

Mai 2025
ISSN 1612-7153



ALNATURA *Magazin*

Menschen
machen Alnatura

**Das Team
Kochen und
Beraten**

Einfach genussvoll

**Draußen
schmeckts**



Tierwohl steht bei uns an erster Stelle



Danke

für Ihr Vertrauen



Alnatura Gründer Götz Rehn erhält G•E•M Award für sein konsequentes „Wirtschaften mit Sinn“*

„Ich bin sehr dankbar für diese besonders wertschätzende Auszeichnung. Ich widme sie unseren Kundinnen und Kunden. Sie haben Alnatura zu einer der beliebtesten Marken in Deutschland gemacht.“

* Mit dem Preis zeichnet die Gesellschaft zur Erforschung des Markenwesens (G•E•M) jedes Jahr Persönlichkeiten aus, die hinter einer Marke stehen. Diese Vordenker auf dem Gebiet des Markenwesens führen die Entwicklungen in der Markenführung und Markentechnik an und/oder beeinflussen sie entscheidend.

Liebe Kundinnen und Kunden,

als ich vor 25 Jahren das Unternehmen Alnavit gegründet habe, bewegte mich die Frage: Wie müssen »Mittel zum Leben« beschaffen sein, dass sie auch Menschen unterstützen, die unter Nahrungsmittel-unverträglichkeiten leiden?

Aus dieser Idee entstand ein gluten- und laktosefreies Lebensmittelsortiment in hundert Prozent Bio-Qualität. Bei der Entwicklung der Alnavit Rezepturen geht es darum, mit wenigen und sorgsam ausgesuchten Bio-Rohstoffen ein besonders wohlschmeckendes Produkt zu kreieren. Immer wieder erhalten wir interessante Anregungen von Kundinnen und Kunden dafür, wie das Alnavit Sortiment weiterentwickelt werden kann.

Heute verzehren auch viele Menschen ohne Nahrungsmittelunverträglichkeiten Produkte von Alnavit. Ich selbst mag besonders gerne das Alnavit Granola mit 19 Prozent Buchweizen. Es ist knusprig, nicht zu süß und passt perfekt zu meinem Morgenmüsli. Auch der Alnavit Bio-Sauerkirschsaft ohne zugesetzten Zucker ist mein täglicher Begleiter.

Ich wünsche mir für Alnavit zu seinem 25. Geburtstag, dass immer mehr Menschen die Produkte für sich entdecken. Dem Alnavit Team danke ich sehr für sein großes Engagement und seine Begeisterung für ein Bio-Sortiment mit Zukunft. Allen Alnavit Kundinnen und Kunden danke ich für ihren Einkauf, ihr Interesse und ihre vielen guten Ideen.

Mit herzlichen Grüßen




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



Neumarkter
Lammsbräu

**NO ALC.
NO LIMIT**



**GEMEINSAM
ZUKUNFT**

#ANSTOSSEN



**SCHON
GEWUSST?**



=

1 qm
Öko-
acker



WWW.BIOBIER.DE

new!

**100% BIO Früchte
& BIO Mineralwasser**

das ist now
**BIO
SPRiZZZ**



**fan
edition
2025**



now
by Lammsbräu

5.500 Ideen, 1.500 Votes –
ihr habt entschieden:
BIO MATE GRANATE ist
unser neuer Limo-Star!

nowbiolimo.de





Kochen und genießen

- 8 Draußen genießen: Grillen, Salate und mehr
- 22 Radieschen – unser Liebling des Monats
- 23 Rezepte mit Radieschen
- 28 Rezept für schnelle 2-Zutaten-Küchlein

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 15 Neuprodukte aus der Initiative Milch & Fleisch
- 16 Wo unsere Alnatura Wurstwaren herkommen
- 19 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 20 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 34 Aus der Alnatura Markenfamilie: 25 Jahre Alnavit
- 40 Alnatura feiert die Bienen
- 45 Aus unserem Sortiment: Hautpflegeprodukte
- 46 Der Markentisch mit Produkten von Santaverde
- 52 Der Markentisch mit Produkten von MG Naturkosmetik
- 56 Aus unserem Sortiment: Wohlfühlprodukte von hübner



Gemeinsam handeln

- 30 Zu Besuch bei Gemüsebau Kreiselmaier
- 36 Das Team Kochen und Beraten
- 39 Partnerporträt LaSelva
- 42 Zu Besuch bei Dr. Hauschka

Rundum wohlfühlen

- 48 Naturkosmetik im Sommer(urlaub)
- 54 Was Haut und Haar stärkt

Aktuelles

Gemeinsam für mehr Tierwohl: Der Alnatura Initiativfonds



Wie sich das Wohl eines Tieres verbessern lässt, wissen vor allem die Menschen, die sich tagtäglich um sie kümmern. Immer wieder haben unsere Bäuerinnen und Bauern Ideen, wie sie die Bedingungen für die Tiere in ihrem Betrieb optimieren können. Oft jedoch sind es die hohen Kosten, an denen solch gute Vorhaben scheitern. Der Alnatura Initiativfonds schafft Abhilfe – bis zu 30.000 Euro schüttet er jährlich aus, und das seit zehn Jahren. Zu den jüngsten Unterstützungen gehören eine Pappel-Bepflanzung, die Puten Schatten spendet, und ein Stallumbau für die kuhgebundene Kälberhaltung. Und die Ideen werden nicht weniger: Auch im Jahr 2025 werden wir wieder wichtige Projekte für mehr Tierwohl finanziell unterstützen.



Gewinnspiel: Lust auf leichte Sommerküche?

Werden Sie Mitglied bei Mein Alnatura und melden Sie sich für unser Gewinnspiel im Mai an. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten der Marke Mani Bläuel.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis 31. Mai 2025 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. Mai 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je sieben Produkte im Gesamtwert von circa 40 Euro, darunter Olivenöl, verschiedene Antipasti und mehr. Machen Sie mit und erhalten Sie weitere Infos unter alnatura.de/sommerküche.

Ihr Glückslos für viele °Punkte

Die große Willkommens-Aktion zum Start der neuen PAYBACK Partner. Ab dem 28. April 2025 können Sie viele Extra°Punkte sammeln – mit dem PAYBACK Glückslos. Einfach in Ihrem Alnatura Super Natur Markt oder bei allen teilnehmenden Partnern Glückslos an der Kasse mitnehmen und auf viele Coupons und ein Gewinnspiel freuen. Jedes Glückslos enthält zwei Coupons und dazu einen Gewinncode zur Eingabe in der PAYBACK App. Tolle Sachpreise, °Punktegewinne und eCoupons warten auf Sie. Einfach Coupons nutzen, vielfach °punkten und gewinnen! Alle Infos unter PAYBACK.de/glueckslos.





Rapunzel

Bio-Fruit-Balls »Feige-Haselnuss & Kakao« oder Bio-Fruit-Balls »Dattel-Kokos & Cashew«

Der perfekte Energieschub für unterwegs in verschiedenen Sorten: Die Fruit-Balls »Feige-Haselnuss & Kakao« vereinen die fruchtige Süße der Feige, die nussige Würze der Haselnuss und das kräftige Aroma von hochwertigem Kakao; die Fruit-Balls »Dattel-Kokos & Cashew« bestehen aus fruchtig-süßen Datteln, milden Cashewkernen und einer Prise Kokosraspeln. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch; ohne Zuckerzusatz¹.

je 49 g **Dauerpreis² 2,99 €** (1 kg = 61,02 €)



»Sehr gut« für Alnatura Pizza Vegetale aus dem Steinofen

Für die November-Ausgabe 2024 hat Öko-Test insgesamt 13 Produkte zum Thema »Tiefkühlpizza Gemüse« getestet, darunter sieben Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde sechsmal, die Note »gut« dreimal, die Note »befriedigend« dreimal und die Note »ausreichend« einmal vergeben. Die Alnatura Pizza Vegetale aus dem Steinofen erhielt die Note »sehr gut« ([oekotest.de](https://www.oekotest.de)).



Hingucker auf dem Teller

Ihre Schmetterlingsform macht die Farfalle (das italienische Wort »farfalla« bedeutet Schmetterling) zur Lieblingspasta (nicht nur) vieler Kinder. Hergestellt in Italien aus hundert Prozent italienischem Hartweizen, werden die Alnatura Farfalle traditionell in Bronzeformen ausgeformt. Das macht ihre Oberfläche leicht rau, sodass sie Saucen besonders gut aufnehmen kann. Aber auch in Nudelsalaten machen sich die Schleifchennudeln gut.

500 g **Dauerpreis² 1,29 €** (1 kg = 2,58 €)



Mit den Aromen ferner Länder

Seit Kurzem gibt es die Alnatura Erdnussauce in Bio-Qualität in unseren Märkten. Ihre Basis sind Erdnussmus und Kokosmilch, pikant abgeschmeckt mit Knoblauch, Ingwer, Chili und anderen Gewürzen. So ist die Sauce der ideale Begleiter zu asiatischen Reis- und Nudelgerichten, schmeckt aber auch als Dip zu gegrillten Fleisch- und Gemüsespießen. Einfach direkt kalt servieren oder kurz im Topf erhitzen.

325 ml **Dauerpreis² 2,79 €**
(1 l = 8,58 €)



¹ Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

**10fach
°Punkte**



ALNATURA
Super Natur Markt

10FACH °P
auf den Einkauf ab 30€*



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 30€, 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 **01.05. bis 31.05.2025**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK

Schnell und einfach
zubereitet: Das Rezept
für diesen fröhlichen
Antipasti-Nudelsalat
mit Landsalami finden Sie
auf Seite 14.



Draußen genießen

Der Wonnemonat Mai bringt Freude mit sich! Denn neben immer mehr Sonne, Blüten und Vogelgesang locken uns vor allem die milderen Temperaturen nach draußen – perfekt, um die Grillsaison zu starten! Entdecken Sie abwechslungsreiche Salate, kreative Fleischspieße, Grilltipps und mehr in unserer Rezeptstrecke.





Pikanter Bratwurst-Schaschlik

ZUTATEN FÜR 5 STÜCK

- 160 g **Rinder-Bratwürstchen**
- 2 **rote Zwiebeln**
- 2 kleine **bunte Paprika**
- 1 EL **Tomatenmark**
- 1 TL **Blütenhonig**
- 1 TL **Paprika edelsüß**
- ½ TL **Cayennepfeffer**

AUSSERDEM

Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

Jedes Bratwürstchen dritteln, Zwiebeln schälen und achtern, Paprika putzen und in etwa 2 cm große Quadrate schneiden. Die Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken. **Tomatenmark**, 3 EL Öl, Honig, Paprikapulver und Cayennepfeffer zu einer Marinade vermengen und mit einem Pinsel gleichmäßig über die Spieße verteilen. 1 Std. ziehen lassen. **Schaschlik-Spieße** bei indirekter Hitze von allen Seiten je 2 Min. grillen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Std. Ziehzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 183 kcal, Eiweiß 5 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 7 g



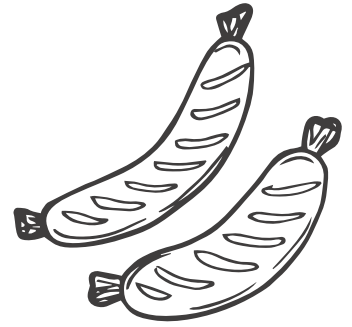
Sonnengold
Blütenhonig,
Bioland



Alnatura
Rinder-Bratwürstchen,
Bioland



» Für eine vegetarische Variante die Pute durch Grillkäse oder Halloumi ersetzen. Statt mit neutralem Bratöl können Sie die Marinade mit Erdnussöl zubereiten – sein nussig-fruchtiger Charakter gibt ein feines Aroma.



Puten-Ananas-Spieße mit Sweet-Chili-Marinade

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 2 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- 3 EL **Blütenhonig**
- 4 TL **Sambal Oelek**
- Saft von ½ **Limette**
- ½ **Ananas**
- 400 g **Puteninnenfilets**

AUSSERDEM Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

Sojasauce, Honig, Sambal Oelek, Limettensaft und 2 EL Öl zu einer Marinade verrühren. **Ananas schälen**, den harten inneren Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 16 Stücke schneiden. Putenfilets trocken tupfen und in 16 Stücke schneiden. Ananas- und Putenstücke mit der Marinade vermischen und abgedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Je 2 Ananas- und Putenstücke abwechselnd auf einen Schaschlik-Spieß stecken. Spieße auf den heißen Grill legen und kurz von beiden Seiten grillen, sodass die Pute durch ist, aber noch schön saftig bleibt.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 2 Std. Kühlzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 116 kcal,
Eiweiß 13 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 10 g



Freiländer
Bio Geflügel
Puteninnenfilet

Tipps für die perfekte Grillwurst

Vor dem Grillen im Wasserbad erhitzen

Die Wurst in leicht gesalzenem Wasser bei etwa 80 °C für 30 Min. vorab zu erhitzen, ist eine tolle Methode, um sie gleichmäßig durchzuwärmen und gleichzeitig zu verhindern, dass sie beim Grillen schrumpft oder platzt. Wichtig ist, dass das Wasser nicht zu heiß wird, sonst platzen die Würste. Diese Methode sorgt auch dafür, dass die Wurst schon innen gar ist – so kann man sich beim Grillen dann eher auf die Bräunung und das Aroma konzentrieren.

Die richtige Grilltemperatur und -dauer

Der Grill sollte auf eine mittelhohe Temperatur gebracht werden – zwischen 160 und 180 °C.

Dies ist ideal, um die Wurst gleichmäßig zu garen, ohne dass sie außen verbrennt, während sie innen noch roh ist. Die Grilledauer liegt je nach Dicke der Wurst zwischen 6 und 15 Min. Wichtig ist, die Wurst regelmäßig zu wenden, damit sie rundum schön gebräunt wird. Man sollte darauf achten, sie nicht zu lange zu grillen, da sie sonst trocken wird.



Würstchen im Schlafrock

ZUTATEN FÜR 14 STÜCK

- 500 g **Dinkelmehl** Type 630 +
1 EL für die Arbeitsfläche
- 1 Pck. **Backhefe**
- 300 ml **Alpenmilch** 3,5 % Fett
- 140 g **Salamisticks** luftgetrocknet

AUSSERDEM

Zucker, Salz

ZÜBEREITUNG

Mehl und Hefe vermengen. Milch erhitzen, bis sie lauwarm ist, und zusammen mit ½ TL Zucker und 1 EL Salz zum Mehl geben. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten und diesen 45 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.

Arbeitsfläche leicht bemehlen. Teig in 14 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und einzeln ausrollen. Auf jedes Teigstück ein Würstchen legen und gut einrollen. Backblech mit Backpapier auslegen, die eingerollten Würstchen darauf platzieren und erneut 15 Min. ruhen lassen.

Bei 180 °C Umluft auf mittlerer Schiene im Backofen 30 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 1 Std. Ruhezeit
+ 30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 188 kcal,
Eiweiß 8 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 26 g

Ganz einfach
mit nur 4 Grundzutaten



Alnatura
Alpenmilch 3,5 % Fett,
Naturland-zertifiziert

+



Alnatura
Backhefe

+



Alnatura
Salamisticks
luftgetrocknet

+



Alnatura
Dinkelmehl Type 630,
Bioland

Salami-Blätterteig-Rosen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

240 g **Blätterteig**

2 EL **Ajvar**

32 Scheiben **Salami Milano**

AUSSERDEM

Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

8 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl einfetten.

Blätterteig entrollen, mit Ajvar bestreichen und quer in 8 gleich breite Streifen (ca. 4–5 cm) schneiden. Auf jeden Streifen nebeneinander 4 Salamischeiben so legen, dass sie auf der einen Längsseite etwas überstehen. Die Streifen lose aufrollen und in die Mulden des Muffinblechs setzen.

Bei 200 °C Umluft 25 Min. im Backofen backen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 115 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 11 g

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



Marschland Naturkost
Ajvar



Fumagalli
Salami Milano





Antipasti-Nudelsalat mit Landsalami

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Dinkel-Fusilli
- 180 g Oliven-Mix mit Kräutern
- 50 g Landsalami
- 100 g Cocktailtomaten
- 30 g Rucola
- 3 EL Aceto Balsamico
- 80 g Grana Padano (am Stück)

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 421 kcal, Eiweiß 13 g, Fett 30 g, Kohlenhydrate 23 g

ZUBEREITUNG

Fusilli nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen Oliven in Ringe schneiden, Salamischeiben halbieren, Cocktailtomaten waschen und in Hälften schneiden, Rucola waschen und abtropfen.

Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, 3 EL Öl und Balsamico hinzufügen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Grana Padano fein über den Salat reiben, alles kräftig miteinander vermengen und in 4 tiefen Tellern anrichten. Übrigen Grana Padano hobeln und über den Salat geben. Mit Pfeffer bestreut servieren.



Alb-Gold
Dinkel-Fusilli,
Naturland-zertifiziert



Saviola
Grana
Padano



Weil Milch und Fleisch zusammengehören

Unsere neue Initiative

Butter, Käse und Milch gehören in den meisten Haushalten zur Grundausrüstung des Kühlschranks. Doch dass damit indirekt auch Fleisch erzeugt wird, wissen die Wenigsten. Mit der Alnatura Initiative Milch & Fleisch möchten wir dafür sorgen, dass auch die Kälber aus der Bio-Milchviehwirtschaft nach Bio-Vorgaben aufwachsen können. Gemeinsam mit unseren Herstellerpartnern arbeiten wir an Strukturen für diesen Schritt hin zu mehr Tierwohl und intakten Kreisläufen.



Die Alnatura Initiative Milch & Fleisch steht für:

- ✓ die Verarbeitung von Fleisch aus der Bio-Milchviehhaltung
- ✓ den Aufbau regionaler Bio-Strukturen
- ✓ hochwertiges Bio-Rindfleisch

Schon gewusst?

Kühe sind durch die menschliche Züchtung stark spezialisiert – entweder auf Fleisch- oder auf Milchleistung. Und: Eine Kuh gibt nur dann Milch, wenn sie jährlich ein Kalb bekommt. Doch es braucht die vielen Kälber nicht. Zumal eine Mast wenig lukrativ ist, denn die auf hohe Milchleistung gezüchteten Rassen setzen weniger Fleisch an als Mastrinderrassen. Viele Kälber aus der Milchwirtschaft kommen aus diesem Grund ins Ausland, wo sie unter unbekannten Bedingungen aufgezogen und geschlachtet werden. Auch in der Bio-Branche fehlen Strukturen und Absatzkanäle für die »überzähligen« Tiere. Das wollen wir mit der Alnatura Initiative Milch & Fleisch ändern. Mehr Infos unter alnatura.de/rindfleisch.

Gemeinsam
für mehr
Tierwohl

Wie Partnerschaft
Maßstäbe setzt



Katharina Franz vom Biohof Franz, einem BESH-Mitgliedsbetrieb, im Auslauf ihrer Schwäbisch Hällischen Landschweine – eine robuste Rasse, die heimisches Futter bestens verwertet und eine ausgezeichnete Fleischqualität hat.

In Ihrem Super Natur Markt finden Sie eine feine Auswahl an Alnatura Wurstwaren. Schon immer in bester Bio-Qualität – und von Partnern, die in der Branche Standards setzen. Einer davon ist die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall (BESH) – ein Vorreiter in Sachen Tierwohl, unter anderem weil die BESH für ihre Tiere kurze Transportwege ermöglicht. Lesen Sie mehr über die Qualität des Alnatura Wurstsortiments und unseren langjährigen Partner.

In Deutschland leben rund 21 Millionen Schweine und 10,5 Millionen Rinder. Nur ein kleiner Teil von ihnen, bei Schweinen beispielsweise lediglich ein Prozent, werden nach Bio-Vorgaben gehalten.¹ Dabei sorgen diese für strengere Anforderungen an die Tierhaltung.

Bio-Tiere:

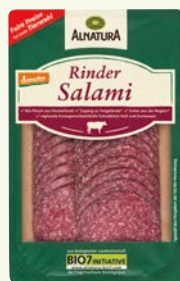
- haben mehr Platz im Stall und Auslauf im Freien
- bekommen Bio-Futter, Gentechnik ist tabu
- werden im Krankheitsfall vorrangig naturheilkundlich behandelt
- erhalten keine vorbeugende Antibiotikagabe
- werden in bio-zertifizierten Betrieben geschlachtet

In den Alnatura Wurstwaren steckt schon immer hundert Prozent Bio-Fleisch. Oft arbeiten unsere Partnerbetriebe sogar nach den noch strengeren Richtlinien eines Anbauverbandes wie Demeter, Bioland oder Naturland. So auch bei der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall.

Für die Alnatura Wurst – hergestellt von der BESH – gilt:

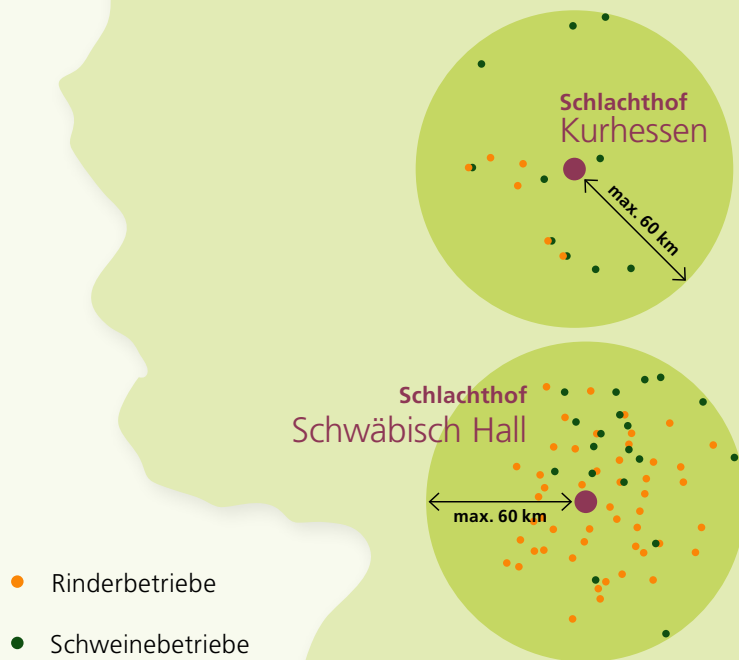
- ✓ Geburt, Aufzucht und Mast der Tiere in Deutschland
- ✓ Zugang zu Freigelände*
- ✓ Futter aus der Region*
- ✓ Schlachtung und Verarbeitung in Schwäbisch Hall und Kurhessen
- ✓ Wurst ohne Zusatz von Phosphaten, Glutamat und künstlichen Aromastoffen*

* gemäß EU-Öko-Verordnung



19 Alnatura Wurstartikel werden von der BESH hergestellt, unter anderem Salami-Snack, Rostbratwürstchen, Rindersalami, Landsalami und Landschinken.

¹ https://www.destatis.de/DE/Themen/Branchen-Unternehmen/Landwirtschaft-Forstwirtschaft-Fischerei/Tiere-Tierische-Erzeugung/_inhalt.html



- Rinderbetriebe
- Schweinebetriebe
- Schlachthöfe



»Für die Tiere ist jeder Transport mit Stress verbunden. Je kürzer die Wege, umso besser. Daher sind wir sehr froh, dass für unsere Schweine und Rinder der Weg zum Schlachthof maximal 60 Kilometer beträgt.«

Rudolf Bühler,
Gründer und Vorsitzender der BESH

BESH: Kurze Wege für mehr Tierwohl

Die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall wurde 1988 von Rudolf Bühler gegründet. Etwa 450 Mitgliedsbetriebe halten heute ihre Tiere, vor allem Schweine und Rinder, nach Bio- oder sogar Bioverbands-Richtlinien. Ebenfalls zur Gemeinschaft gehört der ursprünglich kommunale Schlachthof Schwäbisch Hall. Er wurde im Jahr 2001 erworben, um eine drohende Schließung abzuwenden. Auch dem Erzeugerschlachthof Kurhessen in Fulda ist man partnerschaftlich verbunden. Wohin die Höfe ihre Tiere liefern, ob nach Schwäbisch Hall oder Fulda, entscheidet einzig die Entfernung – sie ist nie weiter als 60 Kilometer.

Das ist insofern etwas Besonderes, als konventionell gehaltene Tiere – ganz gleich, ob Schwein, Rind oder Huhn – oft weite Strecken zwischen ihrem Aufzuchtort und dem Schlachtbetrieb zurücklegen müssen.

Für Rudolf Bühler keine Option: »Für die Tiere ist jeder Transport mit Stress verbunden. Je kürzer die Wege, umso besser. Daher sind wir sehr froh, dass für unsere Schweine und Rinder der Weg zum Schlachthof maximal 60 Kilometer beträgt. Oft ist die Distanz deutlich kürzer und die Bäuerinnen und Bauern bringen die Tiere selbst, um sie auf ihrem letzten Weg zu begleiten.«

Was kommt – außer Bio-Fleisch – noch in die Alnatura Wurst?

Oder vielmehr: Was kommt nicht hinein? So schließt beispielsweise das EU-Bio-Recht den Einsatz von Geschmacksverstärkern wie Glutamat aus. Auch darf kein Phosphat als Verarbeitungshilfsstoff in der Brühwurst-Herstellung eingesetzt werden. Nitritpökelsalz – ein Zusatzstoff, der für die Haltbarkeit und die von vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern bevorzugte rosa Farbe der Wurst verantwortlich ist – erlaubt die EU-Öko-Verordnung nur in geringen Mengen. Bei vielen Alnatura Produkten, wie dem Landschinken beispielsweise, verzichten wir sogar komplett auf Nitritpökelsalz. Frisches Bio-Fleisch und -Gewürze sowie handwerkliches Können sind die Grundvoraussetzung für die hervorragende Qualität unserer Alnatura Wurstwaren. aw



Zur BESH gehören rund 450 Bio-Mitgliedsbetriebe, die ihre Tiere, allen voran Rinder und Schweine, nach Bio- oder sogar Bioverbands-Vorgaben halten.

Für Sie ausgewählt



Froobie

Bio-Eis »Space Rockie«, Demeter-zertifiziert oder**

Bio-Eis Passionsfrucht Mango vegan**

Space Rockie ist ein spannendes Kindereis in Raketenform. Es erhält seine drei Farben durch Erdbeereis, Mango-Orangen-Eis und eine Spitze mit Kakaoüberzug.

Passionsfrucht Mango ist eine fruchtige Kombination aus süßer Mango und spritziger Passionsfrucht. Rein pflanzlich, glutenfrei und ohne künstliche Zusätze – für den puren, natürlichen Geschmack der tropischen Früchte.

Space Rockie
55 ml
(1 l = 28,91 €)

Dauerpreis
1,59

Passionsfrucht Mango
70 ml
(1 l = 31,29 €)

Dauerpreis
2,19

Biokäserei Walchsee

Tiroler Bio-Bergkäse g.U.

Diese Spezialität aus dem Tiroler Kaiserwinkl reift mindestens zehn Monate im Käsekeller und wird dort mit Rotkulturen sorgsam gepflegt. Der »Bergkas« schmeckt pikant am Gaumen und aromatisch auf der Zunge. Er wird ausschließlich aus unbehandelter Bio-Heumilch hergestellt.



Dauerpreis
2,49

je 100 g
(1 kg = 24,90 €)



Pasta Nuova

Frische Bio-Tortelloni mit Spinat und Pinienkernen vegan

Diese veganen Tortelloni aus Hartweizengrieß mit saftiger Tofu-Gemüse-Füllung vereinen eine typisch italienische Kombination: Spinat, raffiniert abgerundet mit Pinienkernen. Die perfekte Pasta-Mahlzeit für alle Gemüsefans und natürlich für alle, die sich rein pflanzlich ernähren.

250 g
(1 kg = 11,96 €)

Dauerpreis
2,99



Pur

Bio-Rote-Bete-Salat vegan oder Bio-Möhren-Apfel-Salat vegan

Durch das Dressing mit geröstetem Sesam schmeckt der Rote-Bete-Salat wunderbar mild und überzeugt Fans und Noch-nicht-Fans von Roter Bete. Einfach aufreißen und genießen, ganz ohne Sauerei. Beim Möhren-Apfel-Salat treffen frische Apfelwürfel auf knackige Möhrenstifte – eine Harmonie aus Süße und Säure. Der geriebene Ingwer aus Demeter-Anbau gibt dem Salat den besonderen Charakter.

je 200 g
(1 kg = 18,95 €)

Dauerpreis
3,79

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Für Sie ausgewählt



Störtebeker
Bio-Frei-Bier alkoholfrei
 Erfrischend herb: Frei-Bier ist ein naturbelassenes, alkoholfreies Bier nach Pilsener Brauart. Das unfiltrierte, kräftig gehopfte Bier mit strohgelber Farbe und feiner Kohlensäure lässt ein volles Mundgefühl und einen festen weißen Schaum entstehen. Ideal zu leichten Sommersalaten oder frischem Fisch.

Dauerpreis
1,49 0,5 l
 (1 l = 2,98 €)



Gérard Bertrand
Bio-Roséwein
»Or & Azur Languedoc«
 Für diesen eleganten Rosé werden die Rebsorten Grenache und Cinsault geerntet. Eine feine Würze und ein Hauch von Veilchen verleihen dem Wein neben den Noten von Beeren, Rosen und Zitrusfrüchten seine besondere Charakteristik. Am Gaumen präsentiert sich der Bio-Wein aus Südfrankreich frisch und harmonisch.

Dauerpreis
10,99 0,75 l
 (1 l = 14,65 €)



Foodloose
Bio-Cashew-Butter-Bites
»Salted Caramel Style« vegan
 Salzig-süßer Snack zum Hineinbeißen: Eine zarte Hülle aus Datteln, Haferflocken und Kakao kombiniert mit einer karamellartigen Füllung aus cremigem Cashewmus, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker und Meersalzkristallen. Die Dattelkugeln sind ideal für unterwegs, laktosefrei und glutenfrei.

Dauerpreis
1,99 40 g
 (1 kg = 49,75 €)



La vache qui regarde passer les trains
Bio-Brottaufstrich »Toskane«**
vegan
 Mediterraner Genuss: Dieser herzhafter Aufstrich mit Sonnenblumenkernen, Auberginen, getrockneten Tomaten und roter Paprika ist verfeinert mit Kräutern, Gewürzen und einem Hauch von Knoblauch. Cremig in der Konsistenz, vollmundig im Geschmack – ideal zu knusprigem Ciabatta oder als Dip für frisches Gemüse.

Dauerpreis
2,89 180 g
 (1 kg = 16,06 €)



Caju
Bio-Cashew-Snack
»Rosemary Herbs« vegan
 Herzhaft knusprig: Bio-Cashewkerne, schonend mit Heißluft geröstet und mit Rosmarin und Meersalz verfeinert. Die Cashews stammen aus Togo, werden fair gehandelt und direkt in der Anbauregion geknackt und geschält, um die lokale Wertschöpfung zu fördern.

Dauerpreis
4,99 140 g
 (1 kg = 35,64 €)



BioArt
Bio-Barbecue-Sauce vegan**
oder Bio-Knoblauch-Sauce**
 Aromatische Würzsaucen aus hochwertigen Rohstoffen, sorgfältig verarbeitet: Die rauchig-milde Barbecue-Sauce und die geschmackvoll-kräftige Knoblauch-Sauce werden nach ausgewogenen Rezepturen mit Liebe kreiert und fein abgeschmeckt; hergestellt in Deutschland. Ideal zu allen herzhaften Gerichten.

Dauerpreis
2,99

je 250 ml
 (1 l = 11,96 €)

Byodo

Bio-Delikatess-Mayonnaise**

Diese klassische Mayonnaise wird mit Eiern von frei laufenden Bio-Hühnern hergestellt. Sie ist besonders cremig und schmeckt angenehm mild, bei 80 Prozent Fettgehalt. Dank der praktischen Squeeze-PET-Flasche lässt sich die feine Mayo leicht portionieren. Ideal für die Grillsaison, jede Brotzeit und im Kartoffelsalat.



300 ml
 (1 l = 14,30 €)

Dauerpreis
4,29



Dermaris

Bio-Burger-Buns Dinkel

Mit ihrer weichen Textur und der zugleich stabilen Form sind diese Burger-Buns die ideale Grundlage für jeden Burger. Die Dinkelbrötchen aus lockerem Hefeteig einfach im Backofen, im Toaster oder auf dem Grill bis zur gewünschten Bräunung aufbacken und nach Belieben herzhaft belegen.

Dauerpreis
1,99

200 g
 (1 kg = 9,95 €)

Wein des Monats



Dauerpreis
8,99

0,75 l
 (1 l = 11,99 €)

Amoreira da Torre

Bio-Rotwein Vinho Regional Alentejano vegan

Eine trockene Cuvée aus 60 Prozent Aragonez, 30 Prozent Trincadeira und 10 Prozent Cabernet Sauvignon. Leuchtendes Rot macht den Auftakt zu diesem feifruchtigen, harmonischen Wein aus dem portugiesischen Anbaugebiet Alentejo. Dunkle Früchte wie Backpflaumen paaren sich mit einem Hauch feiner Gewürznoten. Passt zu Lamm und gegrilltem Schafskäse.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Baldauf Käse

Bio-Zitronenpfeffer, Bioland

Der mildwürzige Schnittkäse aus naturbelassener Weide- und Heumilch g. t. S. ist von Natur aus laktose- und glutenfrei und überrascht mit zitronenfrischem und pfeffrigem Geschmack. Die essbare Rinde entsteht auf natürliche Weise durch Rotkulturen und wird mit einer Zitronenpfeffermischung veredelt.

je 100 g
 (1 kg = 31,90 €)

Dauerpreis
3,19

Radieschen haben ein einzigartiges Aroma und sind vor allem in der Frühlingsküche sehr beliebt. Nicht nur im Salat oder als Rohkost, auch gegart oder geröstet, als Suppe oder süßsauer eingelegt schmeckt das feine Wurzelgemüse.

Mild-scharf und knackig

In Deutschland kommen Radieschen von April bis Oktober frisch vom Feld. Darüber hinaus gedeihen sie gut im Unterglasanbau und sind so das ganze Jahr über erhältlich. Radieschen können in Größe, Form und Farbe variieren. Klassische Sorten sind meist etwa walnussgroß, typisch rund, außen knallrot und innen weiß. Andere Sorten können aber auch kleiner oder größer, zylindrisch oder oval, weiß, gelb, violett oder mehrfarbig ausfallen. In der Regel gilt: je kleiner, desto schärfer. Neben dem feinen, angenehm scharfen Aroma hat das Gemüse noch mehr zu bieten: Es enthält reichlich Senföle und viel Vitamin C. Da Radieschen zu rund 94 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie zudem kalorienarm.

Beim Kauf sollten Sie auf ein pralles, saftiges Aussehen und frisches Grün achten. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist das Wurzelgemüse in ein feuchtes Küchentuch gewickelt oder luftdicht in einer Dose verschlossen rund drei Tage lang haltbar. Die Blätter sollte man am besten vorher entfernen, denn sie entziehen den Knollen Feuchtigkeit und lassen sie schrumpfen. Was viele nicht wissen: Die Blätter können als Zutat in Kräuterbutter oder -quark, in einer Salsa verde oder als Pesto weiterverwendet werden. Für das Grün und für die Knollen gilt: gründlich putzen. Letztere dann einfach vierteln, raspeln, hacken oder in Scheiben schneiden und genießen.

» Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn man es noch mit Chiliöl, gehackter Petersilie und Schwarzkümmelsamen toppt.«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Geröstete Radieschen auf Kichererbsen-Joghurt

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Bund **Radieschen**
3 **Knoblauchzehen**
4 EL **natives Olivenöl extra**
2 TL **Kreuzkümmel**
400 g **Joghurt**
2 EL **Dark Tahin** (Sesammus)
Saft von ½ **Zitrone**
330 g **Kichererbsen** (im Glas)

AUSSERDEM
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Radieschen waschen und trocknen, 2 Knoblauchzehen schälen und pressen. Beides in einer Schüssel mit Öl, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und im Ofen bei 200 °C Umluft 15 Min. backen. Radieschen kurz aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel »smashen«, also auf dem Blech flach drücken. Anschließend 15 Min. weiterbacken.

In der **Zwischenzeit** Joghurt in eine Schüssel geben, 1 Knoblauchzehe schälen,

pressen und dazugeben. Tahin, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer untermischen. Kichererbsen abgießen, abspülen, mit einer Gabel leicht zerdrücken und unter den Joghurt mischen. Auf Teller verteilen und die gerösteten Radieschen darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 30 Min.

Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 291 kcal, Eiweiß 10 g,

Fett 22 g, Kohlenhydrate 11 g



Terra Sana
Dark Tahin



Casolare Bio
Natives Olivenöl extra,
Demeter-zertifiziert



» Perfekt für eine zünftige Brotzeit: Krustenbrot mit Butter bestreichen, mit Kassler-Braten-Scheiben belegen, mit den eingelegten Radieschen garnieren und mit Pfeffer bestreut genießen.

Guacamole passt toll zu den Radieschen: Dazu ½ Avocado mit 1,5 TL Guacamole-Gewürz und etwas Salz vermengen und mit den Radieschen auf einem Krustenbrot genießen.

Pink Pickles: Süßsauer eingelegte Radieschen

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER À 200 ML

- 2 Bund **Radieschen**
- 2 EL **Agavendicksaft**
- 2 EL **Senfsaat**
- 1 EL **bunter Pfeffer** ganz
- 3 kleine **Lorbeerblätter** ganz
- 200 ml **Granatapfelbalsam**

AUSSERDEM Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Radieschen in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Alle anderen Zutaten mit 2 TL Salz und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und auf kleiner Flamme 5 Min. weiterköcheln.

Gläser mit kochendem Wasser ausspülen und sorgfältig abtrocknen. Radieschenscheiben in die Gläser verteilen, gut andrücken und mit dem Sud übergießen. Darauf achten, dass die Radieschen vollständig mit dem Sud bedeckt sind. Gläser fest verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank 6 Std. ziehen lassen. Dort sind die Radieschen mindestens 4 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 6 Std. Ziehzeit
Nährwerte pro Glas: Energie 205 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 38 g

Für eine echte Salsa verde fügen Sie noch 1 EL Kapern und 2 Anchovisfilets hinzu, auf das zusätzliche Salz können Sie dann verzichten.



BioLotta Gewürze
Guacamole
Gewürzzubereitung



Byodo
Granatapfel-
balsam



Fishtales
Anchovisfilets



Taifun
Seidentofu



» Diese einfache Suppe schmeckt auch kalt sehr lecker. Als zusätzliches Topping eignet sich etwas Kresse oder 1 EL des Salsa-verde-Dips aus Radieschengrün.«
Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin

Für die Optik jeweils ein paar Kräuter und Zitronenzesten zum Garnieren beiseitelegen.

Grüner Dip nach Salsa-verde-Art

ZUTATEN FÜR 1 SCHÜSSEL (5 PORTIONEN)

- 1 Bund **Radieschengrün**
- ½ Bund **Petersilie**
- ½ Bund **Koriander**
- ½ Bund **Dill**
- ½ Bund **Basilikum**
- 165 g **Cornichons** + 2 EL Sud
- 1 **Zitrone** (Saft und Abrieb)
- 400 g **Seidentofu**

AUSSERDEM

Oliveöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Radieschengrün und Kräuter waschen und mit einem Messer grob zerteilen, Cornichons dritteln. **Radieschengrün**, Kräuter, Cornichons samt Sud, Zitronensaft und -abrieb, Seidentofu und 3 EL Öl in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles auf höchster Stufe gut durchmischen und nach Geschmack ordentlich Salz und Pfeffer hinzufügen. Dann nochmals kurz vermengen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 126 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 3 g

Radieschensuppe mit Speckwürfeln

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (ODER FÜR 4 ALS VORSPEISE)

- 1 **Schalotte**
- 1 Bund **Radieschen**
- 1 EL **Butter**
- 1 Msp. **Muskatnuss**
- 100 g **Speckwürfel** fein geräuchert
- 250 g **Schmand**

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebouillon, Zucker, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schalotte schälen und fein würfeln. Radieschen putzen und vierteln. Schalotte in einem Topf mit Butter glasig dünsten, Radieschenviertel hinzufügen und 5 Min. mitdünsten.
Aus 300 ml Wasser und 2 TL Gemüsebouillon nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Brühe, Muskat, 1 TL Zucker und einige Prisen Pfeffer zu den Radieschen geben und 10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz von allen Seiten anbraten.
Bei der Suppe die Hitze herunterschalten und Schmand hinzufügen, dabei 2 beziehungsweise 4 TL zum Garnieren zurückbehalten. Suppe fein pürieren, auf 2 oder 4 Schüsseln verteilen und mit Speckwürfeln, dem restlichen Schmand sowie Pfeffer toppen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Kochzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 417 kcal, Eiweiß 12 g, Fett 37 g, Kohlenhydrate 7 g



Schrozberger
Milchbauern
Schmand,
Demeter-zertifiziert



Packthof
Speckwürfel
fein geräuchert,
Bioland



» Geröstete und gesalzene Erdnüsse geben zusätzlichen Biss. Noch würziger? Ein Stück Ingwer (2 cm) sowie 1 Knoblauchzehe reiben oder pressen und ins Dressing einrühren.



» Der Salat schmeckt durchgezogen besonders intensiv. Toll, um ihn zum Grillen vorzubereiten. Frisch gegrillte Würstchen (auch vegetarisch) runden das Gericht perfekt ab.«
Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



Glasnudelsalat-Bowl mit Erdnussauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 360 g **Rotbarschfilets** (tiefgekühlt)
- 100 g **Glasnudeln**
- 270 g **Edamame** (tiefgekühlt)
- 1 Bund **Radieschen**
- ½ **Salatgurke**
- 1 kleine **Karotte**
- 4 **Frühlingszwiebeln**
- 1 Bund **Koriander**
- 3 EL **Erdnussmus** fein
- 4 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- 4 EL **Limette-Direktsaft**

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Zucker, Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

Fisch mindestens 6 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank auftauen lassen. Glasnudeln mit Edamame in reichlich Salzwasser 4 Min. garen, anschließend kurz mit kaltem Wasser abbrausen. **Radieschen und Gurke** waschen, Karotte schälen, von Strüngen und Enden befreien und alles in dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Koriander waschen und hacken.

Für das Dressing Erdnussmus mit Sojasauce, Limettensaft, 3 EL Wasser und 3 EL Zucker verrühren.

Rotbarschfilets kurz abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin die Filets auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Mit ½ TL Salz würzen. Vorbereitete Zutaten in 4 Schüsseln anrichten, Fisch und Dressing darübergeben und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 6 Std. Auftauzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 502 kcal, Eiweiß 27 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 46 g



followfood
Rotbarschfilets
(tiefgekühlt)



Arche
Glasnudeln

Frühlingsleichter Kartoffelsalat mit Radieschen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g vorwiegend festkochende **Kartoffeln**
- 2 große **rote Zwiebeln**
- 1 Bund **Radieschen**
- 1 Bund **Schnittlauch**
- 3 EL **Apfelessig** klar

AUSSERDEM

Salz, Gemüsebouillon, Wasser, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, grobe Schalenfehler entfernen und in reichlich Salzwasser 25 Min. garen. Anschließend in Scheiben schneiden und in eine große Salatschüssel geben.

Während die Kartoffeln kochen, Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Radieschen waschen, von den Strüngen befreien und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch ebenfalls waschen und hacken. **Zwiebelringe** zu den Kartoffeln geben. 1 EL Gemüsebrühpulver mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, unter die Kartoffeln und Zwiebeln mischen und 10 Min. ziehen lassen. Essig, 5 EL Öl, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, 2 EL Zucker sowie Radieschen und Schnittlauch unterrühren und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 25 Min. Kochzeit + 10 Min. Ziehzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 312 kcal, Eiweiß 5 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 41 g

Lieber ein cremiges Dressing? Dann heben Sie zusätzlich 3 EL vegane Remoulade unter den Salat.



Dr. Höhl's
Apfelessig klar



Naturata
Vegane Remoulade,
Demeter-zertifiziert



Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.

10 % Rabatt

auf die Warengruppe ungekühlte Speiseöle & -fette

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe **ungekühlte Speiseöle & Speisefette** in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.05. bis 31.05.2025.** 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



» Dazu schmeckt eine Erdbeersauce. Hierfür einfach 200 g frische oder tiefgekühlte Erdbeeren mit 50 g Puderzucker und dem Saft von ½ Zitrone in einem Topf erhitzen. Wenn die Erdbeeren weich sind, pürieren, kurz aufkochen und mit den Küchlein servieren. Frische Erdbeeren und Kokoschips eignen sich als Topping wunderbar.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



2-Zutaten- Dattel-Erdnuss-Küchlein

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

2 Eier
180 g Erdnuss-Dattel-Creme

AUSSERDEM

Brat- und Backöl

Zubereitungszeit: 5 Min. +
20 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück:
Energie 151 kcal, Eiweiß 6 g,
Fett 8 g, Kohlenhydrate 13 g

ZUBEREITUNG

6 Mulden einer Silikon-Muffinform mit etwas Öl einfetten. Kein Silikon? Zum besseren Herauslösen zusätzlich Papierförmchen verwenden.

Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Erdnuss-Dattel-Creme verrühren und das Eiweiß vorsichtig unterheben.

Den Teig gleichmäßig in die 6 Mulden gießen und bei 180 °C Umluft 20 Min. backen.

Für einen frühlingshaften tropisch-feinen Dreh können Sie die Küchlein alternativ auch mit der Mandel-Kokos-Creme backen. Einfach 1:1 die Erdnuss-Dattel-Creme damit ersetzen.



Alnatura
Eier, Bioland



Damiano
Mandel-Kokos-Creme

Sojade

100% FRANZÖSISCHES SOJA



Wir verarbeiten nur hochwertiges Soja aus Frankreich zu pflanzlichen Joghurtalternativen und vertrauen dabei auf langjährige Partnerschaften mit den Landwirt*innen. Seit über 20 Jahren verfolgt Sojade konsequent hohe ökologische Ansprüche, sowohl bei der Auswahl der Zutaten als auch bei der Herstellung der Produkte.



FAMILIENGEFÜHRTES
UNTERNEHMEN
IN 3. GENERATION



KURZE
ZUTATENLISTEN



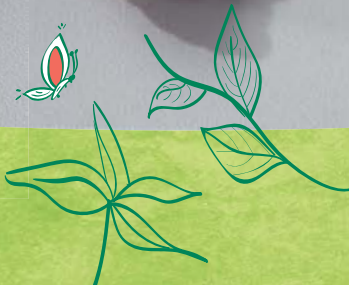
SOLARPANEELE
UND WINDRAD AM
PRODUKTIONSSTANDORT



Mehr erfahren:



www.sojade.eu



Gemüse aus der »Toskana Deutschlands«

Die Pfalz zählt zu den wärmsten Gegenden Deutschlands. Nicht umsonst wachsen hier Spitzenweine, aber eben auch Spitzengemüse. Das Alnatura Magazin hat dem Betrieb von Armin Kreiselmaier, der nach Bioland-Richtlinien Gemüse anbaut, hinter Ludwigshafen am Rhein einen Besuch abgestattet.

Für Armin Kreiselmaier ist der Brokkoli mit seinen festen, kräftigen grünen Röschen schon lange ein Spitzengemüse. »Unsere Geschichte als bekannte Bio-Gemüsegärtnerei zwischen Ludwigshafen und Bad Dürkheim wäre ohne den Brokkoli schwer denkbar.« Brokkoli war das erste Gemüse des elterlichen Betriebes, bei dem von konventionell auf Bio umgestellt wurde. Das war 2007. Seitdem gilt Armin Kreiselmaier hier in Ruchheim als Bio-Pionier. Die damals – 1995 waren es noch 35 – um ihn herum konventionell arbeitenden Betriebe zogen die Augenbrauen hoch und fragten sich, was das werden solle. Aber Armin Kreiselmaier stellte seine Felder konsequent Hektar für Hektar auf biologischen Anbau um. »Bio-Inseln« nennt er diese Flächen. Auf einer davon stehen wir nun mit ihm. In der Hand hält Armin Kreiselmaier einen vor grüner Kraft strotzenden, bilderbuchgleichen Romana-Salatkopf. Später wird dieser in unserer Küche landen und einen wunderbar knackigen Caesar-Salat abgeben. »Schritt für Schritt habe ich umgestellt: Auf den Brokkoli folgten die Romana-Salatherzen, die Zucchini und der Fenchel.« Ein wenig Fenchel nehmen wir auch mit, er wird später unseren Salat verfeinern. Denn er duftet so intensiv nach Lakritz, nach Anis oder Pastis. Einfach köstlich und so, wie ein gutes Gemüse duften und schmecken muss: aromatisch!

Seit 2014 zu hundert Prozent Bio

Seit 2014 baut Armin Kreiselmaier zu hundert Prozent nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus an.

»Vor 30 Jahren gab es hier 35 konventionell arbeitende Gemüseanbaubetriebe. Jetzt sind es noch drei. Und halb Ruchheim ist inzwischen Bio.«

Armin Kreiselmaier, Betriebsleiter



Brokkoli:

so frisch vom Feld wie möglich

Die Erntezeit von Brokkoli in Deutschland ist von Juni bis Oktober. In dieser Zeit ist das Gemüse in der Regel frisch in Ihrem Alnatura Markt verfügbar. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Brokkoli ungefähr drei bis fünf Tage haltbar. Essbare Teile des Brokkolis sind neben den Röschen auch Stängel, Sprossen und Blätter. Das grüne Gemüse kann man sowohl roh als auch gegart genießen.

Seit 2019 ist er Mitglied im Bioland-Verband. Dabei ist der Fruchtwechsel ein ganz großes Thema für ihn: »Wichtig ist, die Böden nicht einseitig auszulaugen und ihnen immer wieder Regenerationszeiten zu geben. Zudem wirkt der Wechsel im Anbau wie eine Kur.« Seine Äcker lässt er immer wieder mit der Einsaat von Luzernengras zwei Jahre ruhen. Danach haben sie »enormen Bums«, wie Armin Kreiselmaier es ausdrückt, »da benötigen wir nur noch halb so viel Dünger.« Alles Bio durch und durch – davon dürfen wir uns selbst überzeugen: Am Rande der Felder säumen eigens angelegte Blühstreifen mit Feldblumen und Sträuchern die Bio-Inseln. Ein Paradies an Biodiversität inmitten der Pfalz. Armin Kreiselmaier kniet nieder und möchte uns etwas im Boden zeigen, nimmt eine blassschwarze hauchdünne Folie in die Hand. Darunter liegt der Schlauch der Tröpfchenbewässerung. Wir spüren es

Armin Kreiselmaier inmitten
einer seiner »Bio-Inseln«.
Zweimal im Jahr kommen die
Brokkoli-Jungpflanzen in die Erde –
von März an mit Ernte bis Mitte
Juni und dann von Juli an mit Ernte
bis spät in den Herbst.





In einem der größten zusammenhängenden Gemüseanbaubereiche Deutschlands pflanzt Armin Kreiselmaier für Alnatura Kohlrabi, Brokkoli, grüne und gelbe Zucchini, Mini-Romana-Salatherzen, Hokkaidokürbisse, Staudensellerie und Fenchel an.



»Für uns von Alnatura ist Armin Kreiselmaier ein vorbildlicher Bio-Pionier, der unsere Märkte mit Gemüse in Spitzenqualität versorgt. Gemüse, bei dem man den Unterschied schmeckt.«

Paul Schledt, Alnatura Sortimentsmanagement
Obst, Gemüse, Eier

schnell, das Thema Wassermanagement ist Armin Kreiselmaier ein ganz wichtiges: »Wir befinden uns hier auf einer der größten Anbauflächen für Gemüse in Deutschland und diese Region profitiert davon, dass das Wasser aus den Armen des Altrheins zur Verfügung steht. Der Wasserstand des Rheins, selbst bei größter Trockenheit, ist dabei sogar unerheblich, da die Arme des Altrheins sehr tief sind.«

Echte Partnerschaft

»Für mich als Betriebsleiter ist es sehr wichtig, einen Partner wie Alnatura zu haben. Mit Alnatura gehen wir in das sechste Jahr. Unsere gesamte Beziehung baut auf Vertrauen und Partnerschaft auf. Auch wenn es einmal ein schlechtes Jahr gibt, wenn der Hagel einschlägt oder die super Hitze: Wir finden immer faire Wege«, freut sich Kreiselmaier. Nachhaltig dürfte nicht nur die Partnerschaft sein, sondern auch die kurzen Wege. Keine 20 Minuten benötigt der Transporter mit dem frisch geernteten Gemüse aus der Vorderpfalz ins Lager nach Kirchheim. Von dort gehen die Gemüse direkt in die Alnatura Märkte von der Mitte bis in den Süden Deutschlands. Armin Kreiselmaier ist überzeugt, dass man seinem Gemüse aus der »Toskana Deutschlands« die Lage (und den Bio-Anbau) »anschmeckt«. Wir stimmen ihm hundertprozentig zu! mf

Veggie Freunde

SEIT 1969
**Bauck
Mühle**

...mmh!



Veggie-Genuss aus der Bauck Mühle

Erlebe den Veggie-Genuss von Bauck! Unsere VeggieMixe und Burger sind nicht nur schnell und einfach zuzubereiten, sondern stecken auch voller Geschmack. Ob herzhaft, würzig oder kreativ kombiniert – perfekt für alle, die pflanzliche Küche lieben oder etwas Neues ausprobieren wollen.



... hier gibt es leckere Rezepte
zu unseren vielfältigen Produkten.



Alnavit
25 Jahre

25 Jahre individueller Genuss

Alnavit, Teil der Alnatura Markenfamilie, sorgt für glutenfreien Bio-Genuss von morgens bis abends. Das Sortiment umfasst rund 70 Produkte mit ausgewogenen Zutatenlisten. Unter dem Motto »Genuss, der in mein Leben passt« feiert Alnavit dieses Jahr sein 25-jähriges Jubiläum.



»Bis vor 25 Jahren waren die meisten glutenfreien Produkte fade Kompromisse – funktional, aber ohne Genuss.«

Götz Rehn, Gründer und Geschäftsführer Alnatura

»Bis vor 25 Jahren waren die meisten glutenfreien Produkte fade Kompromisse – funktional, aber ohne Genuss«, so Götz Rehn, Gründer und Geschäftsführer von Alnatura. Mit der Vision, auch Menschen mit sehr individuellen Ernährungsansprüchen Genuss in Bio-Qualität zu ermöglichen, gründete der Bio-Pionier im Jahr 2000 Alnavit. Die Entwicklung glutenfreier Produkte stellte Götz Rehn und sein Team jedoch vor neue Herausforderungen. Denn der Anspruch war es, höchste Bio-Qualität mit möglichst kurzen Zutatenlisten zu vereinen – ohne Abstriche beim Geschmack. Das erforderte gerade bei glutenfreien Produkten kreative Lösungen. Doch mit Erfolg: Heute zählen zum Sortiment von Alnavit rund 70 glutenfreie Produkte, darunter auch viele

vegane oder laktosefreie Produkte sowie 14 Direktsäfte. Eine große Auswahl davon gibt es in den Alnatura Super Natur Märkten im »Frei von«-Regal.

Die Art, wie wir uns ernähren, scheint immer komplexer zu werden. Ob glutenfrei, laktosefrei, vegan, nährstoffreich – Ernährungsansprüche werden immer individueller. Dabei sollen vor allem auch der Genuss und das Genießen in Gemeinschaft nicht zu kurz kommen. Genau dort setzt Alnavit an und entwickelt vielfältige Bio-Produkte – seit nunmehr 25 Jahren. Und solch ein Jubiläum soll gebührend gefeiert werden: Unter dem Motto »Genuss, der in mein Leben passt« feiert Alnavit in diesem Jahr Einzigartigkeit und Individualität mit Genuss auf ganzer Bandbreite.



25 Jahre »Genuss, der in mein Leben passt!«: Feiern Sie mit!

Alle Jubiläums-Aktionen
auf einen Blick:

Events: Probieren Sie sich durch das Sortiment von Alnavit und sichern Sie sich Produkte zum rabattierten Preis sowie tolle Gewinne. Entdecken Sie jetzt alle Termine – zum Beispiel in Hamburg, Freiburg, Köln, München, Mainz oder Berlin – unter alnavit.de.

Jubiläums-Magazin: Greifen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf zu und nehmen Sie sich das Alnavit Jubiläums-Magazin im praktischen Pocketformat mit. Es erwarten Sie leckere glutenfreie Rezepte, Interviews, Blicke hinter die Kulissen und ein großes Gewinnspiel.

Glutenfrei-Grafik-Shirt: Diesen Sommer darf ein hippestes Shirt mit angesagtem Print nicht fehlen. In Kooperation mit Siebdruckkünstler Dreier hat Alnavit ein Glutenfrei-Grafik-Shirt design (GOTS-zertifiziert). Für alle Infos QR-Code scannen.

Jubiläums-Produkte: Alnavit sagt Danke und launcht vier Produkte im exklusiven Jubiläums-Design und mit gratis Extra-Inhalt. Reinschauen lohnt sich! Von Mai bis September gibt es jeden Monat ein neues Jubiläums-Produkt in Ihrem Alnatura Super Natur Markt – solange der Vorrat reicht.

Und wenn Sie nichts verpassen wollen, informieren Sie sich regelmäßig über Instagram: [@alnavit](https://www.instagram.com/alnavit)



»Was ich an den Produkten von Alnavit gut finde? Sie sind glutenfrei und Bio, perfekt für meine bewusste Ernährung. Außerdem sind sie vielseitig und lecker. Die glutenfreien Haferflocken kann ich zum Beispiel für mein Porridge, aber auch zum Backen von Brot und Kuchen nutzen.«

Ute, Alnavit Kundin



»Ich liebe die Crunchys von Alnavit – besonders das Beeren-Crunchy, weil es so fruchtig schmeckt. Das kommt morgens als Topping auf meine Proteinbowl.«

Louisa, Alnavit Kundin
(Instagram: [@gluteny](https://www.instagram.com/gluteny))



Das Team Kochen und Beraten

Unterwegs, um Sie zu



inspirieren



Kommen Sie zu unserer Kochwoche

Vom **19. bis 24. Mai 2025** kochen unsere Köchinnen in ausgewählten Märkten an sechs aufeinanderfolgenden Tagen, jeweils ab 10 Uhr. Eine einmalige Gelegenheit also, ihnen in die Schüsseln zu schauen und ihre Kreationen live zu verkosten. Wir laden Sie herzlich ein, vorbeizuschauen, zu genießen und ins Gespräch zu kommen.

Zum Beispiel in:

- **Berlin** mit Nathalie und Susi
- **München** mit Vroni und Nadine
- **Frankfurt** mit Eva

Mehr Infos und Orte finden Sie auf der Website.

Falls Sie schon neugierig sind, welches Gericht Sie während der Kochwoche an der mobilen Kochstation erwartet: Die Glasnudelsalat-Bowl à la Alnatura kocht finden Sie auf Seite 26/27.

Weitere Rezepte von Alnatura kocht sowie Live-Termine in den Alnatura Märkten finden Sie unter alnatura.de/alnaturakocht.

Alnatura steht nicht nur für durchdachte Bio-Produkte, sondern auch ganz besonders für Genuss. Es gibt sogar ein Team, dessen Hauptaufgabe es ist, zum Genießen anzuregen und zu inspirieren. Die Mitarbeiterinnen des Teams Kochen und Beraten entwickeln Rezepte und kochen diese exklusiv in den Alnatura Märkten an der mobilen Alnatura-kocht-Station. Dort haben wir sie getroffen und ihnen in die Töpfe geschaut. *mag*

Als wir an diesem Morgen den Düsseldorfer Alnatura Markt betreten, müssen wir nur unserer Nase folgen, um die Kolleginnen zu finden. Es duftet schon einladend nach aromatischen Gewürzen. Vroni schwenkt entspannt die Pfanne und Nathalie schmeckt nochmals den Dip ab. Sie haben das Rezept für die Falafelspieße schließlich selbst entwickelt, mehrfach getestet und verfeinert. Teamverantwortliche Eva sucht noch die verwendeten Zutaten aus den Regalen zusammen und platziert sie auf dem Tisch: eine Falafel-Mischung, frisches Gemüse und Joghurt.

Eva, mehr Zutaten braucht man nicht?

»Richtig! Wenn Kundinnen und Kunden zum Probieren kommen, sind sie oft genauso überrascht, wie wenig man für unsere Gerichte benötigt.«

Das macht eure Rezepte also aus: wenige, gute Zutaten.

»Genau. Und die finden sich alle hier in den Regalen – wie in einer perfekt ausgestatteten Speisekammer: von Basics bis Zutaten für die kreative Küche. Wir haben allesamt vorher in Alnatura Märkten gearbeitet, daher kennen wir die Produkte natürlich besonders gut. Das macht es uns leicht, auf Ideen für neue Gerichte zu kommen.«

Bevor du zu Alnatura kamst, hast du unter anderem ein Restaurant geführt, stimmt's?

»Ja, das hilft mir hier sehr. Schon im Restaurant habe ich Rezepte entwickelt und Gästen meine Idee hinter dem



Vroni (Mitte) und Eva (rechts) vom Team Kochen und Beraten liegt der Austausch mit den Kundinnen und Kunden sehr am Herzen. Man inspiriert sich häufig gegenseitig.

Gericht sowie die verwendeten Produkte nähergebracht. Diesen Austausch mit Kundinnen und Kunden finde ich auch an der Alnatura-kocht-Station toll. Sie stellen interessante Fragen oder kommen mit Anregungen auf uns zu. Wir inspirieren also und lassen uns inspirieren. Besonders freue ich mich, wenn es ihnen schmeckt und sie das Rezept einstecken.«

Was macht euer Team aus?

»Wir sind eine bunte Mischung und alle ganz unterschiedlich, von Käse-Expertin bis Liebhaberin der vegetarischen Küche. Daher ist es für Kundinnen und Kunden immer wieder ein neues Erlebnis, wenn sie zu uns in den Markt kommen. Was uns fünf eint, ist die Liebe zu Bio-Produkten und unkomplizierten Gerichten – immer mit einem kleinen Kniff, der sie besonders macht.«

Rezepte bei Alnatura kocht sind:

- **Bio.** Wir kochen mit Produkten aus dem Sortiment des Super Natur Marktes – also hundert Prozent Bio.
- **Einfach.** Wir verwenden möglichst wenige Zutaten für unsere Gerichte – das macht die Rezepte übersichtlich und unkompliziert.
- **Erprobt.** Unsere Rezepte werden vom Team selbst entwickelt und vorab vielfach getestet.
- **Flexibel.** Die Zubereitung erfordert weder viel Platz noch eine extravagante Küchenausstattung.
- **Frisch.** Wir kochen, wann immer möglich, mit saisonalen und regionalen Zutaten.
- **Kreativ.** Mit unseren Rezepten wollen wir Lust auf Neues machen und zum Ausprobieren inspirieren.
- **Schnell.** An unseren Kochstationen zeigen wir nur Gerichte, die in unter 30 Minuten zubereitet sind.



Mehr über Ferien auf dem Landgut von LaSelva in der Toskana finden Sie hier: laselva.bio/ferien-auf-laselva



Purer Bio-Genuss aus Italien

LaSelva steht für genussvolle Bio-Feinkost aus Italien und betreibt seit 1980 mit Leidenschaft ökologischen Landbau in der Toskana.

Das Landgut LaSelva liegt in der Maremma in der südlichen Toskana und umfasst rund 700 Hektar. Zum Hof gehören sowohl die Anbauflächen für Gemüse, Obst und Wein als auch mediterraner Wald und Flächen, die der heimischen Tierwelt als Rückzugsgebiete dienen.

Die Mitarbeitenden in Landwirtschaft und Verarbeitung stammen aus dem lokalen Umfeld. Sie werden nach landesüblichem Tarif bezahlt. Dies sind wichtige Aspekte dafür, dass die LaSelva-Landwirtschaft Naturland-Fair-zertifiziert ist. Beim Agriturismo – Ferien auf dem Bauernhof – kann man bei Rundgängen oder im Hofladen einen lebendigen Einblick in die Arbeit auf dem Landgut gewinnen.

Die biologischen Feldfrüchte reifen im milden Meeresklima besonders gut heran.

In der hofeigenen Manufaktur

werden zum Beispiel Auberginen, Zucchini, Tomaten und Paprika nach traditioneller Rezeptur zu Antipasti verarbeitet. Die intensive Würze des Basilikums fließt in verschiedene Pesto-Variationen ein und für alle, die Artischocken lieben, wird das Blütengemüse direkt nach der Ernte geputzt und eingelegt; ganz puristisch zum Beispiel als »Carciofi al naturale«. Das Geheimnis des Geschmacks sind einfache, frische Zutaten – verarbeitet nach traditionellen Rezepturen.

In den vergangenen 45 Jahren hat sich die Marke vielfältig weiterentwickelt. Ein Großteil des Sortiments aus regionaler Verarbeitung in der Toskana sowie ausgewählten Bio-Spezialitäten aus ganz Italien ist glutenfrei und vegan. »Nichts weglassen – nichts hinzufügen«, lautet das Motto und ist Leitmotiv – mit viel Liebe zur Handarbeit und Leidenschaft für Natur und Genuss. Buon appetito!

»Alnatura ist seit Jahrzehnten ein enger Partner von LaSelva. Wir schätzen die Kompetenz und Erfahrung der Mitarbeitenden sehr und teilen den Anspruch an Qualität und Authentizität von Lebensmitteln und Rezepturen.«

Andreas Englmeier,
Geschäftsführer LaSelva



Köstlichkeiten vom Landgut in der Maremma: die Artischockenviertel in Lake, die Pfirsichkonfitüre extra und das Zitronenpesto mit Zitronenabrieb, -saft und würzigem Basilikum.



Wir feiern die Bienen

Feiern Sie mit!

Bienen sind faszinierende Wesen und leisten als Bestäuberinsekten einen unersetzlichen Beitrag für unsere Ernährung. Während Wildbienen eine gefährdete Art sind und als Hauptbestäuber gelten, liefern Honigbienen den hierzulande so beliebten Honig. Anlässlich des Weltbienentags gibt es spannende Aktionen in den Alnatura Märkten.



Bienen sind elementar für die Biodiversität und die Ernährungssicherheit der Menschheit, da sie eine wichtige Aufgabe erfüllen: von Blüte zu Blüte fliegen, Nektar einholen und Pflanzen bestäuben. Hier gilt es zwischen Honig- und Wildbienen zu differenzieren. Honigbienen werden hauptsächlich des Honigs wegen gehalten und bestäuben nur nebenbei Pflanzen. Sie fliegen in der Regel zu großen Futterquellen, sprich zu vielen Blüten einer Sorte, und ernähren sich von Pollen, Nektar, Honigtau und Wasser. Die Hauptbestäubungsleistung liegt jedoch bei den Wildbienen. Und gerade sie sind massiv vom Biodiversitätsrückgang bedroht, da sie häufig auf einzelne Blüten hoch spezialisiert sind und einen viel kleineren Flugradius haben als ihre Verwandten. Der Verlust von Vielfalt in der Natur beraubt Wildbienen also ihrer Nahrungsquellen – ein Umstand, der die Hilfe von Menschen, Initiativen und Aktionen wichtiger denn je macht.

Ein Festessen für Bienen und Co.

Im Alnatura Bienenschmaus sind acht verschiedene, bei Blütenbestäubern sehr beliebte Samensorten enthalten, zum Beispiel Buchweizen, Ringelblumen oder Borretsch. 40 Cent aus dem Verkauf einer solchen Bio-Samentüte gehen im Rahmen der Alnatura Saatgut-Initiative an die Aktion »BeeGood« von Mellifera e. V. für die Erforschung einer zukunftsfähigen, wesensgemäßen Bienenhaltung. Weitere Infos unter alnatura.de/saatgut.

Bienenschmaus-Aktionstag am 20. Mai in unseren Alnatura Super Natur Märkten

- von Aufbauten bis zu aktiven Verkostungen »Rund um die Biene«
- Verteilung von Alnatura Bienenschmaus-Tütchen an interessierte Kundinnen und Kunden (werden an der Kasse ausgegeben, solange der Vorrat reicht)



Am 20. Mai ist Weltbienentag

Dieser stellt die Bedeutung von Bienen und anderen Bestäuberinsekten heraus. Möglichkeiten, selbst für den Erhalt der Bestäuber aktiv zu werden, gibt es zahlreiche: zum Beispiel im Garten bienenfreundliche Pflanzen aussäen, auf schädliche Pflanzenschutzmittel verzichten, Nistmöglichkeiten in Gärten schaffen oder eine Bienenpatenschaft übernehmen.

Während Wildbienen meist Einzelgänger sind, leben Honigbienen in Staaten zusammen. Denn eine Honigbiene braucht ihr Volk – die Einheit aus Königin, Drohnen und Arbeiterinnen. Es ist süßer Saft, den die Bienen suchen – bei blühenden Pflanzen und in grünen Wäldern. Diesen nehmen sie mit ihrem kleinen Rüssel in den Magen auf und reichern ihn mit eigenen Stoffen an, um ihn dann in den Waben abzulegen. Dort reift das Ganze, wird fermentiert und verliert an Wasser. Liegt der Wassergehalt bei etwa 20 Prozent, wird die Wabe verdeckelt und dient den Bienen als Wintervorrat. Für Imkerinnen und Imker ist die verdeckelte Wabe das Zeichen für Reife – Zeit, den Honig aus der Wabe zu schleudern. Imkerinnen und Imker, die Bio-Honig erzeugen, arbeiten nach den Richtlinien für ökologische Bienenhaltung. Diese sind durch die EU-Öko-Verordnung festgelegt und der Begriff Bio-Honig geschützt. Regelmäßige Qualitätskontrollen sind Pflicht und stellen die Bio-Qualität sicher. ct

Eine honigsüße Auswahl: Die Imkerinnen und Imker, die die Alnatura Honige gewinnen, arbeiten gemäß den strengen Vorschriften der EU-Öko-Verordnung. Die Auswahl umfasst Deutschen Blütenhonig, Vielblütenhonig, Akazienhonig, Feine-Blüte-Honig, Blütenhonig und Waldhonig.



Bienen in der Kunst

Auch das Hessische Landesmuseum in Wiesbaden rückt in diesem Jahr die Biene in den Fokus. Zum 200. Museumsjubiläum werden dem Insekt zwei besondere Sonderausstellungen gewidmet:

Honiggelb – Die Biene in Natur und Kulturgeschichte
7. März 2025 – 8. Februar 2026

Honiggelb – Die Biene in der Kunst
Von der Renaissance bis in die Gegenwart
7. März 2025 – 22. Juni 2025



**Hans Thoma,
Der Bienenfreund,
1863, Staatliche
Kunsthalle
Karlsruhe.**

Lasst uns *Ringelblumen* ernten!



Die Ringelblume, die *Calendula officinalis*, gilt als beruhigend. Wenn ihre Blütenköpfe die Felder bei Eckwälden sonnenorange färben, dann wissen die Mitarbeitenden von Dr. Hauschka beziehungsweise WALA: Es ist wieder Zeit, Ringelblumen zu ernten.

Auch im Heilpflanzengarten von Dr. Hauschka in Eckwälden zu Füßen der Schwäbischen Alb wachsen Ringelblumen. Wir stehen mit Bernhard Ehrmann, Leiter des WALA-Heilpflanzengartens, inmitten des biologisch-dynamischen Heilpflanzengartens von Dr. Hauschka beziehungsweise des Mutterunternehmens WALA Heilmittel. »Kosmetik von Dr. Hauschka und die WALA Arzneimittel nutzen die Heilkräfte der Natur. Der Expertise und Sorgfalt eines Arzneimittelherstellers verdanken wir so auch die Wirksamkeit unserer Kosmetik.« Und auch wenn die Beete im Heilpflanzengarten voller sonnenoranger Ringelblumen stehen: Die Menge, die Dr. Hauschka davon für Cremes wie beispielsweise die Aprikosen Tagescreme benötigt, lässt sich hier nicht ernten. »Manche Heilpflanzen brauchen wir in so großen Mengen, dass wir sie nicht in unserem Garten, sondern auf den Feldern unseres Demeter-Hofs, des Sonnenhofs, anbauen. Die Ringelblume zum Beispiel«, so Bernhard Ehrmann. »Bei der WALA setzen wir die Ringelblume für verschiedene Arzneimittel ein. Bei Dr. Hauschka unter anderem für die Augencreme oder die »Nach der Sonne«-Creme – überall dort, wo gereizte oder beanspruchte Haut beruhigt werden soll.«

Ernte als gemeinschaftliches Erlebnis

Wir stehen an einem heißen Tag in den frühen Morgenstunden auf den Feldern des Sonnenhofs, denn die Ernte von Pflanzen mit ätherischen Ölen sollte so früh am Tag wie möglich erfolgen. Der Sonnenhof ist eine hundertprozentige Tochter von WALA: Auf fünf bis sechs Hektar werden 20 bis 25 Heilpflanzenkulturen biologisch-dynamisch angebaut, darunter eben die Ringelblume. Traditionell bekommt das Team vom Sonnenhof bei der Ringelblumen-ernte Verstärkung: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus ganz unterschiedlichen Abteilungen der WALA melden sich freiwillig. Von Ende Juni bis in den August hinein pflücken die freiwilligen Helferinnen und Helfer Ringelblumen, immer dienstags und freitags, und eben bei Sonnenaufgang. Denn in den frühen Morgenstunden kommen die Pflanzen gestärkt aus der Nacht hervor, sind ausgeruht, geordnet und für die weitere Verarbeitung besonders wertvoll, und in den Morgenstunden ist auch die Konzentration an ätherischen Ölen am intensivsten. Ringelblumen zu ernten, ist eine ganz besondere, ganzheitliche Sinnes-



Mit Anbruch des Tages öffnet die *Calendula* ihre Blüten. Sie verschließt sie wieder, sobald die Sonne untergeht.



In der Naturkosmetik von Dr. Hauschka findet die Ringelblume ihren Platz dort, wo gereizte oder beanspruchte Haut beruhigt werden soll, wie in der Augencreme, dem Reinigungsbalsam oder der Aprikosen Tagescreme.

Bei Dr. Hauschka treffen Hightech und Handarbeit aufeinander und bringen hundertprozentig natürliche, nach NATRUE-Standard zertifizierte Kosmetika hervor.



erfahrung: Alles ist sonnenorange, duftet intensiv. Die Szenerie mit den vielen Erntehelferinnen und -helfern im Feld erinnert an ein romantisches Gemälde mit unzähligen strahlenden orangen Punkten in der Natur. »Unser Ziel heute lautet, rund 300 Kilo Calendulablüten zu ernten«, erklärt Bernhard Klett, Demeter-Landwirt auf dem Sonnenhof. »In vier Stunden können wir das schaffen.«

Von Hand geerntet

Zur Grundausstattung aller Erntehelferinnen und -helfer gehört ein vor den Bauch gebundener Eimer mit einem Fassungsvermögen von etwa zwei Kilo. Wir schauen zunächst über die Schulter einer Erntehelferin und lernen dabei: Blüten müssen so vom pelzigen Stängel abgedreht werden, dass keine Reste vom Stängelgrün an der Blütenunterseite verbleiben. Erntemaschinen können so präzise nicht arbeiten, weshalb die Ringelblume von Hand gepflückt wird. Die Blüten sauber abzutrennen, ist gar nicht so einfach. Manchmal müssen Blüten »nachgebessert« werden. Doch schnell sind die Eimer gefüllt. Bernhard Klett erklärt: »Wann immer möglich, legen wir selbst Hand an. So stellen wir sicher, dass unsere Ansprüche an höchste Qualität in der Tube landen. Wir ziehen die Samen für viele der Pflanzen in unserem Heilpflanzengarten selbst und ernten ebenfalls in Handarbeit. Von der Calendula benötigen wir beispielsweise



jedes Jahr zwei bis vier Tonnen der leuchtend gelben Blüten und pflücken jede einzelne von Hand.«

Im Rausch der Farben

An diesem Morgen fliegt die Zeit dahin. Nach viereinhalb Stunden ist die Ernte tatsächlich beendet, rund 300 Kilo sind in den Transportkisten gelandet. Aber nach wenigen Tagen schon steht das Feld erneut in voller Blüte. Das intensive orange Farbenspiel wird das Auge noch bis zum Spätsommer erfreuen. Jetzt aber sitzen die Erntehelferinnen und -helfer auf dem Hänger und sind unterwegs zum verdienten Frühstück auf dem Sonnenhof. Die Calendulablüten reisen derweil frisch vom Feld in den Elixierbetrieb der WALA, wo sie zu Essenzen verarbeitet werden. WALA beweist, dass Pflanzen nicht nur Heilkräfte haben, sondern dass sich mit ihnen in Form von Dr. Hauschka auch vortrefflich hochwertige Naturkosmetik herstellen lässt. mf



Dresdner Essenz
Duschgel Bio-Zitrone &
Guarana** **vegan**
200 ml **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 l = 14,95 €)



Rainbow
Gesichtspflege »Aloe Vera 24h
Creme« **vegan**
50 ml **Dauerpreis¹ 7,99 €**
(1 l = 159,80 €)



Für sonnengeküsste Haut

Ob auf Reisen oder zu Hause – jede Haut freut sich über eine Extraportion Pflege. Besonders dann, wenn die Temperaturen heißer und die Tage länger werden. Ausgestattet mit den passenden Naturkosmetikartikeln kann der Sommer kommen!



Sante
Natural Highlighter
7 g **Dauerpreis¹ 8,49 €**



Lavera
Mood-Booster Body-Spray
»Energy & Joy«**
1 St. **Dauerpreis¹ 8,99 €**



Lavera
Sonnenfluid sensitiv
LSF 50** **vegan**
50 ml **Dauerpreis¹ 8,99 €**
(1 l = 179,80 €)



i+m Naturkosmetik Berlin
Squalan Feuchtigkeits-
serum **vegan**
25 ml **Dauerpreis¹ 15,89 €**
(1 l = 635,60 €)



alviana
24h-Protect-Deospray
»Bio-Aloe Vera« **vegan**
75 ml **Dauerpreis¹ 3,89 €**
(1 l = 51,87 €)



* 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.

Das Geheimnis liegt im Saft

In der Naturkosmetik von Santaverde steckt Aloe-vera-Saft aus eigenem, kontrolliert biologischem Anbau in Andalusien, ergänzt um wertvolle Pflanzenöle und -extrakte. Die flexible FACE-CARE-Gesichtspflege bietet für jede Haut die ideale Pflegekombination: Die einzelnen Produkte können so kombiniert oder gemischt werden, dass für das jeweilige Hautbild die optimale Pflege entsteht.

toner classic **vegan**

Das Gesichtstonikum hydratisiert und intensiviert die Wirkung der nachfolgenden Pflege. Reiner Aloe-vera-Saft spendet Feuchtigkeit, Zitronenverbene-Hydrolat regt die Durchblutung an und wirkt hautregenerierend. Das Tonikum verleiht neue Energie und ein erfrischtes Hautgefühl. Geeignet für alle Hautbilder. 100ml **Dauerpreis¹ 24,90€** (1l = 249,-€)

cream rich **vegan**

Bei dieser reichhaltigen Gesichtscreme optimieren reiner Aloe-vera-Saft und antioxidatives Vitamin E die Feuchtigkeitsanreicherung. Sheabutter und Arganöl nähren intensiv und stärken. Nachtkerzenöl wirkt beruhigend, rötungslindernd und regenerierend. Die Creme hinterlässt die Haut genährt, gepflegt und geschützt. Besonders geeignet für trockene Haut. 30 ml **Dauerpreis¹ 29,-€** (1l = 966,67€)



Der Markentisch des Monats

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

vitamin C & Q10 serum** **vegan**

Das vitalisierende Serum mit zitrisch-pudrigem Duft mindert die Anzeichen müder Haut und unterstützt sie dabei, wieder strahlend und ebenmäßig auszusehen. Mit biotechnologisch aus Mikroorganismen gewonnenem Co-Enzym Q10 und Vitamin C. Besonders geeignet für müde, fahle oder reife Haut sowie bei Hyperpigmentierungen.

30 ml **Dauerpreis¹ 29,90 €**
(1 l = 996,67 €)

hyaluron+ serum** **vegan**

Das regenerationsfördernde Hyaluron-Serum sorgt für Langzeit-Feuchtigkeit bis in die tieferen Hautschichten und verbessert die Elastizität. Mit reinem Aloe-vera-Saft, Oligo-Hyaluron und antioxidativem Portulak-Extrakt aus Bio-Fermentation. Besonders geeignet für feuchtigkeitsarme, gestresste und sensible Haut.

30 ml **Dauerpreis¹ 29,90 €**
(1 l = 996,67 €)

hyaluron eye serum** **vegan**

Das Augenserum versorgt die zarte Augenpartie mit hydratisierenden, erfrischenden und abschwellenden Wirkstoffen. Antioxidativer Grünteeextrakt mildert Augenschwellungen und belebt. Die besonders milde Rezeptur hinterlässt die sensible Augenpartie strahlend und frisch. 10 ml **Dauerpreis¹ 29,90 €**
(1 l = 2.990,– €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Naturkosmetik im Sommer(urlaub)

Sobald die Tage wieder wärmer und die Sonnenstrahlen kräftiger werden, ist es Zeit, seine Pflegeroutine anzupassen. Denn die Sonne kann die Haut austrocknen und für Falten sorgen. Deshalb sind jetzt leichte, feuchtigkeitsspendende Formulierungen und vor allem Sonnenschutz eine gute Wahl. Auch für Reisen lohnt es sich, seine Naturkosmetik bewusst auszuwählen – für ein leichteres Gepäck und einen besseren ökologischen Fußabdruck.

Eine wichtige Pflegeregeln für die wärmeren Monate lautet: Feuchtigkeit vor Fett. Die Haut benötigt nun Naturkosmetik, die viel Feuchtigkeit spendet. Denn im Sommer ist man häufiger im Freien, man schwitzt mehr und die Talgproduktion nimmt zu – reichhaltige Pflege kann sich dann unangenehm und fettig anfühlen.

Für sanfte Reinigung und erfrischte Haut sorgt nun ein Mizellenwasser, das im ersten Schritt Make-up entfernt. Im zweiten Schritt reinigt ein Waschgel mit Inhaltsstoffen wie beispielsweise Jojoba oder Aloe vera die Haut von überschüssigem Talg und Schmutzpartikeln. Anschließend bewahrt eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsschmierung, die schnell einzieht und idealerweise schon einen Lichtschutzfaktor enthält, die Haut vor dem Austrocknen. Auch ein Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor sollte nicht fehlen.

Alleskönner Pflanzenöle

Vielseitig einsetzbar sind Mandel- und Arganöl: Sie geben Gesicht, Körper und Haaren Feuchtigkeit zurück, ziehen schnell ein und sind beim Abschminken ebenso hilfreich wie zum Pflegen trockener Hände und Beine, erschöpfter Füße, rauer Lippen und sonnengestresster Haarspitzen.

Ein herrlicher Frische-Kick für die zarte Augenpartie sind Augenpads mit Vitamin C, Koffein oder Hyaluronsäure. Sie kühlen, erfrischen und können bei Augenringen abschwellend wirken. Gerade auch auf Reisen mit

Bus, Auto oder Bahn sind die kosmetischen Helferlein ideal, um eventuelle Zeichen von Müdigkeit oder trockener Haut abzumildern. Um den kühlenden Effekt noch zu verstärken, kann man die Pads im Kühlschrank aufbewahren – gerade in den Sommermonaten eine Wohltat.

Sonnenschutz ist ein Muss

Unerlässlich bei der Hautpflege ist ein guter UV-Schutz. Konventionelle Sonnencremes mit synthetischen Lichtschutzfiltern können allerdings Partikel enthalten, die beim Baden im Wasser landen und Korallen sowie andere Tiere schädigen. Die Funktionsweise zertifizierter Naturkosmetik ist eine andere. Natürliche Sonnencremes arbeiten mit mineralischen Lichtschutzfiltern. Diese dringen nicht in die Haut ein, sondern funktionieren über ein physikalisches Abwehrprinzip: Sehr fein vermahlene Titandioxid oder Zinkoxid legt sich auf die Hautoberfläche und reflektiert die Sonnenstrahlen. Beim Auftragen sollte man nicht zu sparsam sein, selbst wenn die natürlichen Mineralien möglicherweise einen weißen Schimmer auf der Haut hinterlassen. Mittlerweile gibt es allerdings immer mehr Naturkosmetik-Sonnencremes, die dank des »Coatings«, also des »Ummantelns« einzelner Partikel, nicht mehr weißeln. Die hochwertigen Inhaltsstoffe und das aufwendige Herstellungsverfahren der zertifizierten Sonnencremes rechtfertigen die höheren Preise.

Eine After-Sun-Lotion oder ein Aloe-vera-Gel unterstützt die Haut nach dem Sonnenbad bei der Regeneration, spendet Feuchtigkeit und schützt sie vor dem Austrocknen. Das kühlende Gel pflegt außerdem nicht nur die (Kopf-)Haut, sondern ebenso Haare und Nägel.

Naturkosmetik auf Reisen

Wer beim Reisen umweltverträglich unterwegs sein möchte, achtet nicht nur auf eine möglichst klimaschonende Anreise mit dem Zug, Bus oder dem Fahrrad, sondern auch darauf, was in der Tasche landet. Denn von den Pflegeprodukten, die man tagtäglich verwendet, verbraucht man im Urlaub oft nur einen kleinen Teil der in üblichen Verpackungen enthaltenen Kosmetik. Deshalb bieten viele Hersteller ihre naturkosmetischen



Wie viel *Sonnencreme* ist genug?

Um den ausgewiesenen Schutz zu erreichen, muss bei Erwachsenen der Körper mit der Menge von zwei gehäuften Esslöffeln und das Gesicht mit der Menge von einem Teelöffel eingecremt werden. Wird zu wenig aufgetragen, reduziert sich der Lichtschutzfaktor.

Nachcremen ist wichtig zum Erhalt der Wirksamkeit. Die Dauer der Wirkung wird allerdings nicht verlängert.

Produkte – von Shampoo über Duschgel bis hin zu Cremes, Bodylotion und Zahnpasta – in Reisegrößen an. Diese sind entsprechend kleiner. Das schafft Platz in der Tasche. Alternativ kann man sich seine Lieblingsprodukte in kleine Fläschchen abfüllen. Oder man setzt auf feste Produkte bei der Körper- und Haarpflege. Die gibt es oft auch als 2-in-1-Artikel, also Shampoo und Duschgel oder Shampoo und Spülung in einem. Auch Sonnencreme gibt es in fester Form im handlichen Stick-Format. Deodorants kann man mittlerweile ebenfalls als Stick

oder Creme kaufen. Sie sind konzentrierter und damit ergiebiger. Besonders innovativ: Deos zum Nachfüllen.

In Sachen Zahnpflege sind wasserfreie Zahnputztabletten ideal, denn sie sind handlich und leicht. Die Tabletten werden einfach zerkaut und durch den Speichel entsteht dann der Schaum fürs Zähneputzen. So ist man auch im Urlaub rundum gepflegt. *jk*

Produkte aus dem Sortiment*

Speick Sun

Sonnencreme LSF 50** **vegan**

Natürlich-mineralischer Sonnenschutz auf Basis von Zinkoxid. Schützt sofort und ist konform mit dem Hawaii-Riffgesetz. Mit Squalan, Granatapfel-Zellschutzkomplex und dem Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze (kbW). Gut verteilbar und für alle Hauttypen geeignet.

60 ml **Dauerpreis¹ 18,99€**
(1 l = 316,50 €)



HEJ ORGANIC

Caffeine Eye Patches** **vegan**

Sanfte und parfümfreie Pflege für die empfindliche Augenpartie: Die Patches enthalten Koffein gegen müde Augen und Vitamin C für mehr Strahlkraft. Einfach auflegen, sanft andrücken und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen.

2 St. **Dauerpreis¹ 2,95€**
(1 St. = 1,48 €)



Dr. Hauschka

Getönte Sonnencreme Gesicht LSF 30

Wie frisch aus dem Sommerurlaub: Diese Gesichtssonnencreme zaubert einen sonnengeküssten Teint, schützt vor UV-Strahlung und beugt lichtbedingter Hautalterung vor. Die reichhaltige Textur verwöhnt sanft, pflegt und ist wasserfest.

40 ml **Dauerpreis¹ 31,-€**
(1 l = 775,-€)

alviana

All Over Aloe-Vera-Gel **vegan**

Das parfümfreie Gel mit 80 Prozent Bio-Aloe-Vera-Saftkonzentrat spendet intensive Feuchtigkeit für 24 Stunden. Die Haut wird beruhigt und angenehm kühl erfrischt. Für Körper und Gesicht – ideal auch nach dem Sonnenbad. Zieht schnell ein, ohne zu kleben.

100 ml **Dauerpreis¹ 4,99€**
(1 l = 49,90 €)



Rosenrot

Feste Sonnenpflege »Natural Sun Protect LSF 20«** **vegan**

Diese Sonnenpflege ist duftfrei, bietet effektiven Schutz vor schädlicher UV-Strahlung und ist besonders geeignet für empfindliche Haut. Sie hinterlässt keine weißen Rückstände, ist korallenfreundlich, wasserfest und enthält keine Nanopartikel oder Mikroplastik.

50 g **Dauerpreis¹ 14,99€**
(1 kg = 299,80 €)



Ben&Anna

Starterset »Case + Deostick Love me«** **vegan**

Dieser Deostick sorgt mit Inhaltsstoffen wie Sheabutter, Kokosnuss- und Sonnenblumenöl für lang anhaltende Frische. Zum Nachfüllen steckt man die Nachfüllpackung einfach in das Deo-Case und dreht den Boden nach oben, bis die gewünschte Menge des Produkts erscheint.

Starterset 1 St. **Dauerpreis¹ 7,99€**
Nachfüllpack 1 St. **Dauerpreis¹ 4,99€**



i+m Naturkosmetik Berlin

Daily UV-Fluid LSF 50** **vegan**

Dieses Fluid bietet, angereichert mit Ceramiden und der Aminosäure Ectoin, hohen mineralischen Sonnenschutz. Die parfümfreie Formel mit Vitamin E schützt die Haut vor ersten Zeichen lichtbedingter Hautalterung. Ideal für alle Hauttypen.

30 ml **Dauerpreis¹ 22,90€**
(1 l = 763,33 €)

* 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.



Gestresste Haut? Schenk ihr Rosen.

Die Dr. Hauschka Rosen Tagescreme leicht stabilisiert und stärkt empfindliche Haut, beruhigt Irritationen und lässt Rötungen verschwinden. Ihre zarte und zugleich reichhaltige Textur verfeinert den Teint und spendet Feuchtigkeit. Sie zieht gut ein und trägt sich angenehm unbeschwert. Das macht die Rosen Tagescreme leicht zur idealen Make-up-Grundlage für sensible Haut – auch an warmen Tagen. Mit Rosenwasser, Rosenwachs und Rosenöl schützt sie die Haut vor äußeren Einflüssen und verwöhnt die Sinne mit einem dezenten Duft.

„Echtes ätherisches Rosenöl wirkt beruhigend für Haut und Seele.“

Annette Greco, Leitung Entwicklung und Anwendungsforschung

Echtes ätherisches Rosenöl

In Dr. Hauschka Kosmetik kommen Damaszener Rosen aus kontrolliert biologischem Anbau zum Einsatz. Jeder Tropfen des kostbaren Öls ist der konzentrierte Duft unzähliger handgepflückter Rosenblüten. Bereits vor Sonnenaufgang beginnt die Ernte, dann stehen die Blüten in voller Kraft. Im anschließenden Destillationsprozess entsteht neben ätherischem Rosenöl auch Rosenwasser.

Kostbarer Schatz der Rose

In einem Kilogramm Rosenöl steckt das ätherische Öl von rund einer Million Rosenblüten. Ein einziger Tropfen trägt also die Essenz von etwa zwölf Blüten in sich – pure Rosenkraft in ihrer kostbarsten Form.



Rosen Tagescreme leicht

Zart und stark. Harmonisiert trockene und empfindliche Haut, verfeinert den Teint und schützt vor äußeren Einflüssen. Mit Rosenwasser, Rosenwachs und Rosenöl.

Konsequent natürlich

Die MG Naturkosmetik GmbH produziert seit mehr als 30 Jahren qualitativ hochwertige Naturkosmetik. Die Produkte aus der Sheabutter-Linie sind reizarm und minimalistisch: Sie enthalten keine ätherischen Öle und keine Bienenprodukte.

Die Linie eignet sich auch für diejenigen, die von konventioneller Kosmetik auf Naturkosmetik umsteigen möchten.

Sheabutter Cleanser, Demeter-zertifiziert

Diese sanfte Reinigungsmilch ohne Tenside reinigt porentief und wirkt rückfettend sowie pflegend. Sie kann auch als Körpermilch für die empfindliche Haut eingesetzt werden. Da keine ätherischen Öle enthalten sind, eignet sie sich außerdem zum Abschminken im Augenbereich. 150 ml **Dauerpreis¹ 16,99 €** (1 l = 113,27 €)



Sheabutter Tonic, Demeter-zertifiziert

Das erfrischende Gesichtswasser wirkt mit Rosen- und Holunderblütenhydrolat beruhigend und ausgleichend. Für sehr sensible und zu Irritationen neigende Haut. 100 ml **Dauerpreis¹ 12,49 €** (1 l = 124,90 €)



Der Markentisch des Monats

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

**Rose Face Lotion,
Demeter-zertifiziert****

Mit harmonisierender Rose ist diese leichte Tagespflege für jeden Hauttyp, besonders aber zur Pflege trockener, empfindlicher Haut, geeignet. Die feuchtigkeitsspendende Gesichtslotion wirkt harmonisierend sowie glättend und beruhigend.

100 ml **Dauerpreis¹ 25,99 €**
(1 l = 259,90 €)



**Sheabutter Cream,
Demeter-zertifiziert**

Diese Gesichtscreme wirkt beruhigend und pflegend und ist besonders für empfindliche Haut geeignet. Die Creme kann bei sehr trockener, sensibler Haut auch gezielt an betroffenen Körperpartien eingesetzt werden.

50 ml **Dauerpreis¹ 18,99 €**
(1 l = 379,80 €)



**Eye Care Cream,
Demeter-zertifiziert**

Die Augenpflege erfrischt, spendet Feuchtigkeit, glättet und zieht rasch ein. Das enthaltene Avocado-Öl ist besonders reich an Vitaminen und verleiht der zarten Haut der Augenregion Elastizität sowie Spannkraft. Für sensible, reife und trockene Haut.

15 ml **Dauerpreis¹ 15,49 €**
(1 l = 1.032,67 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Was Haut und Haar stärkt

Strahlende Haut und glänzendes Haar gelten nicht nur als äußeres Zeichen von Schönheit, sondern spiegeln auch unser inneres Wohlbefinden wider. Lesen Sie sieben spannende Fakten, die erklären, was Haut und Haar stark macht. *mp*

1 Woraus besteht unser Haar eigentlich?

Unsere Haare sind, vereinfacht gesagt, Hornfäden aus Keratin – einem widerstandsfähigen Protein, das für ihre Struktur und Stabilität sorgt. In der Mitte jeden Haares befindet sich das sogenannte Mark, umgeben von der Faserschicht, die dem Haar seine Elastizität verleiht. Die äußerste Schicht, die Schuppenschicht, schützt das Haar vor äußeren Einflüssen. Bei rund 80 000 bis 125 000 Haaren auf dem Kopf ist jedes einzelne Haar einem natürlichen Wachstumszyklus unterworfen. Kopfhaare wachsen täglich zwischen 0,1 und 0,5 Millimeter und haben eine Lebensdauer von durchschnittlich vier Jahren.

2 Was sorgt für glänzendes Haar?

Die äußere Schuppenschicht lässt den Zustand des Haares erkennen: Liegen die Schuppen flach an, so reflektieren sie das einfallende Licht und sorgen für Glanz. Stehen sie ab, absorbieren sie das Licht und wirken matt und stumpf. Zudem kann es durch die aufgeraute Oberfläche zu Feuchtigkeitsverlust kommen, sodass das Haar trocken, spröde oder brüchig werden kann. Zur Haarpflege wird empfohlen, das nasse Haar nicht trocken zu rubbeln, sondern sanft trocken zu tupfen. So bleibt die Schuppenschicht glatt und das Haar glänzend.

3 Die Haut – ein wahres Multitalent

Unsere Haut ist das größte Organ des Körpers und übernimmt zahlreiche Schutzfunktionen. Sie hält Feuchtigkeit im Inneren, wehrt Umwelteinflüsse ab und reguliert die Körpertemperatur. Eine intakte Hautschutzbarriere ist entscheidend, damit die Haut ihre Aufgaben erfüllen kann. Dabei spielen der Hydrolipidfilm (Säureschutzmantel) und das Hautmikrobiom (Hautflora) eine Schlüsselrolle. Eine sanfte, aber gründliche Reinigung unterstützt die Haut dabei, ihr natürliches Gleichgewicht zu bewahren, ohne sie auszutrocknen.

4 Welche Rolle spielt Kollagen für unsere Haut und Haare?

Kollagen ist ein wichtiges Strukturprotein unseres Körpers. Gemeinsam mit Elastin bildet es ein stabiles Gerüst für die Zellen: Kollagen verleiht dem Gewebe Struktur und Halt und sorgt für starke Knochen, Zähne und eine schöne Haut. Bereits ab dem 21. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagenproduktion allmählich ab, was sich unter anderem auf Haut und Haar auswirken kann. Der Körper bildet Kollagen hauptsächlich aus Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden.

Futter für Haut und Haar

Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, das körpereigene Kollagengerüst zu erhalten. Vitamin C beispielsweise trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Zusätzlich spielt Vitamin E eine wichtige Rolle für die Haut. Dieses ist, wie Vitamin C, ein Antioxidans und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Auch B-Vitamine wie B2 (Riboflavin) oder Niacin tragen zur Erhaltung normaler Haut bei.

6 Macht Biotin Haut und Haare stark?

Biotin, auch Vitamin B7 genannt, trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei, weshalb es oft als »Vitamin der Schönheit« bezeichnet wird. Der tägliche Bedarf wird in der Regel über die Nahrung gedeckt. Biotinhaltig sind beispielsweise Leber, Nüsse und Sonnenblumenkerne. Auch Sojabohnen, Haferflocken, Pilze sowie Milchprodukte tragen zur Biotinversorgung bei.¹

Heilerde: natürliche Unterstützung für die Haut

Heilerde wird traditionell für ihre klärenden Eigenschaften geschätzt. Äußerlich als Maske aufgetragen, kann sie die Haut sanft reinigen und pflegen.

Produkte aus dem Sortiment*



hübner Nahrungsergänzungsmittel² »HaarGlück«**

Für vitales und glänzendes Haar: Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält eine sorgfältig abgestimmte Kombination aus Zink, Kupfer, Vitaminen, Silicium, Aminosäuren und Venushaarkraut-Extrakt. Zink und Biotin (Vitamin B7) tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. 30 St. **Dauerpreis³ 13,99€** (1 St. = 0,47€)

5

hübner Nahrungsergänzungsmittel² Kollagen Komplex Direkt**

Nahrungsergänzungsmittel mit der Fünffach-Kombination aus Kollagenpeptiden, Silicium-Gel, Hyaluronsäure, Vitamin C und Kupfer für ein frisches Hautbild. Abgerundet mit Mangopüree und Lotusblüten-Extrakt. 30 St. **Dauerpreis³ 21,99€** (1 St. = 0,73€)



Luvo's Heilerde 2 »hautfein Akne« **vegan**

Naturheilmittel zur äußerlichen, unterstützenden Anwendung bei Akne, Haut-, Muskel- und Gelenksbeschwerden. Als Gesichtsmaske angewandt reinigt die Heilerde bei Akne, Pickeln und unreiner Haut. Sie bindet überschüssigen Talg und befreit von Unreinheiten. 480 g **Dauerpreis³ 5,25€** (1 kg = 10,94€)

7

GSE Bio-Nahrungsergänzungsmittel² »Beauty Kollagen-Boost«**

vegan
Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel mit Kieselsäure aus Bambussprossen, Vitamin C aus Acerolakirschen und Hagebutten sowie Biotin und Selen. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare und Haut bei, Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei. 60 St. **Dauerpreis³ 24,99€** (1 St. = 0,42€)



¹ dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/biotin/#c5041

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

² Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

³ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



Nahrungsergänzungsmittel¹
»Gut einschlafen«-Spray**
vegan
 20 ml **Dauerpreis² 6,95€**
 (1 l = 347,50€)



Nahrungsergänzungsmittel¹
Multi-Mineral Basis** **vegan**
 200 g **Dauerpreis² 8,99€**
 (1 kg = 44,95€)

Mit der Kraft der Natur

Die Medizinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel von hübner aus dem Schwarzwald vereinen traditionelle Rezepturen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse – zur Unterstützung eines ausgewogenen Lebensstils.



Nahrungsergänzungsmittel¹
»Gute Laune«**
 30 St. **Dauerpreis² 9,95€**
 (1 St. = 0,33€)



Medizinprodukt
»Magen-Darm Direkt«** **vegan**
 30 St. **Dauerpreis² 15,99€**
 (1 St. = 0,53€)



Traditionelles Arzneimittel
»Haut Haare Nägel + Bindegewebe« **vegan**
 500 ml **Dauerpreis² 14,75€**
 (1 l = 29,50€)



Nahrungsergänzungsmittel¹
Vitamin B12 Direkt** **vegan**
 15 St. **Dauerpreis² 9,99€**
 (1 St. = 0,67€)



* 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 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

*Pflegende Body Lotions in höchster Bio-Qualität
mit rhythmisiertem Mistelextrakt*



MYRTHE ORANGENBLÜTE

Der Duft nach Myrthe und Orangenblüten aktiviert, erfrischt und zaubert nach einem ermüdenden Tag ein heiteres Lächeln ins Gesicht.



LAVENDEL WEIHRUCH

Zur Ruhe kommen, entspannen und die Konzentration nach innen wenden, mit dem Duft von Lavendel und Weihrauch.



ZITRONE ZIRBELKIEFER

Pflegende Body Lotion mit frischem Zitronenduft und dem Duft von herber Zirbelkiefer.

Mehr Informationen zur Behandlung der Mistelextrakte im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der Mistelprodukte auf www.sonett.eu/mistelform | Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen

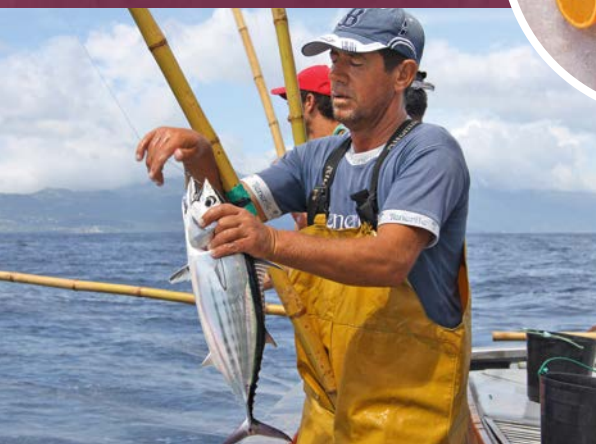


Sommer voraus!

An den ersten heißen Tagen des Jahres freuen wir uns über jede Erfrischung – besonders kulinarisch. So haben wir im Juni unsere liebsten Sommerrezepte für Sie zusammengestellt.



Von Eiskonfekt über eisgekühlte Getränke hin zu bunter Pasta und kalten Suppen: Erfrischungen und leichte Gerichte sorgen für geschmackvolle Sommerfreuden. In den Hauptrollen: Säfte und Eis. Außerdem versüßen wir Ihnen den Juni mit einer Menge Erdbeeren.



Die Qualitätsanforderungen an Alnatura Fisch- und Meeresfruchtprodukte sind hoch. So auch bei unserem Neuprodukt, den Alnatura Thunfischfilets, bei dem wir uns für die Naturland-Zertifizierung entschieden haben – einem hohen Qualitätsstandard für Wildfisch.

Ob aus Obst oder Gemüse – Alnatura Säfte sind Direktsäfte aus besten Rohstoffen. Entdecken Sie das Sortiment und erfahren Sie mehr über den Verbundkarton, in dem viele unserer Säfte verpackt sind.



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



Impressum

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

Geschäftsführung von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Lucas Rehn, Christina Rüter, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

Redaktionsleitung Anna Brill, alnatura.magazin@alnatura.de

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

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

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

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Floral Deco: 5 u. 49 Frau am Strand / Ilona: 56 / Karoline Thalhofer: 41 Biene / Saramix: 11 Illustration Bratwürste / Valentina: 41 Illustration Bienenwaben / Yura Batiushyn: 30 Illustration Brokkoli; Alnatura: 28 Porträt Michelle, 32 Porträt Schledt; Oliver Brachat: 5 Spieße, 8/9, 10/11 Spieße, 12–14, 22–27, 28 Küchlein, 58 Eiskonfekt u. Orangensaft; Marc Doradzillo: 1, 6, 16–18; Dreier: 35 T-Shirt; fish4ever: 58 Fischer; Matthias Fuchs: 5 Ringelblumen, 31, 32 Salat u. Fenchel, 42–43, 44 Ringelblumen; Inka Junge: 34 Frau, 35 Muffin; LaSelva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH: 39; Annika List: 3; privat: 35 Porträts Ute u. Louisa; © Staatliche Kunsthalle Karlsruhe/CC0: 41 Hans Thoma, Der Bienenfreund, 1863, Staatliche Kunsthalle Karlsruhe; Stocks/ Javier Pardina: 54 / Liliya Rodnikova: 45; VISCOM Fotografie: 46/47, 52/53; WALA Heilmittel: 44 Labor u. Reagenzgläser; Jonas Werner-Hohensee: 34 Porträt Rehn, 36–38

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.



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

alnatura.de/dauerpreise

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

alnatura.de/mitarbeit

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



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche


BIO PLANETE

Ölmühle Moog seit 1984

Mehrweg aus Überzeugung

BIO PLANÈTE geht Mehrweg

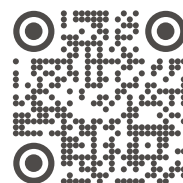
Einfach mit Deckel
am Pfandautomaten
zurückgeben.

Mit Ausgießer für ein
tropfenfreies Dosieren.

NEU
bei Alnatura

Hoher
Lichtschutz

Bis zu 50 Mal
wiederverwendbar


www.bioplanete.de

MEHR ZUM THEMA
MEHRWEG



followfood

Was wir essen verändert die Welt

NACHHALTIG BEI FANG UND AUFGUHT. TRANSPARENT BIS ZUM TELLER.

Lachs es Dir schmecken!



Unser gesamtes
Wildfisch-Sortiment
ist MSC-zertifiziert.



Verantwortungsvolle
nachhaltige ökologische
Aquakultur, zertifiziert
und kontrolliert nach
höchsten Öko-Standards.



Mit unseren eigenen, wohl
strengsten Fischerei-
Richtlinien der Welt setzen
wir uns für nachhaltigen
Wildfang ein.



Erfahre mit
unserem Tracking-
Code alles über
Herkunft, Klimabilanz
und Ökobilanz.

www.followfood.de