



# ALNATURA Magazin

Einfach genussvoll  
**Kochen mit  
Bittergemüse**

Alnatura bewegt  
**Weiterhin ohne  
Gentechnik**

**Kleine Waffel,  
großer Knuspergenuss**



**ALNATURA**  
Super Natur Markt



# Lust auf eine Ausbildung mit *Mehr-Wert?*

Dann entdecke jetzt die Ausbildungsmöglichkeiten  
ab Sommer 2025 in den Alnatura Super Natur Märkten:

- ✓ Duale Ausbildung mit IHK-Abschluss als Verkäufer/-in oder Kauffrau/-mann im Bio-Einzelhandel
- ✓ Abiturientenprogramm: Ausbildung als Kauffrau/-mann im Bio-Einzelhandel mit integriertem/-er Handelsfachwirt/-in

Weitere Infos unter [alnatura.de/mitarbeit](https://alnatura.de/mitarbeit)

*Liebe Kundinnen und Kunden,*

*wir haben* die Wahl über unsere Zukunft! Ich meine damit nicht nur über die Politik in den nächsten Jahren in Deutschland, sondern auch über die Zukunft unserer Erde.

*Die wunderbare Idee* und Praxis des biologischen Landbaus gibt uns die Möglichkeit, den Zustand weiter Bereiche der uns umgebenden Natur wesentlich mitzugestalten. Würden wir in Deutschland nicht nur circa elf Prozent der Agrarflächen, sondern 80 Prozent biologisch bewirtschaften, dann hätten wir tatsächlich »blühende Landschaften« geschaffen: sauberes Grundwasser, Artenvielfalt, ein vitaler Boden mit viel Humus, köstliche Bio-Lebensmittel, eine schöne Kulturlandschaft und ein beständigeres Klima; denn Bio-Landbau bindet CO<sub>2</sub> im Boden.

*Wir* als Bürgerinnen und Bürger haben die Chance, durch unseren Einkauf die Umwelt zu verändern. Achten wir bei unserem Einkauf auf Bio – möglichst aus Deutschland. In den Alnatura Super Natur Märkten finden Sie ein breites Sortiment aus heimischer Bio-Landwirtschaft. Ob Bio-Obst und -Gemüse, Bio-Brot und -Backwaren oder Bio-Molkereiprodukte – alles das stammt weitestgehend aus Deutschland und der Region.

*Nutzen wir* unsere Wahlmöglichkeit für eine sinnvolle Wirtschaft und schaffen wir für unsere Enkelinnen und Enkel eine gesunde Natur!

Mit herzlichen Grüßen




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

# People

WEAR ORGANIC



## Die Frühlings- Kollektion ist da!

Ganz gleich, ob du zu Hause auf dem Sofa faulenzst, im Homeoffice arbeitest oder in einem Café Freunde triffst – du willst dich in deiner Kleidung rundum wohlfühlen und dabei gut aussehen. Deshalb haben wir Basics und moderne Styles entworfen, aus denen du dir dein eigenes Lieblingsoutfit zusammenstellen kannst.

Neu



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 nicht allergisierende Farbmittel und Ausrüstungen eingesetzt.



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





### *Kochen und genießen*

- 8 Vielfältige Belagideen für Getreidewaffeln
- 22 Rezepte mit Bittergemüse
- 31 Bitte bitter – mit dem Liebling des Monats

### *Schon entdeckt?*

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 15 Die neuen Alnatura Schoko-Maiswaffeln entdecken
- 16 Das Getreidewaffelsortiment von Alnatura
- 34 Der Markentisch mit Produkten von Lebensbaum & Voelkel
- 41 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 42 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 47 Aus unserem Sortiment ausgewählt: Baby- und Kinderpflege
- 52 Der Markentisch mit Seifen
- 54 Aus unserem Sortiment ausgewählt: Waschen und Reinigen



### *Gemeinsam handeln*

- 19 Partnerporträt Lini's Bites
- 20 Zu Besuch bei Mount Hagen
- 32 Zu Besuch bei Complete Organics
- 36 Gentechnik – wo geht die Reise hin?
- 38 Alnatura weiterhin ohne Gentechnik
- 44 Zu Besuch bei People Wear Organic

### *Rundum wohlfühlen*

- 48 Seifen – duftende Naturstücke
- 56 Grüne Helfer im Winter

# Aktuelles

Danke für  
Ihre Unterstützung



8%  
Studi-Rabatt

Dienstags gibt es deutschlandweit in allen Alnatura Super Natur Märkten einen Studi-Rabatt von acht Prozent. Das freut Studierende, Lehrlinge sowie Schülerinnen und Schüler: mehr in der WG-Kasse, mehr Bio-Lernfutter. Weitere Infos unter [alnatura.de/studirabatt](http://alnatura.de/studirabatt).



Alnatura Saatgut-Initiative:  
**29.460€** gespendet

## Auch in Zukunft Vielfalt erleben

Jedes Jahr aufs Neue läuten die sieben kleinen Alnatura Saatguttüten für uns das Frühjahr ein. Sorten wie Essbare Blüten, Rucola, Petersilie und Schmetterlingsruß erfreuen Gaumen oder Auge und sorgen im Garten, auf dem Balkon und auch auf unserem Teller für mehr Vielfalt.

Von jeder verkauften Tüte fließen 40 Cent an Saatgut-Initiativen, die sich dem Erhalt von Vielfalt widmen. So wurden im letzten Jahr dem Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft 21.060 Euro überreicht. Dieser fördert gemeinnützige Initiativen, die sich für die Erforschung ökologischer Pflanzenzüchtung engagieren.

8.400 Euro gingen an den Verein Mellifera, der sich für die Entwicklung zukunftsfähiger Imkerei-Konzepte einsetzt.



## Der PAYBACK Couponkalender ist da!

Vom 3. Februar bis 2. März 2025 können Sie sich über tolle Coupons freuen und Ihr <sup>o</sup>Punktekonto ordentlich aufstocken. Jeden Tag werden in der PAYBACK App neue Aktionscoupons und Gewinnchancen mit vielfältigen Preisen angeboten! Am besten, Sie schauen gleich mal in die PAYBACK App oder auf [PAYBACK.de/couponkalender](http://PAYBACK.de/couponkalender).



## »Sehr gut« für Alnatura Haferflocken Feinblatt (Bioland) 500 g

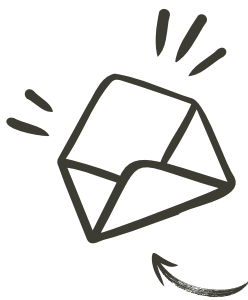
Für die Oktober-Ausgabe 2024 hat Öko-Test insgesamt 35 Produkte zum Thema »Zarte Haferflocken« getestet, darunter 21 Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde 21-mal, die Note »gut« zweimal, die Note »befriedigend« siebenmal, die Note »ausreichend« zweimal und die Note »mangelhaft« dreimal vergeben. Das Produkt Alnatura Haferflocken Feinblatt (Bioland) 500 g erhielt die Note »sehr gut« ([oekotest.de](http://oekotest.de)).



## Knuspriger Frühstücksgenuss

Hier steckt nur eine Zutat drin: das volle Dinkelkorn; in Deutschland nach Bioland-Richtlinien angebaut. Der gepuffte Dinkel von Alnatura ist ungesüßt und vegan. Perfekt in Milch und Joghurt oder deren pflanzenbasierten Alternativen, gern auch verfeinert mit frischen Früchten oder anderen Cerealien zu einem abwechslungsreichen Müsli kombiniert. Unser Tipp für die kreative Küche: mit geschmolzener Schokolade überziehen oder als Zutat für ein Schichtdessert verwenden.

170 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,69 €** (1 kg = 9,94 €)



### Übrigens...

Mit unserem kostenlosen Alnatura Newsletter verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr. Anmeldung unter [alnatura.de/newsletter](http://alnatura.de/newsletter).

## »Sehr gut« für alviana 24 h Deo Roll-On Bio-Jojoba

Für die Juni-Ausgabe 2024 hat Öko-Test insgesamt 39 Deoroller ohne Aluminium getestet, darunter 15 Naturkosmetik-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde 23-mal, die Note »gut« fünfmal, die Note »befriedigend« dreimal, die Note »ausreichend« dreimal, die Note »mangelhaft« zweimal und die Note »ungenügend« dreimal vergeben. Das alviana 24h Deo Roll-On Bio-Jojoba erhielt die Note »sehr gut« ([oekotest.de](http://oekotest.de)).



<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

**10fach  
°Punkte**

**ALNATURA**  
Super Natur Markt

**10FACH °P**  
auf den Einkauf ab 20€\*

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



**So funktioniert's:**  
Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 20€, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.  
\* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.02. bis 28.02.2025**

**PAPIERCOUPON NUTZEN**

**°PAYBACK**



EINFACH GENUSSVOLL

# Bunt





# belegt

Aromatisch, kross und teilweise glutenfrei: Mais-, Reis- und andere Getreidewaffeln sind seit jeher ein beliebter Snack bei Klein und Groß, eignen sich aber auch ideal als Unterlage für süße und herzhafte Beläge. Cremiges Nussmus mit Schokolade und frischem, eingelegtem oder Trockenobst schmeckt auf den Waffeln genauso gut wie bunte Aufstriche mit Rohkost. Für die Extraportion Proteine einfach ein Ei, Käse oder Putenbrust ergänzen. Noch kreativer wird es in unseren Rezepten mit weiteren Ideen.



## Reiswaffeln Sushi-Art

### ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ¼ Salatgurke
- ½ Avocado
- 185 g Thunfisch im eigenen Saft
- 4 Reiswaffeln Vollkorn
- 100 g Frischkäse Natur mit Jogurt
- 4 TL Sojasauce Shoyu-Art
- 4 TL schwarzer Sesam
- 4 TL Noriflocken

### ZUBEREITUNG

**Salatgurke** waschen, 12 Scheiben herunter-schneiden. Avocado entkernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Thunfischsaft vorsichtig abgießen.

**Reiswaffeln** großzügig mit Frischkäse bestreichen. Erst Gurken-, dann Avocadoscheiben darauflegen, mit Sojasauce beträufeln. Thunfisch darauf verteilen, mit Sesam und Noriflocken toppen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 346 kcal, Eiweiß 17 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 19 g

» Diese Taco-Variante funktioniert auch ohne tierische Zutaten: Dazu 70 g veganes Hack (Trockenprodukt, zum Beispiel Sonnenblumenhack) nach Packungsanweisung vorbereiten und wie im Rezept beschrieben anbraten. Als Topping passt die Frischcreme Natur.

» Die Reiswaffeln schmecken auch vegetarisch ohne Thunfisch. Für noch mehr Frische auf der Waffel passen feine Karotten- und Paprikastifte sehr gut dazu.«  
Jana, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



Andechser Natur  
Frischkäse Natur mit  
Jogurt, Bioland



» Wer das vegane Mett als Mettigel anrichten möchte, kann zusätzlich aus einer Kalamata-Olive Augen und Nasenspitze ausschneiden und aus den übrigen Linsenwaffeln Stacheln formen.

## Maiswaffeln Mexican Taco Style

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Kidneybohnen (in der Dose)
- 8 Blätter grüner Salat
- 1 Limette
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 245 ml Salsa-Dip
- 8 Maiswaffeln Natur
- 8 TL saure Sahne

### AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Salz

### ZUBEREITUNG

**Zwiebeln** schälen und fein schneiden. Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Limette achteln.

**2 EL Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Hackfleisch darin 5 Min. scharf anbraten, Hitze halbieren, mit 2 TL Salz und Gewürzmischung würzen. Unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Min. braten, sodass das Fleisch rundum gebräunt ist. Kidneybohnen und Salsa-Dip dazugeben und bei Restwärme auf der Platte ziehen lassen.

**Maiswaffeln** mit Salatblättern belegen. Anschließend je 2 EL Hackfleisch-Pfanne und je 1 TL saure Sahne daraufgeben. Mit etwas Chili-con-Carne-Gewürz bestreuen und für eine frische Säure mit Limettenachteln servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.  
+ 15 Min. Kochzeit  
Nährwerte pro Stück:  
Energie 193 kcal,  
Eiweiß 7 g, Fett 9 g,  
Kohlenhydrate 19 g



Packhof  
Rinderhackfleisch,  
Bioland



Sonnentrot  
Chili-con-Carne-  
Gewürzmischung

## Veganes Mett

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 55 g Linsenwaffeln mit Meersalz (kleine Größe)
- 30 g Tomatenmark
- 1 TL Senf Medium
- ½ TL Paprika edelsüß

### AUSSERDEM

Wasser, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Zwiebel** schälen und sehr klein schneiden, Knoblauch schälen und fein reiben. Linsenwaffeln zerkleinern.

**Zwiebel**, Knoblauch und Waffelkrümel in eine Schüssel geben und mit Tomatenmark, Senf und 150 ml kaltem Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und vor dem Verzehr 20 Min. kühl stellen.

Zubereitungszeit:  
10 Min. + 20 Min. Kühlzeit  
Nährwerte pro Portion:  
Energie 61 kcal,  
Eiweiß 4 g, Fett 0 g,  
Kohlenhydrate 9 g



Erhardt  
Senf Medium,  
Demeter-zertifiziert



Pfandwerk  
Tomatenmark





1985-2025

# 40 JAHRE ROSENGARTEN

## EIN GUTER GRUND ZUM FEIERN!



HIER IST DIE HEIMAT  
VON ROSENGARTEN

UNSER  
MARKENFILM



WIR LIEBEN  
DINKEL + HAFER

SCHOKOLADE MIT KAKAO  
AUS FAIREM HANDEL

EIGENE  
HERSTELLUNG

NATÜRLICHER  
BIO-GENUSS



## Chocolate-Almond Butter-Cups

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 6 **Reiswaffeln** Vollkorn
- 180 g **Crunchy Mandelmus**
- 4 EL **Ahornsirup** Grad A
- 100 g **Feine-Bitter-Schokolade**

### AUSSERDEM

Salz

### ZUBEREITUNG

**Aus den Reiswaffeln** mithilfe eines Serviettenrings oder Schraubdeckels 8 Böden ausstechen (5 cm Ø oder kleiner, je nach Muffinform) und in Silikon-Muffinformen geben. Hinweis: Nichts Passendes zum Ausstechen der Reiswaffelböden vorhanden? Alternativ 2 Waffeln mit den Händen fein zerbröseln und unter die Mandelcreme heben.

**Für die Creme** Mandelmus in eine kleine Metallschüssel geben. Ahornsirup und ½ TL Salz dazugeben, Schüssel in ein heißes

Wasserbad stellen, 10 Min. anwärmen, dann zu einer zähflüssigen Creme verrühren.

**Schokolade** in kleine Stücke brechen, in eine weitere Metallschüssel geben und im schon vorhandenen Wasserbad schmelzen.

**Mit einem Esslöffel** Creme auf den Reiswaffelböden verteilen, dann Schokolade darauf verteilen und zu den Rändern verstreichen. Cups 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen. Vor dem Servieren 10 Min. antauen lassen.

» Reiswaffelreste mit den Händen zerbröseln und im nächsten Müsli genießen. Oder geschmolzene Schokolade darübergeben, erkalten lassen und als Puffreis-Schokolade naschen.<<  
Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



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

Unsere Lieblingszutat\*

Nur für kurze Zeit



Rapunzel

**Crunchy Bio-Mandelmus vegan** oder **Crunchy Bio-Mandelmus weiß vegan** Mandelmus mit knackigen Mandelstücken, hergestellt mit Mandeln aus Europa. Fein geröstet und sorgfältig vermahlen, entfalten die Mandeln ihr intensives Aroma. Für das weiße Mandelmus werden sie vorher blanchiert. Beide Sorten schmecken als Aufstrich, im Müsli, zu Desserts sowie Kuchen und eignen sich zum Verfeinern von Dips, Saucen und Dressings. Da ausschließlich Bio-Mandeln verwendet werden und auf Zusätze verzichtet wird, setzt sich das mandeleigene Öl an der Oberfläche ab. Einfach kräftig durchrühren und das Mus wird wieder cremig.

je 250 g  
(1 kg = 31,96 €)

Dauerpreis  
**7,99**



**Zubereitungszeit:** 30 Min. + 1 Std. 10 Min.  
**Kühl- und Ruhezeit**  
**Nährwerte pro Stück:** Energie 288 kcal,  
Eiweiß 8 g, Fett 17 g, Kohlenhydrate 24 g

Unser Rezept ist die fruchtig-knusprige Interpretation eines Peanut Butter & Jelly Sandwiches – beliebter Pausenbrot-Klassiker in den USA.



» Die Schoko-Maiswaffeln werden extra-knackig, wenn Sie sie zuvor im Kühlschrank aufbewahren.

Der übrige Kirschsafft aus dem Glas schmeckt verdünnt als Schorle. Oder frieren Sie ihn zu fruchtigen Eiswürfeln ein.

## Schoko-Maiswaffeln à la Peanut Butter & Jelly

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 360 g Sauerkirschen (im Glas)
- 6 Maiswaffeln Zartbitter
- 90 g Erdnussmus fein

### ZUBEREITUNG

Kirschen abgießen und abtropfen lassen. Maiswaffeln auf der Seite ohne Schokoladenüberzug mit Erdnussmus bestreichen, dann mit Kirschen belegen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 180 kcal, Eiweiß 5 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 20 g

*Ganz einfach*  
mit nur 3 Zutaten



Alnatura  
Sauerkirschen

+



Alnatura  
Maiswaffeln Zartbitter

+



Alnatura  
Erdnussmus fein

# Eine runde Sache zum Genießen

Unsere große Auswahl von Getreidewaffeln lässt keine Wünsche offen. Und doch hat uns die Kombination einer knackig-aromatischen Maiswaffel mit Schokolade keine Ruhe gelassen. Das Ergebnis kommt in gleich zwei Varianten daher und ist ein wahrer Genuss-Snack. Wir finden: Das hat uns noch gefehlt!

- ✓ hundert Prozent Bio-Qualität
- ✓ knackig-kross
- ✓ für Fans von Schoko-Popcorn
- ✓ Vollmilch- und Zartbitter-Schokolade ohne Lecithin
- ✓ glutenfrei
- ✓ perfekt für unterwegs oder eine süße Pause zwischendurch
- ✓ vier Stück pro Packung – praktisch zum Teilen oder Sofort-Aufessen



»Bei diesem Produkt konnten wir zwei absolute Lieblinge vereinen: Schoko-Reiswaffeln und Maiswaffeln Natur. Die Entwicklung gestaltete sich etwas knifflig durch unsere Bedingung, dass die Rezeptur ohne Lecithin auskommen muss. Aber es hat sich mehr als gelohnt.«



Stephanie Dotzauer, Alnatura Produktmanagerin für Reis- und Getreidewaffeln



Kennen Sie schon unsere ganze Vielfalt an überzogenen Reiswaffeln?



# Eine Wahl mit knusprigem Ausgang

Ob pur geknuspert, mit dem Lieblingsbelag, von klein bis handtellergroß, mit fruchtigem oder schokoladigem Überzug: Unsere Waffeln aus Getreide oder Hülsenfrüchten mit schmalen Rezepturen aus besten Bio-Rohwaren sind die ideale Grundlage fürs bewusste Snacken. Welche darf es sein? *mag*

## Am liebsten klassisch

Als Klassiker sind unsere Reiswaffeln Natur das kleine Schwarze unter den Getreidewaffeln. Dank ihrer zurückhaltenden Vollkornreisnote kommen Aufstriche aller Art auf ihnen gut zur Geltung. Entsprechend haben wir sie im Sortiment auch mit Schokolade oder Frucht veredelt. Gleiches gilt für die Mais-Variante, die etwas dünner und knackiger ist. Beide sind von Natur aus glutenfrei.



## Ohne Dinkel, ohne mich

Sie sind Dinkel-Fan und mögen es gerne puristisch? Die Dinkelwaffeln bestehen zu hundert Prozent aus gepufftem Bio-Dinkelvollkorn und erhalten so ihren hohen Ballaststoffgehalt. Unser Geheimtipp als Knäckebröt-Alternative mit würzigem Käse oder Aufstrich.



## Starke Scheibe

Für Sie gehören pflanzliche Proteinquellen zu einer bewussten Ernährung dazu? Dann liegen Sie mit den fein-nussigen Kichererbsenwaffeln richtig, die aus Kichererbsen- und Reismehl kross gebacken werden, abgeschmeckt mit einer Prise Meersalz. Etwas kräftiger im Geschmack ist die Variante aus Linsen und Salz – sie gibt es in zwei praktischen Größen.



»Die Linsenwaffeln im Mini-Format sind immer dabei und mein persönlicher Lieblingsnack für zwischendurch – ganz ohne schlechtes Gewissen.«

Stephanie Dotzauer, Alnatura Produktmanagerin für Reis- und Getreidewaffeln





## Fein gesalzen bis herzhaft-würzig

Schon gewusst? Unsere klassischen Mais- und Reiswaffeln gibt es auch als Variante mit feinem Meersalz. Wenn es noch etwas deftiger sein darf, legen wir Ihnen die Mais-Amaranth-Waffeln Rosmarin und die würzigen Mais-Minis à la Sour Cream & Onion sehr ans Herz. Perfekt zu einem Glas Wein oder beim Spieleabend.



## Süßes zum Mitnehmen und Wegsnacken

Knusprig-feiner Genuss auch für unsere kleinen Bio-Fans: Die Apfel-Beeren-Reiswaffeln schmecken ab dem 8. Monat – und weit darüber hinaus. Ihre Süße und der herrlich fruchtige Geschmack stammen ausschließlich aus den Fruchtzutaten. Ein Bio-Snack für die ganze Familie.



*»Im Büro lagern wir die schokolierten Waffeln in unserem Schoko-Kühlschrank. So kam ich darauf, sie auch zu Hause gekühlt zu probieren. Total lecker! Das kann ich unseren Kundinnen und Kunden weiterempfehlen.«*

Stephanie Dotzauer, Alnatura Produktmanagerin für Reis- und Getreidewaffeln

Neu in der Alnatura Waffelfamilie: Schoko-Maiswaffeln. Mehr auf Seite 15.

## Noch mehr knusprig-süße Lieblinge

Schoko-Fans dürften sich über den besonderen Genuss unserer schokolierten Reiswaffeln freuen: Hier trifft luftig-gepuffter Vollkornreis auf feine Schokolade – und das ohne Lecithin. So wollen es unsere strengen Alnatura Qualitätsgrundsätze.



**Der Geschmack, den du liebst!**  
Endlich bei Alnatura!



**turtle**<sup>®</sup>  
Better Breakfast



# Genussmomente für alle

Man kann sie sich mit gutem Gefühl gönnen: Die süßen Köstlichkeiten von Lini's Bites sind bio, vegan, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker, Soja, Palmöl und Zusatzstoffen.



**E**ileen Pesarini entwickelte in ihrer eigenen Küche ihr erstes Produkt: den zweischichtigen Riegel. Da sie sich gluten- und laktosefrei ernährt und im Supermarkt keine passenden Snacks fand, schritt sie nämlich selbst zur Tat und kreierte ihre eigenen. Das Unternehmen Lini's Bites gründete sie dann 2019. In den letzten Jahren wuchsen sowohl das Team als auch das Sortiment stark an. »Die Partnerschaft mit Alnatura war für uns ein entscheidender Schritt«, erzählt uns die Gründerin. »Alnatura war der erste Einzelhändler, der unsere Produkte angeboten hat und uns damit Anfang 2020 die Möglichkeit gab, unsere natürlichen Snacks einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Wir sind unglaublich dankbar, dass die Zusammenarbeit bis heute besteht und weiterläuft, da sie für uns von unschätzbarem Wert ist.«

Die Riegel, die damals in Pesarinis Küche entstanden, sind ein aufregendes Geschmackserlebnis durch die verschiedenen Schichten: Eine Dattel-Karamell-Schicht mit gerösteten Nüssen liegt auf einem weichen Keksboden und wird von Schokolade mit einem Kakaogehalt von 88 Prozent umhüllt. Mittlerweile gibt es fünf Sorten, die alle bei Alnatura erhältlich sind: Salted Peanut Caramel, Hazelnut Nougat Choc, Cashew Choc Crunch, Almond Cookie Dough und Coconut Mylk Chocolate.

Stolz ist das Unternehmen auch auf seine Neuinterpretation von Energy Balls: die Pralinis. Sie bestehen aus Datteln, Nüssen und Haferflocken, sind gefüllt mit einem cremigen Kern aus Nussmus und ummantelt mit zart schmelzender Schokolade. Die Pralinis gibt es bei Alnatura in vier verschiedenen

*»Alnatura war der erste Einzelhändler, der unsere Produkte angeboten und sie einem breiteren Publikum zugänglich gemacht hat. Die Zusammenarbeit ist für uns von unschätzbarem Wert.«*

Eileen Pesarini,  
Gründerin und Geschäftsführerin von Lini's Bites

Sorten. Alle werden in der unternehmenseigenen Produktion in der Nähe von München hergestellt.

Besonders sind auch die Spreads, ebenfalls aus eigener Produktion: süße, cremige Nussaufstriche aus nur drei Zutaten in den Sorten Hazelnut Dark Chocolate (aus Haselnüssen, Kokosblütenzucker und Kakaopulver) sowie Cashew Coconut Caramel (aus Cashewkernen, Kokosblütenzucker und Kokosmilchpulver). So lässt es sich mit ganz viel Geschmack natürlich süß snacken! *mgk*

**Die Pralinis haben einen cremigen Kern aus Nussmus. Die Riegel gibt es unter anderem mit weicher Kokosfüllung und großen Schokostückchen, ummantelt von Schokolade.**



Die peruanischen Arabica-Bohnen wachsen in Höhenlagen von 1500 Metern und werden von Hand gepflückt.

# Kaffee für Fortgeschrittene

Hundert Prozent bio, fair gehandelt, mit feinen Aromen: Seit 1986 bietet Mount Hagen Kaffeegenuss für alle, die dabei ein gutes Gewissen haben möchten. Wir haben mit Prokurist Karsten Suhr im Firmensitz in Hamburg gesprochen.

**D**ie Marke Mount Hagen wurde 1986 von der Wertform GmbH in Hamburg gegründet. Seit 1996 ist Karsten Suhr Prokurist sowie Kopf, Herz und Bauch der Firma, die im Jahr 2023 ihr 40-jähriges Jubiläum feierte. Sie wurde als Bio-Firma gegründet, weil Mitarbeitende Kontakt zu Demeter im Norden Deutschlands hatten. Das erste Produkt war ein Malzkaffee, danach kam Kaffee. »Durch einen Zufall sind wir in Papua-Neuguinea gelandet, weil es dort eine Farm gab, die von einem Deutschen betrieben wurde«, erzählt uns Karsten Suhr. Die Farm hatte auf Demeter umgestellt. Sie lag in der Nähe des Berges und der Stadt Mount Hagen, so entstand der Markenname. Der Paradiesvogel, der auch die Wort-Bild-Marke ziert, ist das Wappentier von Papua-Neuguinea. Der Kaffee aus Papua-Neuguinea ist grundlegend für die Geschmacksbildung: In allen Mount-Hagen-Mischungen ist ein Anteil davon enthalten. Außerdem stammen die Bohnen beispielsweise aus Honduras oder Peru. Es gibt

von Mount Hagen auch reine Sorten, zum Beispiel Peru pur. »Dieses Jahr wird es noch Honduras pur geben«, gibt uns Suhr einen Ausblick.

## Die Sache mit dem Instant-Kaffee

Wir fragen uns, warum ein Kaffeekenner wie die Wertform GmbH den Fokus auf Instant-Kaffee legt. »Wir kommen von der Gründung her aus dem Instant-Bereich, bieten aber natürlich auch Röstkaffee an, da der deutsche Markt das erfordert. Unser Instant-Kaffee schmeckt deutlich besser als viele andere«, ist er überzeugt. Laut Kaffeeverband ist Instant-Kaffee auch gar nicht der Kaffee der Bananen, sondern er wird in den meisten Haushalten zusätzlich zum »normalen« Kaffee verwendet, also für die

## Über

### Mount Hagen

- Pionier im Bereich Fairtrade- und Bio-Kaffee seit 1983
- 1986 Eintragung als Marke der Wertform GmbH
- Sitz in Hamburg
- alle Produkte, ob klassische Röstkaffees, Espresso oder die Instant-Kaffees, werden zu Fairtrade-Bedingungen hergestellt und sind Naturland- oder Demeter-zertifiziert

Von links: Karsten Suhr (Mount Hagen) mit den Kaffeebauern Cesar Marin Arce und Richard Aguero Janampa in Peru.



Momente, in denen es eben schnell gehen soll. In Deutschland sei das Verhältnis 80 Prozent Röst- und Espresso-kaffeetrinkende, 20 Prozent Instant, so Suhr. »In England ist das genau umgekehrt. Dort wird immens viel Instant-Kaffee getrunken.«

Und wie trinkt er selbst am liebsten seinen Kaffee? »Überwiegend trinke ich Demeter-Röstkaffee aus einer Filtermaschine. Ich mahle die Bohnen frisch und übergieße sie dann im Filter. Aber wenn es schnell gehen muss, trinke ich auch unseren Instant-Kaffee. Am Wochenende trinke ich gerne Espresso aus einer Bialetti-Kanne.« Natürlich von Mount Hagen, klar.

### Kaffee-Expertise für die ganze Welt

Der Unterschied zwischen Röstkaffee und Espresso ist der Röstprozess. Espresso wird stärker und etwas länger geröstet – Ergebnis ist eine dunklere Bohne mit anderem Geschmack. Bei Mount Hagen werden die Bohnen schonend geröstet, indem man versucht, 220 Grad Celsius nicht zu überschreiten. Ziel ist, lieber länger als heißer zu rösten. »Je länger ich Kaffee röste, desto mehr Aromen bekomme ich aus ihm heraus. Es wurden tausend verschiedene Aromen im Kaffee nachgewiesen. Auch die Bitterstoffe gehen beim Rösten weg«, so Suhr. Mount Hagen hat zu 99 Prozent Arabica-Kaffees im Sortiment. Einzig der Barista-Kaffee hat einen Anteil Robusta-Bohnen, um etwas mehr Geschmacksvolumen zu erreichen. Es handelt sich dabei um einen Robusta aus Uganda, der ein ausgeprägtes Volumen und eine gute Crema besitzt.

Die fertigen Kaffees liefert Wertform in die ganze Welt. Dabei ist der Instant-Kaffee besonders relevant: Er ist mindestens 36 Monate haltbar, so übersteht er die weiten Wege und die lang dauernde Auslieferung in den Zielländern gut. Bei Alnatura sind Mount-Hagen-Kaffees seit circa 15 Jahren erhältlich, die beiden Unternehmen verbindet eine langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Im Markt werden die Kundinnen und Kunden angespro-



Auf der Farm La Chacra D'dago in Peru steuern spezielle Fermentationstanks den Prozess besser als die üblichen offenen rechteckigen Becken. Bemalt hat sie Eduardo Marin, einer der Inhaber-Söhne.

chen, die bereit sind, für Zertifizierungen wie Naturland und Demeter sowie die herausragenden Mischungen etwas mehr zu bezahlen. »Es ist trotz des Sparverhaltens der Menschen für uns sehr wichtig, unserer Linie treu zu bleiben«, sagt Karsten Suhr. »Wir wollen unseren Anbauenden in den Ursprungsländern zinslose Kredite bieten können und die Zertifizierungen, die Qualität und den besonders guten Geschmack aufrechterhalten.«

### Herzensprojekt biodynamischer Anbau

Besonders am Herzen liegt Karsten Suhr der biodynamische Anbau und die Demeter-Zertifizierung. »Es ist mein persönlicher Wunsch, den Demeter-Bereich weiter auszubauen. Ich halte die biodynamische Landwirtschaft für die beste Landwirtschaft, die es gibt. Die Ergebnisse sprechen für sich: Vielfältigkeit, Bodenstruktur, Biodiversität.« Das Demeter-Projekt in Peru, das Mount Hagen seit zehn Jahren unterstützt, wächst kontinuierlich: Acht Kleinbauernfamilien haben dort bisher auf Demeter umgestellt. Mount Hagen fördert sie mit zinslosen Krediten, was über die Ernte wieder ausgeglichen wird. Auch in Honduras hat Mount Hagen Demeter-Projekte initiiert. »Wir schätzen Stabilität. Teilweise laufen unsere Kooperationen bereits seit 20 Jahren. Ich bin auch gelegentlich vor Ort. Da sieht man, wie viel wertvolle Handarbeit in einem Kilogramm Kaffee steckt.« mgk

Der entkoffeinierte Instant-Arabica-Kaffee schmeckt warm, würzig und nussig mit feiner Säure. Der Peru-Espresso von der Kaffeefarm La Chacra D'dago besitzt eine komplexe Würze mit Schokonoten und ist Demeter-zertifiziert.





# Bitter-zarte Symphonie

Überbackener Chicorée, gerösteter Radicchio, gebratene Endivie – zart gegartes, bitteres Gemüse ist gerade zur kalten Jahreszeit eine willkommene Abwechslung auf dem Teller. Zu Pasta, als Salat, im Risotto oder fruchtig-süß kombiniert: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die natürlichen Bitterstoffe gekonnt und schmackhaft in Szene setzen.

## Überbackener Chicorée mit Schinken

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Chicorée
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Butter
- 100 g Gruyère
- 200 g Hinterschinken gekocht
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Dinkelmehl Type 630

### AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Zucker, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Chicorée waschen, äußere Blätter gegebenenfalls entfernen und mit einem kleinen Messer den Strunk an der Unterseite kegelförmig rauschneiden, ohne dass der Chicorée zerfällt. Rundum mit Zitronensaft einreiben. In einem Topf aus 1 l Wasser und 2 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten, Butter und 1 TL Zucker sowie Chicorée hinzufügen, aufkochen lassen und 20 Min. mit Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen. Gruyère fein reiben. Chicorée aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Jeden Chicorée mit 2 Scheiben Schinken umwickeln und in eine Auflaufform legen. Sahne mit Mehl, etwas Salz und Pfeffer und 2/3 des Käses verrühren und über den Chicorée gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen. Im Backofen bei 200 °C Umluft 25 Min. backen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 45 Min. Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 420 kcal, Eiweiß 24 g, Fett 30 g, Kohlenhydrate 11 g



Schrozberger Milchbauern  
Frische Schlagsahne,  
Demeter-zertifiziert



Packthof  
Tölzer Hinterschinken  
gekocht, Bioland

Zu dieser Vorspeise  
passt frisches  
Baguette hervorragend.



## Gebratener Chicorée mit Semmelbröseln

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ALS VORSPEISE

- 6 Chicorée
- 4 EL Ghee
- 40g Haselnusskerne
- 3 EL Dinkel-Semmelbrösel
- 1 TL Kräuter der Provence

### AUSSERDEM

Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 208 kcal, Eiweiß 4g,  
Fett 15g, Kohlenhydrate 11g

### ZUBEREITUNG

Chicorée halbieren und eventuell welke äußere Blätter entfernen. In einer Pfanne 2 EL Ghee schmelzen, 1 TL Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und anbraten, wenden und erneut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Nüsse** grob hacken. In einem kleinen Topf 2 EL Ghee auflösen, Nüsse, Semmelbrösel und Kräuter der Provence dazugeben. Die Masse sorgfältig umrühren, bis Ghee, Brösel und Nüsse leicht gebräunt sind. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Semmelbrösel-Nuss-Topping** über den Chicorée geben und servieren.

» Das Semmelbrösel-Nuss-Topping kann auch mit Parmesan, frischem Thymian oder anderen Nusssorten verfeinert werden.



Lebensbaum  
Kräuter der Provence



Govinda  
Ayurvedisches Ghee



# Winterliches Dinkel-Risotto mit Chicorée und Orange

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Chicorée
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Orange (Abrieb und Saft)
- 200 g Dinkel wie Reis
- 2 TL Thymian gerebelt
- 150 g Ziegenfrischkäse

## AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Olivenöl, Salz, Essig, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Chicorée waschen und trocken tupfen, Strünke entfernen. 2 Chicorée längs vierteln, den übrigen in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Aus 750 ml Wasser und 1,5 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Chicoréeviertel darin von allen Seiten anbraten. Mit ½ TL Salz würzen, mit 4 EL Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Pfanne beiseitestellen.

In einer weiteren großen, beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Zwiebel- und Chicoréestücke darin bei voller Hitze 5 Min. anbraten. Hitze halbieren, Dinkel und Thymian dazugeben und 3 Min. mitbraten. Anschließend mit dem übrigen Orangensaft sowie 1/3 der Brühe ablöschen. Unter ständigem Rühren Flüssigkeit einkochen lassen, dann erneut Brühe einrühren. Vorgang wiederholen,

bis der Pfanneninhalt eine weiche, sämige Konsistenz erreicht hat; das dauert insgesamt etwa 25 Min. Die Hälfte des Orangenabriebs, Frischkäse, 1 EL Essig und ggf. noch etwas Salz einrühren und bei Restwärme weitere 5 Min. ziehen lassen.

Risotto auf 4 Tellern verteilen und Chicoréeviertel darauf anrichten. Übrigen Orangenabrieb darüberstreuen, leicht pfeffern und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 40 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 358 kcal, Eiweiß 11 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 39 g



Bergerie  
Ziegenfrischkäse



Alnatura  
Dinkel wie Reis,  
Demeter-zertifiziert

» Für Extra-Crunch 2 Handvoll Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. ½ TL Salz und 1 TL Honig oder Zucker dazugeben und karamellisieren. Kurz abkühlen lassen und über das fertige Gericht geben. Das Gericht schmeckt ebenso mit Risottoreis. Blutorange statt Orange gibt extra Farbe.«  
Jana, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



Einige frische Zweige Thymian runden das Gericht optisch perfekt ab.



» Dieses Gericht schmeckt auch durchgezogen kalt am nächsten Tag. Statt Birne passt ebenso Traube, Apfel oder Orange. Auch einige Salbeiblätter, mit etwas Olivenöl in der Pfanne geröstet, runden das Gericht perfekt ab.«  
Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin



## Pasta mit Birne, Fenchel und Radicchio

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 große Fenchelknolle
- 1 große Birne
- 1 kleiner Radicchio
- 2 EL Mandeln gehobelt
- 200 g Mezzi Rigatoni
- 3 EL Olivenöl mittelfruchtig
- 50 g Grana Padano gehobelt

### AUSSERDEM

Zucker, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Fenchel putzen und vierteln. Birne waschen, entkernen und würfeln. Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Mandelblättchen ohne Fett kurz goldbraun anrösten, bis sie zu duften beginnen. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten, dabei etwas Pastawasser auffangen. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fenchelviertel hineingeben und von jeder Seite 3 Min. scharf anbraten. Birnenwürfel hinzufügen, kurz mitbraten und anschließend 2 TL Zucker dazugeben. Diesen schmelzen lassen und alles kurz karamellisieren. Pastawasser zugießen und Radicchio hinzufügen. Alles nochmals 3 Min. mit geschlossenem Deckel schmoren. Pasta auf 2 Tellern verteilen, Birnen-Gemüse und Grana Padano darübergeben. Mit den gerösteten Mandelblättchen und je ½ EL Öl toppen, nach Geschmack salzen und pfeffern.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 736 kcal, Eiweiß 18 g,  
Fett 27 g, Kohlenhydrate 100 g



Saviola  
Grana Padano



Bio Planète  
Olivenöl mittelfruchtig,  
nativ extra



» Anstatt Gorgonzola passt auch ein milder Ziegenkäse ideal dazu, für mehr Crunch toppen Sie das Gericht mit gerösteten Haselnüssen. Wer es noch pikanter mag, mischt etwas Harissapaste in das Dressing.

## Geröstete Karotten mit grünen Linsen auf Radicchiobett

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100g grüne Linsen
- 300g Karotten
- 1 TL Kümmel ganz
- 1 TL Chiliflocken
- 100g Gorgonzola D.O.P.
- 1 kleiner Radicchio
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Ahornsirup Grad A
- 1 Orange (Abrieb und Saft)

### AUSSERDEM

Salz, Brat- und Backöl, Olivenöl, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Linsen** nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Karotten schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In eine Pfanne mit kaltem, gesalzenem Wasser geben, aufkochen und 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend Wasser abgießen, Karotten herausnehmen, Pfanne kurz trocken wischen und 2 EL Brat- und Backöl darin erhitzen. Karotten zurück in die Pfanne geben, Kümmel und Chili hinzufügen und 5 Min scharf anrösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Linsen abgießen, salzen und mit geschlossenem Deckel beiseitestellen. **Gorgonzola** in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne auf den heißen Karotten verteilen. Mit geschlossenem Deckel warm halten. Radicchioblätter waschen, trocken schütteln und auf 2 Teller verteilen. Aus Senf, Ahornsirup, Orangenabrieb und -saft sowie 1 EL Olivenöl ein Dressing anrühren, salzen und pfeffern. **Linsen** gleichmäßig auf den Salatblättern verteilen, mit Gorgonzola-Karotten toppen und das Dressing darübergeben.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 647 kcal, Eiweiß 26g, Fett 34g, Kohlenhydrate 50g



Löwensenf  
Dijon-Senf



Arrigoni  
Gorgonzola D.O.P.



Viele dieser Rezepte kochen wir auch in unseren Alnatura Märkten. Alle Infos zu uns und unseren Kochterminen finden Sie unter [alnatura.de/alnaturakocht](http://alnatura.de/alnaturakocht).



» Die geschmorte Endivie passt hervorragend als Beilage, zum Beispiel zu Fisch.

## Endivie auf neapolitanische Art

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Endiviensalat
- 1 Knoblauchzehe
- 90 g Kalamata-Oliven entkernt
- 45 g Kapern
- 50 g Rosinen
- 35 g Pinienkerne

### AUSSERDEM

Salz, Olivenöl, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Strunk und gegebenenfalls äußere Blätter des Endiviensalats entfernen, Salat in große Stücke schneiden und waschen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Endivie darin 2 Min. blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

**Knoblauchzehe** schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Öl andünsten, dann Oliven, Kapern und Rosinen zugeben, zuletzt die Endivie. 4 Min. anbraten. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Endivienpfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pinienkernen garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 265 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 12 g



Mani Bläuel  
Kalamata-Oliven entkernt,  
Naturland-Fair-zertifiziert



Econoce  
Pinienkerne



Der Salat kann zusätzlich mit frisch gehobeltem Grana Padano dekoriert werden. Für eine noch klassischere Variante können mit der Gabel zerdrückte Anchovisfilets unter das Dressing gerührt werden.

## Endiviensalat à la Caesar

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 großer Endiviensalat
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g Joghurt Natur
- 2 EL Delikatess-Mayonnaise
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Grana Padano (am Stück)
- 2 Brötchen vom Vortag
- 300 g Putenbruststreifen

### AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

### ZUBEREITUNG

**Endiviensalat** vom Strunk befreien, Blätter in feine Streifen zupfen, unter Wasser gründlich abspülen und trocken schleudern.  
**Knoblauch** schälen und pressen. Mit Joghurt, Mayonnaise, Senf und Zitronensaft vermischen. Grana Padano fein reiben und unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.  
**Brötchen** in Würfel schneiden, in 2 EL Öl in einer Pfanne knusprig anbraten und salzen. Putenbruststreifen in 1 EL Öl ebenfalls anbraten, leicht salzen und pfeffern.  
**Salatblätter** auf 4 Schüsseln verteilen. Croûtons, Putenbruststreifen und Dressing darübergeben.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 417 kcal, Eiweiß 28 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 18 g



Freiländer Bio Geflügel  
Putenbruststreifen



Saviola  
Grana Padano





## Kartoffel-Endivien-Salat mit Sardinen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 700 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Dijon-Senf
- 3 EL Apfelessig klar
- 120 g Sardinen in Olivenöl
- ½ Endiviensalat
- ½ Bund Estragon

### AUSSERDEM

Salz, Wasser, Gemüsebrühpulver, Olivenöl, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min.

Kochzeit + 30 Min. Ruhezeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 259 kcal, Eiweiß 12 g,

Fett 9 g, Kohlenhydrate 29 g

### ZUBEREITUNG

**Kartoffeln** waschen und mit Schale 20 Min. in ausreichend Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden.

**Aus 200 ml Wasser** und 1 TL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe, Senf und Essig verrühren. Sardinen etwas zerkleinern und samt Öl ebenfalls untermischen. Kartoffelscheiben in den Sud geben.

**Strunk** und gegebenenfalls äußere Blätter des Endiviensalats entfernen, die Blätter in schmale Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Estragon waschen und die Blätter fein hacken. Die Hälfte des Salats und Estragon zu den Kartoffeln geben, mit Salz

und Pfeffer würzen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Zum Schluss die restlichen Salatblätter unterheben und servieren.



Dr. Höhl's  
Apfelessig klar



Fontaine  
Sardinen in Olivenöl

# Bitte bitter!

Optisch recht verschieden, sind sich Endiviansalat, Chicorée und Radicchio geschmacklich doch sehr ähnlich: bitter und angenehm herb bis würzig mit einer leicht süßlichen Note. Die drei typischen Wintergemüsesorten kommen oft roh auf den Teller, schmecken aber auch gedünstet und gebraten sehr gut.

**Endiviansalat** bildet breite, unregelmäßig gezahnte grüne Blätter, die ein fast gelbliches Salatherz umgeben. Während sich **Chicorée** durch seine kolbenartige Form und zarte, hellgelbe Blätter auszeichnet, besticht **Radicchio** mit leuchtend weinroten Blättern, die von weißen Blattrippen durchzogen werden. Gute Qualität zeigt sich jeweils am makellosen Aussehen: Der Strunk sollte hell sein, die Blätter frisch und knackig wirken und nichts von beidem braune Stellen aufweisen. Auch jenseits der Optik können sich die Korbblütler dank ihres hohen Anteils an Bitterstoffen sehen lassen. Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch sind Endiviansalat und Chicorée im Gemüsefach des Kühlschranks gut eine Woche haltbar, Radicchio bleibt bis zu vier Wochen genießbar. Die bitteren Gemüse mit dezent nussigem Geschmack werden sowohl kalt als auch warm gerne fruchtig-süß kombiniert, schmecken aber auch gut im Auflauf oder als leichte Beilage zu deftigen Gerichten.

# Lebendiges Gemüse

Natürlich fermentiert, nicht pasteurisiert und mit einzigartigem Umami: Seit 2017 produziert Complete Organics Naturprodukte mit aktiven Kulturen. Dabei setzt das Unternehmen neben besten Bio-Zutaten auf traditionelle Methoden und eine eigene Manufaktur.



**F**ermentieren ist eine jahrhundertealte bewährte Methode, Lebensmittel auf ganz einfache Art und Weise haltbar zu machen. Was man dafür braucht, ist Gemüse, Salz und etwas Geduld. War das Milchsauer-Einlegen lange Zeit in Vergessenheit geraten, ist es seit einigen Jahren wieder voll im Trend. Ein Trend, dem auch Janis Englert leidenschaftlich nachgeht. Noch bevor er die Gründer von Complete Organics kennenlernte, hatte er sich für das Thema Fermentation begeistert und auch selbst schon fermentiert. Seit 2020 an Bord des Unternehmens, ist er für Vertrieb und Marketing verantwortlich. »Bis heute fasziniert mich das große Potenzial von fermentierten Produkten«, schwärmt er. »Und gerade, wenn ich mir unsere Kimchis auf Basis von Chinakohl und Rettich anschau, die verfeinert sind mit diversen Gewürzen, dann denke ich: Das sind richtige Geschmacksbomben, die einfach Spaß machen beim Essen. Ob in der Bowl, im Salat oder auf dem Sandwich – ich möchte nicht mehr auf den frisch-sauren Umami-Kick verzichten.«

## Überraschend aromatisch

Neben Kimchi, einem Fermentationsklassiker, der aus der koreanischen Küche stammt und dort praktisch zu jeder Mahlzeit gereicht wird, gibt es bei Complete Organics auch Fermente aus anderem Gemüse wie Blumenkohl, Karotte oder Gurke. Das Prinzip des Haltbarmachens ist immer gleich: Gemüse putzen, schneiden und entweder salzen oder in Salzlake einlegen, dann luftdicht verschließen, sodass kein Sauerstoff mehr eindringt. Den Rest erledigen die Mikroorganismen. Milchsäurebakterien, die ganz natürlich auf dem Gemüse und in der Luft vorkommen, bilden die Grundlage für den Gärprozess. Sie verstoffwechseln den Zucker im Gemüse. Die Milchsäure, die sich dabei vermehrt und den pH-Wert senkt, macht es haltbar. Doch damit nicht genug: Der zwei- bis dreiwöchige Fermentationsprozess sorgt dafür, dass die Zellstruktur des Gemüses auf natürliche Weise aufgeschlossen wird und einzigartige, überraschende Aromen entstehen. »Aus diesem Grund sind fermentierte Komponenten beispielsweise auch in der gehobenen Gastronomie sehr beliebt, um etwas geschmacklich Aufregendes zu bieten – vor allem, wenn es pflanzlich sein soll«, erläutert Janis Englert.



»Ob in der Bowl, im Salat oder auf dem Sandwich – ich möchte nicht mehr auf den frisch-sauren Umami-Kick verzichten.«

Janis Englert, Head of Sales & Marketing



Praktisch jedes Gemüse, das man roh essen kann, eignet sich zum Fermentieren – auch Karotten. Da Complete Organics ganzjährig produziert, bedarf es guter Planung, um das Gemüse vollreif zu verarbeiten.



### Aus der Garage zum Produktionsunternehmen

Einer, der sich bestens darin auskennt, ist Gründer und Geschäftsführer Boris Varchmin. Der ehemalige Spitzenkoch ist in der Küche immer wieder auf die Methode der Fermentation gestoßen, konnte im Handel aber keine Produkte finden, die widerspiegeln, was möglich ist. Mithilfe zweier Partner hat er Complete Organics gegründet, eine umgebaute Garage gemietet, wenig später erste handgemachte Artikel auf der Biofach-Messe vorgestellt und gemerkt: Eine Nachfrage besteht. »Damals wollte allerdings niemand mit lebendigen Produkten hantieren, deshalb waren wir gezwungen, selbst eine Produktion aufzubauen. Das ist nicht einfach und noch dazu ein Balanceakt. Entweder ist man zu klein, um die Produktionsstätte richtig auszufüllen, oder sie platzt aus allen Nähten«, erklärt Janis Englert. »Die Umzüge und Herausforderungen haben unser Team sehr zusammengeschweißt. Heute sind wir total dankbar, dass wir selbst produzieren. Wir haben die Kontrolle über den gesamten Prozess. Das ist das, was uns als Produktionsunternehmen ausmacht.« Heute sitzen Produktion, Qualitätsmanagement und Einkauf in Aschheim bei München, Vertrieb und Marketing in Berlin.

### Aktiv in jeder Hinsicht

Doch was bedeutet eigentlich lebendig? Die für die Fermentation zuständigen Mikroorganismen werden nicht durch Erhitzen abgetötet. Sie sind lebendig im Produkt vorhanden. »Aus dem Grund stehen unsere Produkte im Kühlregal. Das ist ein Aspekt, der verstanden werden muss. Denn anders als der Großteil vergleichbarer Produkte sind unsere nicht pasteu-

risiert«, betont Janis Englert. Auch nach der Abfüllung reifen die Fermente weiter. Die Kühlung verlangsamt diesen Prozess. Außerdem entscheidend für den Erfolg des Unternehmens sind Produktqualität und -vielfalt. Die Produkte sind alle vegan und das Gemüse ist hundert Prozent bio. Das war den Gründern von Anfang an wichtig. Dabei kommt das meiste Gemüse aus der Region, überwiegend aus Südbayern. »Wir möchten uns kontinuierlich weiterentwickeln, stets neue spannende Produkte schaffen und zeigen, welche Möglichkeiten die Fermentation bietet«, sagt Janis Englert. Erweitert wird das bunte Sortiment von Complete Organics deshalb nun mit scharfen Saucen wie der Spicy Sriracha. Auch sie basieren selbstverständlich auf fermentiertem Gemüse, gehören ins Kühlregal und sind komplett biologisch. *jah*

**Dank einer speziellen, eigens hergestellten Würzpaste aus Chili, Knoblauch, Ingwer und Co. ist das mittelscharfe Original Kimchi ein wahres Geschmackserlebnis. Weniger scharf, aber genauso aromatisch schmeckt die milde Kimchi-Variante.**



# Bewusster Trinkgenuss

Ausreichend trinken vergessen wir öfter mal – umso besser, dass es gute Alternativen zu purem Wasser oder stark gezuckerten Getränken gibt. Genießen Sie Tees von LEBENSBAUM und Direktsäfte von Voelkel – beide Unternehmen stehen für höchste Verantwortung gegenüber Mensch und Natur.

LEBENSBAUM

## Bio-Kräuterteemischung Basenkräuter

Fünf aufeinander abgestimmte Wildkräuter von Brennnessel bis Himbeerblatt verbinden sich mit grünem Haferkraut (Gras der Haferpflanze) und Zitronengras zu einer leichten Kräuterteemischung.

20 Teebeutel.

20 x 1,5 g = 30 g

Dauerpreis<sup>1</sup> 2,79 €

(1 kg = 93,-€)

LEBENSBAUM

## Bio-Kräutertee Pfefferminze

Der Duft und Geschmack dieses klassischen kräftig-minzigen Tees weckt die Lebensgeister. Das pflanzeneigene Menthol der Pfefferminze entfaltet in Teeglas und -tasse seinen frischen Geschmack. Loser Tee.

60 g Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99 €

(1 kg = 66,50 €)



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

Voelkel  
**Bio-Direktsaft Möhre Sanddorn,  
 Demeter-zertifiziert**  
 Der reine Direktsaft in Demeter-  
 Qualität aus fruchtigem Sanddorn  
 und samenfesten Möhren ist  
 abgerundet mit einem Spritzer  
 Zitrone. Reich an Vitamin A.  
 0,7l **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,69 €**  
 (1l=5,27 €)



Voelkel  
**Bio-Saft Fitness Cocktail,  
 Demeter-zertifiziert**  
 Die Komposition aus hochwertigen  
 Gemüse- und Pflanzensäften in  
 Demeter-Qualität enthält natürliches  
 Kalium und Folsäure. Eine ideale  
 Ergänzung für eine bewusste Ernährung  
 sowie zum Saftfasten.  
 0,7l  
**Dauerpreis<sup>1</sup> 3,49 €**  
 (1l=4,99 €)



LEBENSBAUM  
**Bio-Kräuterteemischung  
 Fenchel-Anis-Kümmel**  
 Würziger Kümmel trifft auf aroma-  
 tischen Fenchel und süßlichen Anis:  
 ein harmonisches Trio, beliebt bei  
 Groß und Klein. 20 Teebeutel.  
 20 x 2,5g = 50g  
**Dauerpreis<sup>1</sup> 2,79 €**  
 (1kg = 55,80 €)



\* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen.  
 Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.  
<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

# Gentechnik – wo geht die Reise hin?

Vererbare Eigenschaften zu verändern, ist im Grunde nichts Neues. Denn seit Jahrtausenden vermehren Menschen gezielt Pflanzen, die vorteilhafte Eigenschaften haben. Dazu gehören Robustheit, Geschmack oder Größe. Dies ist die klassische Zucht durch Auslese der besten Samen. Vor einigen Jahrzehnten kamen jedoch Methoden hinzu, die mittels aufwendiger Labortechnik ins Erbgut eingreifen – die Gentechnik. Lesen Sie hier, warum diese für Bio-Lebensmittel ausgeschlossen ist und welche neuen wissenschaftlichen sowie politischen Entwicklungen es gibt.

**W**elche Augenfarbe Menschen haben, wie hoch die Milchleistung einer Kuh ist und wie anfällig Tomaten für Braunfäule sind, ist in der DNA (Desoxyribonukleinsäure) festgelegt – eine Art verschlüsselter Bauplan, den es in jeder Zelle gibt. Und während naturgegeben die Merkmale der Elterngenerationen verantwortlich für die Ausprägung solcher vererbbarer Eigenschaften sind, nahm im Jahr 1953 eine neue Entwicklung ihren Anfang: Die DNA wurde chemisch entschlüsselt, die Forschung zur Gentechnik begann.

### Das Grundprinzip der Gentechnik

Unter Gentechnik versteht man Verfahren, die direkt in das DNA-Molekül einer Zelle eingreifen und dadurch Erbinformationen verändern. Dabei macht sich die bisherige, »klassische« Gentechnik ein Verfahren zunutze, das artfremde DNA in das Erbgut einer Pflanze einschleust.

Problematisch ist, dass dieses Verfahren ungenau ist – man also nicht weiß, welcher DNA-Bereich verändert wird.

Es braucht daher viele Versuche, um zum erwünschten Ergebnis zu kommen, der Pestizid-Resistenz einer Pflanze beispielsweise. Ist die gentechnisch veränderte Pflanze einmal in die Natur ausgebracht, so wird sie sich weiter vermehren und in der Umwelt verbreiten – und damit auch die gentechnisch veränderte DNA. Zu den ersten gentechnisch veränderten Pflanzen gehörten Sojabohnen, die gegen ein bestimmtes Unkrautvernichtungsmittel (Herbizid) tolerant sind, sowie Mais und Baumwolle, die Schädlinge abwehren können.

*Der Grundgedanke des Bio-Landbaus ist mit Gentechnik nicht vereinbar!*

### Das Gentechnikgesetz – Stand heute

Im Jahr 1990 wurde das erste deutsche Gentechnikgesetz veröffentlicht, welches seitdem mehrfach überarbeitet wurde. Hier sind nicht nur strenge Zulassungsbedingungen festgeschrieben, sondern auch Regeln zur Kennzeichnungspflicht. Ebenfalls gesetzlich geregelt sind die Haftungsfrage bei möglichen Verunreinigungen und die Pflicht zur Einhaltung von Schutzabständen. All dies ist für Bio-Bäuerinnen und -Bauern existenziell, denn gemäß dem Grundgedanken des Bio-Landbaus arbeiten sie mit lebenden Tieren und Pflanzen in der Natur und nicht mit einzelnen Molekülen im Labor. Der Grundgedanke des Bio-Landbaus ist mit Gentechnik nicht vereinbar! So ist auf Bio-Äckern gentechnisch verändertes Saatgut tabu, Bio-Tiere dürfen nicht mit gentechnisch verändertem Futter ernährt werden; und in den Produkten selbst dürfen keine gentechnisch veränderten Rohstoffe verarbeitet werden. Klare Regeln also, die streng überwacht werden. Daher schaut die Bio-Branche besorgt nach Brüssel, wo die EU-Kommission plant, das Gentechnikrecht aufzuweichen. Hintergrund sind neue genomische Techniken, für die künftig weniger strenge Regeln gelten könnten.

### Was ist »neue Gentechnik«?

Bei der neuen Gentechnik wird die DNA an vorher festgelegten Stellen durch sogenannte Gen-Scheren geschnitten, das bekannteste Beispiel ist CRISPR/Cas. Diese Beschädigung soll zelleigene Reparaturmechanismen auslösen, welche die Struktur des DNA-Moleküls reparieren, aber dadurch die Erbinformation in der Zelle umschreiben. Das Verfahren ist im

Vergleich zu bisherigen präziser und es müssen keine artfremden Gene mehr in die Zellen eingeschleust werden. Die Befürwortenden der neuen Gentechnik fordern daher, diese rechtlich nicht als Gentechnik einzustufen, was gravierende

Auswirkungen hätte. Es bräuchte keine Risikoprüfung und keine Kennzeichnung mehr.

Auch eine Wahlfreiheit wäre nicht gegeben, da die Produkte der neuen Gentechnik für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht mehr von anderen zu unterscheiden wären. All das lehnen wir für unsere Alnatura Produkte ab und machen uns stark dafür, dass Bio-Lebensmittel weiterhin ohne Gentechnik hergestellte Lebensmittel bleiben. aw

*Mehr dazu auf der nächsten Doppelseite.*



Sie wollen sich engagieren?  
Dann schauen Sie immer mal  
wieder hier vorbei:  
[keine-gentechnik.de/aktiv-werden](https://keine-gentechnik.de/aktiv-werden)

# Alnatura weiterhin ohne Gentechnik

Die Gesetzgebung schließt den Einsatz von Gentechnik für Bio-Lebensmittel aus. Warum das so ist und wie sich Alnatura dafür einsetzt, dass dies auch so bleibt – darüber haben wir uns mit Gunther Weiß unterhalten. Er verantwortet bei Alnatura das Qualitätsmanagement und reiste in der Mission »Alnatura ohne Gentechnik« durchaus auch schon mal nach Budapest, um dem damaligen EU-Ratsvorsitzenden einen offenen Brief zu überreichen.



Gunther Weiß ist studierter Oecotrophologe und Abteilungsverantwortlicher für das Alnatura Qualitätsmanagement.

## Herr Weiß, was ist für Sie das Kritische an der Gentechnik?

»Die wissenschaftliche Forschung hat uns ein enormes Wissen beschert und ermöglicht viel Gutes. Mit Blick auf die Gentechnik wissen wir zwar, dass wir in Laboren die Regeln der Chemie entschlüsseln können, aber die Komplexität der Natur haben wir noch lange nicht vollständig verstanden. Lebensvorgänge in natürlichen Ökosystemen lassen sich nicht auf eine Art Baukasten von Molekülen, Genen und Zellen reduzieren. Die Freisetzung von gentechnisch veränderten Organismen in

der Natur führt immer wieder zu unerwünschten Wechselwirkungen, die trotz aller Forschung nicht vorhergesagt werden können.«

## Zum Beispiel?

»Mal blühen beispielsweise die gentechnisch veränderten Petunien in einer unerwarteten Farbe oder es entstehen bei Wildpflanzen Resistenzen gegen Unkrautvernichter, die nicht vorhersehbar waren. Hinzu kommt, dass sich einmal in der Natur freigelassene Organismen nicht mehr ins Labor zurückholen lassen. Das ist sehr riskant, wenn man bedenkt, dass ein funktionierendes Ökosystem die Grundlage für unsere Ernährung ist. Zumal Bio-Bäuerinnen und -Bauern zeigen, dass es auch ohne Gentechnik geht. Sie arbeiten mit der Natur. Züchtung erfolgt nicht im Molekularlabor, sondern durch traditionelle Auslesezüchtung der Pflanzen auf dem Feld.«

## Was würde es bedeuten, wenn die EU neue Verfahren wie CRISPR/Cas nicht mehr als Gentechnik einstufen würde?

»Für die sogenannte »neue Gentechnik« würden beispielsweise die vorsorgende Risikoprüfung und die Kennzeichnungspflicht wegfallen. Sowohl für Bio-Betriebe als auch für uns Verbraucherinnen und Verbraucher hätte dies weitreichende Folgen. Durch die fehlende Kennzeichnung könnten wir beispielsweise nicht mehr entscheiden, ob Gentechnik auf den Acker oder gar unseren Teller kommt. Was letztlich auch deutlich gegen den Willen der Verbraucherinnen und Verbraucher gehen würde. Denn in einer Forsa-Umfrage<sup>1</sup>

stimmten im September 2023 von rund tausend Befragten über 90 Prozent dieser Aussage zu: »Lebensmittel, die gentechnisch verändert wurden, müssen gekennzeichnet werden. Unabhängig davon, ob neue gentechnische Verfahren oder klassische Gentechnik angewendet wurde.« 96 Prozent forderten: »Wenn Pflanzen mit neuen Verfahren gentechnisch verändert werden, sollten mögliche Risiken immer untersucht werden.«

## Was kann man tun, wenn man sich gegen eine Änderung des Gentechnikrechts stark machen möchte?

»Wir bei Alnatura engagieren uns für wirkliche Wahlfreiheit und sind Mitinitiatoren eines offenen Briefes, den ich im vergangenen September persönlich nach Budapest gebracht habe, um ihn dem damaligen EU-Ratsvorsitzenden für Landwirtschaft und Fischerei, Herrn Dr. István Nagy, zu übergeben. 376 Unternehmen der Lebensmittelbranche aus 16 EU-Ländern haben diesen Brief unterzeichnet. Wir appellieren an den EU-Agrarrat, sich für Transparenz, Wahlfreiheit und faire Wettbewerbsbedingungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette einzusetzen. Verbraucherinnen und Verbrauchern empfehle ich, die Politikerinnen und Politiker in ihrem Wahlkreis direkt anzusprechen.«

Das Gespräch führte Anja Waldmann.



Gunther Weiß am 3. September 2024 bei der Übergabe des offenen Briefes »Lebensmittelwirtschaft für Wahlfreiheit« an Dr. István Nagy, den damaligen EU-Ratsvorsitzenden für Landwirtschaft und Fischerei und ungarischen Agrarminister.

<sup>1</sup> Quelle: keine-gentechnik.de/dossiers/meinungsumfragen



# Naturalcool

SEI BESSER ESSER



## Lässt Country-Herzen höher schlagen...

Der beste Geschmack beginnt im Boden. Unsere Demeter-Landwirte setzen auf biodynamische Anbaumethoden, um lebendige und nachhaltig fruchtbare Böden zu schaffen. So entsteht die Grundlage für Pflanzen voller Aroma und Charakter. Erlebe jetzt unvergleichlichen Kartoffelgenuss. Sei besser Esser.

[www.naturalcool.de](http://www.naturalcool.de)



# Für Sie ausgewählt



Bio-verde

### Bio-Super-Mousse Weiße Bohne & Tomate, Naturland-zertifiziert **vegan**

Ein idealer pflanzlicher Begleiter, egal ob als Brotaufstrich oder als Snack für zwischendurch: Das Mus aus weißen Bohnen und Tomaten wird mit sorgfältig ausgewählten Zutaten und einer raffinierten Zwei-Phasen-Zubereitung in Weiß und Rot hergestellt.

150 g  
(1 kg = 18,60 €)

**Dauerpreis**  
**2,79**

followfood

### Kabeljau-Filets\*\*

Dieser Kabeljau stammt aus MSC-zertifizierter Fischerei im Nordostatlantik, konkret der Norwegischen See, der Barentssee und dem Gebiet um Spitzbergen und der Bäreninsel. Er wird mit Bodenlangleinen oder Grundscherbrettnetzen gefangen. Die Filets sind ohne Haut und praktisch grätenfrei.



400 g  
(1 kg = 24,98 €)

**Dauerpreis**  
**9,99**



Pasta Nuova

### Bio-Schupfnudeln

Diese typisch süddeutschen Schupfnudeln werden unter anderem mit Kartoffelflocken und Hartweizengrieß hergestellt, Muskat sorgt für den charakteristischen Geschmack. Sie sind in Minutenschnelle fertig und besonders in der kalten Jahreszeit zusammen mit Sauerkraut ein Gedicht.

400 g  
(1 kg = 8,23 €)

**Dauerpreis**  
**3,29**



100 g  
(1 kg = 79,90 €)

**Dauerpreis**  
**7,99**

Bio Mare

### Geräucherter Biolachs, Naturland-zertifiziert

Vor der Westküste Irlands wächst dieser Lachs in Bio-Aquakultur unter Aufsicht von Meeresbiologinnen und -biologen heran. Permanentes An kämpfen gegen die Strömung des Atlantiks und biologisches Futter sorgen dafür, dass der Fisch zartes Fleisch hat. Er wird sorgfältig filetiert, von Hand gesalzen und über offenem Buchenholzrauch veredelt.

\* 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.

# Für Sie ausgewählt



Erntesege  
**Bio-Spargelcremesuppe oder Klare Bio-Frühlingsuppe\*\***  
 Qualität aus fast 90 Jahren Suppenkompetenz, die man schmeckt: Spargelcremesuppe als Klassiker oder klare Frühlingsuppe mit Nudeln, Gemüse und Kräutern. Beide Suppen sind abgeschmeckt mit Ur-Salz; ohne Palmöl. Im Handumdrehen zubereitet.



**Dauerpreis**  
**1,49**  
 je 40 g  
 (1 kg = 37,25 €)



Rhôngold  
**Bio-Frühlingsblütenhonig, Demeter-zertifiziert**  
 Der Frühlingsblütenhonig wird im April und Mai aus dem Nektar der blühenden Pflanzen, Sträucher und (Obst-) Bäume gewonnen. Er schmeckt sehr aromatisch bis kräftig und weist eine weiß-gelbliche Farbe auf. Erhältlich im handlichen 250-Gramm-Glas.

**Dauerpreis**  
**7,99**  
 250 g  
 (1 kg = 31,96 €)



St. Leonhards Quellen  
**Natürliches Quellwasser »Mondquelle«**  
 Stilles Wasser aus den Voralpen, abgefüllt in Bad Leonhardspfunzen in Bayern. Aus der Tiefe der Natur steigt reinstes Wasser aus eigener Kraft empor, das zu Recht als lebendiges Wasser bezeichnet werden darf. Ursprüngliche Qualität, die man schmeckt.

**Dauerpreis**  
**1,69**

1 l



Bio Planète  
**Bio-Leinöl-Mixtur »Omega Pink« vegan**  
 Die fruchtige, mild-scharfe Leinöl-Mixtur mit leichter Zimtnote, Himbeere und Kurkuma ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Das Öl auf der Basis von entbittertem, mildem Leinöl verfeinert Obst, Joghurt und Müsli, aber auch Risottos, Smoothies und Suppen; nicht zum Erhitzen geeignet.

**Dauerpreis**  
**7,99**  
 100 ml  
 (1 l = 79,90 €)



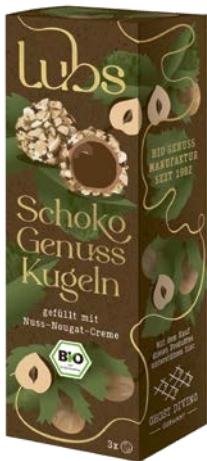
Voelkel  
**Ayurvedisches Bio-Ingwer-Wasser »Minze Zitrone«, Demeter-zertifiziert vegan**  
 Das Ingwer-Wasser in Demeter-Qualität kombiniert Direktsaft aus aromatisch-scharfem Ingwer und spritziger Zitrone mit erfrischender Minze und stillem Mineralwasser aus der Voelkel-eigenen Quelle. Kalorienarm und ganz ohne Zusatz von Zucker<sup>1</sup>.

**Dauerpreis**  
**1,89**

500 ml  
 (1 l = 3,78 €)



\* 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.  
<sup>1</sup> Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.



Lubs  
**Bio-Schoko-Genuss-Kugeln**  
 Cremige, zart schmelzende Nuss-Nougat-Füllung, umhüllt von knackiger Vollmilchschokolade und einer raffinierten Ummantelung aus gerösteten Haselnussstücken – diese drei Schoko-Genuss-Kugeln sind perfekt zum Verschenken und Selbst-Genießen.

Dauerpreis  
**2,99**

44 g  
 (1 kg = 67,95 €)

Wein des Monats



Dauerpreis  
**5,99**

0,75 l  
 (1 l = 7,99 €)

Osteria  
**Bio-Merlot, Demeter-zertifiziert vegan**  
 Italienische Gastfreundschaft im Glas: Dieser trockene Rotwein zeigt sich sehr fruchtbetont und gut strukturiert. Merlot ist eine Rebsorte, die je nach Region, Klima und Ausbau unterschiedlichste Weine hervorbringen kann. Für die Osteria-Serie wurde ein etwas kräftigerer Vertreter ausgewählt. Ein trinkfreudiger Wein und idealer Essensbegleiter zu feiner Pasta, Risotto oder jungem Käse.

Goldback  
**Bio-Kürbiskernbrötchen vegan**  
 Diese geschmackvollen Weizenbrötchen zeichnen sich durch 16 Prozent Kürbiskerne in der Krume und auf der Kruste aus. Die nussigen und proteinhaltigen Kerne sorgen für einen knusprigen Biss. Einfach zehn Minuten aufbacken und genießen.



Dauerpreis  
**2,29**

300 g  
 (1 kg = 7,63 €)



Käse des Monats  
 Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Vallée Verte  
**Bio-Morbier A.O.P.\*\***  
 Morbier überzeugt mit ausgewogenem, milchigem Geschmack und einem süß-herben Abgang. Vielseitig einsetzbar, eignet er sich ideal für die kalte und warme Küche. Dank seiner hervorragenden Schmelzeigenschaften verfeinert er Nudelaufläufe, Lasagne, Quiches, würzige Tartes und Omelette perfekt.



Vivani  
**Bio-Schokoriegel »Creamy Caramel«**  
 Zartschmelzende Vollmilchschokolade mit einem cremigen Karamellkern. Die Füllung wird durch eine feine Prise Meersalz abgerundet. Der Riegel im handlichen Format ist ideal für zwischendurch und unterwegs.

Dauerpreis  
**1,29**

40 g  
 (1 kg = 32,25 €)

je 100 g  
 (1 kg = 31,90 €)

Dauerpreis  
**3,19**



People Wear Organic hat den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Produkte 2025 im Transformationsfeld Wertschöpfungskette gewonnen.

# Ausgezeichnet!

**D**üsseldorf. Freitag, 29. November 2024: Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis Produkte 2025 im Transformationsfeld Wertschöpfungskette geht an People Wear Organic. Erstmals werden Produkte in den Kategorien Klima, Ressourcen, Natur, Wertschöpfungskette und Gesellschaft ausgezeichnet. Hierbei geht es um Produkte, die aktiv Transformation gestalten. Wie können entsprechende Angebote die Welt verändern? People Wear Organic weiß, wie: »Mit jeder Kollektion zeigen wir immer wieder, dass es möglich ist, mit Verantwortung für Mensch und Umwelt sowie Expertenwissen Bekleidung aus Naturfasern zu entwickeln und produzieren zu lassen, die konventionellen Modekollektionen weder in Modegrad noch Tragekomfort nachsteht. Dabei sind Fairness und Transparenz



**Nicole Pällicke, Leitung von People Wear Organic, mit der begehrten Auszeichnung. Der 17. Deutsche Nachhaltigkeitstag Ende 2024 fand mit Rekordbeteiligung statt. Knapp 3 000 Vertreterinnen und Vertreter aus Wirtschaft, Politik, Forschung und Zivilgesellschaft kamen, um die besten Beispiele für gelingende Transformation, darunter People Wear Organic, zu würdigen.**

entlang der textilen Kette das Fundament unseres täglichen Handelns«, so die Leitung von People Wear Organic in Darmstadt, Nicole Pällicke, die im November in Düsseldorf die renommierte Auszeichnung entgegennahm. Somit zählt die im Alnatura Markt vertretene Bio-Bekleidungsmarke People Wear Organic mit ihren Produkten zu den Vorreitern im Transformationsfeld Wertschöpfungskette!

### Nahtlose Transparenz

Gemäß der Mission »We know« beginnt bei People Wear Organic die textile Kette bei der Wertschätzung und Herkunft der Bio-Baumwolle und reicht bis hin zum »Second Life« durch Upcycling-Ideen auf dem eigenen Blog. Transparenz ist dem Unternehmen enorm wichtig: An jedem Produkt befindet sich auf der Rückseite des Etiketts ein QR-Code, der auf die Website von People Wear Organic führt. Über einen Filter kann man dort die Kategorie zum erworbenen Kleidungsstück auswählen und erhält Informationen zu Herkunft und Anbau der verwendeten Bio-Baumwolle bis hin zu den Menschen in der Textilproduktion. Man erfährt beispielsweise, dass ausschließlich Bio-Baumwolle, die im Bio-Landbau nach ökologischen Richtlinien angebaut wird, zum Einsatz kommt. Dass Pestizide und gentechnisch verändertes Saatgut tabu sind. Dass ökologisch verantwortungsvolle Anbaumethoden dazu beitragen, dass die Bauernfamilien gesund bleiben. Dass durch Zwischenpflanzungen, in denen Schädlinge ganz natürlich durch »helfende« Tiere oder andere Pflanzen ferngehalten werden, die Baumwollpflanzen gesund groß werden und der Anbau anderer Pflanzen den Erzeugerfamilien oft als zusätzliche Nahrungsquelle dient. Auch über die weiteren Verarbeitungsschritte, wie Ernte, Spinnerei, Färbung und Bedruckung der Textilien, informiert die Website – und so bekommt man ein umfassendes Bild, wie das Kleidungsstück entstanden ist.

**An jedem Produkt von People Wear Organic befindet sich auf der Rückseite des Etiketts ein QR-Code, der zur Website von People Wear Organic führt. Dort erfährt man auch mehr über Herkunft und Anbau des Rohstoffs und die Herstellung des Kleidungsstücks.**



Auf dem Blog »Rethink. Reuse. Recycle.« von People Wear Organic findet man zahlreiche Inspirationen, ausgedienten Kleidungsstücken ein »Second Life« zu geben; beispielsweise Lieblingsmotive in Bilderrahmen aufhängen.



»Besonders wichtig sind für uns auch die Lebensumstände der Farmerinnen und Farmer und ihrer Familien, die Baumwollanbau betreiben. Wir arbeiten mit wenigen, sorgfältig ausgewählten Herstellerpartnern, beispielsweise in Indien oder Ägypten, langjährig und sehr vertrauensvoll zusammen. Herstellerpartner, bei denen wir auch regelmäßig vor Ort sind und uns von den Produktionsbedingungen persönlich ein Bild machen können«, erklärt Nicole Pällicke.

### Second Life

»Wir wissen, dass die Spuren der Zeit kein Grund für das Ende eines Bekleidungsstückes sind, und möchten auf unserem Upcycling-Blog dazu inspirieren, Bekleidung mit einfachen Handgriffen ein zweites Leben zu schenken«, so Nicole Pällicke. Kleidungsstücke lassen sich bei Bedarf reparieren und weiterreichen, darüber hinaus gibt es viele Upcycling-Möglichkeiten. Auch Kundin Sabine Maxheiner, Anfang 30 aus Freiburg, lässt sich gerne vom Blog inspirieren: »Ich finde die Ideen auf der Seite echt cool! Beispielsweise die Idee, Lieblingsmotive auf Kleidungsstücken meiner Kinder, aus denen sie aber herausgewachsen sind, in Bilderrahmen in ihrem Kinderzimmer weiterleben zu lassen. Man braucht nur einen – vielleicht ebenfalls ausrangierten – Bilderrahmen. Nett finde ich auch die Idee, die Tragedauer von Stücken meiner Kinder zu verlängern, indem man Ärmel oder Hosenbeine einfach abschneidet. Gerade jetzt zum Frühjahr ist das doch eine super Idee, die auch Ressourcen spart.«

Nicole Pällicke erläutert uns dazu: »Wir denken immer einen Schritt weiter und sehen Potenzial auch in dem, was nicht offensichtlich ist. In den Zuschnittresten, aus denen das Papier für unsere Etiketten und unsere Bügel gemacht sind, zum Beispiel. Oder eben in einem Second Life der Lieblingsstücke von People Wear Organic.« mf



Die Baby-, Kinder- und Damenkollektionen der mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis Produkte 2025 ausgezeichneten Marke People Wear Organic finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.



Krautbad  
**Babys Erkältungszeit\*\***  
 10 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,95 €**  
 (1 kg = 295,-€)



das boep  
**Babybalsam »Wind & Wetter« vegan**  
 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 10,95 €**  
 (1 l = 219,-€)



Guhl  
**Kids 2in1 Shampoo & Duschgel\*\***  
 250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,95 €** (1 l = 15,80 €)

**Kids 3in1 Shampoo, Spülung & Duschgel\*\***  
 250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,95 €** (1 l = 15,80 €)



Mit dem passenden  
 Zubehör macht das  
 Baden noch mehr Spaß.



Nip  
**Spielbecher**  
 1 Set **Dauerpreis<sup>1</sup> 8,95 €**



# Kleine Pflege, große Wirkung

Gerade im Winter, bei Wind und Wetter,  
 freuen sich Körper, Haut und Haare über  
 eine Extraportion Pflege. Das gilt für Groß  
 und Klein. Entdecken Sie die Produkt-  
 vielfalt für Kinder in Ihrem Alnatura Markt.



biobaby  
**Kapuzenhandtuch mint\*\***  
 1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 29,95 €**



**Mullwaschlappen 3er-Pack\*\***  
 1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,95 €**



Certified by  
 Ecocert Greenlife  
 Lic. No.: 151811  
 PeopleWear Organic GmbH



www.g-keu/  
 PeopleWearOrganic

\* 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.  
<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

# Duftende Naturstücke

Sie duften nach Lavendel, Rose oder Sandelholz und kommen täglich zum Einsatz: Seifen sind aus der Körperpflege nicht wegzudenken. Feste Stücke sind zudem sehr ergiebig und naturkosmetische Seifen reinigen und pflegen mit natürlichen Ölen und natürlichem Glycerin. Wie die Naturstücke hergestellt werden und welche besonderen Seifen Sie in unserem Sortiment finden, erfahren Sie hier.



**D**ie Seife hat eine sehr lange Geschichte: Bereits vor rund 4 500 Jahren sollen die Sumerer auf einer Tontafel das erste Rezept für eine Vorform der Seife verewigt haben. Dieses Gemisch aus Ölen und alkalischer Pflanzenasche wurde zunächst aber vor allem als Heilsalbe verwendet. Erst die Römer setzten die Seife etwa ab dem zweiten Jahrhundert nach Christus zur Reinigung des Körpers ein. Später wurde die erste Seifenformel weiterentwickelt, das Gemisch mit Kalk oder Salz bearbeitet und wochenlang getrocknet, bis ein festes Stück entstand. Im 18. Jahrhundert wurden Pflanzenöl und Soda gemischt – die Seife wurde zu einem bezahlbaren Massenprodukt.

## So werden Naturseifen hergestellt

Heutzutage werden naturkosmetische Stückseifen nach den Vorgaben der Naturkosmetik hergestellt. Für feste Stücke werden daher nur wenige Zutaten benötigt: Laugen, hochwertige Bio-Öle, natürliche Fette und je nach Art noch Zusätze wie Überfettungsöle, also unverseifte Öle, die rückfettend sind, Kräuter oder natürliche Farb- und Duftstoffe. Das bei der Verseifung entstandene hautpflegende Glycerin wird in der Seife belassen. Parabene sind tabu. Üblicherweise wird bei der Herstellung von Naturseifen das schonende und energiesparende Verfahren der Kaltverseifung angewandt: Hierbei werden Pflanzenfette in einem Wasserbad geschmolzen und flüssige Öle hinzugegeben. Gleichzeitig wird Natronlauge beigemischt. Anschließend wird beides auf etwa 30 bis 40 Grad heruntergekühlt und miteinander verrührt – es wird also



eigentlich nicht kalt, sondern eher handwarm verseift. Dabei werden die Fette und Öle in ihre Bestandteile zerlegt. Die Fettsäuren verbinden sich mit der Lauge und es entstehen Seifenmoleküle. Der nun entstandene zähflüssige Seifenleim wird in eine Form gegossen und trocknet 24 Stunden. In dieser Ruhephase verfestigt er sich. Der Leim wird in Blöcke geschnitten und muss schließlich noch rund vier bis acht Wochen lagern. Währenddessen läuft der Prozess der Verseifung weiter. *jk*

### Diese besonderen Naturseifen finden Sie bei Alnatura:

#### Alepposeife

Eine spezielle naturkosmetische Körperseife ist die Alepposeife, die aus der gleichnamigen syrischen Stadt stammt. Ihre Grundbestandteile sind Oliven- und Lorbeeröl. Das Verhältnis der beiden Inhaltsstoffe kann variieren. Es gibt Seifen mit zwei Prozent Lorbeeröl-Anteil, aber auch solche mit 35 Prozent. Je höher der Anteil an Lorbeeröl, desto hochwertiger und teurer die Seife. Da Lorbeeröl zu Hautreizungen führen kann, sollte man vor der ersten Anwendung die Verträglichkeit austesten.

#### Schwarze Seife

Aufgrund ihrer dunklen Färbung ist auch die schwarze Seife ein außergewöhnliches Reinigungsprodukt für den ganzen Körper. Sie stammt aus Nigeria und wird dort nach traditioneller Rezeptur teilweise von Hand mit natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt. Ihre schwarze Farbe erhält sie durch das Beimischen von Asche, die aus verbrannten Palmblättern und Kakaoschoten gewonnen wird. Der Asche wird nachgesagt, sie habe einen besonderen Reinigungseffekt. Weitere Bestandteile sind Kokosöl, Sheabutter, Limettensaft und Aloe vera.

## Seifenstücke richtig lagern

Um zu verhindern, dass sich auf der Seife Bakterien ansiedeln und sie aufweicht, sollte sie nach Gebrauch schnell trocknen können. Dazu eignen sich Seifenunterlagen mit Wasserablauffrillen, Säckchen aus Sisal, Baumwolle oder Jute, eine Luffaschwammunterlage oder eine Magnethalterung. Seifenschälchen sollten regelmäßig mit heißem Wasser gereinigt werden.

#### Neem-&-Lehm-Seife

Speziell für die Pflege unreiner Haut gibt es die Pflanzenölseife mit mineralhaltigem rosa Lehm und Neemöl, das aus den Samen des Neembaums gewonnen wird. Neem ist eine Pflanze, die seit Jahrhunderten in der indischen Medizin und Kosmetik eingesetzt wird. Daher wird die Seife nach alten Rezepturen aus ayurvedischem Kräuterwissen schonend in Handarbeit hergestellt. Dem rosa Lehm wird nachgesagt, dass er traditionell die Haut reinigt und klärt. Außerdem enthalten sind verseiftes Oliven- und Kokosnussöl sowie ätherisches Lavendelöl. Die Seife kann für die Gesichts-, Körper- und Haarpflege verwendet werden.



# 10 % Rabatt

auf feste und flüssige Handseifen\*



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf feste und flüssige Handseifen\* in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.02. bis 28.02.2025.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig. \*ausgenommen sind Artikel aus dem Wasch-, Putz- und Reinigungssortiment

SAVON DU  
Midi

sodasan  
SAUBER SAUBER MACHEN

sonett  
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

SPEICK | naturkosmetik

apeiron  
natural care

sensena  
NATURKÖSMETIK

und weitere  
Marken

Produkte aus dem Sortiment\*

Tadé Pays du Levant  
**Alepposeife »Pain d'Alep« 35%\*\***

In der gleichnamigen syrischen Stadt von Hand gefertigt, enthält die Alepposeife lediglich die vier Inhaltsstoffe Olivenöl, Lorbeeröl, Wasser und Soda. Sie duftet frisch-harzig und eignet sich für die tägliche Reinigung von Körper und Gesicht, zum Rasieren sowie zum Entfernen von Make-up. Die Seife mit 35 Prozent Lorbeeröl ist ideal für überempfindliche Haut.

190g **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,99€** (1 kg = 52,58€)



Dudu-Osun  
**Schwarze Seife Classic\*\***

Die zertifizierte Seife wird auf traditionelle Art in Nigeria hergestellt. Sie enthält Asche, Sheabutter sowie Aloe vera und ist für den gesamten Körper geeignet: als pflegende Handseife, als Alternative zu Duschgel, zur Gesichtereinigung und als Rasierseife. Ideal für die gesamte Familie und jeden Hauttyp.

150g **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,95€**  
(1 kg = 46,33€)

Velvety  
**Feste Handseife Sandelholz und Olivenöl\*\***

Dieser Duft bringt Würze ins Bad: Die feste Handseife verwöhnt aber nicht nur mit ihrem Duft. Kokosasche entfernt Schmutz und Olivenöl versorgt die Haut mit der nötigen Feuchtigkeit.

100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,49€** (1 kg = 44,90€)



Sensena Naturkosmetik  
**Schafmilchseife Rose\*\***

Sanfter Rosenduft und pflegende Schafmilch machen diese Seife zu einem ganz besonderen Naturstück. Sie ist nicht nur für die Hände, sondern für den ganzen Körper geeignet. Palmölfrei und handgemacht in Deutschland.

100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,79€** (1 kg = 47,90€)



Speick Naturkosmetik  
**Seife »Organic 3.0«\*\* vegan**

Die palmölfreie Seife für den gesamten Körper ist besonders mild und pflegt die Haut geschmeidig. Hergestellt nach traditioneller Seifenrezeptur mit Kokos- und Olivenöl sowie dem einzigartigen Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze aus kontrolliert biologischer Wildsammlung (kbW). Verpackt in minimalistischer Papierbanderole.

80g **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,49€**  
(1 kg = 56,13€)



alviana  
**Kernseife\*\* vegan**

Diese milde Seife eignet sich sowohl für die Körperhygiene als auch für die ökologische Haushaltsreinigung: Sie kann als Fleckenentferner für Kleidung oder zur Herstellung eines eigenen Waschmittels verwendet werden.

100g **Sparpreis<sup>2</sup> 1,29€** (1 kg = 12,90€)

Apeiron  
**Neem & Lehm Pflanzenölseife\*\* vegan**

Optimal bei unreiner Haut und Pickeln: Die Seife mit mineralhaltigem rosa Lehm und Neemöl reinigt und pflegt. Sie bildet einen fein cremigen Schaum und hat einen exotisch-erdigen Duft.

100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 12,90€**  
(1 kg = 129,-€)



\* 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.

<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

<sup>2</sup> Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

# Natur- verliebt wie DU



Alle Produkte aus der Organic 3.0 Serie zeichnen sich durch minimalistische Rezepturen und Verpackungen aus. Die palmölfreien Formulierungen tragen zum Schutz unserer natürlichen Ressourcen bei.

Ebenfalls erhältlich bei Alnatura:  
Duschgel und Bodylotion aus der Organic 3.0 Serie



**SPEICK** | naturkosmetik

Mehr auf [speick.de](https://speick.de)



# Mehr als nur Seife

Ob Lavendel, Lorbeer oder Orange: Diese ausgewählten Seifen duften durch natürliche ätherische Öle und reinigen sanft. Sie weisen alle eine zertifizierte Naturkosmetikqualität auf und sind für verschiedenste Gelegenheiten geeignet.

Savon du Midi

**Karitéseife »Provence« Olive-Lavendel vegan**

Diese Seife mit Karitébutter kombiniert die sanfte Frische von Olivenöl mit der blumigen Note von Lavendel. Sie bietet eine sanfte, pflegende Reinigung für den ganzen Körper. Hergestellt in der Provence mit dem überlieferten Fachwissen der französischen Seifensiederkunst.

100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,49€** (1 kg = 24,90€)



Coffeecycle

**Kaffeeseife Orangenduft\*\* vegan**

Diese frisch duftende Orangenseife mit einer Basis aus Oliven- und Kokosnussölen ist eine hochwertige Hand- und Körperseife. Der enthaltene Kaffeesatz sorgt für ein sanftes Peeling und mindert gleichzeitig Gerüche. Coffeecycle upcycelt Kaffeesatz aus Hamburger Cafés und verarbeitet ihn in Deutschland zu ökologischen Kosmetikprodukten.

100ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99€** (1 kg = 39,90€)

Sonett

**Handseife Lavendel **vegan****

Die basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper. Mit Pflanzenölen aus hundert Prozent kontrolliert biologischem Anbau. Erhältlich im praktischen Spender sowie in der preis- und verpackungssparenden Nachfüllflasche.

Spender 300 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,49 €**

(1 l = 14,97 €)

Flasche 1 l **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,99 €**



Tadé Pays du Levant

**Aleposeife 20 %**

In Aleppo von Hand gefertigt, enthält diese Seife lediglich die Inhaltsstoffe Olivenöl, Lorbeeröl, Wasser und Soda. Sie duftet frisch-harzig und eignet sich für die tägliche Reinigung von Körper und Gesicht, zum Rasieren sowie zum Entfernen von Make-up. Mit 20 Prozent Lorbeeröl, für empfindliche Haut.

190g **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99 €** (1 kg = 42,05 €)



**Der Markentisch des Monats**  
Die hier abgebildeten Naturdrogerie-Produkte 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.

<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

AUS UNSEREM SORTIMENT\*



Öko-Spülschwamm **vegan**  
2 St. **Sparpreis<sup>2</sup> 2,79 €**  
(1 St. = 1,40 €)



Geschirrspülmittel **sensitiv vegan**  
1 l **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,79 €**



Orangen-Kraftreiniger **vegan**  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99 €**  
(1 l = 7,98 €)

# Ökologisch konsequentes Reinigen

Die Wasch- und Reinigungsmittel von Sonett sind hautfreundlich und sparsam in der Anwendung. Entdecken Sie die Vielfalt der Produkte in Ihrem Alnatura Markt.



Geschirrspülmittel **Lemon vegan**  
1 l **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,79 €**



Allesreiniger **vegan**  
1 l **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,69 €**



Gallseife  
100 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,79 €**  
(1 kg = 17,90 €)



Flächendesinfektion **vegan**  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,99 €**  
(1 l = 13,98 €)



\* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.  
<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.  
<sup>2</sup> Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

# MEHR DRIN FÜR DICH

## QUALITÄT ERLEBEN. SAUBER WASCHEN.



Nachfüllen und Plastik sparen:  
Mit unserem 1,5l-Nachfüllbeutel werden 75% Verpackungsmaterial im Vergleich zur 1,5l-Flasche eingespart.

[www.almawin.de](http://www.almawin.de)



# AlmaWin

NATÜRLICH SAUBER

Der letzte Wintermonat ist angebrochen und die Erkältungssaison in vollem Gange. Man ist von hustenden und verschnupften Menschen umgeben oder muss selbst einen Infekt auskurieren. Deshalb greifen viele jetzt zu pflanzlichen Mitteln. Wir betrachten einige der grünen Helfer genauer. *jk*

# Grüne Helfer im Winter



**H**aaaatschi!«, die Nase läuft, der Hals kratzt und man fühlt sich unwohl. Fast jede und jeder hat im Laufe des Jahres mindestens einmal mit einer Erkältung, also einem grippalen Infekt, zu kämpfen. Was dann am wichtigsten ist: Ruhe, frische Luft und viel trinken. Das Ausruhen hilft dem Körper dabei, sich auf das Bekämpfen der Viren zu konzentrieren. Ein langsamer Spaziergang an der frischen Luft tut den Schleimhäuten gut. Wer dafür zu schwach ist, sollte zumindest stoßlüften, da dies das Raumklima verbessert und die Virenlast im Zimmer reduziert. Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist wichtig, um den Schleim zu verflüssigen. Anschließend kann er leichter ausgeschnäuzt oder abgehustet werden. Zusätzlich nehmen Betroffene häufig pflanzliche Mittel ein. Einige Kräuter sind besonders beliebt und finden in Tees, Pflanzensäften und Balsamen, aber auch als Gewürz in der Küche Verwendung. Vier von ihnen schauen wir uns näher an.

## Tipp

Auch bei pflanzlichen Arzneimitteln sollten Sie vor der Einnahme in Ihrer Apotheke oder Arztpraxis nachfragen, ob das Präparat für Sie geeignet ist. Vorsicht: Ätherische Öle sind beispielsweise für Babys, Kleinkinder und Menschen mit Asthma nicht empfehlenswert.

### Thymian

Im antiken Griechenland diente Thymian als Beigabe zu Räuchermitteln und bereits im Mittelalter wurde er als Heilpflanze genutzt. Heimisch ist der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) im Mittelmeerraum. Dort fühlt er sich bevorzugt an Berghängen in Italien, Frankreich und Spanien wohl. Aber auch hierzulande wächst die zur Familie der Lippenblütengewächse gehörende Pflanze im Garten. Als Gewürz schätzen ihn viele Menschen, da er Fleisch, Kartoffel- und Gemüsegerichten sowie Fisch einen aromatischen Geschmack verleiht. Neben dem Echten Thymian gibt es zahlreiche weitere Sorten wie den Sand- und den Zitronenthymian. Thymian findet klassischerweise in Tees oder Pflanzensäften Verwendung.

### Minze

Sie zählt zu den beliebtesten Heilpflanzen und lässt sich auch in der Küche gut verwenden: die Minze (*Mentha*) aus der Familie der Lippenblütengewächse. Sie riecht erfrischend, schmeckt aromatisch und ihre etwa 30 Arten sind hauptsächlich in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel beheimatet. Zu ihnen zählen die Acker-Minze, die Grüne Minze – auch Speer-Minze genannt – und natürlich die Pfefferminze. Sie aromatisiert Salate, Sommergetränke, Tees und Desserts. Verantwortlich für ihre Verwendung als Heilkraut ist das Öl der Minze, das Menthol. Es vermittelt den charakteristischen Minzgeruch- und -geschmack und hat eine kühlende Wirkung. Eingesetzt wird es beispielsweise in Hustenbonbons.





## Eukalyptus

Der Blaue Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*), auch Tasmanischer Blaugummibaum genannt, gehört zur Familie der Myrtengewächse und stammt aus Australien. Er ist ein echter Überlebenskünstler, der kaum Wasser benötigt und große Hitze verträgt. Seine Blätter sind nicht nur bei Koalas sehr beliebt. In ihnen steckt nämlich reichlich ätherisches Öl, weshalb Eukalyptus auch als Heilpflanze von großer Bedeutung ist. Das aromatisch riechende Öl kann (natürlich verdünnt) inhaliert werden, als Hustenbonbon gelutscht oder als Kapsel eingenommen werden. Darüber hinaus befindet es sich in vielen Bädern und in Balsamen zum Einreiben.



## Fenchel

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) wurde bereits im frühen Mittelalter im süddeutschen Raum kultiviert und ist heute eine weltweit verbreitete Gewürz-, Gemüse- und Heilpflanze. Er zählt zur Familie der Doldenblütler. Die krautige Pflanze kann eine Wuchshöhe bis zwei Meter erreichen und riecht würzig und anisähnlich. Die Knollen des Gemüsefenchels werden roh in Salaten oder gedünstet zu Fisch oder in Gemüsegerichten gegessen. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man zum Würzen von Suppen und Salaten. Die Fenchel Früchte – meist werden die des Bitterfenchels genutzt – enthalten reichlich ätherisches Öl, das in Produkten wie Sirupen eingesetzt wird.



Produkte aus dem Sortiment\*



Primavera  
**Bio-Balsam »Atmewohl«\*\***  
Pflegender Balsam für Brust- und Rückeneinreibungen mit Mandelöl und dem ätherischen Öl Eukalyptus globulus. Ideal auch zur Pflege gereizter Haut rund um die Nase. Schenkt ein angenehmes Atmewohl-Dufterlebnis.  
30 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 10,89 €**  
(1 l = 363,- €)

Salus  
**Fenchelhonig-Sirup<sup>2\*\*</sup>**  
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege. Für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr.  
250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,99 €**  
(1 l = 39,96 €)



hübner  
**Bio-Kräuter-Hustenbonbons\*\***  
Die erfrischend gefüllten Bonbons enthalten ausgesuchte Kräuter, Waldhonig, natürliches Minz- und Fenchelaroma sowie natürliches Menthol – eine Wohltat für die Atemwege.  
75 g **Sparpreis<sup>3</sup> 1,99 €**  
(1 kg = 26,53 €)

Schoenenberger  
**Naturreiner Heilpflanzensaft Thymian<sup>4</sup> vegan**  
Pflanzliches Arzneimittel bei Husten und Bronchitis. Löst zähen Schleim. Für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr.  
200 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 8,99 €**  
(1 l = 44,95 €)



\* 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.

<sup>1</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

<sup>2</sup> Salus Fenchelhonig. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel angewendet zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Enthält Invertzucker und Malzextrakt. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

<sup>3</sup> Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

<sup>4</sup> Naturreiner Heilpflanzensaft Thymian. Wirkstoff: Thymiankraut-Presssaft. Anwendung: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

# Genussvolle Frühlingsfreuden

Im März gibt es viel zu entdecken: zum Beispiel Brotback-Rezepte, Spinat – unseren Liebling des Monats – und ganz viel Käse aus unserem Sortiment, unter anderem in Heumilch- und Bergbauern-Qualität. So lässt sich genussvoll in den Frühling starten.

Brot backen leicht gemacht – mit unseren Rezepten. Dazu gibt es passende Aufstrich- und Belagempfehlungen.



*Spinat kann auf vielfältige Weise zubereitet werden. Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren.*



Der Frühling macht sich auf – und damit auch die Lust auf ein Picknick. Dabei dürfen aromatische Käse nicht fehlen. Im nächsten Heft stellen wir Ihnen eine bunt gemischte Auswahl aus unserem Sortiment vor.



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, Rüdiger Kasch, Lucas Rehn, Christina Rüter, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

**Redaktionsleitung** Anna Brill, alnatura.magazin@alnatura.de

**Ressortleitung Alnatura Themen** Anja Waldmann

**Anzeigen** Katja Laforsch, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt

**Redaktion** Anna Brill, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm (mag), Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Jana van Treeck, Christian Tremper, Anja Waldmann (aw)

**Schlusslektorat** Monika Klingemann

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

**Abbildungen** Adobe Stock/Artrachen: 20 / Bits And Splits: 5 u. 36/37

Pflanze / Björn Wylezich: 56 Thymian / Exclusive-Design: 58 Picknick / Kay

Abrahams/peopleimages.com: 47 / Littlewolf1989: 38 / Liubov: 54 Abwasch /

New Africa: 16 Reiswaffel angegessen / Photocrew: 56 Minze / Pixel-Shot:

48/49 / Random435: 16/17 Reiswaffel mittig / Saramix: 54 Illustration Seife /

Sciseti Alfio: 57 Eukalyptus / Vesna Cvorovic: 57 Fenchel / Yanka: 7

Illustration Brief / Дмитрий Сидор: 17 Reiswaffel-Krümeln; © Iris Amalia: 19;

D. Bär: 39 Porträt Weiß; Oliver Brachat: 1, 5 Rezept, 8–11, 13–14, 22–31, 58

Brot u. Spinat; Completeorganics GmbH: 32–33; Annika List: 3; Csaba

Pelsőczy: 39 Übergabe Weiß/Nagy; People Wear Organic: 5 Frau, 44–46;

privat: 15 u. 16 Porträt Dotzauer; VISCOM Fotografie: 34/35, 52/53;

Wertform GmbH: 21

**Gestaltung** mfk corporate publishing GmbH

**Litho/Druckvorstufe** Reprotechnik Mugler, Darmstadt

**Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach,

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



**Gastbeiträge** geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder – sie sind aus der Perspektive der Verfassenen geschrieben. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



Mein Alnatura ist Ihr persönlicher Mitgliederbereich auf unserer Website. Jetzt registrieren und Vorteile sichern unter [alnatura.de/meinAlnatura](https://alnatura.de/meinAlnatura).

[alnatura.de/dauerpreise](https://alnatura.de/dauerpreise)

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

[alnatura.de/mitarbeit](https://alnatura.de/mitarbeit)

[PAYBACK alnatura.de/payback](https://alnatura.de/payback)



Alle Alnatura Märkte unter [alnatura.de/marktsuche](https://alnatura.de/marktsuche)

# SPÜRBAR WEICH. SICHTBAR BEIGE.

**mach mit PURE — naturbelassen ungebleicht.**  
Die sanfte Revolution aus recycelten Kartons.  
Super weich und umweltschonend!



**Beige ist besser!**





# Probiere unseren Preissieger!\*

Das NATURLI' Streichzart ist nicht nur geschmacklich überlegen, sondern auch biologisch, palmölfrei und zu 100% pflanzlich!

  
**NATURLI'**  
BE THE CHANGE