strengen Empfehlungen des Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN) gefolgt und einige Produkte erfüllen zudem die Standards des Anbauverbandes Bioland. »Bei uns sind die daraus resultierenden Anforderungen von Grund auf fest verankert«, so Erwin Winkler. 1987 Gründungsmitglied des BNN, ist Herbaria seit 2012 auch Bioland-Mitglied und -zertifiziert. Darüber hinaus wird das ökologische und soziale Engagement, das hinter den Produkten steht, großgeschrieben. »Wir müssen die Natur schützen. Denn sie ist die Lebensgrundlage unseres Betriebes sowie des Lebens von uns allen«, sagt Erwin Winkler, der dank der Erziehung seiner Mutter schon

früh ein Bewusstsein für die ökologische Landwirtschaft entwickelt hat, bestimmt. Als der gelernte Kaufmann vor 23 Jahren zu Herbaria kam, haben ihn neben den Produkten vor allem die Themen, die dahinterstehen, interessiert und ihn, wie er sagt, ab der ersten Minute in der Mitte seines Herzens berührt: »Ich habe mich einfach verliebt und wollte von Beginn an etwas bewegen.« Sowohl die Qualität der Rohstoffe als auch die Kooperationen mit den Landwirtinnen und Landwirten sind dem Geschäftsführer wichtig. Regional wie in der Ferne setzt Herbaria auf langjährige Partnerschaften, was Mensch und Tier zugutekommt. Der Anbau von Cassia-Zimt in Sumatra beispielsweise erhält den Lebensraum des indigenen Volkes und der Orang-Utans vor Ort, da wegen des Projektes dort keine Wälder abgeholzt werden können. Bei vielen Herbaria-Produkten können Kundinnen und Kunden durch den Kauf ein solches Projekt im Hintergrund unterstützen.

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Belegen lässt sich das Engagement von Herbaria auch anhand von Zertifizierungen. Seit über 25 Jahren ist das Unternehmen EMAS-zertifiziert und qualifizierte sich im Jahr 2019 als eines der ersten Bio-Unternehmen und einer der ersten Lebensmittelhersteller in Deutschland für die Zertifizierung nach EMASplus. Das Umweltmanagementsystem EMAS (Eco-Management and Audit Scheme) wurde von der Europäischen Union ins Leben gerufen, mit der Absicht, die Umwelt messbar zu verbessern. Ein Anliegen, das auch Herbaria verfolgt. »Jeden Tag, mit jedem Einkauf merken wir, wie das Klima sich verändert. Plötzlich wachsen Pflanzen in der Region, die hier vorher niemals hätten wachsen können. Das ist höchst spannend, aber leider auch bedenklich«, so Erwin Winkler. Gerade deshalb sei das Thema Nachhaltigkeit so wichtig. Jede Abteilung stecke sich Jahr für Jahr Nachhaltigkeitsziele, die es zu erreichen gilt. Zuletzt sollte der Einsatz von Plastikfolien reduziert werden. Nach viel Tüftelei wurden bisher 30 000 Meter Folie für Tee-Umverpackungen eingespart. Das Thema Verpackung hat Erwin Winkler seit Beginn seiner Herbaria-Zeit beschäftigt: »Ich finde Verpackung nur gut,

ÜBER HERBARIA

- 1919 gegründet von Karl Halter
- mittelständisches Unternehmen mit Sitz in Fischbachau in Oberbayern und 30 Mitarbeitenden vor Ort
- Bio-Pionier im Bereich ökologisch angebaute Tees, Kräuter und Gewürze
- mit viel Liebe zum Detail werden die Produkte handwerklich und nachhaltig in Süddeutschland hergestellt



»Wir machen nicht nur wunderschöne und schmackhafte Produkte, wir stehen auch für absolut höchste Qualität bei allem – vom Rohstoff bis zur Verpackung.«

Erwin Winkler,
Geschäftsführer von
Herbaria

wenn man sie in irgendeiner Form wiederverwenden kann. Das hat schon meine Großmutter gelehrt. Ich kann mich noch gut erinnern, wie sie sämtliche Konservendosen aus Weißblech behalten und was sie darin alles aufbewahrt hat. Eine solche Dose mit gutem Verschluss braucht man nie zu entsorgen, sie bleibt immer wertig.« Von Großmutter inspiriert, hat sich die zu hundert Prozent recycelbare Weißblechdose, in der die Herbaria-Bio-Gewürze erhältlich sind, als ideales Behältnis hinsichtlich Produkt- und Aromaschutz sowie Nachhaltigkeit erwiesen. Was die Abteilungen im Unternehmen Jahr für Jahr feststellen, ist: Es gibt immer Mittel und Wege, die Umwelt zu entlasten. Wichtig ist, sich Ziele zu setzen. *jah*

Bewährte Klassiker sind das Bittrio Kräuterelixier, die Kräuterauszug-Fruchtsaft-Mischung Blutquick (ein Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen und Vitaminen) und die Gewürze, die in recycelbaren Weißblechdosen erhältlich sind.



Putzen mit reinem Gewissen

Glänzende Oberflächen, strahlende Sauberkeit – wie gut tut so ein Frühjahrsputz! Und mit diesen ökologischen Produkten können Sie auch noch mit gutem Gewissen putzen, ohne die Umwelt zu belasten.

Almawin

Orangenöltreiniger** vegan

Der Reiniger entfernt selbst schwierigste Verschmutzungen wie Klebstoff, Fettschmutz, Fahrradschmiere, Kaugummi oder Lackflecken. Das Konzentrat reicht für hundert Anwendungen und kann pur oder mit Wasser verdünnt verwendet werden. Das natürliche Orangenöl duftet frisch und vertreibt schlechte Gerüche. Vollständig biologisch abbaubar. 500 ml **Dauerpreis¹ 10,49€** (1 l = 20,98€)

Almawin

Spül- und Waschmaschinenreiniger** vegan

Mit diesem Reiniger kann die Spülmaschine oder Waschmaschine gründlich gesäubert werden. Er entfernt zuverlässig Kalk, Schmutz, Ablagerungen und Gerüche, besonders an unzugänglichen Stellen wie Trommel, Leitungen oder Heizstäben. Regelmäßige Anwendung schützt die Maschine und sorgt für energiesparendes Waschen oder Spülen.

200 g **Dauerpreis¹ 3,99€**
(1 kg = 19,95€)



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

* 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.

Sonett

Flächendesinfektion vegan**

Das gebrauchsfertige Desinfektionsmittel ist hundert Prozent pflanzlich und geeignet für die Desinfektion von alkoholbeständigen Arbeitsflächen und Geräten in Küche, Lebensmittelverarbeitung, Sanitärbereich, Praxen etc. Geprüfte Wirksamkeit gegen alle behüllten Viren, Grippeviren, H1N1, N5N1, Herpesviren, HIV, Noroviren, Coronaviren, MRSA- und ESBL-Keime sowie gegen Pilze, Hefen und Bakterien wie Salmonellen, Kolibakterien etc.

1 l **Dauerpreis¹ 9,49€**



Sodasan

Scheuermilch vegan

Mikrofeines Marmor Mehl sorgt für eine kratzfreie Reinigung von harten Oberflächen. Die Milch entfernt auch hartnäckigen oder eingebrannten Schmutz von Keramik, Edelstahl, Glaskeramik und Induktionskochfeldern. Kraftvolle pflanzliche Inhaltsstoffe sorgen für strahlende Sauberkeit in Küche oder Bad und hinterlassen einen frischen Zitrusduft.

500 ml **Dauerpreis¹ 2,49€** (1 l = 4,98€)

Groovy Goods

Fester Allzweckreiniger Lemongrass**

Der feste Allzweckreiniger mit dezentem Zitronengrasduft aus biologischen ätherischen Ölen ist zertifiziert als »Nature Care Product«. Er bietet eine starke Reinigungskraft für jegliche Verschmutzung – Fett, eingetrocknete Reste oder Streifen auf Oberflächen. Für weiches oder hartes Wasser gleichermaßen geeignet, da er als bislang einziger seifenfreier Reiniger im Gegensatz zu solchen auf Seifenbasis bei jeder Wasserhärte verwendbar ist.

Anwendung: Lappen und Reiniger anfeuchten, über den festen Reiniger reiben, bis es schäumt, fertig.

60 g **Dauerpreis¹ 3,99€** (1 kg = 66,50€)



Weitere feste Reinigungsprodukte erhältlich





Zeit für den Frühjahrsputz

Bevor die ersten Strahlen der Frühlingssonne den Staub und Schmutz der vergangenen Monate allzu sehr sichtbar machen, können wir die grauen Februartage nutzen, um die Wohnung gründlich zu säubern und auszumisten. Am besten mit nachhaltigen und ökologischen Reinigungsmitteln, die Mensch und Umwelt schonen. Wir geben Tipps für den Frühjahrsputz. *jk*

Wir wünschen es uns sauber in den eigenen vier Wänden: Fenster sollten Sonnenstrahlen passieren lassen, es soll natürlich frisch riechen und die Putzmittel sollen sanft reinigen, ohne die Umwelt zu belasten? Dafür greift man am besten auf zertifizierte Mittel zurück, die auf natürlichen Substanzen basieren. Denn tatsächlich gibt es für öko- und biologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel keine rechtlichen Vorschriften. Allerdings hat der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) einige Standards festgelegt, die unter anderem besagen: Alle im Produkt eingesetzten Komponenten müssen biologisch leicht abbaubar sein. Schwer biologisch abbaubare Stoffe wie Silikone oder Paraffine kommen folglich nicht zum Einsatz. Kein Inhaltsstoff darf aus gentechnisch veränderten Substanzen oder Organismen hergestellt worden sein. Das müssen die Hersteller sogar in ihrer Produktionskette dokumentieren. Schädliche Stoffe wie Phthalate (Weichmacher), phosphathaltige Verbindungen, Schwermetallverbindungen oder organische Chlorchemie und chlorhaltige Bleichmittel sind tabu. Außerdem ist der Einsatz von Kunststoff-Mikropartikeln oder Partikeln nanoskaliger Größe untersagt.

In den Alnatura Märkten finden Sie rund 150 natürliche Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel, die den Richtlinien des BNN entsprechen, zertifiziert und an folgenden drei Siegeln erkennbar sind:



Tipp

Nutzen Sie den Frühjahrsputz, um (noch) nachhaltiger zu leben. Wie das geht? Sollten sich in Ihrem Badezimmer- und Kleiderschrank ungenutzte Artikel oder Kleidungsstücke befinden, sortieren Sie aus: Alte Sonnencremes oder ranzige Cremes gehören in den Müll. Aber Parfüms oder Badesalze können verschenkt oder ganz nach vorne geräumt werden – dann geraten sie nicht wieder in Vergessenheit. Ebenso bei der Kleidung: Legen Sie vergessene Lieblingsstücke nach vorne. Alles, was nicht mehr passt oder gefällt, kann gespendet werden, Kaputtges eignet sich vielleicht noch als Putzlappen.

REINHEIT SCHAFFT KLARHEIT

Geben Sie es nur zu: Es gibt Schöneres als Putzen. Allerdings sorgt es auch für Klarheit. Im besten Falle stellt sich ein Gefühl der Aufgeräumtheit ein. Gerade wer sich nicht selbst als putzaffin bezeichnet, dem kann eine Checkliste nützlich sein. Denn sie kann dabei helfen, nichts Wichtiges zu übersehen. Zudem motiviert es, wenn man Dinge abhaken kann. Für gute Laune während des Großreinemachens sorgen Podcasts oder die Lieblingsmusik.

Diese Punkte könnten auf Ihrer Frühjahrsputz-Checkliste stehen:

- Was kann ausgemistet werden? (Bad-, Küchen-, Wohnzimmer- und Kleiderschränke)
- Abflüsse wenn nötig reinigen
- Gibt es Gardinen, die eine Wäsche nötig haben?
- Teppiche an der frischen Luft ausklopfen und danach eingerollt liegen lassen – so sind sie nicht im Weg
- Spinnweben in den Ecken? Her mit dem Staubwedel und losgelegt
- anschließend bei Bedarf auch den Staub von Schränken, Regalen, Tür- und Bilderrahmen sowie Fensterbänken entfernen – immer von oben nach unten arbeiten
- Was ist mit den (Kissen-)Bezügen im Wohnzimmer und im Bett? Wann haben Sie das letzte Mal unter den Lattenrost geschaut?
- in allen Zimmern bis auf Bad, Küche und Flur staubsaugen – diese drei Räume nimmt man sich am besten am Ende vor
- wenn nötig Fenster putzen
- Die Küche ist ein Job für sich: Wie ist es um das Innenleben von Ofen, Kühlschrank und Mikrowelle bestellt? Gibt es noch Platz im Gefrierschrank oder müsste er abgetaut werden?
- Toilette, Badewanne und Dusche sowie Waschbecken und verschmutzte Fliesenfugen im Bad können vielleicht auch eine Reinigung vertragen
- zum Schluss Bad, Küche und Flur saugen, alle Böden wischen und die Teppiche wieder ausrollen – geschafft!

Reiniger selbst herstellen

DIY-Haushaltsreiniger

Für einen halben Liter selbst gemachten Allzweckreiniger hundert Milliliter Essig, 400 Milliliter heißes Wasser und je einen Teelöffel Zitronensäure, Waschsoda sowie ätherisches Lavendel- oder Teebaumöl mithilfe eines Trichters in eine Sprühflasche füllen und vermischen. Ideal zum Putzen von Herd, Kühlschrank, Arbeitsflächen und im Badezimmer.

DIY-Backofenreiniger

Mit nur drei Zutaten kann man einen effektiven Backofenreiniger ganz leicht selbst herstellen: Dafür einen Esslöffel Salz, zwei Esslöffel Natron und zwei Esslöffel Wasser in einer Schüssel verrühren und mit einem feuchten Tuch im Backofen verteilen. Ofentür schließen und 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit einem feuchten Tuch auswischen. Sollte der Backofen stark verschmutzt sein, verlängert sich die Einwirkzeit.

Schon gewusst?

Der Einsatz von Desinfektionsmitteln im Haushalt ist im Normalfall nicht nötig. Reinigungsmittel reichen zumeist völlig aus, um vorhandene Mikroorganismen zu entfernen. Verschiedene Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass in Haushalten, in denen häufiger Desinfektionsmittel eingesetzt werden, auch häufiger Allergien auftreten können.¹ Zudem enthalten sie teilweise biologisch schlecht abbaubare Wirkstoffe, die die Umwelt belasten können.

¹ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/wasch-reinigungsmittel/umweltbewusst-waschen-reinigen/fruehjahrsputz>

Nachhaltige und zertifizierte Reinigungsprodukte aus dem Sortiment*

Sodasan
Öko-Schwammtücher *vegan*
 Besonders saugfähige und universell einsetzbare Schwammtücher aus natürlichen Fasern. Die Schwämme sind langlebig, fusselfrei und im gesamten Haushalt einsetzbar. Waschbar bis 60 Grad Celsius. Sie sind biologisch abbaubar und verrotten gut.

2 St. **Dauerpreis² 0,99€** (1 St.=0,50€)



Sodasan
Essigreiniger *vegan*
 Für die intensive Reinigung in Küche und Bad. Stark gegen Kalk, Schmutz und störende Gerüche mit der bewährten Kraft von Bio-Essig. Entfernt Wasserflecken sowie Seifenreste von Armaturen, Fliesen und glatten Oberflächen und hinterlässt strahlenden Glanz.

1l **Dauerpreis² 3,19€**

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

1 Set **Dauerpreis² 3,99€**



Heldengrün
Öko-Rohrreiniger**
 Dieser Rohrreiniger enthält natürliche Zuckertenside, destilliertes Wasser und ökologisches Soda und reinigt den Abfluss effektiv ohne Dämpfe und Chlor – ganz ohne Chemie. Besonders schonend zu empfindlichen und alten Rohren. Die Flasche besteht aus recyceltem Altplastik, das Etikett aus nachhaltigem Graspapier.

1l **Dauerpreis² 7,99€**

* 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.

² Dauerpreise gelten mindestens einen Monat.

Produkte zum sauber sauber machen...

Bei **sodasan** dreht sich seit 1982 alles um waschechtes ökologisches Handeln und darum, wie wir uns als Unternehmen dem Klimawandel entgegenstemmen können. Angefangen bei der Beschaffung sauberer Rohstoffe über die saubere Herstellung im Öko-Betrieb in Ostfriesland bis hin zum sauberen Verhalten der Produkte im Abwasser.

Um diesen ganzheitlichen Anspruch, der auch die Unternehmensführung einschließt, objektivierbar zu machen, haben wir uns bereits 2016 nach dem CSE-Standard (Certified Sustainable Economics) zertifizieren lassen. Dieses Siegel ist eine Garantie dafür, dass nicht nur die Produkte höchsten ökologischen Anforderungen entsprechen, sondern auch die Unternehmensführung auf ethischen und sozialen Prinzipien beruht.

Der Leistungsfähigkeit unserer Produkte wird oberste Priorität eingeräumt. Dabei haben wir immer den Blick auf den ökologischen Fußabdruck gerichtet.

2018 ausgezeichnet mit dem renommierten Deutschen Nachhaltigkeitspreis, sind wir 2023 Finalist für den Sonderpreis Verpackung. Denn Müll, so unser Verständnis, ist ein globales Problem, das sich nur gemeinsam und mit innovativen Ideen lösen lässt.

Diesen Anspruch haben wir auch bei unseren Pulver-Kartons umgesetzt. Die Innovation dabei: Aus Verpackung wird durch Falten eine Dosierhilfe. Das spart Ressourcen und schont die Umwelt. Denn eine zusätzliche Dosierhilfe wird dadurch überflüssig.

Komm mit auf Mission sauber sauber machen!
Mehr Infos unter www.sodasan.com

...verpackt mit Köpftchen.

Wir stecken viel kreativen Input in unsere nachhaltigen

Verpackungen: Das Resultat sind innovative Ideen und durchdachte Lösungen – mit möglichst wenig Verpackungsmüll. So erhält jedes unserer Produkte die Verpackung, die am besten zu ihm passt. Saubere Sache, oder?

Ressourcen sparen durch clevere **sodasan**-Innovation: Aus Verpackung wird Dosierhilfe. Lasche abtrennen, falten, fertig.

Lisa Dirks

hat unserem Waschmittelkarton ein Upgrade verpasst.



sodasan
SAUBER SAUBER MACHEN

Mit Sorgfalt gepflegt

Gerade in der kalten Jahreszeit braucht unsere Haut besonders viel Pflege und Feuchtigkeit, um gut durch den Tag zu kommen. Das breit gefächerte Sortiment von Martina Gebhardt an verschiedenen Cremes, wohltuenden Balsamen, nährenden Gesichtölen, plastikfreien Peelings, vitaminreicher Augenpflege und aufbauenden Masken bietet für nahezu jeden Hauttyp die passende Pflegeserie. Alle Produkte sind zu hundert Prozent Demeter-zertifiziert und ohne Tierversuche hergestellt.



Sheabutter Cream, Demeter-zertifiziert
Die reizarme Gesichtscrème ist besonders geeignet für sehr sensible und zu Irritationen neigende Haut. Ohne ätherische Öle und Bienenprodukte.
50 ml **Dauerpreis¹ 18,90€** (1 l = 378,-€)

Calendula Super Protect, Demeter-zertifiziert
Diese Creme beruhigt gereizte und gerötete Haut. Sie ist besonders zu empfehlen für Baby- und Kinderhaut und bietet Nässeschutz im Windelbereich.
100 ml **Dauerpreis¹ 16,29€** (1 l = 162,90€)

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

Hand & Nail Hand Lotion, Demeter-zertifiziert **vegan****

Die feuchtigkeitsspendende Handlotion mit fruchtigem Orangenduft zieht schnell ein und fettet nicht. Nach dem Reinigen in die spröde Haut einmassieren.

100 ml **Dauerpreis¹ 10,99€** (1l = 109,90€)

Lip Balm, Demeter-zertifiziert**

Balsam für spröde, trockene und rissige Lippen. Mit Mandelöl, Bienenwachs, Honig, Kakao- und Sheabutter. Sparsam auftragen und sanft einmassieren.

15 ml **Dauerpreis¹ 9,90€** (1l = 660,-€)

Eye Care Cream, Demeter-zertifiziert

Vitaminreiche Pflege für die Augenregion. Mit Oliven- und Avocadoöl, Rosen- und Orangenblütenhydrolat. Geeignet für empfindliche, reife und trockene Haut.

15 ml **Dauerpreis¹ 14,99€** (1l = 999,33€)



* 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.



Liebe schenken

Sonnentor feiert dieses Jahr 35-jähriges Jubiläum. Die Experten für Bio-Tee und -Gewürze sind schon immer mit viel Liebe bei der Sache: Es geht um die Wertschätzung der verarbeiteten Pflanzen, der Umwelt und des Menschen. Lassen Sie sich zum Valentinstag inspirieren und machen Ihren Liebsten eine genussvolle Freude.

Am 14. Februar ist Valentinstag und so steht dieser Monat auch bei Sonnentor ganz im Zeichen der Liebe. Seit 1988 begeistert das österreichische Unternehmen mit biologischen Tees, Kräutern und Gewürzen seine Kundinnen und Kunden auf die etwas andere Art – nicht zuletzt wegen seines illustren eigensinnigen Gründers Johannes Gutmann. Und auch bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern spürt man durch und durch die Liebe zur Natur, zur Handarbeit, zum Herstellungsprozess bis hin zur Gestaltung der Produkte. Bestes Beispiel: Kräuterexpertin Gerda Holzmann, die bei Sonnentor das Qualitätsmanagement leitet. Sie ist studierte Biologin und zertifizierte Wildkräuterguide, Trainerin und Energetikerin. Für den Liebesmonat Februar hat sie einen Tipp für uns:



Im Blumenstrauß versteckt: Die Scharfmacher-Mischung von Sonnentor. Die Mischung aus Gewürzen und Blüten bringt mit Paprika, Chili und Co. viel Pep in die Beziehung – beziehungsweise in Pasta, Suppen und Eintöpfe.

Sich bewusst Zeit zu nehmen und ganz im Moment zu sein, ist im fordernden Alltag nicht immer leicht. Es braucht aber keinen Liebeszauber, es geht auch ganz einfach. Lassen Sie sich vom Alles-Liebe-Tee verzaubern! Eine duftende Kanne Tee schenkt einen sinnlichen Moment, eine Auszeit nur für Sie allein oder zu zweit. Genießen Sie beim Aufgießen einer Kanne losen Kräutertees den Duft, der sich entfaltet. Nehmen Sie bei jedem Schluck Tee die milden, blumig-würzigen Aromen wahr. Legen Sie den Fokus auf das Sinneserlebnis, das hilft dabei, den Alltag loszulassen und sich eine Auszeit zu gönnen – Ihnen selbst zuliebe.»



Mehr Infos über Kräuterexpertin Gerda Holzmann finden Sie unter gruen-kraft.at.

Wir möchten von Gerda Holzmann wissen, wie sie selbst sich bewusst Zeit für sich und ihre Lieben nimmt und ob sie bestimmte Bräuche oder Rituale zum Valentinstag praktiziert. »Für meinen Mann und mich zählen die täglichen kleinen Gesten. Ein gemeinsames Essen, kurz kuscheln auf der Couch, ein Spaziergang zusammen im Wald oder beim Einkaufen eine kleine Aufmerksamkeit mitnehmen. Zum Valentinstag machen wir manchmal ein gemeinsames Räucherritual.«

Wer seiner Partnerin, seinem Partner oder einem anderen lieben Menschen in seinem Leben auch eine Freude machen will, kann sie oder ihn beispielsweise zum Essen einladen und etwas Leckeres kochen. Denn Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Für romantische Beziehungen darf es dabei gern auch etwas schärfer werden! Dazu hat Gerda Holzmann uns ein Rezept für ein Risotto mit Salat verraten (siehe rechts), in dem die Gewürz-Blüten-Mischung Scharfmacher von Sonnentor zur Verwendung kommt. »Kräuter und Gewürze sind eine gute Anlaufstelle zum Entfachen des Liebesfeuers«, erklärt sie uns.

NÄCHSTENLIEBE UND GEMEINWOHL

Wenn wir die Liebe feiern, muss es nicht unbedingt nur um romantische Liebe gehen, sondern auch um Nächstenliebe. Ziel des Unternehmens Sonnentor ist ein gutes Leben für alle. Aus diesem Grund setzt es auf Gemeinwohl und bringt jedes Jahr den Gemeinwohlbericht heraus (PDF zum Download unter www.sonnentor.com/gemeinwohl). Die darin enthaltene Bilanz macht das Engagement in Sachen Nachhaltigkeit für den jeweiligen Zeitraum tatsächlich messbar. Die zentralen Säulen sind Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit sowie Transparenz und Mitbe-

stimmung. Werte, für die Sonnentor seit der Gründung 1988 steht und die seit 2011 durch die Gemeinwohl-Ökonomie, ein ethisches Wirtschaftsmodell aus Österreich, bestätigt wird.

Gemeinwohl bei Sonnentor betrifft die gesamte Lieferkette, die Mitarbeitenden und deren Nachwuchs (es gibt einen eigenen Betriebskindergarten namens Sonnenscheinchen) sowie den Umgang mit der Umwelt. Das Unternehmen lebt die Kreislaufwirtschaft. Ganz stark setzt man auf Ressourcenschonung: Kartonagen werden wiederverwendet oder zerkleinert und als Produktschutz für den Versand in Pakete gepackt. Aus Kräuterresten stellt man Pellets her, die im Ofen des tschechischen Schwester-Unternehmens verheizt werden. In der österreichischen Zentrale gibt es eine Hackschnitzelheizung, deren Brennstoff Bäuerinnen und Bauern aus der Region liefern. Kräuterstängel, die bei der Produktion übrig bleiben, sammeln die Mitarbeitenden als Mulch. Nicht verkaufte Produkte mit einem kurzen Haltbarkeitsdatum werden gespendet und sozialen Zwecken zugeführt. Das Unternehmen verwendet zu hundert Prozent Öko-Strom; 50 Prozent des Bedarfs decken mittlerweile eigene Fotovoltaikanlagen. Im Sinne des alternativen Wirtschaftssystems der Gemeinwohl-Ökonomie setzt Sonnentor statt auf Gewinnmaximierung auf die stetige Erhöhung des Gemeinwohls, statt Konkurrenzdenken auf Kooperation.

Statt der Finanzbilanz steht der Mensch im Fokus. Deshalb stößt das Unternehmen auch immer wieder soziale Kooperationen an, zum Beispiel mit der Aktion Kindertraum, die kranken Kindern Herzenswünsche erfüllt wie etwa Reiten gehen, um deren Lebensqualität zu verbessern. Auch im Unternehmen selbst und im Umgang mit Partnern ist gegenseitige Wertschätzung das Erfolgsgeheimnis von Sonnentor: Man kommuniziert auf Augenhöhe und alle sind per du. Alle dürfen sich einbringen, jede Meinung und Idee wird wertgeschätzt, auch die der Fans, um das Unternehmen und die Produkte weiterzuentwickeln. Die Menschen bei Sonnentor wissen: Liebe vermehrt sich, wenn man sie verschenkt. *mgk*

Blumig-herbe
Kräuterteemischung mit
Katzenminze,
Zitronenverbene und
Rosenblüten.



Probier mal! 20 Bio-Tees mit Früchten und Kräutern laden dazu ein, sich durch die bunte Welt der Bio-Bengelchen zu kosten. Die neue Linie ist ein besonderes Herzensprojekt, da Sonnentor hier mit Aktion

Kindertraum in Deutschland und Stiftung Kindertraum in Österreich kooperiert, die Wünsche kranker Kinder erfüllen. Mehr Infos unter aktion-kindertraum.de und kindertraum.at.



Scharfmacher-Risotto mit Geniebersalat

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 5 EL Olivenöl
- 250g Einkorn
- 2,5 TL Scharfmacher-Gewürzblüten
- 500ml Wasser + 2 EL für das Dressing
- ½ Aubergine
- 180g Ziegenkäse
- 300g Blattsalate der Saison
- 2 EL Balsamico-Essig
- ½ TL Salz
- 3 Prisen rosa Pfeffer
- ½ TL Rohrohrzucker
- 2 TL Salatgewürz Alles im Grünen
- 70g getrocknete Tomaten
- 6 grüne Oliven

ZUBEREITUNG

Für das Risotto 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Einkorn und 2 TL Scharfmacher-Gewürzblüten dazugeben, kurz anschwitzen und mit dem Wasser auffüllen. Auf kleiner Stufe circa 25 Min. zart köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis das Wasser aufgenommen ist. Danach von der Herdplatte nehmen und zugedeckt noch 10 Min. ziehen lassen. Auskühlen lassen. **Aubergine** in dünne Scheiben schneiden und in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Ziegenkäse würfeln. Blattsalat waschen und zerteilen. Aus Essig, 2 EL Wasser, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Salatgewürz ein Dressing zubereiten und den Salat darin wenden. **Salat auf 2 Tellern anrichten**, jeweils die Hälfte des kalten Risottos mittig daraufgeben, mit gegrillter Aubergine, Ziegenkäsewürfeln, getrockneten Tomaten und Oliven garnieren und jeweils mit 1 Prise Scharfmacher-Gewürzblüten verfeinern.

Aktuelles

aus Bio-Welt und
Gesellschaft



PUNKTE SPENDEN – GUTES TUN

Gemeinsam mit den Tafeln helfen

In Deutschland sind 60 000 Tafel-Helferinnen und -Helfer an über 2 000 Standorten im Einsatz. Sie retten Lebensmittel, die im Handel nicht mehr verkauft werden können, etwa Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern oder Joghurt kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums. Sie helfen damit Menschen, denen es am Nötigsten fehlt. Die Tafeln unterstützen deutschlandweit armutsbetroffene Menschen mit gespendeten Lebensmitteln und sozialen Projekten. Zu den über zwei Millionen Tafel-Gästen zählen insbesondere von Altersarmut Betroffene, Alleinerziehende, Personen mit geringem Einkommen und Familien mit vielen Kindern. Für den Großteil der Tafeln ist die Arbeit in den letzten zwei Jahren aufwendiger geworden. Durch die Coronapandemie, den Ukraine-Krieg und die steigende Inflation hat die Anzahl der Tafel-Kundinnen und -Kunden vielerorts stark zugenommen, gleichzeitig gehen die Lebensmittelspenden zurück. Steigende Benzin- und Energiekosten sind eine zusätzliche Belastung. Um ihr Angebot weiterhin aufrechtzuerhalten, sind die Tafeln besonders jetzt auf Unterstützung angewiesen.

PAYBACK Kundinnen und Kunden können das Engagement der Tafeln 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.



BIOLAND GRÜNDET INSEKTENLOBBY

Insekten eine Stimme geben

Im November vergangenen Jahres hat Bioland, der mitgliederstärkste Verband für ökologischen Landbau in Deutschland und Südtirol, die Insektenlobby gegründet. Ziel ist es, Verbraucherinnen und Verbraucher, politische Akteure sowie Kommunen hinsichtlich des Insektensterbens zu sensibilisieren und zum wirksamen Insekten-schutz zu aktivieren. Mit gezielten Forderungen will Bioland zudem im Namen aller Insekten des Landes Politik und Landwirtschaft zum Handeln aufrufen.

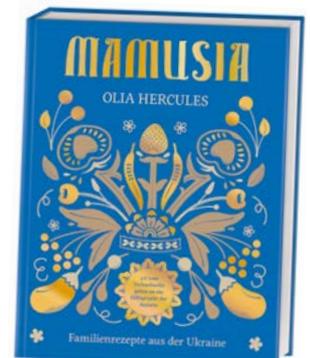


Insekten sind immens wichtig: Jährlich sind sie weltweit an der Erzeugung von Nahrungsmitteln im Wert von mehr als 153 Milliarden Euro beteiligt, sie bestäuben über drei Viertel unserer Nutzpflanzen. Derzeit gibt es jedoch einen fatalen Rückgang – bis zu 75 Prozent der Biomasse sind bereits in Teilen Deutschlands verschwunden. Dem möchte Bioland mit der Insektenlobby entgegenwirken – und durch Kampagnen und Maßnahmen so viele Menschen wie möglich erreichen, die ebenfalls zur Stimme der Insekten werden. Weitere Infos, auch zum Mitmachen, sowie die Forderungen der Insektenlobby im Einzelnen gibt es unter bioland.de/insektenlobby.

BUCHTIPP

Familienrezepte aus der Ukraine

Mamusia – das ist das ukrainische Wort für Mama. Und nicht nur das, Mamusia steht auch für die Bewahrung kulinarischer Schätze. So erklärt es Olia Hercules in ihrem gleichnamigen Buch. Geboren und aufgewachsen in Kachowka, heute in London lebend, hat die Köchin und Kochbuchautorin in »Mamusia« über hundert ukrainische Familienrezepte veröffentlicht. Vom grünen Borschtsch (Sauerampfer-Suppe) mit Knoblauchbrötchen über verschieden gefüllte Wareniki hin zu typisch ukrainischen Süßspeisen wie Sapikanka, einem Käsekuchen. Doch nicht nur das. Vier Euro vom Verkaufserlös eines jeden Buches gehen an den Ukraine-Hilfe Berlin e. V. Zu Beginn des Angriffskrieges hat die Autorin die Charity-Aktion #CookForUkraine ins Leben gerufen. Über eine Million Pfund sind dabei bereits gesammelt worden. Das Kochbuch ist im DK-Verlag erschienen und im Buchhandel für 24,95 Euro erhältlich.



Pflegeprodukte zum Valentinstag

Am 14. Februar ist Valentinstag. Wer zum Fest der Liebenden etwas anderes als Blumen und Pralinen verschenken möchte, findet in den Alnatura Märkten zahlreiche Verwöhnprodukte aus dem Bereich der zertifizierten Naturkosmetik. Wir geben Tipps – lassen Sie sich inspirieren!



Sodasan

Bio-Seife Rose & Geranie**

Die milde und hautschonende Rosenseife mit hochwertiger Sheabutter kann für die gesamte Körperpflege verwendet werden. Ihr Schaum ist cremig und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl. Der Duft nach Rosen und Geranien stammt aus reinen ätherischen Ölen.

1 St. **Dauerpreis¹ 1,99€**



Weleda

Aroma-Cremedusche »Love«

Die sanfte Cremedusche pflegt die Haut, reinigt zart schäumend und verwöhnt die Sinne mit einem Duft nach Damaszener-Rose, Jasmin und Ylang-Ylang. Mit einem Duft aus hundert Prozent natürlichen ätherischen Ölen und Pflanzenextrakten. Auf die feuchte Haut auftragen, einmassieren und anschließend abspülen.

200 ml **Dauerpreis¹ 5,95€** (1 l = 29,75€)



Rosenrot

Bademilch »Zeit für dich«** vegan

Dieses pflegende Bad mit aromatischem Duft nach Marzipan und Orangen schafft entspannende Momente. Die enthaltene Bio-Mandelmilch sorgt für ein seidiges Hautgefühl und pflegt in Kombination mit feiner Bio-Kakaobutter. Bio-Orangenschalen und Heilkreide streicheln die Haut zart. Handarbeit aus Deutschland.

90 g **Dauerpreis¹ 4,99€** (1 kg = 55,44€)

Dr. Hauschka
Rosen-Pflegeöl **vegan**
Dieses Pflegeöl enthält natürliches ätherisches Rosenöl und feuchtigkeitbewahrendes Jojobaöl. Es wirkt harmonisierend und sorgt für geschmeidige Haut. Einfach nach dem Duschen auf der noch feuchten Haut verteilen und einziehen lassen. Ideal auch für die Babypflege.
75 ml **Dauerpreis¹ 17,-€** (1 l = 226,67€)



Jetzt 10% Rabatt sichern!

* 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.



10% Rabatt

auf alle Produkte der Marke Dr. Hauschka



Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10% Rabatt** auf alle Produkte der Marke Dr. Hauschka in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.02. bis 28.02.2023.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar.

Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Lust auf Kultur

Bereits mit der Erfindung der Videokassette hatte man das Verschwinden der Kinos beschworen. Doch es kam anders. Kino bietet ein besonderes Gemeinschaftserlebnis; Filme können eine Strahlkraft entwickeln, die uns geradezu euphorisch nach Hause oder in die nächste Bar gehen lässt. Sie können nachhaltig bewegen und inspirieren oder umgekehrt gesellschaftliche Bewegungen abbilden. Die diesjährige Berlinale, die Filmfestspiele in Berlin, singt ein Lied davon. Und dann gibt es da noch »Bigger than us«.

Es ist schön, Menschen zu folgen, die Visionen haben. Die heute 21-jährige Melati Wijsen von der indonesischen Insel Bali ist einer von ihnen. Melati engagiert sich seit neun Jahren gegen die Plastikverschmutzung in ihrer Heimat. Wir sehen sie gleich zu Anfang des Dokumentarfilms »Bigger than us«, der mit dem Start der Berlinale am 16. Februar 2023 in 90-minütiger Spielfilmlänge in die Kinos kommt.



Szenen aus »Bigger than us«: Melati trifft Mohamad an der libanesisch-syrischen Grenze. Mit zwölf Jahren baute er dort in einem Flüchtlingslager eine Schule auf. Heute lernen hier täglich 200 syrische Kinder für ihre Zukunft.

Der Film zeigt, wie sie sich zusammen mit ihrer zwei Jahre jüngeren Schwester Isabel und der Initiative »Bye Bye Plastic Bags« gegen die Plastikverschmutzung in Indonesien stark macht. Gemeinsam mobilisieren sie Tausende von Kindern sowie Touristinnen und Touristen und erwirken ein Dekret, das schließlich den Verkauf und die Verteilung von Plastiktüten, Verpackungen und Strohhalmen auf ihrer Insel verbietet. Melati glaubt an die Kraft ihrer Generation und entwickelt Youthtopia.world, eine Bildungs- und Tool-Sharing-Plattform für junge Menschen, die sich engagieren wollen. Sie ist aber noch lange nicht am Ende, denn sie bereist die Welt, um Gleichgesinnte zu treffen, von ihnen zu lernen und sich zu vernetzen. Anhand von sechs jungen Menschen vom Libanon über Afrika bis Rio de Janeiro zeigt Melati dem Kinopublikum ihre ganz eigene Welt der Courage und des Engagements. Die Porträtierten kämpfen für Menschen-

Der Ruf der großen Leinwand



rechte, für das Klima, für Meinungsfreiheit, soziale Gerechtigkeit und den Zugang zu Bildung oder Nahrung. Und sie sind in der Lage, eine Menge zu verändern.

Produziert von der Oscar-Preisträgerin Marion Cotillard, zeichnet der Dokumentarfilm »Bigger than us« das Bild einer Generation, die sich nicht mehr mit dem Zustand dieser Welt abfinden möchte und für ihr Recht auf eine lebenswerte Zukunft kämpft. Der Regisseurin Flore Vasseur (»Meeting Snowden«) gelingt ein einfühlsames Porträt einer jungen globalen Bewegung, das Kraft gibt und zeigt, dass Veränderung nicht nur unerlässlich, sondern auch möglich ist. Ein Film für die große Leinwand.

Vom Jungsein und Erwachsenwerden

Um Kindheit und das Erwachsenwerden geht es auch in der diesjährigen Retrospektive der Berlinale in Berlin, die wieder Tausende Gäste in die Kinosäle rufen wird. Unter dem Motto »Young at Heart – Coming of Age at the Movies« stellen renommierte internationale Filmschaffende ihre Coming-of-Age-Filmfavoriten vor, die mit dem Erwachsenwerden zusammenhängen. Ob nun Natalie Wood und James Dean in »Rebel Without a Cause« oder Matthew Broderick

in »Ferris macht blau« – die Retrospektive der 73. Internationalen Filmfestspiele widmet sich dem Jungsein und Erwachsenwerden als gemeinschaftliches Kinoerlebnis.

Immer wieder haben sich Filmschaffende jugendlicher Lebenswelten angenommen und ihnen filmisch Ausdruck verliehen. Dabei decken sie sämtliche Genres ab, vom Drama über die Komödie bis zum Horrorfilm. Zentral sind stets die Fragen: Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wer kann ich sein?

Rainer Rother, Leiter der Retrospektive und Künstlerischer Direktor der Deutschen Kinemathek, erläutert: »In unserem Heute stellt sich die junge Generation Ängsten, Zweifeln und einer unsicherer werdenden Zukunft angesichts von Klimawandel, Pandemie- und Kriegserfahrungen. Das Kino – als kulturelle Institution ebenfalls im Wandel begriffen – bietet den Ort, in die Begegnung zu gehen und Ideen aufzuzeigen, unsere Zukunft zu gestalten. Denn Filme und ihr Erleben auf der großen Leinwand können uns Halt und Orientierung geben. Sie können Freiheit denken und Ideale vermitteln, können große Gefühle hervorrufen, Gemeinschaften bilden und uns ein Leben lang prägen. Insbesondere Coming-of-Age-Filme sind Dialoge von Möglichkeiten, aus denen das Publikum Perspektiven und Inspirationen ziehen kann – so gestalten sie Zukunft. Anlass genug, Coming of Age mit der Berlinale Retrospektive zu würdigen.« Etwa 30 Filmschaffende, darunter Maren Ade, Pedro Almodóvar, Wes Anderson, Juliette Binoche, Karoline Herfurth oder Martin Scorsese, werden ihren persönlichen Filmfavoriten zum Thema »Coming of Age« für das Programm der Retrospektive aus-

wählen. Die vollständige Liste des Programms und der an der Filmauswahl teilnehmenden Filmschaffenden gibt es auf der Website der Berlinale (berlinale.de). Zur Retrospektive finden zudem Begleitveranstaltungen statt. *mf*



»Am Küchentisch sprach ich mit meinem damals siebenjährigen Sohn und meiner dreijährigen Tochter über das Thema Umweltverschmutzung. Mein Sohn fragte: »Und was tust du? Was tust du, damit der Planet nicht stirbt, Mama?« Ich erzählte ihm, dass ich Bücher schreibe und Filme

über Korruption mache, über versteckte Mächte und so weiter, aber dass ich nichts wirklich tun könne. »Nein, aber im Ernst, Mama, was tust du?« - »Naja, weißt du, wir fahren mit dem Zug, wir haben kein Auto, wir kaufen Bio-Produkte ...« Und noch ein drittes Mal: »Mama, aber was tust du?« - »Nun, offensichtlich nicht genug!«

Regisseurin Flore Vasseur darüber, wie es zu dem Film über Melati Wijsen und ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter kam.



Retrospektive-Teilnehmerin Karoline Herfurth verrät, was ihr prägender Lieblingsfilm beim Erwachsenwerden

war. Die Schauspielerin, Filmregisseurin und Drehbuchautorin bezieht sich auf den australisch-französischen Film »Muriel's Wedding« von Paul J. Hogan aus dem Jahr 1994:

»In meiner Jugend gab es kaum Filme über junge Frauen, in denen es darum ging, sich von weit verbreiteten Idealen zu befreien und bei sich selbst anzukommen. »Muriel's Hochzeit« war eine echte, warme Umarmung und für mich der Schlüssel in eine andere, gesündere Welt.«



Übrigens ...

Eine Alternative zu Papier-Tragetaschen sind langlebige Stofftaschen. Wer die Berlinale in Berlin besucht, findet in den Alnatura Märkten vielleicht noch eine der begehrten Einkaufstaschen mit dem Motiv der spanischen Künstlerin Conxi Sane.

Fisch genießen, Seeluft schnuppern

Nordische Kombination im März: Fisch als Star auf dem Teller, dazu Rezeptideen aus Skandinavien und spannende Einblicke in Fischfang und Fischstäbchen-Produktion.



Smørrebrød ist ein dänischer Klassiker: Roggenbrot mit salziger Butter, belegt nach Belieben, zum Beispiel mit Kartoffeln und Garnelen. Aus den Backstuben gibt es Mini-Gulerodskage – Karottenmuffins mit Frosting.



Das Alnatura Magazin begleitet den nachhaltigen und zertifizierten Seelachsfang in der norwegischen See und die Produktion der Alnatura Fischstäbchen in Bremerhaven.



Weniger Verpackung, mehr Nachhaltigkeit im Bad: Duschgel, Shampoo, Creme, Zahnpasta – bei Alnatura gibt es viele innovative und umweltverträglich verpackte Pflegeartikel.



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, Janina Hinkelbein (jah), Constanze Klengel, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Isabell Kuhl, Bettina Laux, Katja Lepthien (kl), Daniel Nedelka, Stefanie Neumann, Jana van Treeck, Christian Tremper, Veronika Vötterl, Anja Waldmann, Eva Wohlgenuth

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Alnatura: 3 Porträt Rehn, 4/5 Verschluss, 57 Stofftasche / Thomas Fedra: 4 Porträt Rehn; Jürgen Bindrim: 21 Porträt Bielenstein; Oliver Brachat: 33 Gemüsefond; Buchinger Wilhelmi: 40; Circujar GmbH: 22 Glas; Matthias Fuchs: 1, 3 Rezept u. Circujar, 7, 8 Porträt Neidhart, 9 Feldsalat, 10–14, 16 Mehlsuppe, 17 Fastnachtsskühle u. Holzmasken, 18/19, 20, 21 Glas u. Porträt Kuhl/Wilsmaier; Claudia Guse: Illustrationen 8/9, 16–17, 48, 55; Herbaria Kräuterparadies GmbH: 42–43; iStock/Ratchat: 22 Flaschen / theLinke: 17 Maskierte; Naturland e. V.: 58 Fischfang u. -kutter; © Plaion Pictures: 56, 57 Porträt Vasseur; Ezgi Polat: 58 Smørrebrød u. Mini-Gulerodskage; privat: 39 Porträt Hinkelbein; © SONNENTOR: 52–53; Stocksy/J.R. PHOTOGRAPHY: 46 / Sergey Narevskih: 58 Bad / Carmen Palma: 32/33 Glas / Nastia Vesna: 3 u. 31 Frau mit Apfel; Lisa Ullmann: 35; Unsplash/Milan Popovic: 36/37 / Agustin Mariano Quezada: 38; VISCOM Fotografie: 44/45, 50/51; © Anne Wilk: 57 Porträt Herfurth; Monique Wüstenhagen/Tafel Deutschland e. V.: 54 Fotos Rezeptkarten: Oliver Brachat (Rezepte, Porträts Vroni u. Jana), Annika List (Porträt Nathalie)

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

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback

alnatura.de/marktsuche

alnatura.de

**MACHEN SIE
GEMEINSAM MIT
RAPUNZEL
DIE WELT EIN
STÜCKCHEN
BESSER:**



**Ab Oktober 2022 spendet
Rapunzel für jedes verkaufte
Produkt 1 Cent für ökologische
und soziale Projekte. Also über
750.000 Euro jedes Jahr, dauerhaft.**

Für eine lebenswerte Welt.



Mehr
erfahren



www.rapunzel.de/biocent

Wir machen Bio aus Liebe.



ALNATURA
Super Natur Markt

Unsere **Günstigsten**
bei **Obst** und **Gemüse**



Täglich frisch und immer günstig

Saftige Äpfel, aromatische Karotten, geschmackvolle Kartoffeln – wir arbeiten mit Bio-Landwirtschaftsbetrieben in langfristigen Partnerschaften zusammen, um Ihnen im Alnatura Markt ein attraktives Angebot an frischem Bio-Obst und -Gemüse anbieten zu können. Immer zum niedrigen Preis und in gewohnter Qualität. Unsere Sparpreis-Produkte erkennen Sie am blauen Oval.

Sparpreis
2,99

1 kg