



ALNATURA Magazin

Einfach genussvoll
**Frisch und schnell
selbst backen**

Baby und Kleinkind
**Wie ernähre ich
mein Kind?**



Alnatura Gründer
Götz Rehn im Interview:

**»Jede und jeder Einzelne
sollte aus Freiheit heraus
handeln können«**



Bio-Käse für *mehr Tierwohl*



Jetzt unser Sortiment in Heumilch- oder Bergbauern-Qualität entdecken.
Weitere Infos: alnatura.de/kaese

Liebe Kundinnen und Kunden,

immer mehr Menschen fühlen sich von den Politikerinnen und Politikern bevormundet und von den Medien mit Negativnachrichten überschüttet. In unseren Zeiten wird vornehmlich über Fehlentwicklungen, Versagen und Krisen berichtet. Es wird nach Schuldigen gesucht und das jeweilige Vorgehen kritisiert. Die direkten Verantwortlichen werden gesucht. Zu selten entdeckt und benennt man jedoch die wesentlichen Ursachen für eine Krise. Diese Art der Kommunikation stößt bei immer mehr Menschen auf Ablehnung. Sie fühlen sich gegenüber der Fülle negativer Botschaften überfordert und nicht selten hilflos. Wir stumpfen ab und werden zu passiven Beobachterinnen und Beobachtern des Geschehens.

Woran es uns mangelt, das sind echte Lösungen zur Bewältigung der Probleme. Oft fehlen Vorschläge für Veränderungen, die das jeweilige Problem an der Wurzel packen und nicht nur kosmetisch Fehlentwicklungen abmildern. Doch wie können wir uns aus dem Zukunftspessimismus lösen und eine Haltung entwickeln, die Hoffnung erlaubt und Zukunftssicherheit gibt?

Wir alle kennen die Erfahrung, dass es für fast jedes Problem eine Lösung gibt. Doch wie gelingt es uns, in Zukunft besser bis zu den echten Ursachen vorzudringen? Wenn wir eine grundsätzlich positive Haltung einnehmen und den Ereignissen unbefangen und offen gegenüber treten, entdecken wir Lösungswege leichter. Je besser es uns gelingt, nicht Kritik zu üben, sondern interessiert nach dem Positiven zu suchen, desto besser finden wir den Anfang für eine konstruktive Lösung. Diese positive Grundhaltung ist eine unternehmerische Haltung. Durch sie gelingt es, kreative Lösungen in schwierigen Situationen zu finden und zu verwirklichen.

Mit herzlichen Grüßen




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



**Wir, die Alnatura
Kolleginnen und Kollegen,
gratulieren Ihnen, lieber
Herr Rehn, von Herzen
zum 75. Geburtstag
am 2. März 2025!**



Alnatura Bio-Weidemilch für noch mehr Tierwohl



Über 30 Produkte aus Bio-Weidemilch.



Mehr erfahren:
alnatura.de/weidemilch





16

Kochen und genießen

- 10 Schnelle Brotrezepte
- 26 Spinat – unser Liebling des Monats
- 27 Rezepte mit Spinat

Schon entdeckt?

- 16 Ideen für die Käseplatte
- 18 Alnatura Bergbauern- und Heumilch-Käse entdecken
- 23 Aus unserem Sortiment ausgewählt: Produkte fürs Frühstück
- 24 Der Markentisch mit Produkten von Zwergenwiese und Huober
- 31 Zuwachs für unsere Alnatura Aufstrich-Vielfalt
- 38 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 40 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 42 Aus unserem Sortiment ausgewählt: Produkte fürs Picknick
- 51 Aktuelles zu Baby und Kleinkind bei Alnatura
- 54 Der Markentisch mit Produkten von Dr. Hauschka



18



44

Gemeinsam handeln

- 6 Interview mit Götz Rehn
- 20 Zu Besuch bei Zwergenwiese
- 48 Zu Besuch bei Pumpkin Organics
- 52 Partnerporträt FruchtBar
- 56 Rudolf-Steiner-Festjahr – Impulse durch Anthroposophie

Rundum wohlfühlen

- 36 Der Darm wird zum Star
- 43 Tipps für den Frühjahrsputz
- 44 Wie ernähre ich mein Kind?

Aus Freiheit handeln

Am 2. März 2025 begeht der Gründer von Alnatura, Prof. Dr. Götz E. Rehn, seinen 75. Geburtstag. Im Interview mit dem Alnatura Magazin spricht der Jubilar über seine Lebensziele und seine Definition einer sinnvollen und nachhaltigen Wirtschaft: Bedingungen dafür zu schaffen, dass jede und jeder Einzelne aus Freiheit heraus handeln kann.

Alles Gute zum Geburtstag, lieber Götz Rehn!

»Vielen Dank für die Glückwünsche.«

»Alles Gute« ist wie ein Platzhalter für all das, was man sich wünscht. Was wünschen Sie sich denn zum 75. Geburtstag?

»Persönlich wünsche ich mir vor allem eine weiterhin gute Gesundheit. Ich bin sehr dankbar, dass ich in meinem Alter noch so fit bin. Es gibt viele spannende und wichtige Projekte, die ich mir noch vorgenommen habe.«

Wollen Sie uns etwas von diesen Zukunftsplänen erzählen? Was haben Sie denn für Wünsche an die Zukunft?

»Mein größter Wunsch an uns als Menschengemeinschaft sind gute Antworten auf die Frage, wie uns ein friedvolles Miteinander im Großen wie im Kleinen gelingt. In Familien, Unternehmen, Gesellschaften beobachten wir Auseinandersetzungen, Streit und viel Unzufriedenheit.«

Warum gibt es Ihrer Meinung nach diese vielen Konflikte?

»Wir modernen Menschen werden immer individueller. Das Streben nach persönlicher Freiheit macht uns immer unabhängiger. Von den traditionellen sozialen Haltekraften wie Familie, Religion, gesellschaftlichen Werten haben wir uns weitgehend befreit. Das ist zugleich eine große Chance und eine ernsthafte Bedrohung.«

Worin liegt denn die Bedrohung?

»Wenn man sich von den meisten sozialen Bindungen befreit hat, entsteht ein Vakuum. Was sind meine Lebensziele, woran richte ich mich aus? Diese Offenheit kann genutzt werden, um Menschen zu beeinflussen und für fremde Zwecke zu mobilisieren. Gerade die

»Mein größter Wunsch an uns als Menschengemeinschaft sind gute Antworten auf die Frage, wie uns ein friedvolles Miteinander im Großen wie im Kleinen gelingt.«

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



Bio-Erlebnisgarten auf dem Alnatura Campusgelände in Darmstadt – offen für alle.



sozialen Medien spielen dabei durch ihr Ansetzen vor allem bei den Emotionen eine große Rolle.«

Wo sehen Sie in dieser Situation einen Lösungsansatz?

»Zunächst einmal ist die gewonnene Freiheit der und des Einzelnen eine große Chance. Alle können selbstständig ihren eigenen Lebensweg gestalten. Allerdings können wir nicht nur, sondern müssen auch initiativ werden. Eine Bedingung der Freiheit ist die Freiwilligkeit.«

Gibt es weitere Bedingungen für ein Handeln in Freiheit?

»Freiheit wird oft mit Unabhängigkeit verbunden. Natürlich bin ich als Individualität eine Instanz für mich und damit auch unabhängig. Wenn wir jedoch auf unser Handeln und dessen Folgen schauen, sind wir nicht unabhängig. Der von einem Unkundigen falsch geschnittene Apfelbaum trägt keine Äpfel mehr. Insofern sind im Handeln die von unseren Handlungen Betroffenen von uns abhängig.«

Das klingt kompliziert. Worauf muss ich denn achten, wenn ich in Freiheit handeln möchte?

»Wenn ich aus Freiheit handle, muss ich bewusst aus eigener Einsicht handeln wollen. Meine Handlung sollte ihren Bestimmungsgrund aus dem möglichst tiefen Verständnis der Handlungsobjekte gewinnen, also der Gegenstände, auf die meine Handlungen gerichtet sind. Wenn ich einen Apfelbaum richtig, also in seinen Lebensprinzipien verstanden habe, kann ich ihn im Herbst so beschneiden, dass er sich im nächsten Frühjahr noch besser entwickeln kann und reicher Frucht trägt als ohne den kundigen Baumschnitt.«

Wie kann ich mir eine Wirtschaft vorstellen, die ein Handeln aus Freiheit und für die Freiheit bewahrt?

»Sinn des Wirtschaftens ist es, die Bedingungen dafür zu schaffen, dass jede und jeder Einzelne aus Freiheit

»Ich bin sicher, dass wir in Zukunft eine Wirtschaft brauchen, deren ›Gene‹ nachhaltig sind. Wir wollen mit Alnatura zeigen, dass ein sinnvolles Wirtschaften in unserer Gegenwart möglich ist.«

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



handeln kann. Die Mitarbeitenden eines Unternehmens finden idealerweise Strukturen vor, die ihre unternehmerischen Initiativen ermöglichen und auch fördern. Die Mitarbeitenden wollen auch selbstverantwortlich für andere wirksam werden.«

Und wie gelingt unternehmerisches Handeln, das für die Freiheit der Kundinnen und Kunden, letztlich für alle Menschen wirksam ist?

»Wenn ein Unternehmen Produkte und Leistungen schafft, die den Menschen und der Natur dienen, gelingt wirtschaftliches Handeln für die Freiheit der Menschen.«

Das lässt mich an das Leitbild von Alnatura denken: »Sinnvoll für Mensch und Erde«.

»Alnatura habe ich aus genau dieser tiefen Überzeugung vor über 40 Jahren begründet. Ich bin sicher, dass wir in Zukunft eine Wirtschaft brauchen, deren ›Gene‹ nachhaltig sind. Wir wollen mit Alnatura zeigen, dass ein sinnvolles Wirtschaften in unserer Gegenwart möglich ist.«

Sie blicken auf über 50 Jahre Unternehmertum. Worin sehen Sie die große Chance unserer Zeit?

»Die Chance unserer Zeit liegt in einer Wirtschaft, die in Freiheit für Freiheit wirksam sein kann. Wir haben die Möglichkeit, bewusst unsere Zukunft menschenfreundlich und naturverbunden zu gestalten. Wirtschaftliches

»Zum Handeln aus Freiheit heraus gehört auch das Sich-Ausprobieren, die Auseinandersetzung mit Kreativem und der Natur. Am Ende sollte es immer um das bewusste Handeln aus Einsicht heraus gehen.«

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

Denken und Handeln ist heute in nahezu allen Lebensbereichen prägend. Wenn wir gemeinsam Wirtschaft neu denken und wirtschaftliches Handeln sinnvoll gestalten, gelingt uns die Entwicklung einer freiheitlichen und zugleich sozialen Gesellschaft.«

Als Geburtstagskind dürfen Sie sich etwas von uns, Ihren Kundinnen und Kunden, wünschen. Womit machen wir Ihnen eine Freude?

»Das größte Geschenk ist für mich Ihr nachhaltiges Interesse an Alnatura. Sie ermöglichen es uns, mit Ihnen gemeinsam die Alnatura Unternehmensinitiative in Zukunft und für eine menschliche Zukunft weiterzuentwickeln.«

Das Gespräch führte Fenja Petersen.



Frisch gebacken

Mmh, wir lieben den Duft von frischen Backwaren! Deshalb machen wir unsere Brote und Brötchen dieses Frühjahr einfach selbst.

Besonders schnell und noch dazu ohne Ofen gehen flache Pfannenbrote von der Hand. Und auch sonst ist Brotbacken einfacher, als man vielleicht denken mag. Belegt mit Käse, bestrichen mit Streichcremes – schneller Genuss, der satt macht.

Schnelles Pfannenbrot

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

200g Weizenmehl Type 550
3 EL Olivenöl nativ extra

AUSSERDEM Salz, Wasser

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte pro Stück:

Energie 242 kcal, Eiweiß 5g,
Fett 8g, Kohlenhydrate 36g

ZUBEREITUNG

Mehl, Öl, 1 Prise Salz sowie 100 ml Wasser in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 10 Min. quellen lassen. Danach nochmals 5 Min. durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Aus dem Teig 4 gleich große Kugeln formen und diese zu ½ cm dünnen Fladen ausrollen.

Die Fladen einzeln in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben und auf beiden Seiten bei mittelstarker Hitze jeweils 4 Min. ausbacken. Sobald sich auf einer Seite Blasen bilden, kann der Fladen gewendet werden.

Ganz einfach
mit nur 2 Grundzutaten



Alnatura
Weizenmehl Type 550,
Bioland

+



Alnatura
Olivenöl
nativ extra

Das Pfannenbrot schmeckt noch warm und mit etwas Olivenöl bestrichen besonders gut. Auch Hummus passt wunderbar als Dip dazu.

» Für ein intensiveres Aroma kann dem Teig vor dem Backen ½ TL Gewürzmischung zugegeben werden (zum Beispiel Ras el Hanout).

Käse-Knäckebrot mit Saaten

ZUTATEN FÜR 6 SCHEIBEN

50 g Buchweizenmehl
2 TL Kräuter der Provence
125 g Saatenmischung
6 Scheiben Bergkäse

AUSSERDEM

Salz, Wasser

Zubereitungszeit: 5 Min. + 40 Min. Backzeit
Nährwerte pro Scheibe: Energie 268 kcal,
Eiweiß 15g, Fett 19g, Kohlenhydrate 8g

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten bis auf 2 EL der Saatenmischung in eine große Rührschüssel geben und miteinander vermengen. ½ TL Salz und 100 ml Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Käsescheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen – sie geben die Form für die Knäckebrote vor. Darauf nun den vorbereiteten Teig bis zu den Rändern verstreichen, sodass 6 Scheiben deutlich werden. Als Kante zum genauen Verstreichen kann ein Teigschaber oder Spachtel dienen. Anschließend die zurückbehaltenen Saaten darüberstreuen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C Umluft 35–40 Min. backen, dann auskühlen lassen.

Luftig-lockere Saaten-Hüttenkäse-Brötchen ohne Mehl

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

4 EL Saatenmischung
100 g Haferflocken zartschmelzend
400 g Körniger Frischkäse Natur
4 Eier
2 EL braune Leinsaat geschrotet
½ Pck. Backpulver

AUSSERDEM

Salz, Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

2 EL Saatenmischung beiseitestellen. Alle übrigen Zutaten sowie 1 TL Salz mit einem Handrührer glatt miteinander verquirlen. Muffinblech mit 1 EL Öl einfetten. Teig esslöffelweise auf die 12 Mulden verteilen, mit den übrigen Saaten bestreuen und bei 180°C Umluft mittig 30 Min. im Backofen backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 20 Min. abkühlen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 30 Min. Backzeit

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



Sie können den Teig statt auf die Käsescheiben auch direkt auf das Backpapier streichen und mit Saaten und frisch geriebenem Käse bestreuen.



Biokäserei Walchsee
Tiroler Bergkäse



Spicebar
Kräuter der Provence



Davert
Braune Leinsaat
geschrotet



Alnatura
Körniger Frischkäse
Natur



» Genießen Sie die Brötchen mit Bergbauern-Kräuterkäse in Scheiben.«
 Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



Einfaches Quinoa-Brot

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM
 À 20 CM LÄNGE (10 SCHEIBEN)

- 500g Quinoa
- 30 g Flohsamenschalen
- 1 Pck. Backpulver

AUSSERDEM

Wasser, Salz, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Quinoa in eine große Schüssel geben, mit Wasser bedecken, ein Küchentuch darüberlegen und 8Std. einweichen. Anschließend in ein Sieb füllen und gut abspülen.

Quinoa in einen Mixer geben und erst auf höchster, dann auf mittlerer Stufe zu einem Teig mixen, alternativ einen leistungsstarken Pürierstab verwenden. Teig im Mixer kurz ruhen lassen. Anschließend Flohsamenschalen sowie 150 ml Wasser, Backpulver und 1 TL Salz zum Teig geben und erneut miteinander vermischen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und nach Belieben mit 1 TL Öl bestreichen. 45Min. bei 200°C Umluft im Backofen backen, nach 15Min. mit einem Messer einritzen. Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 8Std. Ruhezeit + 45Min. Backzeit
 Nährwerte pro Scheibe: Energie 195 kcal, Eiweiß 6g, Fett 3g, Kohlenhydrate 32g

» Dazu passen hervorragend herzhaft Beläge wie zum Beispiel der Gemüseaufstrich Brotzeit oder die Tomatenpaste.«
 Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin



Mit der Alnatura Streichcreme Toskana erhalten Sie eine mediterrane Variante.



Zwergenwiese
 Streich
 Brotzeit



Mani
 Tomatenpaste



Alnatura
 Streichcreme
 Toskana

Dieses Brot ist ein echter Klassiker, daher empfehlen wir den klassischen Belag: frische Butter, Goudascheiben und wer mag etwas Kresse.



» Eine Schüssel dampfen- des Wasser auf dem Backofenboden macht das Brot besonders knusprig.

Knuspriges Dinkel-Sauerteigbrot

ZUTATEN FÜR 1 GROSSEN LAIB (18 SCHEIBEN)

300 g Roggenvollkornmehl
 700 g Dinkelmehl Type 630
 + 2 EL für die Form
 1 Pck. Dinkel-Sauerteig-Extrakt
 2 Pck. Trockenhefe

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Brat- und Backöl

Zubereitungszeit: 10 Min. + 2 Std.
 Ruhezeit + 1 Std. Backzeit

Nährwerte pro Scheibe:

Energie 197 kcal, Eiweiß 7 g,
 Fett 1 g, Kohlenhydrate 38 g

ZUBEREITUNG

Beide Mehle, Sauerteig-Extrakt, Hefe sowie 2 EL Salz vermischen, 650 ml lauwarmes Wasser zugeben und etwa 5 Min. verkneten. Teig mit einem Tuch abdecken und 1 Std. an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

Erneut durchkneten. Teig in eine gründlich bemehlte Schüssel oder ein Gärkörbchen geben, abdecken und erneut 1 Std. ruhen lassen.

Teig vorsichtig aus der Schüssel auf ein gut geöltes Backblech stürzen, an der Oberfläche kreuzförmig einschneiden und das Blech in den Ofen geben. Zunächst 20 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Backofen backen, dann Hitze auf 180 °C reduzieren und das Brot weitere 40 Min. backen.

Genießen Sie Ihr frisch gebackenes Brot mit guter Butter und diesem feinen Honig.



Biovegan
 Dinkel-Sauerteig-
 Extrakt, Bioland



Tantely gold
 Wildlavendelhonig



BIO PLANETE

Ölmühle Moog seit 1984

NATÜRLICH UNBITTER

DURCH 3D-FILTRATION



Die Bitterkeit von kaltgepresstem Leinöl wird auf natürliche Weise entfernt.



Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



Ideal für die kalte Küche wie Salate, Dressings oder Smoothies.



Angenehm mild mit einem leicht nussigen Geschmack.



Die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) trägt bei einer täglichen Aufnahme von 2 g (= 5 ml / 1 Teelöffel Leinöl) **zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels** im Blut bei.



www.bioplanete.de

Ob für die bunt gemischte Käseplatte, als Snack beim Picknick, pur zu einem Glas Wein oder als Abrundung eines Menüs – Käse am Stück gebührt ganz viel Liebe. In unseren Alnatura Märkten finden Sie eine große Auswahl, aus der wir Ihnen einige Genussstücke mitsamt Kombinationsmöglichkeiten zusammengestellt haben. Einfach himmlisch!

Im Käsehimmel

ÖMA

Bio-Weichkäse L'amour Rouge d'Antoine

Ein Weichkäse aus Bio-Heumilch mit cremigem Teig, sahnig-herzhaft im Geschmack. Die Pflege mit Rotkulturen verleiht ihm seine charaktervolle Note. Passt gut zu Dinkelbier.

ÖMA

Bio-Büffel-Camembert

Ein Weichkäse aus hundert Prozent italienischer Bio-Büffelmilch. Mit weißem Edelschimmel, zart schmelzender Konsistenz und milchiger Note. Schmeckt gut zu Prosecco oder kombiniert mit Johannisbeergelee.

Arrigoni

Bio-Taleggio D.O.P.

Ein Kuhmilchkäse aus Norditalien mit buttrig-aromatischer Rotkulturnote. Charakteristisch ist die »wilde« Schimmelbildung auf der orange-gelben Käserinde. Besonders cremig, mild-süßlich mit säuerlicher Note. Passt wunderbar zu Oliven.

Thise Mejeri

Bio-Blauschimmelkäse Blaue Kornblume

Ein ausgewogen-aromatischer Käse mit delikatem Blauschimmelaroma, zudem fruchtig mit dezenten Hefenoten. Passt rustikal zu Vollkornbrot oder fein zu einem Dessertwein oder Muskateller.

Bastiaansen

Bio-Hartkäse Gourmet Superieur

Ein Hartkäse mit kräftig-nussigem, parmesan-artigem Geschmack. Zehn bis zwölf Monate gereift, mit kristalliner Struktur und leichter Süße. Ideal zu einem kräftigen Riesling.

Unsere ausgewählten Käse-Empfehlungen erhalten Sie an den Käse-Selbstbedienungstheken in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Vallée Verte

Bio-Ziegenweichkäserolle gereift

Diese Weichkäserolle ist feinsäuerlich und leicht quarkig im Geschmack mit ganz dezentem Ziegenmilcharoma. Vielfältig kombinierbar, beispielsweise mit Birne, zu Hugo oder weißem Schaumwein.

Bio-Wiesenmilch

Bio-Rahm-Tilsiter

Ein Schnittkäse mit fein-rahmiger Note und zarter Würze; hergestellt aus Bergbauern-Milch. Die Reifung erfolgt durch sorgfältige Pflege mit Rotkulturen und Milchsäurebakterien. Passt zu Chianti. Ausgezeichnet mit dem AMA-Käsekaiser 2025 als bester österreichischer Käse in der Kategorie Bio-Käse.

Baldauf

Bio-Wildblumenkäse

Hergestellt aus Allgäuer Bio-Heumilch, voll-aromatisch und blumig im Geschmack. Mit Rotschmiere behandelt und von Hand verfeinert mit einer Mischung aus blauen Kornblumen, gelben Ringelblumenblüten und feinen Erdbeerblättern. Passt zu Roséwein, Trauben und Karotten.

Warum wir auf Bergbauern- und Heumilch-Käse setzen

Das Wohl der Tiere gehört zum A und O eines jeden Bio-Betriebes. Klare Vorgaben zu Tierwohlfaktoren wie Platz im Stall, Auslauf im Freien oder die bevorzugt naturheilkundliche Behandlung im Krankheitsfall regelt bereits die EU-Öko-Verordnung. Viele Höfe gehen noch einen Schritt weiter, beispielsweise indem sie ihre Kühe mit Heu und nicht mit vergorenen Futtermitteln (Silage) ernähren.

Das Alnatura Käsesortiment ist groß, beste Bio-Milch wird hier zu Frischkäse, Camembert, Berg- oder Butterkäse und so einigem mehr verarbeitet. Und ganz gleich, ob von Kuh oder Ziege, ein Großteil der Milch für unseren Käse kommt aus den Alpen, und zwar von Heumilch-Bauernhöfen oder Bergbauern-Höfen. Heumilch-Bäuerinnen und -Bauern setzen auf die traditionelle Heufütterung. Bergbauern-Höfe betreiben Landwirtschaft in gesetzlich definierten Bergregionen. Wir erklären, warum Heumilch- und Bergbauern-Qualität für mehr Tierwohl stehen und warum uns das so wichtig ist.



»Wenn die Tiere in den Wintermonaten Heu statt Silage bekommen, ist das sowohl eine traditionelle als auch eine artgemäße Fütterung. Zudem sorgt die Heufütterung für eine besondere Milchqualität, die sich auch im Geschmack unseres Käses widerspiegelt.«

Dr. Christina Well, Alnatura Tierwohl-Verantwortliche



Heumilch: Traditionelles Futter für die Kühe

Heumilch ist ein sehr traditionelles Produkt, denn die »Heumilch-Kühe« ernähren sich während der Weideperiode im Wesentlichen von frischen Gräsern und Kräutern. Im Winter erhalten sie das Wiesenfutter in Form von würzig duftendem Heu; nur bei Bedarf wird Getreide oder beispielsweise die proteinreiche Lupine ergänzt. Silage gibt es nicht – hierauf verzichten Heumilch-Bäuerinnen und -Bauern konsequent.



Bei Heumilch handelt es sich um eine »garantiert traditionelle Spezialität«, welche durch Eintragung in das europäische Verzeichnis der garantiert traditionellen Spezialitäten geschützt ist.



Wenn Kühe da leben, wo andere Urlaub machen

Der Seppenbauer-Hof im österreichischen Kärnten wurde 1644 erstmals urkundlich erwähnt. Heute leben nicht nur Simon Steiner samt Familie und Elterngeneration am Hof – sondern auch zehn Kühe, deren Bio-Milch zu Alnatura Käse verarbeitet wird.

Herr Steiner, was ist das Besondere an Ihrem Hof?

»Wir sind ein Bergbauern-Hof, einer der höchstgelegenen Milchviehbetriebe Kärntens, mit einem traumhaften Blick auf den Großglockner, den höchsten Berg Österreichs. Die steile Lage macht das Bewirtschaften unserer Flächen mit einem Traktor unmöglich, unsere Wiesen mähen wir daher ausschließlich händisch mit einem Motormäher – es sind immerhin 40 Hektar, die wir bewirtschaften.«

Um Futter für die Tiere zu haben?

»Richtig, in den Wintermonaten brauchen wir viel Futter für die Tiere. Von Mitte Mai bis September hingegen genießen sie die Weidehaltung auf unserer Alm und grasen die schmackhaften Kräuterwiesen ab.«

Die Kühe leben den ganzen Sommer auf der Alm – das hört sich idyllisch an.

»Die Alm ist für die Kühe – genau wie für uns Menschen auch – ein Erholungsort. Die frische Bergluft, die vielen Sonnenstunden, das vielfältige Futter der Wiesen, all das sorgt dafür, dass sich die Tiere wohlfühlen. Die Tiere kommen im September gesund und wohlgenährt zurück auf unseren Hof – für mich ein klares Zeichen, dass es ihnen gut ergangen ist und unsere Wirtschaftsweise für mehr Tierwohl sorgt. In den Wintermonaten leben die Tiere im Stall, genießen das im Sommer erwirtschaftete Futter und können in den Auslauf ins Freie zur Bewegung oder um sich an den Kratzbürsten zu reiben.«

Bergbauern-Käse: Üppige Bergwiesen als Weide

Als »Bergbauern« bezeichnet man Bäuerinnen und Bauern, die in gesetzlich definierten Bergregionen Landwirtschaft betreiben. Ihre Arbeit ist beschwerlich, denn das unwegsame Gelände und die steilen Wege erfordern viel Handarbeit. Doch ihr Tun, und die tierische Beweidung selbst, ist außerordentlich wertvoll, da Kulturlandschaft gepflegt und biologische Vielfalt (Biodiversität) erhalten wird. Für die Bio-Kühe, deren Milch zu Alnatura Bergbauern-Käse verarbeitet wird, heißt das: Sie werden in überwiegend kleinen Herden von im Schnitt etwa 25 Tieren gehalten, sind im Sommer entsprechend der EU-Öko-Verordnung auf der Weide und können sich an Bergkräutern, Gräsern und Wiesenblumen satt fressen.



Aufgestrichen würzig

Was 1979 als Aussteigerkommune auf dem Land begann, ist heute zu einem geschätzten mittelständischen Unternehmen geworden: die Zwergenwiese. Geblieben ist neben den Werten von damals auch der Fokus auf Brotaufstriche – bekannt unter der roten Zipfelmütze.





Auf 25 Hektar Land auf der Schwäbischen Alb gründete Susanne Schöning gemeinsam mit fünf Freunden die Zwergenwiese. Sie backten zusammen Brot und entwickelten passend dazu ihre ersten Brotaufstriche. 1984 zog es die gebürtige Neumünsteranerin zurück nach Schleswig-Holstein: Zuerst in einen Nachbarort von Silberstedt, wo sie in der Garage eines Resthofes der Herstellung ihrer Aufstriche nachging. Dann nach Silberstedt selbst, wo das Unternehmen 1996 in einer 2 000 Quadratmeter großen Fabrik mit elf Mitarbeitenden in Betrieb ging. »Das war letztendlich der Startschuss der Zwergenwiese«, erzählt der heutige Geschäftsführer Jochen Walz. 2004 stieß er als Mitarbeiter Nummer 28 dazu. »Nach über 20 Jahren kenne ich jede Schraube, jede Niete, jeden Träger beim Vornamen«, sagt er lachend. »Damals war man Hansdampf in allen Gassen. Überall, wo Not am Mann war, musste man aushelfen. Dadurch habe ich die Zwergenwiese von der Pike auf kennengelernt.« Angefangen als Einkäufer, als Produktionsplaner und Begleiter der Qualitätssicherung wurde Jochen Walz später Einkaufsleiter, dann Assistent der Geschäftsführung und schließlich Geschäftsführer. »Im Unternehmen nennt man mich nur den Oberzweig. Jeder hat hier einen Zwergenamen: Es gibt die Rechenzwerge, die Einkaufszwerge, die Vertriebszwerge, die Computerzwerge, die Qualitätzwerge und so gibt es auch den Oberzweig. Ich finde, das schafft Nähe untereinander und ist einfach herzlicher.«

Wenn Partner Freunde werden

Bis heute verbindet der gelernte Betriebswirt sein theoretisches Wissen am liebsten mit dem Praktischen. »Wenn man mich telefonisch nicht erreicht, findet man mich in der Produktion, an der Füllanlage oder in der Endverpackung, weil mir das großen Spaß macht«, so der Geschäftsführer. Groß geworden in der Zwergenwiese, konnte er auch sein Wissen über Bio weiter ausbauen. Denn die Produkte waren schon immer bio und das Unternehmen von Beginn an Pionier auf diesem Gebiet. Dabei stammen die Rohwaren

»Wir sind bekannt geworden mit unseren würzigen Aufstrichen. Zur damaligen Zeit war das etwas völlig Neues, was immer mehr geworden ist und sich bis heute etabliert hat.«

Jochen Walz, Geschäftsführer von Zwergenwiese

für die herzhaften wie fruchtigen Aufstriche, Saucen und Co. zu 60 Prozent aus deutschem Anbau von derzeit 281 Landwirtinnen und Landwirten. »Und es werden jedes Jahr mehr, weil wir es immer weiter fördern«, sagt Jochen Walz stolz. Neben Erdbeeren stammen beispielsweise auch Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Senfsaat aus Deutschland. Andere Rohstoffe kommen aus den entsprechenden Ursprungsländern. Pfirsiche und Tomaten bezieht das Unternehmen zum Beispiel aus Italien, aus der nördlichen Region Emilia-Romagna. Seit 15 Jahren arbeitet man mit den dort ansässigen Landwirtinnen und Landwirten zusammen und besucht sich jedes Jahr gegenseitig. »Mit ihnen sind wir eng verbunden. Das sind nicht einfach Lieferantinnen und Lieferanten, das sind Freunde. Wir fahren zu Freunden. Wir fahren zu unserer Familie«, erzählt Jochen Walz begeistert. Eins wird deutlich: Lange und intensive Partnerschaften werden hier großgeschrieben. Längster und zugleich einer der nächsten Anbaupartner ist Rainer Carstens. Seit 1994 beliefert er den Bio-Betrieb mit Roter Bete, Karotten, Zucchini und Paprika aus dem rund 35 Kilometer entfernten Dithmarschen.

Kreisläufe bilden und alles verwerten

Obst kommt teils von weiter her: getrocknete Pflaumen aus Frankreich, Himbeeren aus dem serbischen Hochland, Stachelbeeren aus Polen. »Wir schauen genau, wo was herkommt. Der Kern liegt auf Deutschland und auf Europa«, so Jochen Walz. Wichtig ist dabei vor allem eins: Kreisläufe bilden. »Das versuchen wir bei jedem Projekt«, fährt er fort. Ein Beispiel dafür sind Sonnenblumenkerne. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der herzhaften Aufstriche. Pro Jahr lässt die Zwergenwiese 2 400 Tonnen Sonnenblumenkerne anbauen und ernten. Gebraucht wird jedoch nur der eiweißreiche Kern der Sonnenblumenfrucht, sprich 36 Prozent des Gesamtkerns. Was passiert also mit den restlichen 64 Prozent? Sie gehen in die Ölpressung. »Das gewonnene Öl verwenden wir, der ent-

Ob **Tomate-Olive** oder **Bruschetta-Pesto**, die streichzarten, fein abgestimmten Aufstriche mit Sonnenblumenkernen aus deutschem Anbau schmecken auf Brot, im Sandwich, in Dips, Dressings und warmen sowie kalten Saucen.





Sonnenblumenanbauer Bernhard Schreyer vom Schloss Gut Obbach inmitten seiner Felder.

standene Presskuchen geht zurück an unsere Landwirtinnen und Landwirte für die Viehfütterung. Ebenso die Schalen. Sie werden nach dem Schälen der Kerne zur Viehfütterung und für den Betrieb der Biogasanlage verwendet. Somit haben wir eine hundertprozentige Verwertung und produzieren keinen Müll«, erklärt der Betriebswirt. Auch auf die Gesundheit der Böden legt das Unternehmen Wert und lässt die Sonnenblumensamen so weit auseinandersetzen, dass dazwischen noch Klee gesät werden kann. Dieser wird zu Teilen als Tierfutter genutzt, der Rest wird untergepflügt. »Was wir dem Boden an Humus genommen haben, geben wir ihm dadurch wieder zurück. Und das machen wir bei allen Anbauprojekten so«, erläutert Jochen Walz. Seit 2021 bezieht die Zwergenwiese die Sonnenblumenkerne für ihre Aufstriche zu hundert Prozent aus Deutschland. Begonnen hatte das Projekt bereits 2011 in Zusammenarbeit mit dem Gut Obbach bei Schweinfurt. Die richtige Sonnenblumensorte zu finden, hat gedauert.

Qualität, die Vertrauen schafft

2017 konnte die erste Tonne geerntet werden und seit 2018 steht eine eigene Schälanlage in Obbach. So können die Kerne direkt geschält werden, bevor sie in die Weiterverarbeitung zu Streichcremes gehen. »Sie sind die Grund- und Eckpfeiler der Zwergenwiese. Wir sind bekannt geworden mit unseren würzigen Aufstrichen, die einem Frischkäse nachempfunden sind. Zur damaligen Zeit war das etwas völlig Neues, was immer mehr geworden ist und sich bis heute etabliert hat«, schwärmt Jochen Walz. Die bunten Sorten reichen von Klassikern wie Pfeffer, Schnittlauch und Meerrettich über kreative Kombinationen wie Arrabiata-Tomate, Papaya-Mango, Gelbe-Bete-Zwiebel und Paprika-Zucchini bis hin zu extra Protein-Aufstrichen auf der Basis von Lupinen. Ein weiterer

Eckpfeiler des Sortiments sind fruchtige Aufstriche. Auf die 2007 eingeführte Fruchtgarten-Reihe folgten verschiedene Fruchtgelees sowie feine Fruchtaufstriche ohne Stücke und ohne Kerne. Alle gut erkennbar an der roten Zipfelmütze, die seit den 1980er-Jahren fester Bestandteil des Logos ist. Sie ist ein Überbleibsel aus der Anfangszeit des Unternehmens, als Gründerin Susanne Schöning ihre ersten Aufstriche auf Wochenmärkten verkaufte – immer mit einer roten Zipfelmütze auf dem Kopf. »Wir werden heute noch auf Messen darauf angesprochen und gefragt: Wo sind eure Mützen?«, sagt Jochen Walz lachend. »Unsere Kundinnen und Kunden haben ein großes Vertrauen in den Namen Zwergenwiese. Oft höre ich: ›Ich brauche das nicht zu verkosten. Ich weiß auch so, dass es schmeckt. Alles, was ihr macht, schmeckt.‹ Das finde ich ganz toll und da bin ich wirklich stolz drauf.« jah

Über

Zwergenwiese

- 1979 gegründet von Susanne Schöning
- 154 Mitarbeitende arbeiten am Firmenstandort Silberstedt auf einer Fläche von etwa 9000 Quadratmetern in einem 2,5-Schichtbetrieb fünf Tage die Woche
- seit 2017 gehört die Zwergenwiese zur Rapunzel Naturkost GmbH



Koro
Bio-Dattel-Cashew-Creme vegan
 250 g Dauerpreis¹ 7,99 €
 (1 kg = 31,96 €)



followfood
Bio-Aufstrich Rote-Bete- Meerrettich vegan**
 135 g Dauerpreis¹ 2,59 €
 (1 kg = 19,19 €)



Allos
Bio-Linsenaufstrich »Gelbe Linse Grillgemüse« vegan**
 140 g Dauerpreis¹ 2,79 €
 (1 kg = 19,93 €)



Rapunzel
Bio-Datteln entsteint vegan
 500 g Dauerpreis¹ 5,49 €
 (1 kg = 10,98 €)



Pural
Bio-Knusperstangen mit Käse**
 125 g Dauerpreis¹ 2,99 €
 (1 kg = 23,92 €)



Abwechslung zum
Frühstück
 Vielfältige bunte Aufstriche, herzhaft
 Knusperstangen und -brot, Trockenobst und
 süße Madeleines – was braucht man mehr,
 um genussvoll in den Tag zu starten? Zu Hause,
 im Garten oder beim Picknick im Park.



St. Michel
Bio-Madeleines »Moelleuses«
 250 g Dauerpreis¹ 3,99 €
 (1 kg = 15,96 €)



Blumenbrot
Bio-Knusperbrot Zwiebel vegan
 150 g Dauerpreis¹ 3,99 €
 (1 kg = 26,60 €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Endlich wieder Picknick!

Sobald die Temperaturen es zulassen, können wir jetzt endlich wieder draußen essen. Ob im Garten, auf dem Balkon, im Park oder in den Weinbergen: Mit diesen pikanten Brotaufstrichen von Zwergenwiese oder dem knusprigen Gebäck von Huober sind schmackhafte Gaumenfreuden garantiert.



Zwergenwiese
Bio-Streich »Brotzeit« vegan
 Dieser Aufstrich vereint den intensiven Geschmack von Kümmel mit der kräftigen Note von aromatischen Zwiebeln. Die herzhafte Kombination ist eine ideale pflanzliche Alternative zum beliebten Obazda: cremig, würzig und vollmundig.
 180 g **Dauerpreis¹ 2,89 €**
 (1 kg = 16,06 €)

Zwergenwiese
Bio-Brotaufstrich »Arrabito« vegan
 Bei diesem Brotaufstrich verbindet sich die Basis aus Rapsöl und Sonnenblumenkernen mit typischen Arrabbiata-Gewürzen und -Kräutern sowie sonnen gereiften Tomaten: angenehm pikant. Auch perfekt zum Kochen und Verfeinern von Gerichten.
 160 g **Dauerpreis¹ 2,79 €**
 (1 kg = 17,44 €)

Zwergenwiese
Bio-Streich »Bärlauch« vegan
 Aufs Brot, als Dip oder in der Küche – dieser Aufstrich überzeugt mit ausgewogener Textur und frischem Geschmack. Die kraftvolle Kräuternote des wilden Bärlauchs harmoniert perfekt mit der milden Cremigkeit der Sonnenblumenkerne aus deutschen Anbauprojekten.
 180 g **Dauerpreis¹ 2,89 €**
 (1 kg = 16,06 €)



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

Huober

Original Schwäbische Bio-Knusperbrezel

Das Getreide für diese Brezeln wächst im unmittelbaren schwäbischen Umfeld der Bäckerei und wird von der Spielberger Mühle in Brackenheim vermahlen. Und zwar seit über 25 Jahren, seit Huober Brezel GmbH & Co. komplett auf bio umgestellt hat. 175 g **Dauerpreis¹ 1,79€** (1 kg = 10,23€)

Huober

Bio-Crossini »Pizza« **vegan**

Dieses würzige, locker-luftige Gebäck für genussvolles Knuspervergnügen ist eine schwäbische Interpretation von Grissini. Die Stangen auf Basis von Weizenmehl sind mit mediterranen Kräutern und Gewürzen verfeinert.

100 g **Dauerpreis¹ 1,99€**
(1 kg = 19,90€)



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

Spinat

Blatt für Blatt ein Genuss

Kleine, zarte, hellgrüne Blätter im Frühjahr und Sommer; große, feste, dunkelgrüne Blätter im Winter. Spinat ist nahezu das ganze Jahr über erhältlich. Wenn nicht frisch, dann tiefgekühlt. Zum Glück, denn das Blattgemüse ist so wandelbar wie beliebt.



Tiefkühlspinat steht frischem in nichts nach, im Gegenteil: Er kommt innerhalb weniger Stunden vom Feld ins Tiefkühlhaus, behält so alle Nährstoffe und ist problemlos ein Jahr haltbar.

Ob roh als Salat, blanchiert, gedünstet, gebraten oder in Teigwaren verarbeitet – Spinat lässt sich vielseitig zubereiten. Dank seines milden Geschmacks mit leicht bitterer Note bereichert er sowohl herzhaftere als auch süße Speisen. Da Spinat zu 90 Prozent aus Wasser besteht, ist er sehr kalorienarm. Er enthält die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Eisen, viel Vitamin C und reichlich Betacarotin. Beim Kauf sollten Sie auf saftig-grüne Blätter ohne welke Stellen oder Flecken achten. Spinat ist nur kurz haltbar und sollte schnellstmöglich verzehrt werden. Deshalb: In einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufbewahren und möglichst innerhalb von circa zwei Tagen aufbrauchen. Am besten hält er sich tiefgefroren. Kein Wunder, dass der Großteil des jährlichen Pro-Kopf-Verbrauchs bei Spinat auf Tiefkühlware fällt. So oder so – das grüne Gemüse ist immer eine gute Wahl, erst recht im Frühjahr. Wir zeigen Ihnen, warum.

Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten von kreativen Spinat-Rezepten inspirieren.





» Dazu ein frisches
Baquette reichen.
Der Salat kann zum
Beispiel mit Roter Bete
ergänzt werden.

Auch sehr fein – der Camembert
Gillot. Mit 250 Gramm reicht
er gleich für 2 Portionen.

Backcamembert auf Babyspinat

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Ei
- 40 g Dinkel-Semmelbrösel
- 300 g Bergbauern-Camembert
(2 Stück)
- 100 g Walnusbruch
- 2 EL Lindenblütenhonig
- 1 EL Senf-Rucola-Pastete
- 1 Apfel
- 100 g Babyspinat

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Mehl, Brat- und Backöl,
Essig, Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 980kcal,
Eiweiß 23 g, Fett 77 g, Kohlenhydrate 45 g

ZUBEREITUNG

Ei in einen tiefen Teller aufschlagen, ver-
quirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Semmelbrösel in einen weiteren tiefen
Teller geben und in einen dritten 1 EL Mehl.
Camemberts zuerst von allen Seiten im Mehl
wenden, dann durch das Ei ziehen und zum
Schluss in den Semmelbröseln wenden. In einer
beschichteten Pfanne 3 EL Bratöl erhitzen und
die Camemberts von beiden Seiten anbraten.
Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech
geben und 10 Min. bei 180°C Umluft im Back-
ofen backen.

In einer beschichteten Pfanne Walnüsse
bei mittlerer Hitze anrösten. 1 EL Honig
dazugeben und mit den Nüssen vermischen,
dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
Für das Dressing Senf-Rucola-Pastete mit 3 EL
Essig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Honig, etwas Salz
und Pfeffer verrühren. Apfel waschen, ent-
kernen und in Spalten schneiden, Babyspinat
waschen und trocken schleudern.

Walnüsse, Apfel und Babyspinat mit dem
Dressing vermischen, auf 2 Teller verteilen
und je 1 Backcamembert obendrauf setzen.
Mit Pfeffer bestreuen und servieren.



Vallée Verte
Camembert Gillot



Hoyer
Lindenblütenhonig



Alnatura
Senf-Rucola-Pastete

EINFACH GENUSSVOLL



» Statt tiefgekühlten Rahmspinat können Sie genauso gut 200 g frischen Spinat und 100 g Frischkäse oder Ricotta verwenden. Dazu Spinat waschen, hacken und mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frischkäse oder Ricotta sowie das Kochwasser dazugeben und 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.«
Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



Zitronige Lachs-Spinat-Pasta

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 160 g Wildlachsfilets (tiefgekühlt)
- 450 g Rahmspinat (tiefgekühlt)
- 200 g Spaghetti
- 60 g Parmigiano Reggiano (am Stück)

Abrieb von 1 Zitrone

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min. + 6 Std. Auftauzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 796 kcal, Eiweiß 44 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 75 g

ZUBEREITUNG

Lachsfilets und Rahmspinat mindestens 6 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. Dann Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, beim Abgießen etwa 30 ml Kochwasser auffangen. 1/3 des Parmesans hobeln, den Rest reiben.

Rahmspinat mit dem aufgefangenen Kochwasser in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Spinat anfängt zu kochen. Dabei immer wieder umrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Inzwischen die aufgetauten Lachsfilets abwaschen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin die Filets bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 Min. anbraten. Zitronenabrieb und ½ TL Salz dazugeben, den Lachs mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen und weitere 2 Min. braten.

Spaghetti und geriebenen Parmesan zum Rahmspinat geben und mit einer Pastazange unterheben. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken und mit Lachsstücken und Parmesan hobeln garniert servieren.



Pastificio Liguori Spaghetti, Demeter-zertifiziert



Youkon Wildlachsfilets (tiefgekühlt)



» Das Gericht kann mit frischem Koriander und Schwarzkümmelsamen abgerundet werden. Gut dazu passt Basmatireis.

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



Kichererbsen-Spinat-Masala

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g **Rahmspinat** (tiefgekühlt)
- 1 große **Zwiebel**
- 35 g **Ingwer**
- 4 **Knoblauchzehen**
- 500 g **Kichererbsen** (im Pfandglas)
- 2 EL **Ghee**
- 1 TL **Kreuzkümmel** gemahlen
- 690 g **Tomaten-Passata**
- 2 TL **Garam Masala**
- 1 Spritzer **Zitronensaft**

AUSSERDEM
Salz, Zucker

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 272 kcal, Eiweiß 11 g, Fett 12 g, Kohlenhydrate 25 g

ZUBEREITUNG

Rahmspinat mindestens 6 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. Dann **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Ingwer** schälen und so fein reiben, dass eine Paste entsteht. **Knoblauch** schälen und pressen. **Kichererbsen** abgießen und abtropfen lassen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und die **Zwiebel** darin goldbraun anbraten. **Kreuzkümmel**, **Ingwer** und **Knoblauch** zugeben und mitbraten. Falls die Zutaten am Boden haften bleiben, mit ein wenig Wasser ablöschen und weiter braten, bis alles schön goldbraun ist.

Passata und **Kichererbsen** dazugeben und 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit dem **Kochlöffel** oder einer **Gabel** leicht zerdrücken. **Rahmspinat** ebenfalls in die Pfanne geben und 5 Min. unter Rühren mitköcheln lassen. Mit **Garam Masala**, 1 TL **Salz**, etwas **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken und servieren.



Sonnentor
Garam Masala



Bio Organica Italia
Tomaten-Passata,
Demeter-zertifiziert



» Die Schnecken schmecken auch mit einer etwas geringeren Menge Füllung – perfekt, um Aufstrich-Reste zu verwerten.

Feta-Spinat-Schnecken

ZUTATEN FÜR 18 STÜCK

150 g **Blattspinat** (tiefgekühlt)
 180 g **Feta**
 135 g **Gemüseaufstrich Antipasti-Feta**
 240 g **Blätterteig**

AUSSERDEM Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min. + 3 Std.

Auftauzeit + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 110 kcal,
 Eiweiß 3 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 5 g

ZUBEREITUNG

Blattspinat mindestens 6 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. Dann gut ausdrücken und klein schneiden.

Feta fein zerbröseln und in eine Schüssel geben. Blattspinat und Aufstrich hinzufügen, leicht salzen und pfeffern und alles gut vermischen.

Blätterteig entrollen und mit der Spinat-Masse bestreichen, dabei an den Rändern 1 cm Platz lassen. Teig von der langen Seite eng aufrollen, leicht andrücken und in 1–2 cm breite Scheiben schneiden.

Schnecken auf ein Backblech mit Backpapier oder Dauerbackmatte setzen. In der Mitte des Backofens bei 200 °C Umluft 10–15 Min. goldbraun backen.



bio-verde
 Feta

Zwei auf einen Streich

Mediterranes Gemüse trifft auf Käse

Die Alnatura Brotaufstriche sorgen mit ihren 33 Sorten bereits für große Abwechslung auf der Stulle. Für die zwei neuen holen wir nun noch beliebte Käsesorten mit ins Glas. So trifft viel mediterranes Gemüse wie Zucchini und Aubergine auf mild-aromatische Käsenoten – fast wie ein kleiner vegetarischer Vorspeisenteller zum Aufstreichen.

- ✓ landwirtschaftliche Zutaten zu hundert Prozent Bio-Qualität
- ✓ schmecken auf Brot oder Brötchen, zum Dippen und als Basis für Saucen oder Füllungen
- ✓ vor dem Öffnen ohne Kühlung haltbar
- ✓ gegen Lebensmittelverschwendung: Dank gerader Form ist das Glas gut zu entleeren
- ✓ nur so viel Salz enthalten wie für optimalen Geschmack nötig

Mit 45 Prozent Gemüse: Zucchini, Paprika, Aubergine, Tomate und Zwiebel. Mit Feta verfeinert und mediterran gewürzt.



Mit 50 Prozent Gemüse: Aubergine, Zucchini, Tomate und Zwiebel. Mit Bergkäse verfeinert und aromatisch abgeschmeckt.

»Käse ist neu in unseren Alnatura Aufstrichen im Glas. In der Produktentwicklung war es uns wichtig, dass Geschmack und Konsistenz beider Käsesorten wahrnehmbar sind, aber nicht die Frische des Gemüses überladen. Entstanden sind zwei tolle Sorten, die uns voll und ganz überzeugen.«

Christin Dudenhöfer, Alnatura Produktmanagerin für Brotaufstriche

Unser Sortiment an vegetarischen oder auch veganen Brotaufstrichen ist groß. Haben Sie schon alle probiert?



Steak mit Chili-Sesam-Spinat

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Entrecôte (600 g)
- 4 EL Butter
- 3 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 2 EL Sesam ungeschält

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 577 kcal, Eiweiß 41 g, Fett 43 g, Kohlenhydrate 4 g

ZUBEREITUNG

Spinat waschen und trocknen, feste Strünke entfernen. Knoblauch schälen, eine Zehe in Scheiben schneiden, die andere mit dem Messer leicht zerdrücken. Chili waschen und in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen.

Eine große Pfanne sehr heiß erhitzen. 2 EL Öl zufügen und die Entrecôtes von jeder Seite 2–3 Min. scharf anbraten. Die Hitze etwas herunterdrehen und 2 EL Butter, 1 EL Sojasauce und die zerdrückte Knoblauchzehe in die Pfanne geben. Das Fleisch 2–3 Min. beziehungsweise bis zur gewünschten Garstufe weiterbraten, dabei immer

wieder mit der flüssigen Butter aus der Pfanne bestreichen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, kurz warm halten und ruhen lassen.

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen und leicht braun werden lassen. Knoblauchscheiben und Chiliringe darin kurz anbraten, dann den Spinat in die sehr heiße Pfanne geben und zusammenfallen lassen. 2 EL Sojasauce und Sesam unterrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat mit den Steaks servieren.



Packthof
Entrecôte,
Bioland



Casolare Bio
Olivenöl nativ extra
mit Chili

Keine frische Chilischote zur Hand? Sie können den Spinat auch einfach mit etwas Chiliöl abrunden.



Geröstete Pinienkerne oder Pekannüsse als Topping passen geschmacklich sehr gut dazu und geben zusätzlich etwas Crunch.



» Statt des frischen Spinats können Sie auch 450g tiefgekühlten Blattspinat verwenden – diesen mindestens 6 Std. im Kühlschrank auftauen lassen, auspressen und anschließend wie den frischen Spinat weiter zubereiten.«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



One-Pan-Spinatlasagne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Gouda mittelalt
- 2 große Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Butter
- 1 l Milch
- 300 g Spinat
- 2 Prisen Muskatnuss
- 250 g Ricotta
- 150 g Dinkel-Lasagneplatten

AUSSERDEM

Mehl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min.

Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 620 kcal, Eiweiß 28g, Fett 35g, Kohlenhydrate 45g

ZUBEREITUNG

Gouda von der Rinde befreien und reiben. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze glasieren. 4 EL Mehl hinzufügen und 3 Min. anschwitzen, dabei umrühren. Nach und nach Milch dazugeben, dabei weiter rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Spinat hinzufügen und darin zusammenfallen lassen. Anschließend alles kurz mit einem Pürierstab zerkleinern und weiter rühren, bis die Sauce andickt. Muskatnuss, etwas Pfeffer und Salz hinzufügen und abschmecken. $\frac{3}{4}$ der Sauce mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Auf das verbliebene Viertel etwas Ricotta, geriebenen Gouda und Lasagneplatten schichten (diese ggf. formgerecht zerbrechen). Dann wieder mit der Sauce starten und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Gouda und Sauce abschließen und die Lasagne 30 Min. im Backofen bei 200 °C Umluft backen.



Naturata
Dinkel-Lasagne,
Demeter-zertifiziert



Hooi dammer
Gouda mittelalt



» Der Spinat sorgt nur für die locker-luftige Konsistenz und beeinflusst den wunderbar nussigen Geschmack des Kuchens nicht. Wer mag, kann den Kuchen noch mit Puderzucker bestäuben.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Saftiger Spinat-Haselnuss-Kuchen

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM À 30 CM LÄNGE (15 STÜCK)

- 300 g **Blattspinat** (tiefgekühlt)
- 100 g **Butter** (weich)
+ 1 EL für die Form
- 150 g **Vollrohrzucker**
- 150 g **Haselnüsse** gemahlen
- 200 g **Weizenmehl** Type 550
- 3 **Eier**
- 1 Pck. **Backpulver**
- 1 Pck. **Bourbonvanillezucker**
- 1 Prise **Ceylon-Zimt**

ZUBEREITUNG

Spinat mindestens 6 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. Mit den Händen ausdrücken, sodass die Flüssigkeit austritt. Dann mit allen anderen Zutaten in eine Rührschüssel füllen und mit einem Handmixer oder in einer Rührmaschine vermengen. Es entsteht ein recht flüssiger Teig. **Form einfetten** und mit dem Teig befüllen. Bei 180 °C Umluft 45 Min. backen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 45 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 229 kcal,
Eiweiß 5 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 22 g



Alnatura
Blattspinat (tiefgekühlt),
Naturland-zertifiziert



Gepa
Mascobado Vollrohrzucker,
Naturland-zertifiziert

DREI GRÜNDE EINFACH MAL ZU TRÄUMEN



Zwei cremige Puddinge und eine Mousse Noir – himmlisch, unwiderstehlich und für alle, die auch am Tag gerne träumen. Hol Dir diese kleine Auszeit direkt aus dem Kühlregal – zum Teilen oder ganz für Dich allein. Träumt was Schönes.

Auch ein Traum: www.weissenhorner.de


Weissenhorner
Milch Manufaktur



Der Darm wird zum Star

Vom Tabu zum Partythema: Verdauung und wie sie gut läuft, das ist inzwischen etwas, bei dem alle hinhören und mitreden. Eine Kolumne über die erstaunliche Karriere von Magen und Darm.

Im geht es ein bisschen so wie dem Nebendarsteller, der seit Ewigkeiten einen soliden Job macht, aber nie richtig im Rampenlicht stand. Doch jetzt hat er plötzlich seinen großen Auftritt. Tatatata: Der Darm ist da. Da war er natürlich schon immer, aber nun reden die Menschen auch über ihn. Endlich erhält er die Aufmerksamkeit, die er verdient.

Und mehr noch, wo man liest und hört, ist er in letzter Zeit der Star im Körperbusiness. »Wusstest du, dass der Darm bis zu acht Meter lang und damit das größte innere Organ des Menschen ist?« – »Oh ja, und rund tausend verschiedene Bakterienarten leben da drin«, so klingt ein aktuelles Tischgespräch beim Candle-Light-Dinner. Ja, auch Verdauungsfunktionen können romantisch sein.

»Ich esse jetzt jeden Tag mein Müsli mit Leinsamen, das tut mir einfach gut« oder »Brottrunk ist richtig lecker« und »Ab Montag mache ich Basenfasten zum Entgiften« – das sind absolut taugliche Partygespräche, ob am Tisch oder in der Küche. Denn sich mit einem ehemaligen Tabuthema anderen gegenüber so zu öffnen und Verletzlichkeit zu zeigen, bringt einen sofort näher. Es ist erstaunlich, wie gut sich dann alle plötzlich auskennen mit Kefir, Flohsamenschalen und Reizdarmsyndrom, mit guten Ballaststoffen oder der Wirkung von Sauerkraut und Hülsenfrüchten.

Neues Bewusstsein

Schon Thomas Mann kreiste in seinen Tagebüchern gerne um »Verdauungssorgen und Plagen«, und auch

Produkte aus dem Sortiment*

Goethe plagte sich mit Magen und Darm. In wessen Bauch es schon mal ein paar Tage lang ständig rumort hat, weiß, wie wichtig es ist, dass die Verdauung funktioniert. Und was da so alles los ist: Im Dickdarm tummeln sich bis zu eine Billionen Einzeller pro Gramm. Damit ist der Darm der am dichtesten besiedelte Ort der Welt. Und einer, der ziemlich unterbelichtet war.

In den vergangenen Jahren begann nicht nur die Medizin genauer hinzuzugucken. In Medien und Gesellschaft gibt es ein neues Bewusstsein für den Darm und dafür, wie wichtig er für die Gesamtgesundheit ist. Schließlich wird das Immunsystem maßgeblich von einer guten Darmflora beeinflusst. Das Wachstum schädlicher Krankheitserreger oder Bakterien kann dort aufgehalten und Antikörper können gebildet werden – absolute Starqualitäten.

Der Darm in der Literatur

Das Thema ist auch in der Ratgeber-Literatur ein Erfolg. Auf »Der Darm denkt mit« (2011) und »Darm mit Charme« (2014) folgten »Schlank mit Darm« (2014), »Chaos im Darm« (2017), »Gesund mit Darm« (2020) und »Das Glück liegt im Darm« (2023). Besonders groß raus kommt in letzter Zeit das Mikrobiom, die Zusammensetzung der Darmflora. Die Fakten und Details sind so spannend, es ist richtig schade, dass das Thema so lange ein Tabu war und alles, was unterhalb der Brust passierte, am liebsten im Dunkeln gelassen wurde. Denn auch für die Psyche sind der Darm und sein Co-Star Magen enorm wichtig.

Gefühlt weiß man: Der Verdauungstrakt ist ein prima Indikator für Stimmungslagen. Sind wir nervös, rennen wir oft zur Toilette, bei Stress drückt der Magen oder ist ziemlich flau und Angst schnürt ihn zu. Verliebtsein bringt die Schmetterlinge in den Bauch, Sorgen die Appetitlosigkeit und Frustessen das Völlegefühl. Häufiges Erbrechen bringt bald Nachwuchs, zumindest in Film und Fernsehen. Und Verstopfung, tja, da fragen Sie am besten Goethe und Thomas Mann.

Wer sich also um seinen Darm kümmert, der betreibt Selbstfürsorge – und das hilfreicher als mit Wannenbad und Gesichtsmaske. Er ist auch mehr als nur ein Verdauungsorgan. In ihm entstehen 20 verschiedene Hormontypen, unter anderem ein Großteil der Glückshormone wie Serotonin und Dopamin. Außerdem hat er über Millionen Nervenzellen direkten Kontakt mit dem Gehirn, da kann man doch mit Fug und Recht sagen: Der Darm entscheidet und fühlt mit. Bei alledem tut er Tag für Tag ganz bescheiden einfach das, was er tun muss. Das ist preiswürdig. And the Oscar goes to: Mr. Darm. dz



Daniela Zinser ist freie Autorin bei mfk und hat immer einen ganz besonderen, humorvollen Blick auf die Dinge.



Kanne Brottrunk

Orig. Kanne Bio Brottrunk vegan

Ein nicht pasteurisiertes Gärgetränk mit lebenden Milchsäurebakterien aus der Fermentation von Bio-Vollkornbrot und Quellwasser; natürlich vegan und nach traditionellem Originalrezept hergestellt. 0,75l **Sparpreis¹ 2,65€** (1l = 3,53€)

Greenic

Bio-Pulver »7-Kräuter« vegan

Mit dieser Pulvermischung aus Bibernelle, Fenchel, Kümmel, Wacholder, Anis, Wermut und Schafgarbe wird der Körper mit Bitterstoffen versorgt.

Nach der Originalrezeptur von Pflanzen- und Naturheilkundler Bertrand Heidelberger.

75g **Dauerpreis² 8,99€**

(1kg = 119,87€)



Govinda

Bio-Flohsamenschalen vegan**

Diese Flohsamenschalen haben einen hohen Ballaststoffgehalt und quellen bei Kontakt mit Wasser auf das 20-fache ihres Volumens auf. Ideal als Zutat im Müsli, Shake oder zum Brotbacken.

250g **Dauerpreis² 8,99€**

(1kg = 35,96€)

Herbaria

Bio-Kräuterelixier »Bittrio« vegan

Ein fein abgestimmtes, alkoholfreies Kräuterelixier aus herb-würzigen Pflanzen wie Artischocke und Ingwer sowie wirklich bitter schmeckenden wie Löwenzahn und der Wurzel des gelben Enzian; abgerundet mit etwas Agavendicksaft.

250ml **Dauerpreis² 14,49€**

(1l = 57,96€)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Für Sie ausgewählt



Pflüger Bio-Wein Sauvignon Blanc Quarzit
 Typisch aromatisch: In der Nase duftet der trockene Qualitätswein intensiv nach Passionsfrucht und Litschi mit feinen Cassisnoten. Am Gaumen mineralisch, mit lebendigem Süße-Säure-Spiel und herrlich animierend. Ideal als Aperitif, zu Fischgerichten und Meeresfrüchten, asiatischer Küche oder Salaten.

Dauerpreis
8,99
 0,75l
 (1l = 11,99 €)



Not Guilty
Bio-Fruchtlutscher »Holly Pop«
vegan
 Lollipops für Naschvergnügen mit Stiel. Die Lutscher schmecken intensiv fruchtig nach Kirsche, Aprikose und Erdbeere. Ohne tierische Farbstoffe, dafür mit Einwicklern und Stielen aus Papier; laktose- und glutenfrei.

Dauerpreis
2,49
 120g
 (1 kg = 20,75 €)



Pukka
Bio-Kräutertee »Night Time«**
vegan
 Ein Kräutertraum aus Haferblüten-spitzen, Kamillen- und Lavendelblüten, Baldrianwurzel und mehr – ideal für die abendliche Routine vor dem Schlafengehen. Die Zutaten für diesen Kräutertee sind von Natur aus koffeinfrei.

Dauerpreis
3,99
 20 x 1g = 20g
 (1 kg = 199,50 €)



Neumarkter Lammsbräu
Bio-Naturradler, Bioland
 Das naturtrübe Radler ist ein spritziger, untergäriger Bier-Mix. Fein abgemischt mit Bio-Zitronenlimonade, entfaltet es ein fruchtiges Aroma, untermalt von einer ausgewogen hopfigen und leicht malzigen Biernote. Goldgelb, mit einer kräftigen Trübung und einem feinporigen, schneeweißen Schaum.

Dauerpreis
1,19
 0,33l
 (1l = 3,61 €)



Bio Planète
Bio-Leinöl nativ
vegan
 Das kalt gepresste Öl hat einen angenehm leicht nussigen Geschmack. Dank eines speziell entwickelten 3D-Verfahrens ist es entbittert und daher besonders mild. Das Öl verfügt über einen hohen Gehalt an der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) und ist ideal in der kalten Küche – zu Kartoffeln, Gemüse und Quark, im Müsli oder Joghurt.

Dauerpreis
4,99
 250ml
 (1l = 19,96 €)





Terra Sana
Gesalzenes Bio-Kürbiskernmus
vegan
 Dieses Kürbiskernmus hat einen harmonischen Geschmack: nussig, herzhaft und gleichzeitig süß. Mit fast 30 Prozent Eiweiß ist es ideal als proteinhaltiger Dip, Aufstrich oder als Basis für Saucen und Dressings. Hergestellt aus gerösteten Kürbiskernen und Steinsalz, sonst nichts.

Dauerpreis
5,79 250 g
 (1 kg = 23,16€)

followfood
Thunfischsalat »México«**
 Der Thunfisch für diesen Salat stammt aus nachhaltigem Wildfang und wird naturnah vor den Malediven mit Rute und Leine von Hand gefangen. Nach mexikanischem Rezept mit Mais, Kidneybohnen, Paprika und Erbsen zubereitet, ist der Thunfischsalat ein idealer Sattmacher für zwischendurch und unterwegs.



Dauerpreis
3,99 160 g
 (1 kg = 24,94€)



Cerealia
Bio-Proteinriegel »Brownie Style« **vegan**
 Energiequelle mit Genuss: Dieser Proteinriegel mit pflanzlichem Eiweiß schmeckt wie ein Schoko-Brownie, süß und saftig. Praktisch für unterwegs – bei Wanderungen, nach dem Sport oder zwischendurch.

Dauerpreis
1,49 45 g
 (1 kg = 33,11€)

Wein des Monats



Dauerpreis
9,99 0,75l
 (1l = 13,32€)

Landmann
Bio-Pinot-Gris **vegan**
 Dieser trockene Grauburgunder vom Weingut Landmann aus Freiburg hat eine schöne Frische mit belebenden Zitrusvariationen. Sein angenehmes, mineralisches Spiel verleiht ihm einen weichen und zugleich fruchtig-frischen Charakter. Er passt prima zu Fisch-, Gemüse- und Fleischgerichten.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

ÖMA
Bio-Heumilch Bergkäse,
Demeter-zertifiziert
 Der Bergkäse ist ein typischer Hartkäse aus dem Allgäu. Er schmeckt würzig und zergeht auf der Zunge. Diese Rohmilch-Spezialität wird aus Heumilch von Hörner tragenden Demeter-Kühen in der genossenschaftlichen Käseerei Leupolz hergestellt. Die Naturrinde mit Rotkultur ist verzehrbar.

je 100 g
 (1 kg = 23,90€) **Dauerpreis**
2,39

Für Sie ausgewählt



ÖMA

Bio-Scamorzetti Affumicate

Die original italienischen Räucherperlen aus dem Veneto sind ein toller Snack für zwischendurch. Das zarte Raucharoma verleiht den kleinen Mozzarellaperlen die besondere Note. Geeignet als Topping für Salate und perfekt für jede Party.

150 g
(1 kg = 24,60 €)

Dauerpreis
3,69

Andechser Natur

Fettarmer Bio-Kefir mild, Bioland

Bekannt als »Getränk der Hundertjährigen«, ist dieser Kefir ein erfrischender Durstlöcher mit nur 1,5 Prozent Fett. Durch die sorgfältige Langzeitreife mit sieben aktiven Milchsäure- und Hefekulturen erhält er seinen charakteristischen milden und fein-säuerlichen Geschmack.



500 g
(1 kg = 2,58 €)

Dauerpreis
1,29



Soto

Bio-Börek-Röllchen Spinat-Feta**

Diese Börek-Röllchen bestehen mit einer Füllung aus Spinat, Kartoffeln und Feta, umhüllt von dünnem Knusperteig. Nussiger Sesam und ein Hauch geröstetes Sesamöl sorgen für besonderen Genuss. Einfach kurz in der Pfanne oder im Backofen erwärmen.

190 g
(1 kg = 16,79 €)

Dauerpreis
3,19



70 g
(1 kg = 52,71 €)

Dauerpreis
3,69

Fumagalli

Bio-Prosciutto cotto

Dieser frisch schmeckende gekochte Schinken aus Bio-Schweinefleisch von firmeneigenen Höfen in Italien wird nach traditionellem Rezept gedämpft. Er eignet sich perfekt als Belag für Brot und Sandwiches oder als Highlight in Salaten.

* 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.

bio-verde



Leckere
Rezepte finden
Sie unter
www.bio-verde.de

Bio-Verde Qualität

- bester Genuss - 100 % PUR
- handwerkliche Herstellung & schonende Verarbeitung
- bewusst einfache Rezepturen
- keine Zusatzstoffe



Entdecken Sie die Welt der Naturfeinkost



Davert
Bio-Bulgursalat **vegan**
170g Dauerpreis¹ 2,99€
(1 kg = 17,59€)



Phare d'Eckmühl
Makrelenfilets Natur**
151g Dauerpreis¹ 4,49€
(1 kg = 29,74€)



Olio & Pane
Bio-Grissini Torinesi
200g Dauerpreis¹ 1,49€
(1 kg = 7,45€)



Olio & Pane
Bio-Tarallini mit nativem
Olivenöl extra**
150g Dauerpreis¹ 2,69€
(1 kg = 17,93€)



Mani
Grüne & Kalamata-Bio-Oliven,
al naturale, entkernt, Natur-
land-Fair-zertifiziert **vegan**
175g Dauerpreis¹ 3,99€
(1 kg = 22,80€)



Mani
Bio-Kalamata-Oliven
in Scheiben** **vegan**
120g Dauerpreis¹ 3,49€
(1 kg = 29,08€)



Mani
Bio-Tomatensauce** **vegan**
180g Dauerpreis¹ 4,49€
(1 kg = 24,94€)



Picknick im Freien

Kaum steht der Frühling vor der Tür und die Sonne zeigt sich wieder regelmäßig, zieht es uns ins Freie. Bei einem Picknick mit mediterranen und orientalischen Spezialitäten lässt sich das Leben genießen.

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



hübner

Deine Gesundheit. Unser Schwarzwald.

Gegründet im Schwarzwald, wo noch heute Tradition und Natürlichkeit tief verwurzelt sind, finden unsere Mitarbeitenden die Inspiration, um allen Menschen einen Weg zur Unterstützung des eigenen Körpers zu bieten. Um Dich dabei zu unterstützen, bieten wir Dir bei hübner® ein vielfältiges und umfassendes Sortiment – und das seit 1936.





Beauty Lieblinge für Deine natürliche Schönheit

Stärke Deine Schönheit von innen

Beim Thema „Beauty“ denken wir heutzutage wie selbstverständlich an die äußerliche Pflege, doch wahre Schönheit kommt von innen. Für die Schönheit von innen bietet die Natur ein unerschöpfliches Angebot.

Eines dieser ganz besonderen natürlichen Talente heißt Silicium. Das im Kieselsäure-Gel gebundene Silicium übernimmt wichtige Aufgaben in Deinem Körper. Innerlich angewendet zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Verbesserung des Erscheinungsbildes von Haut, Haaren und Nägeln. Äußerlich angewendet zur Abhilfe bei kleinen Wunden und Hautreizungen sowie leichten Verbrennungen und Sonnenbrand.



- » Für straffe Haut, kräftiges Haar, feste Nägel und kräftiges Bindegewebe
- » 100% rein mineralisches Kieselsäure-Gel
- » Ohne Konservierungsstoffe

Original silicea-Balsam. Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 04/19. Anton Hübner GmbH & Co. KG, 79238 Ehrenkirchen

Beauty Food für schöne Haut

Vom natürlichen Prozess des Älterwerdens bleibt kein Körper verschont, auch nicht die Haut, das größte Organ des Körpers. Wie schnell der Alterungsprozess der Haut voranschreitet, wie ausgeprägt er sich im Gesicht abzeichnet, hängt neben der Lebensweise und Veranlagung von Kollagen ab.

In jungen Jahren ist Kollagen bei der Hautpflege eher kein Thema. Mit dem Älterwerden verlangsamt sich der körpereigene Aufbauprozess jedoch kontinuierlich. Die verringerte Kollagenproduktion wird auf der Haut ablesbar z. B. in Form von zunächst feinen Linien und Trockenheitsfältchen, einem Mangel an Elastizität und einem fahler werdenden Teint.

Eine Extraportion Kollagen in Form von Kollagenpeptiden kann den Kollagenaufbau unterstützen. So lassen sich Zeichen der Hautalterung vermindern sowie die Geschmeidigkeit und Vitalität der Haut länger bewahren.



Mit Kollagenpeptiden, Hyaluronsäure, Silicium-Gel, Vitamin C* und Kupfer* für:

- » Verringerte Falttiefe – glattes Hautbild
- » Verbesserte Elastizität – vitale Ausdruckskraft
- » Mehr Feuchtigkeit – frisch wirkender, strahlender Teint

* Vitamin C und Kupfer tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Wissenschaftlich geprüfte Kollagenpeptide: Kollagenpeptide können die Hautdicke, Elastizität und Hautfeuchtigkeit nachhaltig verbessern und dazu beitragen, Falten sichtbar zu reduzieren. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Natürliche Unterstützung für Deine Balance^{1,2}

Frühlingserwachen: 4 Tipps für gute Laune und neue Energie

Der Übergang vom Winter zum Frühling kann oft eine Herausforderung sein. Obwohl die Tage länger werden, bleibt das Wetter wechselhaft und die Umstellung kann unseren Körper und Geist belasten. Doch mit einigen gezielten Maßnahmen lässt sich diese Phase nicht nur überbrücken, sondern auch aktiv genießen:

Auch im Frühling, wenn das Wetter noch launisch sein kann, ist regelmäßige **Bewegung** essenziell, um Energie zu tanken und die Stimmung zu heben. Ein Spaziergang in der Natur, ob bei Sonnenschein oder leichtem Nieselregen, regt die Durchblutung an, hebt den Serotoninspiegel und hilft, Stress abzubauen.

Mit dem Wechsel der Jahreszeit ist es eine gute Gelegenheit, die **Ernährung** anzupassen. Saisonale Lebensmittel wie Spi-

nat, Radieschen oder Kohlrabi sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch die Stimmung stabilisieren.

Stress lässt sich auch in dieser Zeit durch **Entspannungstechniken** wie Meditation, Atemübungen oder Yoga effektiv reduzieren. Die anregende Energie des Frühlings kann genutzt werden, um neue Methoden zu testen und so die perfekte Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden.

Auch wenn die Tage länger werden, ist es wichtig, ausreichend Tageslicht zu bekommen. Wer die Sonne nicht regelmäßig genießen kann, könnte von einer **Lichttherapie** profitieren. Spezielle Lampen, die das Tageslicht simulieren, können besonders an grauen Tagen den Körper aktivieren und die Stimmung heben.



Positiv durch den Tag



- » Mit Vitamin B6 zur Unterstützung Deiner psychischen Funktion und zur Reduzierung von Müdigkeit¹
- » Safran unterstützt Dein emotionales Gleichgewicht und hilft, eine positive Stimmung zu erhalten²
- » Mit Tyrosin und Tryptophan, den Vorstufen von Dopamin und Serotonin

¹ Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

² Safran trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei. Safran hilft, die Entspannung zu unterstützen und eine positive Stimmung zu erhalten. Nahrungsergänzungsmitteln sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Do It Yourself-Genuss

Mit wenigen Zutaten einfach und schnell zubereitet – das ist der würzig-frische Minz-Dip mit einer besonderen Note: hübner® Schwarzkümmel-Öl.

Neben Magerquark, griechischem Joghurt, frischer Minze und einer Prise Kräutersalz verfeinern wir den Dip mit 2 TL unseres Schwarzkümmel-Öls. Dieses sorgt nicht nur für ein außergewöhnliches Aroma, sondern verleiht dem Rezept das gewisse Etwas und macht es zu einem echten Highlight für jeden Gaumen.

Zutaten:

250 g Magerquark
1 EL Griechischer Joghurt
4 Minzblätter
2 TL hübner® Schwarzkümmel-Öl
3 TL Kräutersalz

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

Produktempfehlung:
hübner® Schwarzkümmel-Öl



- » Natives Öl aus erster Kaltpressung
- » Aus kontrolliert biologischem Anbau in Ägypten
- » Mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren
- » Aromatisch mild im Geschmack
- » Von Natur aus glutenfrei, laktosefrei und vegan



Anton Hübner – das Unternehmen

Gründung: 1936
Standort: Ehrenkirchen
Mitarbeiter: ca. 115
Sortiment: Medizinprodukte, Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, Kosmetika und Lebensmittel

Globale

Verfügbarkeit: Produkte in knapp 40 Ländern weltweit verfügbar



Deine Gesundheit. Unsere Mission.

Seit fast einem Jahrhundert entwickeln wir bei hübner® innovative Medizinprodukte, Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, Kosmetika sowie Lebensmittel. Wir verfolgen stets das Ziel, Deine Gesundheit auf natürliche und nachhaltige Weise zu unterstützen. Denn wir sind überzeugt, dass die Gesundheit das wertvollste Gut des Menschen ist.

Entdecke die Vielfalt
www.huebner-vital.com



Frühjahrsputz leicht gemacht

Der März ist ein guter Monat für den Frühjahrsputz. Denn nun scheinen die ersten Strahlen der Frühlingssonne durch die Scheiben und lassen den Schmutz der vergangenen Monate sichtbar werden. Zeit für eine gründliche Reinigung der eigenen vier Wände – am besten mit ökologischen Reinigungsmitteln. Wir geben Tipps. *jk*



1. Wer umweltverträglich und sanft putzen möchte, greift am besten auf zertifizierte Mittel zurück, die auf natürlichen Substanzen basieren. Denn es gibt für öko- und biologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel keine konkreten rechtlichen Vorschriften. Allerdings hat der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) in seinen Richtlinien Vorgaben festgelegt, die unter anderem besagen: Alle im Produkt eingesetzten Komponenten müssen biologisch leicht abbaubar sein. Schwer biologisch abbaubare Stoffe wie Silikone oder Paraffine kommen nicht zum Einsatz. Phthalate (Weichmacher) oder organische Chlorchemie und chlorhaltige Bleichmittel sind ebenfalls tabu.

2. Hinsichtlich der Putzwerkzeuge dankt es uns die Umwelt, wenn wir auf Langlebigkeit achten: Viele Putzhelfer wie Lappen oder Schwämme werden mittlerweile aus natürlichen, nachwachsenden Materialien hergestellt und sind in der Waschmaschine waschbar – das macht Bakterien und Keimen den Garaus. Anschließend trocknen lassen und die Helfer sind bereit für einen weiteren Einsatz.

3. Putzen hat etwas Meditatives und kann helfen, den Kopf freizubekommen. Wer nicht putzaffin ist, dem kann eine To-do-Liste nützlich sein. Dadurch übersieht man nichts Wichtiges und man kann die Aufgaben in kleine Häppchen einteilen. Das macht den Frühjahrsputz überschaubarer und das Abhaken der einzelnen Punkte verschafft ein befriedigendes Gefühl.

4. Mit Musik geht alles leichter. Die Lieblingsongs, ein witziger Podcast oder spannende Hörbücher sind also eine prima Möglichkeit, für gute Laune beim Großreinemachen zu sorgen.

5. Ausrangierte Zahnbürsten sind ideal zum Putzen von Fugen, Kacheln und dem Bereich unter dem Toilettenschüsselrand.

6. Vielleicht findet sich beim Aufräumen und Putzen das ein oder andere (Kleidungs-)Stück, das Sie nicht mehr brauchen, aber das anderen eine Freude machen könnte? Verschenken oder verkaufen Sie es doch, so wird der Lebenszyklus des Produktes verlängert und man schont ein kleines bisschen die Umwelt.



10 % Rabatt

auf Produkte für den Frühjahrsputz



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppen **Haushalt** (Reiniger/Putzmittel, Waschmittel, Geschirrspülmittel und Hartwaren Haushalt wie Müllbeutel, Spülbürsten und mehr) und **Papier- & Watteprodukte** (ausgenommen Periodenprodukte) in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.03. bis 31.03.2025.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.



und weitere
Marken

Wie ernähre ich
mein Kind?

Balance statt Perfektion

Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine ausgewogene Ernährung, doch im turbulenten Familienalltag ist das oft leichter gesagt als getan. Wie können Mahlzeiten stressfreier gestaltet werden? Und wie lassen sich hilfreiche Rituale etablieren, ohne den Spaß am Essen zu verlieren? Wir haben mit Diplom-Oecotrophologin und Coachin Christine Mees gesprochen, die Familien dabei begleitet, ihren Alltag entspannter zu gestalten.

Frau Mees, was sind die größten Herausforderungen für Eltern, wenn es um Ernährung im Familienalltag geht?

»Eltern jonglieren zwischen Arbeit, Kita, Schule, Freizeitaktivitäten und Haushalt. Die größte Herausforderung ist, dort noch Einkauf, Kochen und gemeinsames Essen unterzubringen. Hinzu kommt der Anspruch, dass die Mahlzeiten ausgewogen sein und möglichst den Geschmacksvorlieben aller Familienmitglieder entsprechen sollen. Und das kann zu Stress und Erschöpfung führen, wenn Eltern dies jeden Tag erfüllen wollen.«

Wie finden Eltern denn eine Balance zwischen dem Anspruch an ausgewogene Ernährung und der Realität eines oft trubeligen Alltags?

»Wichtig ist, Perfektion loszulassen und pragmatisch zu denken. Eltern dürfen verinnerlichen, dass es völlig okay ist, unter anderem Tiefkühlgemüse, Fertigmischungen für Bratlinge oder auch Tomatensaucen aus dem Glas in Mahlzeiten einzubinden. Zudem darf es Tage geben, an denen nicht gekocht wird. Auch Müsli oder eine Brotzeit können als vollwertige Mahlzeit gestaltet werden, wenn es mal ganz schnell gehen muss.«

Ihre Arbeit integriert eine ganzheitliche Herangehensweise. Welche Strategien können Eltern nutzen, um ausgewogene Ernährung stressfrei anzubieten?

»Familien hilft es, die Woche im Voraus zu planen: Termine checken und Mahlzeiten und Einkäufe dementsprechend einplanen. Für volle Tage eignen sich schnelle



Tipps für eine ausgewogene

Snackbox

- klein geschnittenes Obst und Gemüse
- »Zauberjoghurt« (Klecks Marmelade unten, Naturjoghurt oben, Kind darf selbst mischen)
- Brot oder Laugenbrezel mit Frischkäse und Kresse
- Müslikugeln/Energy Balls
- Käsewürfel
- Vollkorn-Laugenbrezelchen
- Reiswaffeln
- Mozzarellakugeln mit Cocktailtomaten
- Falafeln
- feines Vollkornbrot mit Marmelade/Honig/Nussmus



Wie ernähre ich mein Kind?



Gerichte oder Vorgekochtes. An ruhigeren Tagen kann frisch und vorgekocht werden. Eine selbst erstellte Mahlzeiten-Hitliste mit beliebten Gerichten und Snacks liefert dabei Ideen und hilft, den Mental Load zu reduzieren. In stressigen Zeiten empfehle ich, lieber Bewährtes zu nutzen. Planung mit Raum für Flexibilität ist das A und O. Einfachheit kommt definitiv vor Kreativität.«

Welche Rolle spielt Selbstfürsorge der Eltern in Bezug auf die Ernährung der Kinder?

»Selbstfürsorge ist der Schlüssel: Wenn Eltern gut für sich sorgen, haben sie die Energie und Ruhe, ihren Kindern wohlwollend zu begegnen und ohne Druck gesunde Lebensmittel anzubieten. Entspannte Eltern können leichter Kontrolle abgeben und darauf vertrauen, dass ihre Kinder aus einem übersichtlichen Angebot wählen, was ihnen gerade guttut. Außerdem ist Selbstfürsorge eine wertvolle Fähigkeit, die Kinder von ihren Eltern lernen können.«

Haben Sie einfache Tipps, um die gemeinsamen Mahlzeiten entspannter zu gestalten – auch im Hinblick darauf, dass viele Kinder das Bedürfnis haben, schnell vom Tisch aufzustehen?

»Gemeinsame Mahlzeiten sind ein wichtiges Ritual, das Kindern Struktur und Gemeinschaft gibt und hilft, Dauersnacken zwischendurch zu verhindern. Eltern können diese Zeit schon dadurch entspannter gestalten, dass sie Erwartungen hinterfragen. Erst mit zunehmendem Alter bleiben Kinder länger am Tisch sitzen. Die Erwachsenen sind auch hier Vorbild: Wie oft stehen sie vom Tisch auf, weil das Handy klingelt oder noch schnell etwas erledigt werden muss? Ein Ritual, das Kinder lieben, ist, wenn alle etwas Schönes von ihrem Tag erzählen dürfen.«

Gibt es weitere Rituale oder Gewohnheiten, um die Ernährung der Kinder positiv zu prägen?

»Die Kinder können spielerisch in die Mahlzeitenplanung einbezogen, beim Einkaufen mit kleinen Aufgaben beteiligt und bei der Zubereitung von Speisen eingebunden werden. Wichtig ist: Immer nur in dem Maße, dass es für die Eltern keinen zusätzlichen Stress bedeutet. Eine einfache Gewohnheit ist, zu jeder Mahlzeit frisches Obst oder Gemüse auf den Tisch zu stellen. Wichtig ist auch, Süßigkeiten neutral zu behandeln und nicht als Belohnung einzusetzen.«

Was sind alltagstaugliche Gerichte, die der ganzen Familie schmecken und stressfrei zubereitet werden können?

»Je einfacher und überschaubarer die Gerichte, desto beliebter bei Kindern. Kinder mögen es, selbst zu wäh-

»Selbstfürsorge ist der Schlüssel: Wenn Eltern gut für sich sorgen, haben sie die Energie und Ruhe, ihren Kindern wohlwollend zu begegnen und ohne Druck gesunde Lebensmittel anzubieten.«

Christine Mees, Coachin für berufstätige Mütter, zertifizierte Kinder-, Jugend- und Familiencoachin, Dipl.-Oecotrophologin

len, also bieten sich – statt etwa Aufläufen – Gerichte mit einzelnen Komponenten an, da sie so auswählen können, was ihnen schmeckt. Fein pürierte Gemüsecremesuppen kommen meist gut an. Wenn Kinder sehr wählerisch sind, was phasenweise normal ist, sollten Eltern erst mal geduldig bleiben, Lebensmittel immer wieder in freundlicher Atmosphäre anbieten und ab und zu alternative Zubereitungen ausprobieren. Grundsätzlich gilt innerhalb einer Mahlzeit: Weniger ist mehr – denn zu viel Auswahl überfordert Kinder.«

Worauf sollte bei der Nährstoffversorgung geachtet werden, damit die Kinder alles bekommen, was sie für ihre Entwicklung brauchen?

»Kinder essen gesund, wenn ein ausgewogener Speiseplan in Familien selbstverständlich ist und das Thema Essen undogmatisch gelebt wird. Zu einem abwechslungsreichen Angebot zählen Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte. Auch Nüsse, Samen, Trockenfrüchte oder Hülsenfrüchte bereichern den Speiseplan. Mit Bio-Produkten investieren wir in die Zukunft unserer Kinder und leisten einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Umwelt.«

Was möchten Sie Eltern noch mit auf den Weg geben?

»Ich möchte Eltern ermutigen, geduldig mit sich selbst und ihren Kindern zu sein. Und sich selbst zu hinterfragen, ob die eigenen Ansprüche wirklich realistisch sind. Eine entspannte Haltung zur Ernährung überträgt sich positiv auf die ganze Familie. Es geht darum, einen Alltag zu schaffen, der zur jeweiligen Familie passt, in dem sich alle wohlfühlen und gute Gewohnheiten nach und nach ihren Platz finden.«

Das Gespräch führte Melanie Pischon.

Produkte aus dem Sortiment*

Alnatura Bio-Babygläschen Buntes Gemüse mit Kartoffeln und Kokosmilch, Demeter-zertifiziert

Vegetarisches Bio-Kindermenü in Demeter-Qualität mit Karotten und anderem Gemüse sowie Kartoffeln und Kokosmilch. Ohne Zusatz von Milchprodukten und Salz. Stückig, regt zum Kauen an – für die Ernährung ab dem zwölften Lebensmonat.

250g **Dauerpreis¹ 1,59€**
(1 kg = 6,36€)



FruchtBar Bio-Knusper-Einhörner vegan
Diese Knusper-Einhörner sind ein luftig gepuffter Snack auf Maisbasis mit Fruchtpulver aus Himbeere, Banane und Rote Bete, durch das die leichte Rosafärbung entsteht. Ohne Zusatz von Salz und Zucker², von Natur aus glutenfrei. 30g **Dauerpreis¹ 1,15€**
(1 kg = 38,33€)

1-2-3 Bio-Laugensnack vegan

Der Laugensnack aus Dinkelmehl ohne Aufstreuhsalz lädt Kinder dazu ein, beim Knabbern spielerisch die Zahlen zu lernen. Speziell für Kinder entwickelt, ist der Snack der ideale Begleiter für die Pausenbox oder für unterwegs. 80g **Dauerpreis¹ 1,75€**
(1 kg = 21,88€)



Alnatura Bio-Hafer-und-Fruchtriegel Apfel-Erdbeere

Die mildfruchtigen Riegel mit 54 Prozent Hafervollkornflocken werden schonend im Ofen gebacken, was sie weich und leicht zu kauen macht. Damit sind sie eine beliebte Zwischenmahlzeit für kleine Abenteuerinnen und Abenteurer ab drei Jahren.

138g **Dauerpreis¹ 2,99€**
(1 kg = 21,67€)



Alnatura Bio-Milchbrei Grieß
Ein feiner Bio-Milchbrei mit Weizenvollkornmehl und ohne Zuckerzusatz². Er eignet sich für die Ernährung des Säuglings nach dem sechsten Lebensmonat und ist mit Wasser schnell und einfach zubereitet. Ideal als Abendmahlzeit. 250g **Dauerpreis¹ 2,99€**
(1 kg = 11,96€)



biobaby Mulllätzchen im 2er-Set, grün**

Die Mulllätzchen werden aus hochwertiger Bio-Baumwolle hergestellt und erweitern die Produktfamilie von biobaby. Sie sind langlebig und praktisch im täglichen Gebrauch. Auch in der Farbvariante Rot erhältlich. 2er-Set **Dauerpreis¹ 12,95€**
(1 St. = 6,48€)



Eco by Naty Feuchttücher Aloe vera vegan

Diese Baby-Feuchttücher bestehen zu hundert Prozent aus ultradünnen pflanzlichen Fasern und enthalten eine Feuchtigkeitslotion mit Aloe vera. Sie sind dermatologisch getestet und hautfreundlich; Duftstoffe kommen nicht zum Einsatz. 56 St. **Dauerpreis¹ 3,29€** (1 St. = 0,06€)



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.
¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
² Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

Wie ernähre ich
mein Kind?



Die mit dem Gemüse

Pumpkin Organics aus München will etwas bewegen: Jaclyn und Florian Schnau kennen die Tücken der gesellschaftlichen Ernährungsgewohnheiten und kämpfen dafür, dass Kinder gerne Gemüse essen und nicht nur Zucker verlangen. Durch positive Kommunikation unterstützen sie Eltern dabei, mit gutem Gefühl den Geschmack ihrer Kinder zu prägen.

Jaclyn Schnau, die Gründerin von Pumpkin Organics, stammt ursprünglich aus Saskatchewan, auch Kornkammer Kanadas genannt. Alle kennen dort Farmerinnen und Farmer, die etwas anbauen, und haben große Gärten. So wurde ihr eine enge Beziehung zur Ernährung in die Wiege gelegt. Ihren Mann Florian Schnau, den wir heute sprechen, lernt sie im Studium an der Harvard Business School in Boston kennen. Ihr erster Job ist bei einem US-amerikanischen Nahrungsmittel-Unternehmen, wo sie die Herausforderungen riesiger Konzerne erlebt.

Sie stellt früh fest: Es ist viel zu viel Zucker im Essen. Obwohl sie frisch von der Uni kommt, darf sie mit einem Produktentwickler bei einem Joghurt, den High-

School-Schülerinnen und -Schüler auf ihrem Mittagessenstablett vorfinden, den Zuckergehalt stark herabsetzen. Er wird in Texas getestet, wo man Süßes liebt und am besten sozusagen noch »Zucker auf die Schokolade streut«, und siehe da: Er kommt trotzdem an. Jaclyn Schnau wird bestärkt in ihrer Mission: Ernährungsgewohnheiten lassen sich ändern.

Die Prägung der ersten tausend Tage

2009 ziehen Jaclyn und Florian Schnau gemeinsam nach München; Jaclyn widmet sich intensiv dem Thema Ernährung und beide schöpfen aus ihrem Netzwerk von Wissenschaftlerinnen und Ärzten in den USA. Dort wird intensiv über den Zusammenhang zwischen Ernährung

Jaclyn Schnau denkt bei der Produktentwicklung immer auch an ihre eigenen Kinder.



und Gesundheit geforscht. »Das Problem sind die Gewohnheiten, der innere Schweinehund«, sagt Florian Schnau. »Und die Gewohnheiten und der Geschmack werden in der Kindheit geprägt: Entscheidend sind die ersten tausend Tage, vom ersten Tag der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag des Kindes. Man kann den Metabolismus programmieren.« Evolutionär stand Süße für Überleben; heutzutage und hierzulande ist aber bekanntermaßen eher ein Zuviel das Problem. Der meiste Zucker ist nicht nötig, gesellschaftlich ist es aber sehr schwierig, den Konsum einzuschränken. Hier wollen die Schnaus Abhilfe schaffen.

»Wenn wir wissen, dass der Schlüssel für die gesellschaftliche Veränderung in der Kindheit liegt, wie sieht denn eigentlich das kommerzielle Angebot für Eltern mit Kleinkindern aus?«, fragen sie sich zunächst. In den meisten Fällen: »Alles zuckersüß. Und später wundern wir uns,

wenn die Kinder nur süß oder Pasta mit Ketchup essen wollen.« Auf ihrer Suche nach Unterstützung treffen sie Menschen, die an sie glauben, und beginnen 2016 damit, die ersten Produkte für Babys und Kleinkinder zu entwickeln: Es entstehen acht verschiedene Quetschbeutel mit



bis zu 70 Prozent Gemüseanteil im Püree. Das stößt zunächst auf Unglauben und Widerstandskraft, hat aber immer mehr Erfolg bei Eltern und Kindern. »Wir haben in der Bio-Branche angefangen, da dort traditionell die Eltern sind, die mehr über Ernährung nachdenken«, erzählt Florian Schnau. Es kommen immer mehr Produkte hinzu: Snackartikel, Haferriegel, Fruchchips, Backmischungen, Getreidebrei – inzwischen hat Pumpkin Organics ein Portfolio von über 40 Produkten, einige davon sind bei Alnatura erhältlich.

»Unsere Kinder sind inzwischen zwei und fünf Jahre alt«, so Florian Schnau. »Die lieben wir über alles und glauben, dass Ernährung extrem wichtig ist. Und da kennen wir uns mittlerweile ein wenig aus. Wir entwickeln unsere Produkte so, dass unsere Kinder sie jeden Tag mehrmals essen können und wir uns gut dabei fühlen. Das ist ein hoher Anspruch!« Die angebotenen Snacks sollen keine vollwertige Mahlzeit ersetzen, aber zum Beispiel die Packung Gummibärchen oder den Schokoriegel.

Von Eltern für Eltern

Pumpkin Organics möchte Eltern entlasten, ihnen zur Seite stehen beim Thema Ernährung. Sie haben schon genug Stress. »Wir haben die Recherchearbeit bereits für die Eltern gemacht, sodass sie sich nicht auch noch damit auskennen müssen. Arztpraxen und Kitas sind überlastet und können die Aufklärungsarbeit normalerweise nicht leisten. Wo soll es dann herkommen? Wir möchten positiv kommunizieren, ohne erhobenen Zeigefinger, und das Leben leichter machen. Ich spüre da eine gesellschaftliche Verantwortung«, sagt Florian Schnau.



Die Bio-Kichererbsensterne mit Mais und Kürbis eignen sich zum Knabbern ab dem 12. Lebensmonat. Der Bio-Quetschie Süßkartoffel, Blaubeere, Birne, Rote Beete, Hafer hat einen Gemüseanteil von 45 Prozent.

Wie ernähre ich
mein Kind?



Pumpkin-Organics-Gründerin Jaclyn Schnau (links) im Gespräch mit Ärztin und Ernährungsexpertin Carolin Wiedmann (Mitte) und Autorin Nora Imlau beim Kids Ernährungs Summit im Oktober 2024.



»Wir wollen Ideen liefern, wie man anders über Ernährung nachdenken kann. Jede kleine Veränderung zählt!«

Florian Schnau,
Geschäftsführer von Pumpkin Organics

Um allen Familien einen gesunden Umgang mit Ernährung zu ermöglichen, hat Pumpkin Organics 2023 deshalb den »Kids Ernährungs Summit« ins Leben gerufen. Bei diesem kostenlosen Online-Event hält ein kuratierter Zirkel kommunikationsstarker Menschen von Ärztinnen bis Influencern, deren Werte mit denen von Pumpkin Organics zusammenpassen, Vorträge über Ernährung und steht für Diskussionen bereit. Prominente Beispiele: »Erziehungspäpstin« und Autorin Nora Imlau oder Schauspielerin Wolke Hegenbarth, die auch auf ihren Instagram-Kanälen fleißig und mit voller Überzeugung für Pumpkin Organics werben. »Ohne zu sagen, du machst etwas falsch, wollen wir Ideen liefern, wie man anders über Ernährung nachdenken kann. Jede kleine Veränderung zählt«, so Schnau.

Für eine gemüsige Zukunft

Seit 2021 besteht die Zusammenarbeit mit Alnatura. »Alnatura ist ein toller Partner für uns! Das ist ein sehr organisierter Teil der Bio-Branche und es gibt hier eine sehr starke Überschneidung mit unserer Zielgruppe – den Eltern, die über Ernährung nachdenken, die gute Qualität haben wollen und auch mal die Liste der Inhaltsstoffe lesen.« Und die Produkte von Pumpkin Organics kommen an, das Unternehmen ist 2024 stark gewachsen.

»Unsere Message wird bekannter. Wir sind »die mit dem Gemüse! Es gibt ein Umdenken, und darauf wollen wir weiter aufbauen«, blickt Florian Schnau voller Tatendrang in die Zukunft. Es wird auch in 2025 wieder einen Kids Ernährungs Summit geben. »Das fühlt sich nicht wie Arbeit an, weil es so viel Spaß macht!« Im Februar wurde die neue Snack-Linie für Kinder ab drei Jahren gelauncht. Florian und Jaclyn sind passionierte Köche; die Produktentwicklung startet in der Küche und steht nie still. Mögen sie noch viele weitere Eltern mit ihrer Mission erreichen! mgk

Über



Pumpkin Organics

- 2016 in München gegründet von Jaclyn Schnau
- Bio-Snacks mit viel Gemüse für Babys und Kleinkinder
- Produktpalette: Quetschbeutel, Snackartikel, Haferriegel, Fruchtchips, Backmischungen, Getreidebrei, Pastasaucen
- Kids Ernährungs Summit: Wissen, Videos und Events für Eltern, die Informationen, Inspiration und Tipps rund um Kinderernährung suchen
- mehr Infos unter pumpkin-organics.de



Aktuelles



Gewinnen Sie Babyprodukte bei Alnatura

Werden Sie Mitglied bei Mein Alnatura und melden Sie sich für unser Gewinnspiel im März an. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten der Marken Naty, Grünspecht, FruchtBar, Weleda, biobaby, Nip und Alnatura.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. März 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein bisschen Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je zehn Produkte im Gesamtwert von circa 80 Euro, darunter eine Baby-Bernsteinkette, ein Kapuzenhandtuch, Dinkel-Butterkekse, Feuchttücher und vieles mehr. Wir freuen uns über Ihr anschließendes Feedback. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/babysortiment.



Spiel und Spaß für kleine Kaufladenfans

Ab Mitte März gibt es in unseren Märkten für kurze Zeit wieder den Alnatura Kindereinkaufskorb aus Kunststoff aus nachwachsenden Rohstoffen. In dem prall gefüllten Körbchen finden kleine Kaufladenbetreiberinnen und -betreiber alles für einen gut ausgestatteten Bio-Laden: darunter zahlreiche Zubehörschachteln und Dosen von Alnatura Produkten wie Dinkelzwieback, Weizenmehl, Naturreis und Erdbeermarmelade – alle aus Recyclingmaterial hergestellt. Der Einkaufskorb lädt zu lustigen Rollenspielen ein, die die Fantasie und die Kommunikationsfähigkeit fördern.

1 St. **Dauerpreis¹ 14,95 €**



»Sehr gut« für alviana Baby Feuchttücher

Für die Oktober-Ausgabe 2024 hat Öko-Test insgesamt 37 Feuchttücher ohne Parfüm getestet, darunter zwei zertifizierte Naturkosmetikprodukte. Die Note »sehr gut« wurde 24-mal, die Note »gut« siebenmal, die Note »befriedigend« fünfmal und die Note »mangelhaft« einmal vergeben. Das Produkt alviana Baby Parfümfrei Feuchttücher Sensitiv erhielt die Note »sehr gut« (oekotest.de).



¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.





10FACH °P

auf den Einkauf ab 20€*

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



4 104420 712263

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 **01.03. bis 31.03.2025**

PAPIERCOUPON NUTZEN



Wie ernähre ich
mein Kind?

Macht den Familienalltag leichter

Unter dem Markennamen FruchtBar vertreibt die von zwei Freunden gegründete Firma jufico GmbH seit 20 Jahren Bio-Snacks und -Fruchtpürees für Babys und Kinder. Eine große Auswahl davon finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.



Mitte der 1990er-Jahre lernen sich Albrecht Jud und Gordon Findlay beim Studium in England kennen und kommen in einem Pub auf die Geschäftsidee, den Trend der Smoothies, nämlich püriertes Obst in Flaschen, nach Deutschland zu bringen. 2005 gründen sie die Firma jufico GmbH und die Marke FruchtBar. Obwohl sie zur richtigen Zeit die richtige Idee haben, können sie den Getränkemarkt hierzulande leider nicht erobern.



»Unsere enge Partnerschaft mit Alnatura steht seit über zehn Jahren für kundenzentriertes Handeln und die gemeinsame Leidenschaft für qualitative Baby- und Kindernahrung.«

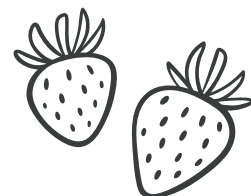
Albrecht Jud (links) und Gordon Findlay,
Gründer FruchtBar

Fast zeitgleich werden die beiden Väter und stehen vor der Herausforderung, ihre Kinder dazu zu bewegen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Es gelingt ihnen schließlich mit püriertem Obst – als Snack für unterwegs. Und so bringen die beiden statt Smoothies für Erwachsene in Glasflaschen Fruchtpürees für Kinder in bruchsicheren Getränkebeuteln heraus. Die sogenannten »Quetschies« halten als erstes Produkt dieser Art Einzug in den deutschen Markt.

Diese Innovationskraft charakterisiert auch heute noch die Marke und steckt in jedem Produkt. Seit die ersten Quetschies 2011 auf den Markt kamen, hat sich das einstige Start-up zu einem dynamischen mittelständischen Unternehmen für Baby- und Kindersnacks für unterwegs entwickelt. Im Sortiment gibt es mittlerweile neben den Fruchtpürees auch Knusperbrezeln, Kekse, Riegel, Knusper-schnitten, Fruchttaschen und mehr. Was alle Produkte eint, sind die Bio-Qualität, Rezepturen, bei denen auf Zusatz von Zucker* verzichtet wird, sowie die bunten und lustig anzusehenden Verpackungen: ganz nach dem Markenmotto »Für Kinder gedacht. Mit Liebe gemacht«. Dieses Motto wird im Jahr 2025 ganz besonders gefeiert. Denn zum 20. Jubiläum blickt das Unternehmen auf zahlreiche Innovationen, soziale Projekte und ein vielfältiges Sortiment zurück, mit dem auch künftig Familien im Alltag unterstützt werden können und das Familienleben noch bunter gestaltet werden kann.



Die Bio-Wundertraum-Kekse enthalten unter anderem Dinkelmehl, der Quetschie besteht nur aus pürierten Äpfeln und Erdbeeren.



Naty®

EXTRAWEICHE WINDEL AUS PFLANZENBASIERTEM MATERIAL FÜR DEIN NEUGEBORENES

ZERTIFIZIERT FREI VON SCHÄDLICHEN SUBSTANZEN GEMÄß OEKO-TEX® STANDARD 100

100 % PFLANZENBASIERTE MATERIALIEN* AN DER HAUT

GRÖßE NEWBORN 0-2



dermatest-guarantee.com



STANDARD 100

SE 18-239 RISE

www.oeko-tex.com

*Pflanzenbasiertes PE aus Zuckerrohr

Naty Windeln und Femcare-Produkte in den Alnatura Märkten erhältlich.

Morgenroutine fürs Gesicht

Für einen strahlenden Teint braucht es drei einfache Schritte – reinigen, tonisieren, pflegen –, kostbare Wirkstoffe aus der Natur sowie die Achtsamkeit, die wir der Haut jeden Morgen schenken. Die Gesichtspflege von Dr. Hauschka erfüllt individuelle Ansprüche und versorgt die Haut zu jeder Zeit mit dem, was sie braucht.



Augencreme

Die Augencreme verleiht der zarten Augenpartie ein geschmeidiges Gefühl. Die Komposition mit Rosenwasser, Ananas, Eibisch und Ringelblume wirkt erfrischend, feuchtigkeitsbewahrend und beruhigend. Pflanzenöle aus Avocado, Macadamianuss und Sanddorn schützen die Augenpartie. Für jedes Hautbild.

12,5 ml **Dauerpreis¹ 31,-€**
(1 l = 2.480,-€)



Dr. Hauschka

Gesichts waschcreme

belebende Reinigung,
verfeinert sanft den Teint.

Gesichtswaschcreme vegan

Die Gesichtswaschcreme reinigt und klärt, wirkt regulierend, verfeinert und belebt den Teint. Die rückfettende Komposition mit Ringelblume, Kamille, Johanniskraut, Wundklee und Mandel belebt und klärt mild. Für jedes Hautbild. 50 ml **Dauerpreis¹ 16,-€**
(1 l = 320,-€)



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

Tönungscreme

Die Tönungscreme schenkt normaler, trockener oder geröteter Haut reichhaltige Pflege und verleiht ihr zugleich einen natürlichen, zart getönten Teint. Mit wertvollen Pflanzenölen aus Avocado und Mandel, schützendem Rosen- und Bienenwachs sowie Quittensamen bewahrt sie die Haut nachhaltig vor dem Austrocknen. 30 ml **Dauerpreis¹ 29,50 €** (1 l = 983,33 €)



Gesichtstonikum **vegan**

Für normale, trockene, empfindliche und regenerationsbedürftige Haut ist das Tonikum die ideale stärkende Basispflege. Die Komposition mit Zaubernuss und Wundklee aktiviert die Stoffwechselfähigkeit der Haut und führt zu einem frischen und belebten Hautgefühl. Die Feuchtigkeitsprozesse werden reguliert, die aufbauenden Kräfte unterstützt. 100 ml **Dauerpreis¹ 25,50 €** (1 l = 255,- €)



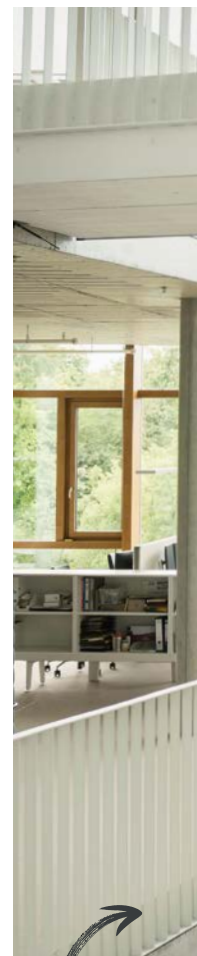
Aktivierendes Tagesfluid **vegan**

Das Fluid bringt müde Haut in Schwung und den Teint zum Strahlen. Die zart fließende Textur schenkt der Haut Feuchtigkeit und Schutz über den ganzen Tag. Auszüge aus Aprikose, Karotte und Johanniskraut machen blasse, fahle Haut rosig und zart. Ideale Make-up-Grundlage. 50 ml **Dauerpreis¹ 25,- €** (1 l = 500,- €)





Der Alnatura Campus in Darmstadt: im Vordergrund der KinderNaturGarten, im Hintergrund die Alnatura Arbeitswelt, deren Wände aus Stampflehm bestehen.



Wir laden ein im Rahmen des Rudolf-Steiner-Festjahres

Wie Anthroposophie einige praktische Lebensfelder inspiriert

Verschiedene Bereiche des praktischen Lebens haben durch die Anthroposophie wichtige Impulse erfahren. Sie erfreuen sich heute breiter Wertschätzung. So zum Beispiel in der komplementären Medizin, in der Waldorfpädagogik oder in der bio-dynamischen Landwirtschaft. Letztere ist der Startpunkt der heute weltweit vertretenen Bio-Landwirtschaft. Das Bio-Handelsunternehmen Alnatura führt in seinem breiten Bio-Sortiment auch Produkte, die das Warenzeichen Demeter tragen. Diese stammen aus dem bio-dynamischen Landbau und zeichnen sich durch ihre konsequent ganzheitliche Erzeugungs- und Herstellungsqualität aus.

Im Rudolf-Steiner-Festjahr 2025 jährt sich der Todestag Steiners, des Begründers der Anthroposophie, zum einhundertsten Mal. Aus diesem Anlass gewähren verschiedene Einrichtungen und Unternehmen Einblick in ihre Arbeit, so auch Alnatura. Dies findet durch Führungen und Vorträge am 30. März auf dem Alnatura Campus in Darmstadt und im Verteilzentrum in Lorsch statt. Auch der auf dem Alnatura Campus gelegene Waldorfkindergarten präsentiert seine Arbeit. Träger der Veranstaltung ist die Alnatura Stiftung.

An den Besichtigungen und Vorträgen am 30. März können Sie nach Anmeldung teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse.



Die Arbeitswelt auf dem Alnatura Campus, Richtung Osten.



Führung in der Alnatura
Arbeitswelt, Blick nach
Westen.



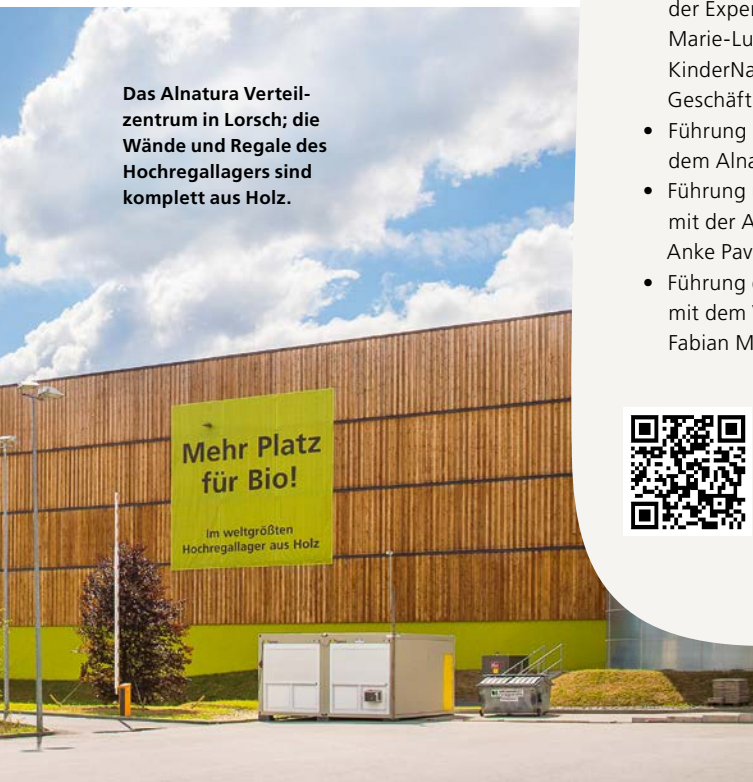
Unser Programm am 30. März (zwischen 11 und 16 Uhr)

- Unternehmersgespräch mit dem Alnatura Gründer und Geschäftsführer Götz E. Rehn
- Einführung in die biodynamische Landwirtschaft mit Michael Olbrich-Majer vom Demeter e. V. in Darmstadt
- Einführung in die Anthroposophie mit der früheren Alnatura Mitarbeiterin Manon Haccius
- Oasen für Kinder – sind Waldorfkindergärten ein zeitgemäßer Entwicklungsraum? Vortrag mit der Expertin für Waldorf-Kindheitspädagogik Marie-Luise Comani; Führung durch den KinderNaturGarten mit der Kindergarten-Geschäftsführerin Bettina Wickert-Kraft
- Führung durch die Alnatura Arbeitswelt mit dem Alnatura Mitarbeiter Bernhard Schmidt
- Führung über das Alnatura Campus-Außengelände mit der Alnatura Mitarbeiterin und Gärtnerin Anke Pavlicek
- Führung durch das Alnatura Verteilzentrum in Lorsch mit dem Verantwortlichen der Alnatura Logistik Fabian Meyer und seinen Kolleginnen und Kollegen



*Wir freuen
uns auf Sie!*

Das Alnatura Verteilzentrum in Lorsch; die Wände und Regale des Hochregallagers sind komplett aus Holz.



Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung unter alnatura.de/steiner100 ist erforderlich, Frist ist der 19. März 2025. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Die Teilnahme ist an bis zu zwei Programmpunkten je Teilnehmendem möglich. Jeder Programmpunkt dauert etwa eine Dreiviertelstunde.

Osterbrunch leicht gemacht

Fröhlich-frühlingshaft wird es im April: Die Natur blüht, Ostern erfreut Groß und Klein – und die Gaumen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Brunch? Wir liefern Inspiration, Sie überraschen Ihre Liebsten.



Genussvolle Brunchideen, kreativ und ansprechend – wie unser Niçoise-Salat mit grünem Spargel. Daneben überzeugen auch Rhabarber, Weidemilch-Produkte und Müsli als Zutaten in unseren Rezepten.

Im nächsten Heft lesen Sie, was unsere Backwarenthemen in den Alnatura Märkten so besonders macht.



Schritt für Schritt mehr Tierwohl: Das Interesse an unseren Alnatura Weidemilch-Kriterien ist groß. Wir liefern Antworten.



Neueröffnung
3. Alnatura Super Natur Markt in Düsseldorf
Ulmenstraße 91
alnatura.de/marktsuche



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



Impressum

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

Geschäftsführung von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, 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, Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Manon Haccius, Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Melanie Pischon, Jana van Treeck, Christian Tremper, Anja Waldmann, Daniela Zinser (dz)

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Epiximages: 23 / Insemar: 52 Illustration Erdbeeren / Poligoone: 36 / Polinaloves: 42 / Prikhodko: 21 u. 22 Sonnenblumenkerne / Tatjana Kachailo: 5 Kind / Yanka: 3 Illustration Torte / Yura Batiushyn: 49 u. 50 Illustrationen Gemüse; Alnatura: 34 Porträt Michelle, 56/57 Verteilzentrum; Oliver Brachat: 5 Käse, 10-14, 16/17, 26-30, 32-33, 34 Kuchen, 58 Salat; Marc Doradzillo: 18/19 Bergpanorama, 58 Kühe; Kim Dorn: 18 Porträt Well; Agata Freytag/Flamingo FOTO: 46; Lars Gruber: 8/9, 56 Bilder Campus; jufico GmbH: 52 Kinder u. Porträt Gründer; Kärntnermilch: 5 Bergbauern, 19 Porträt Steiner; Annika List: 1, 3 Porträt Rehn, 57 Führung u. Porträt Mitarbeiterin; © Pumpkin Organics GmbH: 48, 50 Gespräch u. Porträt Schnau; Nura Qureshi: 37; Stocksy/Bonninstudio: 43 / Iryna Auhustsinovich: 49 Gemüse / Jennifer Bogle: 44/45; VISCOM

Fotografie: 24/25, 54/55; Jonas Werner-Hohense: 7, 58 Mitarbeiterin; Zwergenwiese: 20, 21 Porträt Walz, 22 Porträt Schreyer

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

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

XW1

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



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



Mein Alnatura ist Ihr persönlicher Mitgliederbereich auf unserer Website. Jetzt registrieren und Vorteile sichern unter alnatura.de/meinAlnatura.

alnatura.de/dauerpreise

alnatura.de/newsletter

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

Dark Choc. Bright Future.

Wir sind für eine
Zukunft, die allen
schmeckt: unserem
Planeten, den Kakao-
bauern, der Tierwelt
und natürlich dir.
Machst du mit?





Das ist der Rapunzel Bio-Cent: Rapunzel spendet dauerhaft für jedes verkaufte Produkt 1 Cent für ökologische und soziale Projekte. Aus kleinen Beträgen entsteht so eine Summe, mit der wir Großes bewegen. Wir freuen uns über jede weitere Spende.

GEMEINSAM MACHEN WIR DIE WELT EIN STÜCKCHEN BESSER.



Eine Welt Bio-Stiftung



Jetzt Projekte fördern



Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.