

August 2025
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Zu Besuch bei
Reichenau-Gemüse
**Kürzere Wege,
viel Geschmack**

Alnatura
entdecken
**Reis und weitere
körnige Beilagen**

So vielseitig schmeckt Asien



Lust auf eine Ausbildung mit *Mehr-Wert?*

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

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

Weitere Infos unter alnatura.de/mitarbeit

Liebe Leserinnen und Leser,

bestimmt mögen Sie auch die abwechslungsreiche und leicht umzusetzende asiatische Küche. Alles, was Sie dafür benötigen, finden Sie in großer Auswahl in Ihrem Alnatura Markt: Gemüse, Tofu, Reis sowie würzige Saucen für leichte Bowls, aromatische Currys oder Reissalate. »So vielseitig schmeckt Asien« – das ist der Titel unserer großen Rezeptstrecke in dieser Ausgabe.

Mehr als eine Milliarde Menschen in Asien bestreiten ihr Einkommen hauptsächlich oder ausschließlich durch Reisanbau. Ob Basmati-, Jasminreis oder eine andere Sorte – Alnatura ist Fairness im Handel und bei den Produktionsbedingungen immer ganz wichtig. Für Genuss mit Verantwortung. Entdecken Sie in dieser Ausgabe das Reissortiment sowie weitere vielfältige Beilagen-Alternativen von Alnatura.

Genuss mit Verantwortung könnte auch der Titel des Beitrages über unseren Gemüseanbaupartner Reichenau-Gemüse mit ihrem neuen Standort Landgut Pretschen bei Berlin sein. Er bringt seit dieser Saison echte regionale Frische in die Alnatura Märkte im Norden und Osten. Noch mehr Bio-Gemüse für einen extralangen Sommer voller Tomaten und Gurken aus heimischem Bio-Anbau. In unserer Reportage vor Ort lesen Sie, wie viel Herz und Sorgfalt in jeder Frucht stecken.

Seit über 40 Jahren setzen wir uns für die Bewahrung und den Ausbau von Bio-Landwirtschaft ein. Erfahren Sie in einer weiteren spannenden Reportage, wie sich Bürgerinnen und Bürger der Kulturland-Genossenschaft gemeinsam Land für Bio-Höfe sichern.

Wir wünschen Ihnen viele Anregungen in unserer August-Ausgabe!

Ihre Alnatura Redaktion



»Ein Ziel von Alnatura ist es, geschmackvolles und qualitativ hochwertiges, regionales Bio-Gemüse auf möglichst kurzen Wegen in die Alnatura Super Natur Märkte zu bringen.«

Andre Wagner, Alnatura Sortimentsmanager
Obst & Gemüse, Eier

BioLust

... natürlicher Grillgenuss,
natürlich von hier!





Kochen und genießen

- 8 So vielseitig schmeckt Asien
- 18 Brokkoli – unser Liebling des Monats
- 19 Rezept mit Brokkoli
- 20 Süße Rezepte mit Reis

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 22 Das Alnatura Reissortiment entdecken
- 24 Das Alnatura Beilagensortiment entdecken
- 26 Unser Alnatura Neuprodukt
Dinkel wie Reis – mit Rezept
- 28 Aus unserem Sortiment: Produkte für die Asia-Küche
- 30 Der Markentisch mit Produkten von Davert
- 40 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 42 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 47 Aus unserem Sortiment: Produkte für den Schulstart
- 54 Der Markentisch mit Produkten von Dr. Hauschka



Gemeinsam handeln

- 33 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 34 Zu Besuch bei Reichenau-Gemüse
- 43 Partnerporträt Followfood
- 44 Die Kulturland-Genossenschaft
- 52 Zu Besuch bei Hydrophil

Rundum wohlfühlen

- 48 Zahnpflege – Schritt für Schritt
- 56 Propolis – Gutes von der Biene



Aktuelles



Gewinnspiel: Lust auf die Vielfalt der asiatischen Küche?

Werden Sie Mitglied bei Mein Alnatura und melden Sie sich für unser Gewinnspiel im August an. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten für die asiatische Küche.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 31. August 2025 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. August 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je 13 Produkte im Gesamtwert von circa 40 Euro. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/asia.



Glutenfreien Genuss gewinnen

Nehmen Sie noch bis Ende September am 25-Jahre-Jubiläums-Gewinnspiel von Alnavit teil und sichern Sie sich Ihre Chance auf glutenfreien Genuss:

Hauptgewinn: Zwei Nächte glutenfreie Tyrol-Verwöhnspension und alle Tyrol-Inklusivleistungen im Vier-Sterne-Hotel Tyrol am Haldensee für zwei Personen im Wert von ca. 700 Euro (bei eigener Anreise).

2. Preis: Bereichern Sie Ihre Küche mit dem Airfryer Dual Basket von Philips im Wert von ca. 280 Euro – damit können Sie Ihr Lieblingsessen noch schneller zubereiten.

3. Preis: Gewinnen Sie eines von 25 glutenfreien Alnavit Produktpaketen im Wert von je ca. 30 Euro.

Alle Infos
finden Sie hier:



»Sehr gut« für Alnatura Räuchertofu

Für die Januar-Ausgabe 2025 hat Öko-Test insgesamt 19 Produkte zum Thema Räuchertofu getestet, darunter 18 Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde 14-mal, die Note »gut« viermal und die Note »befriedigend« einmal vergeben. Der Alnatura Räuchertofu erhielt die Note »sehr gut« (oekotest.de).

Hinweis:
Die abgebildeten
Produkte sind
rein exemplarisch.



Unser Geschenk zum Schulstart

Auch im August laden wir bundesweit alle Erstklässlerinnen und Erstklässler dazu ein, ihre leere Schultüte bei einem Alnatura Super Natur Markt abzugeben. Wenige Tage später können sie diese gut gefüllt mit köstlichen Bio-Produkten wieder abholen – unser Geschenk für einen schönen Start in die Schulzeit. Die Schultüten können zwei Wochen vor Einschulungstermin in den Märkten abgegeben werden. Die Aktionsbedingungen und -zeiträume erfahren Sie im Markt und unter alnatura.de/schultuete.

Eine Schüssel Genuss

Für die schnelle Küche: Die typisch mediterran gewürzte, vegane Bio-Bowl-Mischung aus Dinkel, Kichererbsen und Naturreis enthält 30 Prozent buntes Gemüse. Sie ist vorgegart und verzehrfertig, schmeckt kalt sowie warm – als Hauptgericht oder mit weiteren Zutaten gemischt. Ein knackiges Topping und frische Akzente wie Avocado oder Rucola sorgen für Extra-Pep. 250 g **Dauerpreis¹** 2,99€ (1 kg = 11,96€)



neu

500 Extra°Punkte für Neuanmeldungen im August

Melden Sie sich im August zum PAYBACK Programm an und sammeln Sie bei jedem Einkauf in unseren Märkten und bei über 700 PAYBACK Partnern °Punkte. Alle Neuanmeldungen über Alnatura zum PAYBACK Programm vom 28. Juli bis 31. August 2025 erhalten ein Startguthaben von 500 PAYBACK °Punkten (500°P = 5 €).

So einfach geht's:

- Online anmelden unter PAYBACK.de/alnatura.
- Alnatura PAYBACK Karte bestellen.
- Einen Einkauf in Höhe von mindestens 2 € tätigen und (mobile) Karte an der Kasse aktivieren.
- Schon werden 500 Extra°Punkte auf Ihr PAYBACK Konto gutgeschrieben!*

Alternativ können Sie sich in einem unserer Märkte mit einem PAYBACK Starterset anmelden und den Willkommensbonus sichern.



neu



Knusper-Vergnügen mit Schokolade

Diese kross gebackenen Bio-Kekse enthalten 30 Prozent Vollkornhaferflocken sowie Weizen-vollkornmehl und sind mit Vollmilkschokolade überzogen. Sie schmecken Groß und Klein und sind ideal für unterwegs oder für die Pause zwischendurch.

200 g **Dauerpreis¹** 2,39€ (1 kg = 11,95€)

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Die Gutschrift erfolgt innerhalb von ca. zwei Wochen nach Aktionsende. Mehrfachanmeldungen sind nicht möglich.



10fach
°Punkte



ALNATURA
Super Natur Markt



10FACH °P
auf den Einkauf ab 20 €**

So funktioniert's:

Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 20 €, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.

** Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.08. bis 31.08.2025**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK



Sommer-Bowl mit knusprigem Lachs

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 **Wildlachsfilets** (tiefgekühlt)
- 2 EL **Sesamöl** geröstet
- 1 EL **Speisestärke**
- 1 **Brokkoli** (300 g)
- 125 g **Basmatireis**
- 100 g **Edamame** (tiefgekühlt)
- 200 ml **Erdnussauce**
- 100 ml **Teriyakisauce**

ZUBEREITUNG

Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Filets am nächsten Tag unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Öl und Stärke jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Filets zunächst in Öl, dann in Stärke wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen, Strunk in feine Streifen schneiden und beides im Öl, das im Teller verblieben ist, schwenken. Lachs bei 200°C Umluft 20 Min. knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Brokkoli neben den Lachs auf das Backblech geben und mitgaren.

Inzwischen

Reis waschen und in einem Reiskocher oder Topf nach Packungsanweisung kochen. In einem weiteren Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen und Edamame darin 5 Min. kochen, anschließend abgießen.

Erdnussauce kurz in einem Topf erwärmen. Reis und Edamame in 2 Schalen verteilen. Den knusprigen Lachs vom Blech nehmen, in Teriyakisauce wenden, grob zerteilen und mit Brokkoli auf Reis und Edamame anrichten. Erdnussauce darübergeben.

Zubereitungszeit:

35 Min. + 12 Std. Auftauzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 995 kcal, Eiweiß 58 g, Fett 47 g, Kohlenhydrate 75 g

» Um Energie und Töpfe zu sparen, können Sie Reis und Edamame zusammen garen. Letztere einfach 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Reis dazugeben.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Youkon
Wildlachsfilets
(tiefgekühlt)



CrudoLio
Sesamöl
geröstet

So vielseitig schmeckt Asien

Leichte Bowls, würzige Saucen, bunte Salate, viel Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu – die asiatische Küche ist abwechslungsreich und steckt voller Umami. Entdecken Sie mit uns neue Aromen und tauchen Sie ein in einen asiatischen Sommer. Unser Lieblingsgemüse im August? Brokkoli!

Teriyakisauce

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 400 ML

- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 5 Knoblauchzehen
- 250 ml Shoyu Sojasauce
- 200 g Zucker

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver

ZUBEREITUNG

Aus 100 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Ingwer und Knoblauch schälen und klein schneiden.

Gemüsebrühe, Sojasauce, Zucker, Ingwer und Knoblauch in einen Topf geben, erhitzen und rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Danach ca. 40 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Sauce durch ein Sieb abgießen und in ein sauberes Gefäß füllen. Direkt verwenden oder bis zu 2 Wochen im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit:

10 Min. + 40 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Glas:

Energie 1138 kcal, Eiweiß 27 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 219 g

» Geflügelfond statt Gemüsebrühe gibt einen besonders intensiven Umami-Geschmack. Für ein noch würzigeres Aroma Ingwer und Knoblauch fein reiben und auf das Abseihen verzichten. Die Sauce dann vor dem Verwenden immer gut schütteln.«

Eva, Alnatura Rezeptentwicklerin



Der Zucker oder ein Teil davon kann durch Honig oder Agavendicksaft ersetzt werden.



Sonnengold Blütenhonig, Bioland



Arche Shoyu Sojasauce

Grünes Thai-Curry

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g **Brokkoli**
 150 g **Champignons**
 200 g **Zucchini**
 120 g **grüne Bohnen**
 3 **Lauchzwiebeln**
 2 EL natives **Kokosöl**
 2 EL **Sanchon Currypaste**
Green Thai
 800 ml **Kokosmilch light**
 1 Bund **Koriander**
 2 EL **No-Fish-Sauce**
 Saft von 1 **Limette**

ZUBEREITUNG

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Kokosöl im Topf erhitzen, Currypaste hinzugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Das Gemüse, bis auf die Lauchzwiebeln, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, bis es bissfest ist. 2 Min. vor Ende der Kochzeit die Lauchzwiebeln zugeben.

Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Das Curry mit No-Fish-Sauce und Limettensaft abschmecken und mit dem Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 168 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 10 g



Fairtrade Original
Kokosmilch light



Arche
No-Fish-Sauce

» Mit gehackten Cashewkernen bestreut, bekommt das Curry noch ein bisschen Crunch. Dazu einfach Basmati- oder Jasminreis reichen.





Hähnchenschenkel Garam Masala mit Gewürzreis

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Hähnchenschenkel
- 8 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Gewürzmischung Garam Masala
- 6 Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 250 g Basmatireis

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Brat- und Backöl, Wasser

ZUBEREITUNG

Hähnchenschenkel waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Im Gelenk halbieren und in eine Auflaufform legen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Beides über die Hähnchenschenkel geben. Garam Masala und 3 Kardamomkapseln hinzufügen, mit

etwas Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Öl darüber verteilen und alles in der Form vermengen.

Im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 40–55 Min. garen, dabei die Hähnchenschenkel nach ca. 20 Min. einmal wenden. Kardamom wieder entfernen.

Restliche Kardamomkapseln leicht anstoßen und mit Gewürznelken sowie 1 TL Salz und 500 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und Reis darin nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Topf vom Herd nehmen und den Reis noch ca. 5 Min. quellen lassen. Nelken und Kardamom wieder entfernen. Den Gewürzreis zu den Hähnchenschenkeln servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 55 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 606 kcal, Eiweiß 35 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 56 g



Sonnentor
Garam Masala



Riso Vignola
Basmatireis,
Naturland-zertifiziert

Vegetarisches »Butter Chicken« mit Tofu

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Tofu Natur
- 1 EL Speisestärke
- 1,5 TL Gewürzmischung Garam Masala
- 125 g Himalaya-Basmatireis
- 4 Stängel Koriander
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 3 TL Gewürzmischung Curry mild
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 660 g geschälte Tomaten
- 200 ml Kokosmilch

AUSSERDEM

Back- und Bratöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Tofu in ein Geschirrtuch einwickeln und auspressen. Anschließend in grobe Stücke reißen, in eine Schüssel geben und mit Stärke und 1 EL Öl mischen. Mit ½ TL Garam Masala sowie etwas Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen 25 Min. backen. Der Tofu verliert so seine Feuchtigkeit und wird »chewy«, also bissfest und elastisch.
In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Koriander waschen

» Butter Chicken ist in der indischen Küche ein beliebtes Hähnchencurry mit Tomaten-Butter-Sauce – in unserem Rezept kommt es ohne Fleisch aus.«
Jenny, Alnatura Rezeptentwicklerin



und trocknen, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.
Für die Sauce Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden, Knoblauch schälen und pressen. ½ EL Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel darin 2–3 Min. anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und mit 1 TL Garam Masala sowie der Currymischung würzen. Tomatenmark dazugeben und weitere 2–3 Min. rösten. Geschälte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz abschmecken. 1,5 EL Butter und Tofu in die Sauce geben und alles gut verrühren. Reis mit Sauce auf 2 Tellern anrichten und mit Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 593 kcal, Eiweiß 26 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 70 g



Naturata
Geschälte Tomaten,
Demeter-zertifiziert



Taifun
Tofu Natur



10 % Rabatt

auf das Asia-Sortiment



Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf alle Asia-Produkte wie Reis, Wok- & Mienudeln, asiatische Würzsaucen und -pasten sowie Kokosmilch in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Ausgenommen Frische- und TK-Artikel. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.08. bis 31.08.2025.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.



REISHUNGER



und weitere
Marken



» Nam Khao wird in Laos traditionell auf Salatblättern gegessen und ist eine tolle Möglichkeit, Reis vom Vortag zu verbrauchen. Grundsätzlich gilt: Gekochten Reis immer im Kühlschrank aufbewahren. Wer dem Salat noch mehr Würze geben will, reicht ein Dressing dazu, zum Beispiel unsere selbst gemachte Teriyakisauce von Seite 9.

Crispy Rice Salad à la Nam Khao

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Jasminreis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Limettenblätter
- 2 EL rote Currypaste
- 4 EL No-Fish-Sauce
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 2 EL Kokos geraspelt
- 50 g Erdnüsse geröstet und gesalzen

AUSSERDEM

Zucker, Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen und klein hacken. Limettenblätter mit den Händen zerbröseln, mit Currypaste, No-Fish-Sauce, Schalotte, Knoblauch und 2 Prisen Zucker in einer Schale vermengen und unter den gekochten Reis im Topf rühren. **Den Topfinhalt** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, 4 EL Öl

darübergeben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Min. knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren.

Inzwischen Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Reis auf 2 Teller verteilen, mit den Kräutern vermengen und mit Kokosraspeln und Erdnüssen getoppt servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. **Backzeit**
Nährwerte pro Portion: Energie 730 kcal, Eiweiß 19 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 112 g



Davert
Jasminreis



Onoff Spices
Limettenblätter

Mit frisch gehackter grober Petersilie bestreuen. Dazu passt zum Beispiel ein Gurken-Knoblauch-Joghurt.

» Ursprünglich stammt das Gericht aus der arabischen Küche und nennt sich »Kibbeh«. Dabei wird eine feine Masse aus Bulgur und Hackfleisch traditionell mit einer würzigen Füllung geformt und frittiert. Die Ofenvariante ist eine moderne Interpretation des Originals.

Bulgur-Hackfleisch-Rauten aus dem Ofen

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- 350g Bulgur
- 150g Weizengrieß
- 3 Strauchtomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 320g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Gewürzmischung Baharat

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Ein Backblech einölen. 200g Bulgur mit Grieß und 2 TL Salz vermischen. 800 ml Wasser zum Kochen bringen, unter den Bulgurmix rühren und 15 Min. quellen lassen. 10 Min. abkühlen lassen und dann $\frac{3}{4}$ der Masse gleichmäßig auf dem gesamten Blech verteilen.

Während der Bulgur quillt, Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und fein hacken. Zwiebeln schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Beides samt austretender Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Hackfleisch, Tomatenmark, Baharat, 1 EL Salz, 150g rohen Bulgur sowie das übrige Viertel des Bulgurmix hinzufügen, alles vermischen und die Masse gleichmäßig auf der Bulgurschicht auf dem Blech verteilen.

Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und im Ofen 40 Min. backen. Herausnehmen und in 30 rautenförmige Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 40 Min.

Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 95 kcal, Eiweiß 5g, Fett 3g, Kohlenhydrate 12g

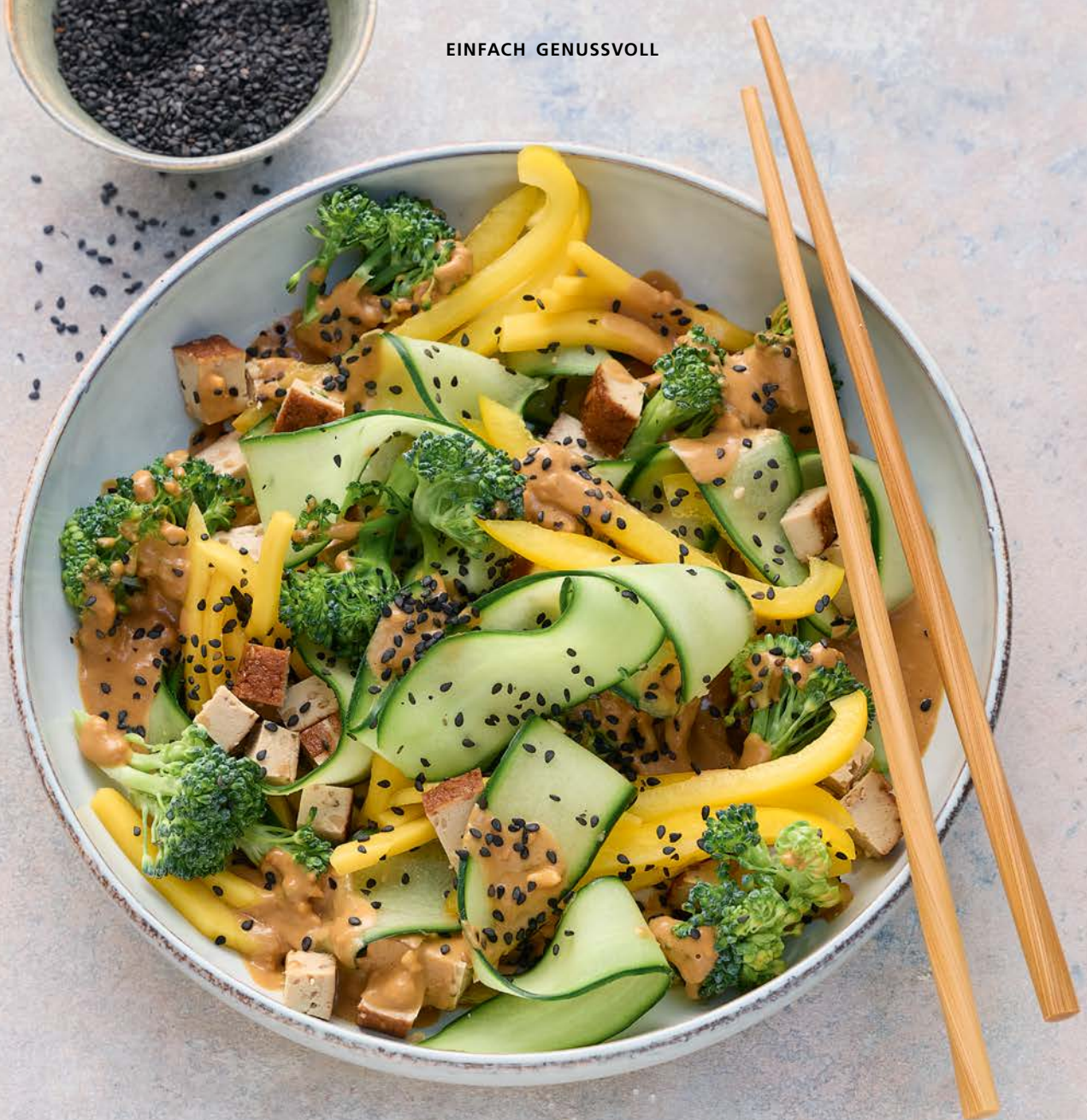
Für die Bulgur-Hackfleisch-Rauten lässt sich auch tiefgekühltes Hackfleisch verwenden. Einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen und dann wie beschrieben verarbeiten.



Erdmannhauser Bulgur, Demeter-zertifiziert



BioLust Rinderhackfleisch (tiefgefroren)



Bunter Thai-Salat mit crunchy Erdnusssauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 **Brokkoli**
- 2 **gelbe Paprika**
- 1 **Salatgurke**
- ½ **Mango**
- 400 g **Räuchertofu Mandel-Sesam**
- 2 EL **schwarzer Sesam**
- 6 EL **Erdnussmus Crunchy**
- 4 EL **Sojasauce**
- Saft von 1 **Zitrone**

AUSSERDEM Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

Gurke waschen, Enden abschneiden und Gurke mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Mango schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Min. anrösten, bis er duftet und knackt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Für das Dressing Erdnussmus, Sojasauce, Zitronensaft und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel verrühren. **Gemüse**, Mango und Tofu in tiefen Tellern anrichten. Dressing darübergeben und mit geröstetem Sesam garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 549 kcal, Eiweiß 33 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 20 g



Taifun
Räuchertofu
Mandel-Sesam



Arche
Schwarzer Sesam

Azukibohnen in gebackener Süßkartoffel

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Azukibohnen
- 2 große Süßkartoffeln
- 3 EL Kokos-Cuisine
- 2 TL Misopaste
- 1,5 TL Sojasauce Shoyu-Art
- 2 EL Gomasio-Gewürzmischung

AUSSERDEM

Salz, Brat- und Backöl, Wasser

ZUBEREITUNG

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen am nächsten Tag 30–40 Min. in frischem Wasser garen, abgießen und erst jetzt salzen.

Während die Bohnen garen, Süßkartoffeln gut waschen und putzen, einmal längs tief einschneiden und mit je 1 EL Öl einpinseln. Im Backofen bei 200 °C Umluft je nach Größe 40–60 Min. auf mittlerer Schiene backen.

In einer kleinen Schüssel Kokos-Cuisine, Misopaste und Sojasauce gut verrühren, gegebenenfalls mit 1 EL Wasser strecken.

Süßkartoffeln auf 2 Tellern anrichten, Bohnen gleichmäßig in die Kartoffeln füllen, Sauce darübergießen und mit Gomasio toppen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

+ 12 Std. Ruhezeit + 1 Std. Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 626 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 16 g, Kohlenhydrate 94 g

» Dieses Gericht ist von der japanischen Küche inspiriert. Dort sind Azukibohnen meist süß erhältlich und gebackene Süßkartoffeln ein gängiges Streetfood. Die Schale lässt sich einfach mitessen. Wer mag, gibt einige Blätter frische Minze über das fertige Gericht.«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Davert
Azukibohnen



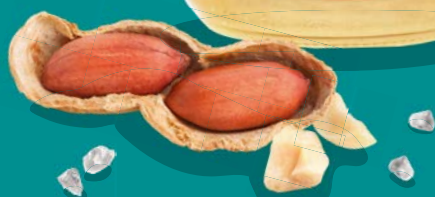
Erlebe Asien in deiner Küche

Hergestellt
aus den besten
Zutaten

Schnell, einfach
und lecker!



Glutenfrei



Vegan



Mehr Informationen? Kontaktieren Sie uns: kontakt@terrasana.de

terrasana.de



Corporation



Grün mit Biss

Von Kopf bis Fuß grün, mit festem Stamm und feinen Röschen – so soll er sein, der Brokkoli. Neben seinem prächtigen Erscheinungsbild ist es aber vor allem sein Geschmack, der ihn zum Star unter den Kohlgemüsen macht.

Wegen seines Geschmacks, der an grünen Spargel erinnert, ist Brokkoli auch als Spargelkohl bekannt.

Feinwürzig überzeugt Brokkoli als knackige Rohkost in Salaten, bissfest gedünstet oder kross gebraten als Beilage sowie im Auflauf oder als Suppe. Der enge Verwandte des Blumenkohls schmeckt warm wie kalt und macht auch in den Küchen Asiens eine gute Figur. Schließlich hat er dort seinen Ursprung. Heute wird das Kreuzblütengewächs nicht nur in Asien und den USA, sondern vor allem in Europa angebaut. In Deutschland hat Brokkoli von Juni bis Oktober Saison und ist äußerst beliebt. Kein Wunder, enthält das Gemüse doch wenige Kalorien, dafür Eiweiß, Ballaststoffe und vor allem Vitamin C. Ein weiterer Pluspunkt: Nicht nur die Röschen, auch die Blätter und der Strunk sind essbar. Frische Exemplare sind an der satten Farbe und den geschlossenen Köpfen erkennbar. Der Strunk sollte fest und die Schnittstelle nicht zu trocken sein. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist das Kohlgemüse in ein feuchtes Tuch gewickelt drei bis fünf Tage lang haltbar. Wie oft gilt aber auch hier: Am besten direkt genießen!

Brokkolisalat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g Quinoa
2 Brokkoli (600 g)
100 g Walnusskerne
200 g kernlose dunkle Weintrauben
1 rote Zwiebel
1 TL Dijonsenf
200 g Schmand

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Zucker, Essig, Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 572 kcal, Eiweiß 15 g, Fett 40 g, Kohlenhydrate 34 g

ZUBEREITUNG

Quinoa gründlich abspülen, mit 250 ml Wasser und 1 EL Gemüsebrühpulver aufkochen und 15 Min. köcheln lassen, bis sie gar ist. In der Zwischenzeit Brokkoli waschen, vom Strunk befreien und die Röschen fein hacken. Walnüsse hacken, Trauben waschen und längs halbieren.

Für das Dressing Zwiebel fein hacken und mit Senf, Schmand, 2 TL Zucker, 2 EL Essig und 2 EL Öl gründlich vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Brokkoli, Quinoa, Walnussstücke und Trauben mischen und auf Tellern anrichten. Das Dressing darübergeben und mit Pfeffer bestreuen.

» Ist der Brokkolistrunk sehr zart, kann auch er klein geschnitten in den Salat gegeben werden. Ansonsten besser einfrieren und später als Zutat für eine Gemüsesuppe verwenden.

Passt ausgezeichnet dazu

Im Geschmackstest »Das große Quietschen« der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung (FAS)* wurde der Alnatura Grill- und Pfannenkäse unter zehn getesteten Produkten auf Platz 1

gesetzt. Die Testerinnen und Tester loben, dass er schön milchig riecht, die Zunge Andeutungen von spritziger Säure und Minzfrische spürt und dass er Röstnoten vom Grill prächtig annimmt.



* Ausgabe vom 08.06.2025, Nr. 23



Löwensenf
Dijonsenf



Schrozberger Milchbauern
Schmand,
Demeter-zertifiziert

Als Dip für die Röllchen können Sie etwas Pistazienmus mit Kokosmilch verrühren.



» Wer mag, kann die Mousse vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver bestreuen. Mit diesem Rezept können Reisreste perfekt verwertet werden. Sie benötigen dafür 150g gekochten Reis – diesen immer im Kühlschrank aufbewahren.«
Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



Süße Sommerrollen mit Reis

ZUTATEN FÜR 7 STÜCK

- 400 ml **Kokosmilch light**
- 100 g **Milchreis**
- 2 EL **Kokos** geraspelt
- 350 g **Obst**, z. B. Kiwi, Erdbeeren, Mango oder Blaubeeren
- 7 Blatt **Reispapier**

AUSSERDEM

Zucker

ZUBEREITUNG

In einem Topf Kokosmilch mit Milchreis und 1 EL Zucker aufkochen, dann 25 Min. mit Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen. Komplette auskühlen lassen und Kokosraspel untermischen. **Obst waschen** oder gegebenenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen tiefen Teller mit warmem Wasser bereitstellen und jeweils 1 Blatt Reispapier 30 Sek. einweichen, dann sofort auf einen weiteren Teller geben und mittig einige Scheiben Obst darauf verteilen. 2 EL Milchreis darübergeben, Reispapier an den Seiten einschlagen und fest aufrollen. Genauso mit den weiteren Blättern verfahren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 25 Min. Kochzeit
+ 1 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 158 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 32 g

» Für den klassischen Milchreis-Geschmack eine Zimtstange mitkochen oder mit 1 Msp. gemahlener Vanille verfeinern.

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



Fairtrade Original
Kokosmilch light



Davert
Milchreis



Das Eis schmeckt mit frischen Früchten wie Erdbeeren oder getoppt mit einer Sauce, zum Beispiel Mango-Fruchtsauce.



Reis-Schokomousse

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

70 g **Jasminreis**
200 g **Feine-Bitter-Schokolade**

AUSSERDEM Wasser

ZUBEREITUNG

Jasminreis nach Packungsanweisung zubereiten. Schokolade in grobe Stücke brechen und im Wasserbad unter Rühren schmelzen. 150 ml Wasser erhitzen. **Reis**, Schokolade und heißes Wasser im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Für perfekten Genuss 2 Std. kühl stellen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Kochzeit
+ 2 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 643 kcal, Eiweiß 10 g, Fett 31 g, Kohlenhydrate 74 g

Milchreis-Eis

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

50 g **Milchreis**
250 ml **Milch**
50 g **Zucker**
½ TL **Bourbonvanillepaste**
200 g **Schlagrahm**

AUSSERDEM Salz

ZUBEREITUNG

Milchreis zusammen mit Milch und 1 Prise Salz aufkochen und nach Packungsanweisung 25 Min. garen. Dann Zucker, Vanillepaste und 100 g Schlagrahm unterrühren und den Reis vollständig auskühlen lassen. **Die restlichen** 100 g Schlagrahm aufschlagen und unter die erkaltete Milchreis-Masse heben. In ein gefrierfähiges Behältnis geben und mindestens 6 Std. einfrieren.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 25 Min. Kochzeit
+ 6 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 478 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 36 g, Kohlenhydrate 29 g

Ganz einfach

mit nur 2 Grundzutaten



Alnatura
Jasminreis

+



Alnatura
Feine-Bitter-Schokolade



Biovegan
Bourbon-
vanillepaste



Berchtesgadener Land
Schlagrahm,
Demeter-zertifiziert

Kleine Körnchen – große Genussreise

Lange Zeit galt hierzulande die Kartoffel als Beilagen-Königin, allmählich erweitert um Nudeln, während für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung Reis das Grundnahrungsmittel Nummer eins darstellt. Vor allem im asiatischen Raum – der Heimat des Reises – ist er nicht vom Speiseplan wegzudenken.

Auch unsere Küchen hat er inzwischen mit seiner Vielseitigkeit erobert. Als Beilage zu vietnamesischen Gemüsepflanzen oder thailändischen Currys ebenso wie in Form von cremigem Milchreis – Reis geht einfach immer.

Vollkorn-Basmatireis

ist etwas kerniger und intensiver im Geschmack als sein perlmuttfarbener Bruder. Das macht ihn zur perfekten Begleitung von würzigeren Saucen wie Lammcurrys. Er hat eine längere Garzeit, punktet dafür aber mit mehr Nährstoffen aus dem vollen Reiskorn.

Fertig in: 35 Min.

Basmatireis

ist ein edler Langkornreis, dessen Heimat am Fuße des Himalayas in Nordindien und Pakistan liegt. Dort kommt er vor allem zu festlichen Anlässen auf den Tisch. Bei uns hat er sich längst zum Allrounder für Gerichte aus Asien entwickelt.

Ein Grund dafür ist sein unverwechselbares duftig-nussiges Aroma. Es harmonisiert zu indischen Currys ebenso gut wie zu Gemüsepflanzen aller Länderküchen.

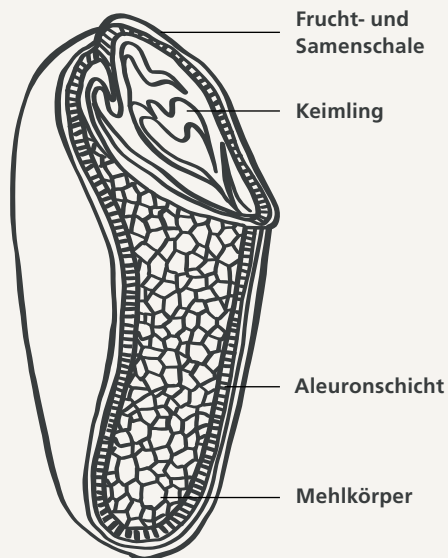
Fertig in: 10–15 Min.



Wie viel Reiskorn steckt im Reis?

Nach der Ernte befreit man die Reiskörner von ihrer äußersten Hülle, einem harten Spelz. Das Ergebnis ist **Natureis**, auch Vollkornreis genannt. Ihm haften noch der Keimling und die äußeren Schichten an.

Werden auch diese abgeschält, entsteht **weißer Reis**, dem dadurch ein großer Teil der Ballast- und Mineralstoffe, Vitamine sowie ungesättigten Fettsäuren fehlt. Seine Vorteile sind unter anderem die kürzere Kochzeit und der milde Geschmack, wie beim Jasminreis.



Jasminreis

verströmt schon beim Kochen einen exotisch-blumigen Duft, der an Jasminblüten erinnert.

Entsprechend zählt man ihn gemeinsam mit dem Basmatireis zu den Duftreis-Sorten.

In vielen asiatischen Ländern ist er allgegenwärtig, auch weil das gekochte Korn leicht klebrig ist und sich hervorragend zum Stäbchenessen eignet. Jasminreis ist die ideale Basis für Bowls und thailändischen Bratreis.

Fertig in: 10–15 Min.



Jedes Korn ein Unikat

Grünkern

ist keine eigene Getreideart, sondern unreif geernteter Dinkel. Durch das Trocknen über Holzfeuer nach der Ernte bekommt er sein unverwechselbares, herzhaft-würziges Aroma. Einst fester Bestandteil der vegetarischen Küche in Form von Bratlingen, scheint er ein wenig aus der Mode gekommen zu sein. Völlig zu Unrecht! Passt er doch bestens zu würzigen Saucen und cremigen Ragouts. Alnatura Grünkern stammt aus Bio-Anbau in Österreich.

Fertig in: 30 Min.

Bulgur

passt wie Couscous zu den Gewürzen und Kräutern der nordafrikanischen und orientalischen Küche, wie Kreuzkümmel und Minze. Hergestellt wird er aus Hartweizen. Dafür werden die Körner gedämpft, getrocknet und dann zu Grütze zerkleinert. Der Geschmack ist etwas kräftiger als der von Couscous und leicht nussig.

Fertig in: 10 Min.

Couscous

besteht wie Bulgur klassisch aus Hartweizen. Das Getreide wird zu Grieß vermahlen, eingeweicht, zu kleinen Kügelchen gerollt und gekocht. Durch diese Vorbehandlung ist er etwas schneller fertig als Bulgur und somit ideal für die schnelle Küche. Neben Hartweizen-couscous bietet das Alnatura Sortiment auch Couscous aus Dinkel und Kichererbsen.

Fertig in: 5–10 Min.



Bulgur und Couscous werden oft verwechselt. Kein Wunder, stimmen sie doch in der Verwendung fast überein – egal ob in Taboulé und anderen Salaten oder auch zum Füllen von Gemüse. Und auch optisch ähneln sie sich: kleine Körnchen, die einen etwas runder, die anderen etwas gröber. Der Unterschied liegt vor allem in der Herstellung.



ALNATURA

Grünkern

aus Österreich

Épeautre vert d'Autriche



ALNATURA

Bulgur

Boulgour



ALNATURA

Couscous



Mindestens genauso einfach und vielseitig zu verwenden wie Reis sind Quinoa, Couscous und Co. Doch welches Korn passt zu welchem Gericht und wie wird es zubereitet? Machen Sie mit uns einen Abstecher ins Alnatura Sortiment.

Hirse

ist eines der ältesten Lebensmittel überhaupt. Ob süß oder salzig: Die leicht nussig schmeckende Hirse ist universell einsetzbar und steht schnell auf dem Tisch. Sie kann mit Brühe gekocht werden wie ein Risotto und liefert die Basis für herzhafte Aufläufe oder Bratlinge. Mit Milch und Obst gekocht, verwandelt sich Hirse schnell in einen süßen Brei zum Frühstück oder als Dessert.

Fertig in: 7–10 Min.

Quinoa

ist ein Gänsefußgewächs und damit, wie Amaranth auch, ein Pseudogetreide. Meint: Die beiden sind in ihrer Verwendung dem echten Getreide sehr ähnlich, gehören aus botanischer Sicht aber anderen Pflanzenfamilien an. Quinoa ist in Ländern wie Ecuador, Peru und Bolivien ein wichtiges Nahrungsmittel. Die gekochten Körner schmecken genau wie Reis als Beilage für sämtliche Länderküchen sowie in Salaten. Für noch mehr Abwechslung probieren Sie unsere Alnatura Mischung aus weißem, rotem und schwarzem Quinoa.

Fertig in: 20–25 Min.

Amaranth

gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und gilt als Hauptnahrungsmittel der Azteken und Inka. Er ist nussig-mild im Geschmack, entfernt vergleichbar mit Hirse. Amaranth lässt sich als Brei zubereiten, ähnlich einer Polenta, eignet sich aber auch bestens zum Füllen von Gemüse oder als Beilage zu Chili.

Fertig in: 30 Min. + 10 Min. Quellzeit



ALNATURA
Hirse
feinkörnig

Millet à grains fins



ALNATURA
Quinoa



meine BIO INITIATIVE

ALNATURA
Amaranth
Amarante

Alnatura Magazin August 2025 25

meine BIO INITIATIVE
ALNATURA SINCE 1994

Vielfältige Beilagen-Alternative

Reis ist eine beliebte Beilage. Doch meist hat er eine lange Reise hinter sich. Eine tolle heimische Alternative ist Dinkel, der nach strengen Demeter-Richtlinien angebaut wird. Die aromatischen Körner schmecken überall dort, wo es sonst Reis auch tut: im Risotto, als Salatzutat, in Bowls und Pfannengerichten oder einfach als Beilage.

- ✓ in nur 15 Minuten gar
- ✓ geschliffenes Dinkeln Korn
- ✓ in Deutschland angebaut
- ✓ Demeter-Qualität
- ✓ milder, leicht nussiger Geschmack
- ✓ reich an Ballaststoffen



»Unser Dinkel ist eine regionale Alternative zu Reis, denn er wird in Deutschland angebaut und hat damit keine langen Transportwege hinter sich. Für uns ein großer Pluspunkt in Sachen Umweltschutz.«

Anja Gibbels,
Alnatura Produktmanagerin
für Getreide

Ein schmackhaftes
Rezept mit Dinkel wie Reis
finden Sie auf
der rechten Seite.





Sie können den Salat
noch mit frischen Kräutern
und Feta verfeinern.

Lauwarmer Dinkelsalat mit Aprikosen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g **Dinkel wie Reis**
- 2 **Zwiebeln**
- 1 kleine **Aubergine**
- 1 kleine **Paprika**
- 1 kleine **Zucchini**
- 3 reife **Aprikosen**
- 400 g **Kichererbsen** (in der Dose)
- 2 **Knoblauchzehen**
- 60 g **Pinienkerne**

AUSSERDEM

Olivöl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Dinkel wie Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Aubergine waschen, putzen und fein würfeln. Paprika und Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Aprikosen waschen, vom Kern befreien und auch in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

Zwiebeln in einer großen Pfanne in 1 EL Öl glasig dünsten. Aubergine hinzufügen und 3–4 Min. mitbraten, dann Paprika

und Zucchini dazugeben. Sobald das Gemüse bissfest gegart ist, Aprikosenstücke unterheben und 3 Min. weiter garen. Kichererbsen und Knoblauch dazugeben und warm werden lassen.

Dinkel wie Reis, Gemüse-Aprikosen-Mix und Pinienkerne in einer Schüssel mischen und mit einem Dressing aus 3 EL Öl, 1 EL Essig, ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 605 kcal, Eiweiß 22 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 70 g



Arche
Bio-Fertigmischung
Seitan-Fix »Natural« **vegan**
200g **Dauerpreis¹ 4,59 €**
(1 kg = 22,95 €)



Yakso
Bio-Austern-
sauce** **vegan**
250 ml **Dauerpreis¹ 3,29 €** (1 l = 13,16 €)



Aromatische Asia-Küchen

Ob japanisch, thailändisch oder chinesisch – asiatisch kochen ist immer eine gute Idee. Mit verschiedenem Gemüse, Seitan und Reis als Basis, dazu passenden Gewürzen und würzigen Saucen holen Sie sich im Handumdrehen die Geschmäcker Asiens in die eigenen vier Wände.



Reishunger
Bio-Sushi-Reis
400g **Dauerpreis¹ 3,49 €** (1 kg = 8,73 €)



Reishunger
Bio-Jasminreis
400g **Dauerpreis¹ 2,99 €** (1 kg = 7,48 €)



Onoff Spices
Bio-Thai-Sriracha-Chili-Sauce
»My Thai Taste« **vegan**
260 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €**
(1 l = 15,35 €)



Onoff Spices
Bio-Thai-Limetten-
blätter** **vegan**
5g **Dauerpreis¹ 2,89 €**



Spicebar
Bio-Gewürzmischung
»Umami-Bums«**
100g **Dauerpreis¹ 4,99 €**
(1 kg = 49,90 €)

REISHUNGER 



SPICEBAR
Gewürzküche

* 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.



ARCHE – authentisch asiatisch.

Seit 1982 haben wir ein Ziel: für unsere Kundinnen und Kunden asiatische Bio-Spezialitäten höchster Qualität zu kreieren. Dabei legen wir größten Wert auf klare, kurze Rezepturen und den Verzicht auf unnötige Zusatzstoffe. Die jahrzehntelange Zusammenarbeit mit traditionell arbeitenden Manufakturen – zum Beispiel in Japan – ist dabei einer unserer Grundwerte. Genauso, wie wir ARCHE auch in den Dienst an der Allgemeinheit stellen.



ARCHE Thai Chili-Paste

- scharf-würziger Geschmack für die asiatische Küche
- natürlich fermentiert
- glutenfrei
- fein abgestimmt mit Knoblauch, Koriander und Chilipulver
- verleiht auch Marinaden und Asia-Suppen eine scharfe Note

*

Tipp: Die Thai Chili-Paste entfaltet ihre Schärfe langsam. Sie ist sehr ergiebig und kann daher sparsam dosiert werden.

Seitan-Bulgogi an Gemüse

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL ARCHE Tamari
- 1 TL ARCHE Sesamöl geröstet
- 2 TL ARCHE Thai Chili-Paste
- 1 TL Agavensirup
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL ARCHE Misobrühe
- 100 g ARCHE Seitan-Fix
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Grillgewürzmischung
 - 1 Karotte
 - 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Bratöl
- 1 EL weißer Sesam oder ARCHE schwarzer Sesam

Zubereitung:

Für die Marinade 1 EL Tamari, Sesamöl, Thai Chili-Paste, Agavensirup und Limettensaft in einer Schüssel verrühren und durchziehen lassen. Aus 1,5 Liter Wasser und Miso nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Seitan-Fix mit 100 ml Wasser, neutralem Öl, 1 EL Tamari und Grillgewürzmischung verkneten, zu einer flachen Kugel formen und in der Misobrühe ca. 15 Min. köcheln lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte putzen und in dünne Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und Seitanstücke darin kross anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Marinade ablöschen. In Schüsseln anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Tipp: Dazu passt Basmatireis, ARCHE Kimchi und Gurkensalat. Sollten Seitanwürfel übrig bleiben – ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren und nach Bedarf in anderen Rezepten verwenden.

Traditionell japanisch!

Viele Spezialitäten von ARCHE entstehen in jahrhundertealter Herstellungskunst nach überlieferten Rezepten. ARCHE Cedarwood Tamari reift in einer kleinen traditionsreichen japanischen Manufaktur in Ruhe und mit viel Zeit zu einer ungewöhnlich charaktervollen Würzsauce heran – mehrere Monate in über hundert Jahre alten Fässern aus der japanischen Zeder unter dem Einfluss wechselnder Jahreszeiten und Temperaturen. Das uralte Verfahren der natürlichen Fermentation mit dem Koji-Ferment erstreckt sich bei diesem Tamari über zwei Sommer. So entsteht

aus handwerklichem Können, aus der Erfahrung von Generationen und aus exzellenten Zutaten ein Premium-Produkt von authentischem Charakter. Das ARCHE Cedarwood Tamari ist besonders gehaltvoll, vollmundig und reich an harmonischem Umami; vegan und glutenfrei. Es eignet sich bestens zum Abschmecken und Abrunden von Saucen, Suppen und Salaten. Es bewahrt seinen Geschmack auch bei längerem Kochen wie beim Anbraten und kann vielseitig als Marinade beziehungsweise als Marinadenzutat verwendet werden.



* Nicht in allen Märkten erhältlich.



ARCHE Bifun Rice Noodles

- feine, elastische Reisnudeln
- einfach mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen – oder alternativ 3 Minuten kochen
- glutenfrei
- praktisch portioniert



Tipp: Bifun Reisnudeln sind ideal für alle warmen Nudelgerichte, Woks, Frühlingssrollen, kalte Sommersalate und als Beilage.

Sommerrollen mit asiatischer Dip-Sauce

Zutaten für 12 Stück:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 EL ARCHE Shoyu
- ½ TL ARCHE Thai Chili-Paste
- 2,5 EL ARCHE Sesamöl geröstet
- Saft von ½ Limette
- 2 TL Agavensirup
- 125 g ARCHE Bifun Rice Noodles
- 1 Teller Gemüse- und Obststreifen (z. B. Karotte, Gurke, Paprika, Avocado, Chinakohl, Sprossen, Mango)
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Koriander, Minze)
- 12 Blätter ARCHE Rice Paper
- 1 EL ARCHE schwarzer Sesam

Zubereitung:

Für die Dip-Sauce Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Shoyu, Thai Chili-Paste, ½ EL Sesamöl, Limettensaft und Agavensirup in eine Schüssel geben, verrühren und durchziehen lassen. Bifun Reisnudeln nach Packungsangabe zubereiten. Gemüse und Obst waschen, gegebenenfalls schälen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und Blättchen abzupfen. Einen tiefen Teller mit warmem Wasser bereitstellen. Reispapier-Blätter einzeln je 30 Sek. im Wasser einweichen und auf einen flachen Teller legen. Zügig jeweils mittig 1 EL Bifun, ein paar Gemüse- und Obststreifen sowie Kräuterblätter darauf drapieren. Die Sommerrollen mit dem restlichen Shoyu und dem restlichen Sesamöl beträufeln und mit etwas Sesam bestreuen. Die Seiten einschlagen und fest einrollen. Mit der asiatischen Dip-Sauce direkt servieren.

Tipp: Mit ein wenig Übung geht das Rollen schnell von der Hand. Die ungebratenen Reispapier-Röllchen heißen Sommerrollen. Mögen Sie es lieber knusprig, können Sie diese auch in Öl anbraten.

Neu und kreativ!

Die neuen *Rice Ramen Instant Noodle Soups* von ARCHE mit original thailändischer Rezeptur kommen ganz ohne Hefeextrakt, zugesetzte Aromen und Palmöl aus. Es sind zwei Ramen Instant-Nudelsuppen in Bio-Qualität mit Vollkorn-Reisnudeln und hochwertigen Gewürzmischungen in den Sorten *Thai Curry* und *Tom Yum*. Die Sorte *Thai Curry* enthält vor allem Kokosmilchpulver, Kaffirlimette und Ingwer. Die Sorte *Tom Yum* enthält würzige Schalotten, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Galgant und ebenfalls Kokosmilchpulver. Die Suppen sind vegan, glutenfrei und superschnell zubereitet: Instantnudeln in eine Schüssel geben, die innenliegende Würzmischung hinzufügen, mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und genießen.



Demnächst verfügbar.

Traditionell fermentiert für mehr Umami

Geschäftsführer Stefan Schmidt spricht über das vielseitige Sortiment von ARCHE, den Prozess der Fermentation, den Geschmack, der damit einhergeht, und darüber, dass nicht nur jedes Produkt, sondern auch die Unternehmensform von ARCHE besonders ist.



Stefan Schmidt, was macht die ARCHE-Produkte so besonders?

»Wenn ich unsere Partner in Asien besuche, dann bin ich jedes Mal wieder beeindruckt, mit welcher Hingabe und Detailtreue dort für uns produziert wird. So werden viele unserer japanischen Produkte wie zum Beispiel Sojasaucen und Misos über mehrere Monate auf natürliche Weise mit dem Koji-Ferment gereift. Neben der sorgfältigen Auswahl der Rohstoffe, bei der unter anderem ein hoher Eiweißgehalt wichtig ist, spielt der Faktor Zeit in der Produktion eine enorm wichtige Rolle. Die Produkte reifen ohne externe Zufuhr von Hitze über Monate langsam und in Ruhe. Und fast schon spektakulär finde ich, dass unser Produzent darauf achtet, wie die wechselnden Temperaturen der Jahreszeiten auf die bisweilen uralten Zedernholzfässer und das Produkt darin einwirken können.«

Was bewirkt die natürliche Fermentation der Produkte?

»Einerseits spaltet das Koji-Ferment über die Zeit die Eiweiße, die zum Beispiel in Sojabohnen, Getreide oder Reis enthalten sind, in hunderte von Aminosäuren auf und macht sie so für den menschlichen Organismus verfügbar. So sind sie geschmacklich intensiver und oft ohne Kühlung haltbar. Das ist eines der Geheimnisse der Makrobiotik, aus der wir kommen. In dieser Lehre wusste man in Japan schon lange, dass fermentierte Produkte viele Vorteile mit sich bringen. So entsteht durch den Prozess der Fermentation »Umami«, was auf Japanisch »Köstlichkeit« bedeutet. Umami ist der sogenannte »fünfte Geschmack«, der heutzutage leider häufig mit Geschmacksverstärkern wie Glutamat oder Hefeextrakt nachzuahmen versucht wird. Aber nicht bei uns!«

Hat ARCHE nur traditionelle Produkte im Sortiment?

»Unsere traditionellen Produkte sind unglaublich vielseitig einsetzbar, ich verwende zum Beispiel häufig Miso statt Salz für allerart Saucen. Man muss nur ein wenig experimentieren. Aber wir denken stets weiter, und so entstehen auch praktische »Küchenhelfer«, die weniger traditionell, dafür innovativ sind, wie unsere Würzpasten in der Tube. Ein Beispiel für die ganz schnelle Küche sind unsere neuen thailändischen Ramen-Instant-Suppen in den Sorten *Thai Curry* und *Tom Yum*. Mit Wasser übergießen, Gewürzmischung hinzugeben, fertig. Wir wollen, dass die asiatische Küche für jeden zugänglich und vor allem einfach umzusetzen ist, sie soll aber trotzdem hochwertig sein.«

ARCHE hat eine ungewöhnliche Unternehmensform. Was hat es damit auf sich?

»Ich war schon länger Geschäftsführer bei ARCHE, als die bisherigen Eigentümer das Unternehmen verkaufen wollten. 2019 habe ich die Firma dann übernommen und mich gefragt, wie ich die Kultur, die Qualitätsphilosophie, den Einsatz für mehr Bio in der Welt und natürlich auch die Arbeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dauerhaft sichern kann. Dabei bin ich auf das »Veto-Share-Modell« der Purpose Stiftung in Berlin gestoßen. Das sieht vor, Unternehmen »sich selbst gehörend« und unverkäuflich zu machen, damit ihre Werte auch in Zukunft vor einem Ausverkauf geschützt sind. Somit können sich auch kleine mittelständische Unternehmen ähnlich wie eine Stiftung aufstellen. Seitdem hält die Purpose Foundation bei uns ein Prozent der Stimmrechte. Damit garantiert sie, dass alle Gewinne in der Firma reinvestiert, für eine gute Bezahlung der Mitarbeitenden eingesetzt oder gespendet werden. Für alles, was wir tun, steht Sinn im Vordergrund, nicht Kapitalinteressen. Das ist eine neue Art, Eigentum als gemeinnützig zu denken. Denn Wirtschaft soll für den Menschen da sein, nicht umgekehrt.«



In den über hundert Jahre alten japanischen Zedernholzfässern reift das ARCHE Cedarwood Tamari mit viel Zeit und Ruhe heran.

SCHNELLER UND GESÜNDER ALS DEIN LIEFERDIENST!



**TRESS
BRÜDER**

Bio seit 1950

100%
natürliche Zutaten

100 %
BIO & vegan

100 % transparent:
Herkunft aller Zutaten
nachvollziehbar



Rezeptur von
BIO-Sterne Koch
Simon Tress



WWW.TRESSBRUEDER.DE

Thai-Genuss für zu Hause

Mit über 40 Jahren Naturkost-Erfahrung gehört Davert zu den Bio-Pionieren der ersten Stunde. Fest verwurzelt im Münsterland übernimmt der Bio-Hersteller seit der Gründung Verantwortung für Umwelt und Mitarbeitende. Tauchen Sie mit diesen Produkten ein in die exotische Geschmackswelt Thailands.

Bio-Jasminreis

Der Jasminreis aus der Ibis-Rice-Initiative in Kambodscha überzeugt mit seinem einzigartigen, blumigen Aroma und seiner locker-körnigen Konsistenz – ideal für aromatische Currys und viele weitere Gerichte der asiatischen Küche. 500 g **Dauerpreis¹ 2,99 €** (1 kg = 5,98 €)

Bio-Thai-Curry **vegan**

Mit frischem Lauch und cremiger Kokosmilch entsteht mit dieser Fertigmischung im Handumdrehen ein authentisches Thai-Erlebnis auf dem Teller. Würzige Düfte und intensive Geschmacksnoten – thailändische Küche in nur 20 Minuten. 170 g **Dauerpreis¹ 2,99 €** (1 kg = 17,59 €)



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

Thailändische Bio-Linsen-Kokos-Suppe **vegan**

Diese exotische Thai-Suppe kombiniert rote Linsen, cremige Kokosmilch und – frisch dazu gegeben – Zucchini. Die ausgewogene Mischung verzaubert mit feinen, exotischen Aromen.

170 g **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 kg = 17,59 €)

Echter Bio-Basmatireis, Demeter-zertifiziert

Der duftende Reis stammt aus einem langjährigen Fairtrade- und Demeter-Anbauprojekt am Fuße des Himalayas. Seit über 20 Jahren werden durch seinen Anbau indische Kleinbauernfamilien im Dorf Khaddar gestärkt.

1 kg **Dauerpreis¹ 7,49 €**



Bio-Noodle-Cup thailändisch **vegan**

Die Nudeln aus Hartweizengrieß mit knackigem Gemüse, Zitronengras, exotischen Gewürzen und Ingwer müssen nur mit kochendem Wasser aufgegossen werden und sind nach wenigen Minuten genussfertig.

60 g **Dauerpreis¹ 1,79 €** (1 kg = 29,83 €)

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen.

Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



People
WEAR ORGANIC

Die neue Herbst-Kollektion ist da!

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



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



In unserer transparenten textilen Kette werden gemäß Global Organic Textile Standard nicht allergisierende Farbstoffe und Ausrüstungen eingesetzt.



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



Certified by Ecocert Greenlife
Lic. No.: 151811
People Wear Organic GmbH



Transformationsfeld
Wertschöpfungskette

Neu



Photos by Stefan Großjohann

Mehr erfahren unter www.peoplewearorganic.de

Gemeinschaften bewusst gestalten



»Ich bin davon überzeugt, dass es überall Menschen gibt, die bereit und in der Lage sind, aus Einsicht miteinander zukunftsfähige Gemeinschaften zu entwickeln und zu kultivieren.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Gesellschaften erleben derzeit, wie Populisten und Radikale versuchen, die Bürgerinnen und Bürger für ihre jeweiligen »Wahrheiten« zu gewinnen. Diese sogenannten »wahren Erzählungen« kritisieren Vergangenheit und Gegenwart und preisen die goldene Zukunft, die mit der neuen Ausrichtung der Gesellschaft anbrechen soll. Besonders der amerikanische Präsident macht sich aktuell zum Anwalt eines solchen »gesunden Menschenverstandes«. Schon die Titel seiner Dekrete offenbaren den Anspruch, die »Wahrheit« zu kennen und endlich für den Beginn des »goldenen Zeitalters« in Amerika zu sorgen (zum Beispiel »Wiederherstellung von Wahrheit und Vernunft in der amerikanischen Geschichte«). Seine vernichtende Kritik an der Vorgängerregierung unter Joe Biden, verbunden mit dem Heilsversprechen, dass in Zukunft Amerika nicht mehr von Chaos, Verschwendung, Verbrechen, Lügen und Missmanagement zerstört, sondern das goldene Zeitalter mit Glück und Wohlstand anbrechen werde, treffen auf verunsicherte Bürgerinnen und Bürger. Sie sehnen sich nach Sicherheit und Harmonie und fürchten Krisen, Kriege und die eigene Übernahme von Verantwortung. Sie hoffen, dass ein starker »Führer« ihnen den Weg in herausfordernden Zeiten zeigen werde.¹

Führung bedeutet, in der Gegenwart Entscheidungen für die Zukunft zu treffen. Aus der Fülle der Möglichkeiten sind »richtige« Wege zu finden und zu beschreiten. Dabei kommt es wesentlich darauf an, dass die von einer Entscheidung betroffenen Menschen dem neuen Weg folgen können und wollen. Nur im Miteinander gelingt diese Gestaltung. Das

verlangt transparente Kommunikation mit verständlichen Argumenten, die die Entscheidung begründen. Es bedeutet auch, dass die Menschen sich selbst dazu befähigen, die Wirklichkeit differenziert beurteilen zu können. Dieser Zusammenhang gilt im Kleinen wie im Großen. Ob in Unternehmen, Gemeinschaften oder Staaten, immer hängt das Wohl einer Gemeinschaft davon ab, wie bewusst und wach ihre einzelnen Mitglieder die Entwicklung des »Gemeinwesens« wahrnehmen und es gemeinsam gestalten.

Den Schutz vor Fehlentwicklungen von Gemeinschaften kann man nicht delegieren. Jede und jeder Einzelne in einer Gemeinschaft ist für das Ganze mitverantwortlich. Das gilt für Demokratien, Unternehmen und andere Gemeinschaften. Eine fundierte und auf Erkenntnissen basierende Bildung in Schulen, Universitäten und Unternehmen ist die Grundlage für eine kritische Wehrhaftigkeit der Einzelnen in einer Gemeinschaft. Nur so kann eine drohende Zerstörung von Freiheit, Gerechtigkeit und Gemeinschaftlichkeit in sozialen Organismen wirksam verhindert werden.

Ich bin davon überzeugt, dass es überall Menschen gibt, die bereit und in der Lage sind, aus Einsicht miteinander zukunftsfähige Gemeinschaften zu entwickeln und zu kultivieren. Dies versuchen wir in aller Bescheidenheit mit der Alnatura Unternehmensinitiative.

Mit herzlichen Grüßen

¹ Die Zitate und Schilderungen folgen dem Beitrag »Verstand gegen Vernunft: Wer gewinnt?« von Gyburg Uhlmann in der FAZ vom 19.05.2025.

Kürzere Wege, großer Geschmack

Noch mehr heimisches Bio-Gemüse für einen extralangen Sommer: Seit dieser Saison bringt Reichenau-Gemüse mit ihrem neuen Standort Landgut Pretschen regionale Frische in die Alnatura Märkte im Norden und Osten.

So genießen Sie acht Monate lang, bis in den November hinein, Tomaten und Gurken aus heimischem Bio-Anbau.

Ein Besuch vor Ort zeigt, wie viel Herz und Sorgfalt in jeder Frucht stecken.



»Die Möglichkeiten eines kontrollierten Bio-Anbaus können in einem Gewächshaus ideal umgesetzt werden.«

Max Meissner, Gärtner
am neuen Standort Landgut Pretschen

Kurz vor dem brandenburgischen Dorf Pretschen taucht am Straßenrand ein kurioses Schild auf: eine fahrradfahrende Gurke.

Ein Zeichen, dass es nicht mehr weit ist zu den Alnatura Gurken und Tomaten? Wohl eher dafür, dass wir uns im Spreewald befinden, wo Gurken bereits seit Jahrhunderten angebaut werden. Landschaft, Bodenverhältnisse und nicht zuletzt die Spree bieten hierfür ideale Verhältnisse. Mit ihnen macht sich seit Anfang des Jahres der Gärtner Max Meissner vertraut. Sein Gewächshaus steht am Rand des Unterspreewalds, eingebettet in Kiefernwälder und Wiesenland, umgeben von naturnahen Hecken, die Pretschener Spree nur einen Steinwurf entfernt. Meissner bewirtschaftet mit Reichenau-Gemüse bereits seit einigen Jahren ein Gewächshaus in der Bodensee-Region exklusiv für Alnatura. Als ihn die Erzeugergemeinschaft fragte, ob er sein bewährtes Bioland-Anbaukonzept auch gut 80 Kilometer entfernt von Berlin umsetzen wolle, nahm er die Herausforderung an. »Ich bin auf der Insel Reichenau in einer Gärtnerfamilie groß geworden, der Anbau unter Glas und insbesondere der Boden dort sind mir vertraut. Er ist eher schwer und lehmig, während er hier in Pretschen ganz anders, nämlich sandig ist. Ich musste mich also erst einmal herantasten und schauen, wie er sich verhält, um meine Bodenbearbeitung entsprechend anzupassen.«

Anbau mit Durchblick

Insbesondere beim Anbau von Bio-Gemüse ist es nicht egal, wo ein Gewächshaus steht. Während beim konventionellen Anbau die Pflanzen meist in fertigen Substratsäcken mit industriell optimierter Nährstoffzusammensetzung heranwachsen, arbeiten Bio-Gärtnerinnen und -Gärtner mit der Erde, die sie unter dem Glasdach vorfinden. Das kann sich je nach Region und danach, wie die Flächen vorher genutzt wurden, stark unterscheiden. Das Hofgut Pretschen wurde schon lange nach Bio-Vorgaben bewirtschaftet; nun gilt es für Meissner, den Boden lebendig zu halten und ihm zurückzugeben, was die Pflanzen sich zum Wachsen nehmen. Das erreicht er mit gutem Kompost, der schonend eingearbeitet wird. Den Rest erledigen Regenwürmer, Mikro-

organismen und Co. Wer hätte gedacht, dass ein Gewächshaus so voller Leben ist? »Wir haben hier ein gesundes Gleichgewicht. Nützlinge wie Gallmücken und Schlupfwespen sind die natürlichen Gegenspieler von Schädlingen wie Läusen. Niederschläge, die aufs Dach fallen, sammeln wir. Damit werden die Pflanzen gezielt am Boden gewässert. Gerade Tomaten danken es einem, wenn ihre Blätter trocken bleiben und sich dort keine Pilzkrankheiten ausbilden können. Ich muss also viel weniger – und selbstverständlich nur biologischen – Pflanzenschutz betreiben«, erzählt uns Max Meissner, während wir durch die Gänge zwischen den hoch aufragenden Tomatenpflanzen streifen.

Saftiges Farbenspiel

Vorsichtig löst er eine Tomate von der Rispe und reicht sie uns herüber. Sie hat eine besondere Färbung, einen Farbverlauf zwischen Orange, Lila und Braun, oben sogar eine sternförmige Gelbschattierung. Diese Rarität nennt sich »Schoko« und wird ausschließlich für Alnatura in Bio-Qualität angebaut. Als wir sie später aufschneiden, sehen wir, dass sich das Farbenspiel auch im Inneren fortsetzt; und das Wichtigste: Sie schmeckt unglaublich gut!

Über

Reichenau-Gemüse eG

- 1897 gegründet
- Genossenschaft bestehend aus 41 Gärtnereien, ausschließlich Familienbetriebe
- seit 2019 partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Alnatura
- seit Anfang 2025 neues Gewächshaus im Spreewald, exklusiv für Alnatura
- Landgut Pretschen beliefert die Märkte in Kiel, Hamburg und Bremen, ebenso in Berlin, Leipzig, Erfurt und Dresden



Hier wächst ausschließlich Bio-Gemüse für Alnatura. Max Meissner plant den Anbau so exakt, dass Woche für Woche nur so viel geerntet wird, wie in den Märkten gebraucht wird.



Sorgfältige Handarbeit:
Das Bio-Gemüse wird
behutsam geerntet –
frisch für die Alnatura
Märkte im Norden und
Osten Deutschlands.

Die Tomate »Schoko« baut
Reichenau-Gemüse exklusiv für Alnatura an.
Sie schmeckt süßlich-würzig und kann
sich damit gut zwischen intensiven Aromen
behaupten – ideal für den Sommersalat.



»Gemeinsam mit Alnatura wählen wir die Sorten immer nach Geschmack aus, das ist bei unseren Gurken genauso. Auch wenn der Ertrag dann vielleicht ein wenig geringer ist.«

Nähe zur Pflanze, Nähe zum Markt

Damit Ertrag und Geschmack stimmen, haben 15 Menschen die Kulturen im Blick. Sie zählen Blüten, beobachten die Färbung der Früchte, prüfen den Wasserbedarf und nehmen immer wieder Tomaten und Gurken behutsam in die Hand. Acht Tomaten- und drei Gurkensorten wachsen hier exklusiv für Alnatura – jede mit eigenen Bedürfnissen und Reifezeiten. Dafür braucht es Augenmaß, Geduld und Erfahrung. All das bringt Max Meissner mit – und gibt es an sein Team weiter. Sein Highlight war der Biss in die erste Gurke der Saison: »Ich komme von der Reichenau: Essen ohne Gemüse oder Salat geht für mich nicht. Und man merkt, dass unsere Gurke im Boden gewachsen ist. Die Frische werden auch die Kundinnen und Kunden bemerken.« Schließlich verlassen Gurken und Tomaten nach dem händischen Pflücken oft noch am selben Abend das Landgut und liegen im Idealfall schon am nächsten Morgen im Alnatura Markt. Kurze Wege im nord- und ostdeutschen Raum und knackiges Gemüse: ein Beitrag zum aktiven Klimaschutz, der schmeckt.

Gemeinsames Engagement

Was mit einer ersten Kooperation am Bodensee begann, ist heute eine verlässliche Partnerschaft: Seit über sechs Jahren arbeiten Alnatura und die Erzeugergemeinschaft Reichenau-Gemüse eng zusammen – mit dem Ziel, regionales Bio-Gemüse in die Märkte zu bringen. Gemeinsam setzen sie auf langfristige Zusammenarbeit, gegenseitiges Vertrauen und Sorten, die vor allem eins mitbringen: Geschmack. Mit dem neuen Standort in Pretschen wächst diese Partnerschaft nun weiter – in einer Region, die beste Voraussetzungen für den heimischen Bio-Anbau mitbringt. Und wo Schilder zu einer Tour auf dem Gurkenradweg einladen. *mag*



SÖBBEKE

BIO & ECHT LECKER

DAT VOLL LECKERE KULTUR-PROGRAMM.

Bio aus'm Münsterland!



SÖBBEKE KULTUR, SCHMECKT WOHL:

- ✓ Mit drei speziellen, lebenden Bakterienkulturen
- ✓ Aus echter Bio-Weidemilch
- ✓ Ideal als Frühstück oder natürliche Zwischenmahlzeit

Für Sie ausgewählt



Aqua Monaco

Bio-Tonic-Water **vegan**

Das fein ausbalancierte Tonic Water besteht neben Wasser, Zucker und Kohlensäure aus Wermutkraut- und Enzianwurzelextrakt sowie aus Zitrone und schonend wild gesammelter bolivianischer Chinarinde. Die Verarbeitung der ganzen Rinde verleiht dem Getränk eine natürlich tiefe Bitterkeit.

Dauerpreis
1,99

230 ml
(1 l = 8,65 €)



**Mehr
Mehrweg**



GUA

Bio-Guaven-Fruchtlimonade »Holunder-Minze«** **vegan**

Die Limonade kombiniert den fruchtigen Geschmack von Guave und Holunderbeeren-saft mit der erfrischenden Note von Minze; gesüßt mit Agavendicksaft. Sie schmeckt pur, eiskühlt als Spritz mit Prosecco oder mit Gin gemischt.

Dauerpreis
1,59

330 ml
(1 l = 4,82 €)



**Mehr
Mehrweg**



Zwergenwiese
Bio-Brottaufstrich

»Papayango« **Papaya-Mango**
Der cremige Aufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen bietet eine spannende Kombination aus Papaya und Mango – fruchtig-exotisch, mit einem Hauch Curry. Schmeckt auf Brot und verfeinert Saucen, Dressings und mehr.

Dauerpreis
2,79

160 g
(1 kg = 17,44 €)



Kojake

Bio-Erdnuss-Karamell-Riegel »EDKA«** **vegan**

Pflanzlicher Genuss: Dieser Schokoriegel mit 34 Prozent Erdnusscreme, 22 Prozent gerösteten Erdnüssen, 23 Prozent Karamell und einem Mantel aus feiner Schokoladenkuvertüre kommt ganz ohne tierische Zutaten aus.

Dauerpreis
1,99

45 g
(1 kg = 44,22 €)



Cha Dô

Schwarzer Bio-Tee, Naturland-zertifiziert** **vegan**

Dieser Schwarztee stammt aus den Nilgiris, einer Bergregion im Süden Indiens. Die 150 Jahre alten Teebüsche in über 2000 Metern Höhe liefern eine sehr hohe Qualität an Erntegut. Der Blatttee schmeckt vollmundig und würzig.

Dauerpreis
5,99

200 g
(1 kg = 29,95 €)

* 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.



Vivani

Bio-Schokoriegel Pistacchio**

Innovativ und trendbewusst: Dieser Riegel vereint den Pistazien-Trend mit Genuss, ohne Bestehendes zu kopieren. Das Ergebnis: feine Pistazien-Creme und zart-knusprige Waffelstückchen umhüllt von feiner Vollmilchschokolade.

Dauerpreis
1,69

40 g
(1 kg = 42,25 €)

Fairment

**Bio-Misopaste »Shiro-Koshi«
vegan**

Authentischer Genuss für asiatische Gerichte: Diese traditionell hergestellte Paste aus Soja, Reis und Koji-Pilz lässt sich wunderbar als aromatisches Würzmittel für Dressings, Saucen, Marinaden, Suppen und Brühen verwenden.



Dauerpreis
7,99

200 g
(1 kg = 39,95 €)



Bio Planète

Bio-Kokosfett mild **vegan**

Das milde Kokosfett wird schonend mit Wasserdampf behandelt, ist dadurch neutral in Geruch und Geschmack und somit vielseitig einsetzbar für exotische wie heimische Gerichte. Sehr hoch erhitzbar, eignet es sich zum Frittieren, Backen und Braten.

Dauerpreis
11,99

950 ml
(1 l = 12,62 €)

Wein des Monats



Dauerpreis
5,99

0,75 l
(1 l = 7,99 €)

Parra Jiménez

**Bio-Weißwein Verdejo DO,
Demeter-zertifiziert **vegan****

Aus dem nördlichen Rueda stammend, hat der Verdejo die Herzen von Weinfans erobert. In Spanien der Prototyp für frischen Weißwein – und das vollkommen zu Recht, wie auch der Erzeuger Familia Parra beweist. Durch modernste Kellertechnik zeigt die Rebsorte ihr ganzes Potenzial. Ein trockener Wein mit tollen floralen Noten, ausdrucksstark und intensiv in der Nase. Im Mund sehr frisch, dicht und mit Anklängen von frisch geschnittenem Gras. Passt zu Meeresfrüchten und Ziegenkäse.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Vallée Verte

Bio-Ziegenweickäse-rolle**

Mit seiner fruchtig-frischen Note und zart schmelzenden Konsistenz erfreut der Weickäse aus einer traditionellen Käserei in Belgien Gourmet-Herzen. Man schmeckt leichte Haselnussnoten, dezentes Ziegenmilcharoma und eine feine Salznote. Die Edelpilzrinde ist verzehrbar.

je 100 g
(1 kg = 31,90 €)

Dauerpreis
3,19

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Für Sie ausgewählt



Taifun
Bio-Bratfilets Japanische Art vegan
 Mit schlicht-zitronigem Geschmack gelingt das japanisch inspirierte Bratfilet aus Tofu in der Pfanne oder auf dem Grill. Kurz anbraten, mit etwas Sojasauce abrunden und zu Reis und Gemüsegerichten servieren. Schmeckt auch in veganem Sushi oder im Salat.

Dauerpreis
3,19 160 g
 (1 kg = 19,94 €)



Complete Organics
Fermentierter Bio-Chinakohl »Mildes Kimchi« vegan oder »White Kimchi« vegan
 Beide Varianten bestehen aus fermentiertem Chinakohl mit aktiven Kulturen und bringen fein abgestimmte Aromen auf den Teller. »Mildes Kimchi« besticht durch milde Schärfe und Ingwernote. Das helle »White Kimchi« ohne Chili bietet knackige Frische und fein-würziges Knoblaucharoma. Ideal zu Reis, Bowls, Nudeln oder als Topping für Burger und Brotzeit.

Dauerpreis
4,69 je 240 g
 (1 kg = 19,54 €)



Dauerpreis
1,19 250 g
 (1 kg = 4,76 €)

Bauerngemeinschaft Hamfelder Hof
Bio-Dickmilch**
 Wie früher: Die Dickmilch mit typisch feiner, mild-säuerlicher Note zergeht auf der Zunge – ob pur als erfrischende Zwischenmahlzeit, als Dessert mit Früchten oder für leichte herzhafte Dressings und Dips. Aus Vollmilch, ohne Zusatz von Magermilchpulver.

Züger
Bio-Paneer Nature
 Hergestellt aus Schweizer Bio-Milch, überzeugt dieser milde Weichkäse indischer Art mit hohem Proteingehalt. Er ist formstabil und schmilzt nicht – ideal zum Kochen, Braten und Grillen. In Würfeln in Sauce mitgekocht, sorgt er für authentischen Genuss in vegetarischen Gerichten.

Dauerpreis
3,49 200 g
 (1 kg = 17,45 €)



Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* 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.

Ein Leuchtturm der Bio-Branche

Genuss mit gutem Gewissen – das ist die Leitidee von Followfood. Das noch junge Unternehmen stellt seine Verantwortung für den Planeten an erste Stelle – mit »mitweltfreundlichen« Produkten, die bis zum Ursprung transparent und lückenlos rückverfolgbar sind.

Zunächst als Followfish gestartet, hat sich Followfood zu einer breit gefächerten Lebensmitteldachmarke entwickelt. Der Grund: Die enge Verbindung der ökologischen Kreisläufe – nachhaltige Meeresprodukte kann es nur in Kombination mit nachhaltiger Landwirtschaft geben. Genau hier setzt Followfood an und will als Leuchtturm zeigen, wie eine zukunftsfähige Lebensmittelproduktion aussehen kann.

»Nachhaltigkeit und Transparenz müssen dabei zusammengedacht werden, da nur so informierte und vergleichbare Kaufentscheidungen möglich sind. Deshalb können seit Beginn die Lieferketten unserer Produkte getrackt werden«, erklärt Julius Palm, stellvertretender Geschäftsführer von Followfood. Auf jeder Followfood-Verpackung befindet sich ein Tracking-Code. Eine echte Pionierleistung, denn Followfood war der erste Hersteller, der 2007 einen solchen Code auf die Verpackung druckte. So kann jede und jeder nachvollziehen, woher die Produkte stammen, wo und wie sie angebaut wurden und wie ihre jeweilige Produkt-Ökobilanz aussieht.

Bio lässt sich außerdem bestens mit modernem Lifestyle verbinden, und hier spielt Convenience eine große Rolle –



was nicht automatisch Junkfood bedeutet. Die Convenience-Produkte von Followfood beweisen nämlich das Gegenteil. Ein Paradebeispiel ist die Tiefkühlpizza-Auswahl mit ihren biologisch zertifizierten Zutaten, genauso wie die neuen Instant-Nudelgerichte.

Um die 30 Neuprodukte entwickelt Followfood pro Jahr. Und das Unternehmen hat es mittlerweile geschafft, über 150 Tiefkühl-, Konserven- und Trockenprodukte in die Regale von Bio-Läden und Supermärkten zu bringen. Sie alle eint die zukunftsweisende Überzeugung, dass Genuss im Einklang mit den natürlichen Ressourcen unseres Planeten möglich ist.

Schnelle Gerichte und Genuss mit gutem Gewissen schließen sich nicht aus: Followfood produziert Bio-Lebensmittel für alle – von Tiefkühlpizzen über Pommes aus regenerativer Bio-Landwirtschaft und Instant-Nudeln bis hin zu Fisch aus zertifiziert nachhaltiger Fischerei.



»Von der Umwelt zur Mitwelt – wir wollen mit der Natur arbeiten, statt gegen sie. Mit Followfood wollen wir zeigen, wie das gehen kann.«

Julius Palm, stellvertretender Geschäftsführer Followfood

Nicht gleich die Welt retten, aber ein Stück Boden

Landwirtschaftliche Flächen sind weltweit zum Spekulationsgut geworden. Doch es geht auch anders: Seit elf Jahren zeigt die Kulturland-Genossenschaft, wie Bürgerinnen und Bürger gemeinsam Land für Bio-Höfe sichern können.

Es ist sehr bewegend, dass uns inzwischen fast 200 Menschen beim Landkauf unterstützen, das gibt uns richtig Rückenwind«, bringt Sarah Hoffmanns es auf den Punkt. Sie und ihr Mann David Büchler verwirklichen mit ihrem kleinen Hof »Biolee« am Stadtrand von Münster ihren Lebens Traum: Kartoffeln, Gemüse und Getreide ökologisch anbauen, die leckersten Bio-Fritten vermarkten und Jung und Alt zeigen, wie Bio-Landwirtschaft funktioniert. Doch ohne Hof und Flächen zu erben, ist das bei den heutigen Bodenpreisen fast unmöglich. Erst mithilfe der Kulturland-Genossenschaft und vieler engagierter Bürgerinnen und Bürger gelang der Start in die Selbstständigkeit – und entwickelt sich prächtig.

Gemeinschaftseigentum als Lösung

Gerade kleinere und regional arbeitende Öko-Betriebe sind auf solche Unterstützung angewiesen. Denn seit der Finanzkrise 2008 haben sich die Kaufpreise für Agrarland in Deutschland bundesweit durchschnittlich verdreifacht und auch die Pachtpreise explodieren in vielen Regionen geradezu. Da können nur industriell arbeitende Betriebe und außerlandwirtschaftliche Investoren mithalten. So entstand die Idee zur Kulturland-Genossenschaft, die als Genossenschaftsbündnis von Bürgerinnen und Bürgern Land kauft und langfristig zu fairen Bedingungen an Partnerbetriebe verpachtet. Inzwischen sichern 2600 Menschen bereits 721 Hektar wertvolles Land für 50 Bio-Höfe. Ein Erfolgsmodell, das sich gegen einen traurigen Trend stellt, denn in Deutschland schließen jährlich knapp 3000 Höfe auf Dauer ihre Tore.

Neue Bio-Höfe braucht das Land

Doch gerade Neugründungen wie »Biolee« erfordern viel Pionierarbeit. Für einen Arbeitsplatz in der Landwirtschaft braucht es enorme Anfangsinvestitionen für Land, Wirtschaftsgebäude, Maschinen und vieles mehr. Beim Landkauf müssen zusätzliche Hürden überwunden werden, wie das Beispiel von »Biolee« zeigt: Aktuell muss die neue Form von Gemeinschaftseigentum vor dem Oberverwaltungsgericht durchgefochten werden. Umso wichtiger ist die Solidarität vieler Menschen – nur so entsteht



Sarah Hoffmanns und David Büchler vom Hof »Biolee« in Münster mit ihren Kindern.

der notwendige Rückenwind für Sarah, David und ihren Landkauf und so lassen sich auch die politischen Rahmenbedingungen positiv verändern.

Landwirtschaft gemeinsam tragen

Auch die Schwestern Lili Schwaiger und Sophia Sedlmaier stehen mit ihrem Naturgarten Schönege in Oberbayern vor einem Neuanfang. Vor einigen Monaten stand der vom Vater aufgebaute vielseitige Gartenbaubetrieb mit sozialer Landwirtschaft vor dem Aus, weil der langjährige Pachtvertrag zum

Kurz gefasst

Die Kulturland-Genossenschaft kauft bundesweit Flächen für selbstständige Bio-Höfe. Über Genossenschaftsanteile ab 500 Euro sichern die Mitglieder das Land dauerhaft für die biologisch wirtschaftenden Partnerhöfe.

Mehr Infos unter **kulturland.de**.

Am 3. September 2025 um 19 Uhr findet ein Online-Infoabend zur Kulturland-Genossenschaft statt. Anmeldung unter **kulturland.de/blog/veranstaltungen-4**.





Lili Schwaiger (links) und Sophia Sedlmaier vom Naturgarten Schönegge in Oberbayern.

Jahresende ausläuft. Gemeinsam mit Kulturland konnte nun ein kompletter Hof bei Freising gekauft werden. Schon 160 Menschen, überwiegend aus der Region, haben sich am Landkauf beteiligt und setzen damit ein Zeichen für eine gemeinschaftstragende Landwirtschaft, die auch starken gesellschaftlichen Impact hat: Neben der Gemüseerzeugung bietet der Hof 50 Kindergartenplätze, viele Kinder bekommen Reittherapie und eine Klasse der Lebenshilfe profitiert davon, auf dem und im Betrieb lernen zu können. Nach und nach zieht der Betrieb jetzt nach Viehhausen um, am alten Standort Meilendorf verbleibt nur ein kleiner Teil. Es braucht viele weitere Unterstützende, um den neuen Hof auf Dauer zu sichern.

Geld in Bodenfruchtbarkeit verwandeln

Wer mitmachen will: Interessierte können sich über die Website der Kulturland-Genossenschaft direkt am Landkauf für einen Hof beteiligen, der in der eigenen Region liegt oder den sie für besonders unterstützenswert halten. Solange das Geld in der Genossenschaft bleibt, ermöglicht es auf den Höfen den Humusaufbau, mehr Biodiversität und den Einstieg junger Menschen in die Bio-Landwirtschaft. Wer es wieder benötigt, kann nach fünf Jahren

Mindestbeteiligung jährlich kündigen. Eine monetäre Rendite ist bei diesem gemeinwohlorientierten Ansatz nicht möglich, doch umso höher ist der ökologische und soziale Gewinn. Gemeinsames Ziel ist es ja gerade, dass die Bio-Höfe statt in hohe Pachten in Hecken, Biotope und Bildungsarbeit investieren können.

2000 Quadratmeter für die eigene Ernährung

Landwirtschaft geht uns alle an. Über unseren Einkauf bestimmen wir mit, wie die Fläche bewirtschaftet wird, die wir für unsere Ernährung brauchen. Das sind – laut einer Berechnung der Zukunftsstiftung Landwirtschaft – pro Person 2000 Quadratmeter Ackerland (**2000m2.eu**). Über die Kulturland-Genossenschaft lässt sich diese Fläche zusätzlich auch dauerhaft für den Ökolandbau sichern. Dafür allerdings bräuchte es bei den deutschen Durchschnittspreisen für Land Genossenschaftsanteile in Höhe von 7.000 Euro. Aber auch schon ein Anteil für 500 Euro ermöglicht Höfen wie dem von Sarah und David oder dem von Lili und Sophia den Zugang zu Land. aw



»Wenn man bedenkt, dass in Deutschland jährlich 3 000 Höfe ihre Tore schließen, dann bietet die Kulturland-Genossenschaft eine gute Möglichkeit, dem etwas entgegenzusetzen.«

Stephan Illi,
Vorstand der Kulturland-Genossenschaft



Nur für
kurze Zeit

waldorfshop

Im Waldorfshop gibt es ein
großes Sortiment an Produkten
für die Schultüte.
Mit dem Code **AlnaturaMag2025**
erhalten Alnatura Kundinnen
und Kunden zehn Prozent Rabatt.²
waldorfshop.eu

Hurra, endlich Schule!

Mit kreativem Spielzeug und
süßem Zubehör in der Schultüte
wird der erste Schultag
garantiert zauberhaft schön.



Koziol
**Snackbox Mini Design »Rex«
oder »Dreams«**
je 1 St. **Dauerpreis¹ 3,95 €**



Bademeisterei
Zaubehandtuch
Design »Dino« oder »Einhorn«
je 1 St. **Dauerpreis¹ 3,45 €**



Stockmar
Wachsmalstifte
1 St. **Dauerpreis¹ 10,95 €**



moses
**Leuchtende
Mondscheinmurmeln**
1 St. **Dauerpreis¹ 4,15 €**



ökoNORM
Straßenmalkreide
1 St. **Dauerpreis¹ 5,45 €**



moses
**Mini-Ausgrabungsset
»Funkelnde Mineralien«
und fünf weitere Varianten**
je 1 St. **Dauerpreis¹ 5,95 €**

Gewinnspiel

Mit etwas Glück können Sie einen von drei
Waldorf-Schulrucksäcken von Deuter gewinnen,
gefüllt mit leckeren Snacks von Alnatura!
Teilnahmeschluss ist der 31. August 2025.³



QR-Code
scannen und
teilnehmen



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen.
Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
² Anwendbar ausschließlich auf Schulbedarf, ab 50 Euro Mindestbestellwert,
1 x pro Kundin/Kunde einlösbar, gültig bis 30. September 2025.
³ Das Gewinnspiel wird veranstaltet von der Universnatur GmbH,
Waldorfshop, Rankinestraße 4, 86899 Landsberg am Lech.



Schritt für Schritt zu schönen Zähnen

Schon jedes Kind weiß, dass Zähneputzen wichtig ist. Denn frischer Atem und gesunde, saubere Zähne tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Doch wie sieht die optimale Pflege aus? Wir haben eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Sie.



Zur richtigen Mund- und Zahnhygiene gehört auch die halbjährliche Vorsorgeuntersuchung bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt. Empfohlen wird außerdem ein- bis zweimal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung.

1 Bevor es ans Zähneputzen geht, gibt es eine Methode aus der ayurvedischen Medizin, die immer beliebter wird: **das Ölziehen**. Bei dieser begleitenden Maßnahme wird morgens nach dem Aufstehen ein Esslöffel hochwertiges kalt gepresstes (natives) Öl oder spezielles Mundziehöl für etwa 15 Minuten im Mund zwischen den Zähnen hin- und hergezogen. Anschließend wird es auf ein Stück Toilettenpapier oder in ein Taschentuch gespuckt und im Hausmüll entsorgt. Mit dieser Methode, deren Wirksamkeit jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen ist, sollen Schadstoffe aus dem Mund entfernt werden.

2 Einmal am Tag sollte entweder vor oder nach dem Zähneputzen **Zahnseide oder eine Interdentalbürste** – je nach Abstand zwischen den Zähnen – zum Einsatz kommen, um die Zahnzwischenräume zu reinigen. Dadurch werden Speisereste effektiv beseitigt. Eine Munddusche hilft dabei, schwierige Stellen wie unter Brücken, Zahnspangen oder bei Implantaten zu erreichen.

3 Nun geht es ans eigentliche **Zähneputzen**: Zahnärztinnen und -ärzte empfehlen, zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten für mindestens drei Minuten zu putzen. Entweder mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen mit weichen Borsten. Beginnen sollte man mit den Kauflächen im Oberkiefer. Dann mit kleinen Kreisen von Rot nach Weiß – vom Zahnfleisch zum Zahn hin – die Zahnaußen- und -innenflächen putzen. Dasselbe anschließend im Unterkiefer. Wichtig ist, dass man mit der Bürste nicht zu viel Druck ausübt, da das die Zähne und das Zahnfleisch schädigen kann. Den Bürstenkopf einfach langsam an den Zähnen entlangführen. Spätestens nach drei Monaten sollte die Zahnbürste beziehungsweise der Bürstenkopf gewechselt werden.

Bei der Zahnpasta empfehlen die Leitlinien der zahnmedizinischen Fachgesellschaften Erwachsenen ein Produkt mit Fluorid. Verwenden Sie Zahnpasten und andere Zahnpflegeprodukte in Naturkosmetik-Qualität, können Sie sicher sein, dass nur natürliche Inhaltsstoffe in Ihrem Mund landen. Auf Reisen oder unterwegs sind kleine und ergiebige Zahnputztabletten optimal. Diese werden einfach zerkaut, sodass sich eine cremige Konsistenz ergibt. Dann putzt man wie gewohnt die Zähne.

4 Da sich ein Großteil der Bakterien im Mundraum auf der Zunge befindet, sollte auch diese gereinigt werden. Mit einer speziellen **Zungenbürste oder einem Zungenschaber** lässt sich der Belag leicht entfernen. Dazu etwas Zahnpasta auf das Reinigungsgerät geben, Zunge weit herausstrecken und mit Vor-und-zurück-Bewegungen die Oberfläche säubern. Danach den Mund gut ausspülen. Diese Methode stammt übrigens ebenfalls aus dem Ayurveda und gehört dort fest zur Morgenroutine.

5 Zum Schluss raten viele Zahnärztinnen und -ärzte dazu, eine **Mundspüllösung** zu verwenden, um den Mundraum für 30 bis 60 Sekunden zu spülen. Diese Flüssigkeit kommt nochmals an Stellen, die Zahnbürste und -seide nicht erreichen. *jk*

Tipp

In Ihrem Alnatura Markt finden Sie – für jedes Bedürfnis passend – Zahnpasten und Zahnpflegeprodukte in Naturkosmetik-Qualität mit und ohne Fluorid.

Produkte aus dem Sortiment*

alviana
Zahncreme

Bio-Pfefferminze vegan

Diese Zahncreme mit Bio-Pfefferminz-Extrakt kommt ab sofort ohne Titandioxid aus. Der frische Geschmack und die gewohnte Reinigungsleistung bleiben bestehen. Da Titandioxid der Zahncreme ihre weiße Farbe verliehen hat, ändert sich lediglich ihr Aussehen.

75 ml **Sparpreis² 1,59€**
(1 l = 21,20€)



Lavera
Zahncreme »Complete Care
Fluoridfrei« **vegan**

Natürliche Zahnpflege mit Fünffach-Schutz: Diese Zahncreme mit Bio-Echinacea und Calcium verleiht frischen Atem, entfernt Zahnbelag, beugt Parodontose vor und schützt vor Karies sowie Zahnsteinbildung.

75 ml **Dauerpreis¹ 3,25€**
(1 l = 43,33€)



CMD Naturkosmetik

Zahncreme »Teebaumöl Classic« **vegan****

Die leicht schäumende Zahncreme mit Minze-, Myrrhe- und Bio-Teebaumöl reinigt die Zähne gründlich. Ohne Fluoride.
75 ml **Dauerpreis¹ 4,99€**
(1 l = 66,53€)

Dr. Hauschka
Salbei Mundspülung
Für frischen Atem und gestärktes Zahnfleisch:
Die Mundspülung mit Salbei und Myrrhe setzt die Zahnpflege in schwer zugänglichen Bereichen des Mundraums fort, sodass sich Bakterien nicht ansiedeln können.
300 ml **Dauerpreis¹ 10,-€**
(1 l = 33,33€)



Logodent
»Extra frische Daily Care«
Pfefferminz-Zahncreme **vegan**

Die mild schäumende Zahncreme mit Bio-Kamille und Bio-Pfefferminzöl sorgt mit zahnschmelzfreundlichen, natürlich mineralischen Putzkörpern für eine sanfte Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch. Ohne Fluoride.

75 ml **Dauerpreis¹ 2,59€**
(1 l = 34,53€)



Daily Good
Bio-Kunststoff-Zahnbürste **vegan**

Diese Zahnbürste unterstützt bei der täglichen Zahnreinigung und beim Verzicht auf Erdölprodukte. Ihr Griff besteht aus nachwachsenden Rohstoffen, die Borsten werden aus Rizinusöl gefertigt. Erhältlich in den Härtegraden weich und mittel.

je 1 St. **Dauerpreis¹ 1,99€**



Yaweco

Zahnseide »Seide + Bienenwachs«**

Die Zahnseide ohne Aroma reinigt sanft und gründlich die Zahnzwischenräume; hergestellt in Europa. Tipp: Die Dose kann ganz einfach wieder nachgefüllt werden.

1 St. **Dauerpreis¹ 4,79€**
Nachfüllpackung mit 2 St. à 25 m = 50 m
Dauerpreis¹ 4,99€ (1 St. = 2,50€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

lavera

NATURKOSMETIK



Wie schützt Q10 vor Verzuckerung der Haut? Natürlich.

BASIS SENSITIVE Q10 mit Glykationsschutz¹

BEWÄHRTE
FORMEL



BASIS SENSITIVE Q10
Purely Natural. Truly Beautiful.

Bambus im Badezimmer

Hydrophil ist eine Marke für alternative Badezimmerprodukte, die mittlerweile von der Eco Group vertrieben wird. Wir haben mit Christoph Schwerdtle gesprochen, einem der beiden Gründer der Gruppe.



Hydrophil wurde 2013 von Christoph Laudon, Wanja Weskott und Sebastian Bensmann in Hamburg gegründet. Die Vision eines nachhaltigen Vollsortiments fürs Badezimmer entstand während einer Fahrradtour durch Hamburg und durch einen Blog rund um das Thema Wasser. Hydrophil war die erste Marke, die Zahnbürsten aus Bambus in Deutschland eingeführt hat. Bis heute engagiert sich Hydrophil für Wasserprojekte in der ganzen Welt und unterhält seit vielen Jahren eine Partnerschaft mit Viva con Agua, einer entwicklungspolitischen Non-Profit-Organisation, die sich international für einen sicheren Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitärer Grundversorgung einsetzt. Zehn Prozent der Gewinne von Hydrophil gehen an die Organisation.

Das Team von Hydrophil lässt seine Zahnbürsten bereits seit über zehn Jahren in China fertigen, da dort der Bambus wächst. Bambus würde viel Platz beim Import benötigen, daher ist die Herstellung vor Ort sinnvoller. In der Region Ningbo wird in kleinen Manufakturen produziert, mit denen das Team in täglichem Austausch steht. Man kennt und schätzt sich. Hydrophil achtet auf soziale Standards wie zum Beispiel Mindestlöhne.

Innovation trifft Nachhaltigkeit

»Bambus ist ein toller Werkstoff, da er sehr schnell wächst. Wir verwenden Moso-Bambus, der bis zu 20 Meter in zwei Jahren wächst. Und alles ohne künstliche Bewässerung oder Pestizide«, erklärt Christoph Schwerdtle. Er ist Mitgründer und Geschäftsführer der Eco Group, zu der die Marke Hydrophil gehört. Die Borsten bestehen aus Rizinusöl, einem natürlichen Rohstoff, und werden mit pflanzlichen Wachsen behandelt, deshalb sind die Zahnbürsten vegan. Die Griffe werden mit Auro-Naturfarben bedruckt.

»Wir haben sehr gute Zahlen und alles entwickelt sich sehr positiv. Wir setzen auf Innovation«, sagt Christoph Schwerdtle optimistisch. Letztes Jahr gab es bei Hydrophil einen großen Relaunch: Das Borstenfeld wurde weiterentwickelt, um den Rückstand in der Leistung, der zu konventionellen Produkten lange bestand, aufzuholen. »Da gibt es praktisch keinen Unterschied mehr.«

Auch andere innovative Materialien rücken vermehrt ins Augenmerk. So gibt es von der Eco Group unter der Marke Daily Good ganz neu Zahnbürsten aus Bio-Kunststoff, die wie die aus Bambus aus nachwachsenden Rohstoffen gefertigt werden. Sie stehen

konventionellen Zahnbürsten beim Nutzungsverhalten in nichts nach und machen den Umstieg besonders einfach.

Nachhaltig, professionell, kollektiv

Ökologische Produkte immer besser zu machen, das ist für Christoph Schwerdtle auch eine ganz persönliche Mission. Lange waren er und Thomas Nehfischer bei einem großen Konzern in der Sparte Mundpflege tätig, bevor sie gemeinsam die Eco Group gründeten. »Ich habe mich immer daran gestört, dass das Thema Nachhaltigkeit nicht Teil des täglichen Arbeitens war. Also haben wir uns selbstständig gemacht und unter anderem die Eco Group gegründet, die es sich zum Ziel gemacht hat, nachhaltige Konsumgüter unter einem Dach zu vereinen und damit professioneller aufzustellen«, erinnert sich Christoph Schwerdtle. Die Marke Hydrophil ist eine der bedeutendsten Marken der Eco Group, neben Ben & Anna sowie Kuno.

Christoph Schwerdtle wurde Nachhaltigkeit besonders wichtig, als er Vater wurde. »Ich habe ein Jahr Elternzeit genommen, bin mit der Familie gereist und habe mich gefragt: Was will ich durch meine Arbeit verändern? Bei Massenprodukten wie Zahnbürsten hat man einen guten Hebel, Plastik und die Verwendung schädlicher Inhaltsstoffe zu reduzieren. Das kam mir bei den großen Konzernen viel zu kurz.« Aus seiner langjährigen Berufserfahrung hat er gelernt, wie wichtig es ist, bestimmte Teile aus der Wertschöpfung übergreifend zu machen. »Wir haben viele tolle Gründerinnen und Gründer kennengelernt und festgestellt: Die haben alle dieselben Themen, das müssen wir gemeinschaftlich angehen.« Die meisten Gründenden der Marken, die nun in der Eco Group vereint sind, sind noch im Boot und können sich nun auf Bereiche fokussieren, die ihnen besonders Spaß machen. »Wir nennen es Gründerkollektiv«, so Schwerdtle. »Es ist eine gelungene Arbeitsteilung.« *mgk*



»Mit Alnatura besteht ein sehr konstruktiver, vertrauensvoller Austausch. Wir profitieren von der Nähe zu Darmstadt und sind regelmäßig auf dem wirklich beeindruckenden Campus.«

Christoph Schwerdtle,
Mitgründer und Geschäftsführer der Eco Group



Über

Hydrophil

- bewährt seit 1913 und 2024 neu gedacht: ab sofort präsentiert sich das Sortiment in ausdrucksstarken Farben mit innovativen und neuen Produkten
- Produktsortiment: Mund- und Zahnpflege, Körperpflege, Kinderprodukte
- seit 2022 eine Marke der Eco Group mit Sitz in Bad Homburg
- vegan und mit sozialem Engagement für Viva con Agua

Die Bambuszahnbürsten gibt es mit verschiedenen Bürstenprofilen und Härtegraden sowie für Kinder. Die Zahncreme wird in Deutschland hergestellt und ist NCS-zertifiziert (Natural Cosmetic Standard). Erhältlich mit und ohne Fluorid sowie als Sensitiv-Variante mit Kamillenextrakt.

Duftende Körperpflege

Leicht und reichhaltig zugleich: die Körperpflege für jeden Tag von Dr. Hauschka. Egal, ob Bodylotion oder Körperöl – immer pflegen Sie mit Ihrer Haut auch Ihre Stimmung. Individuelle Düfte treffen auf Auszüge verschiedener Pflanzen.



Duschcreme

Der Duft von Zitrone und Lemongrass verströmt belebende Frische voller Leichtigkeit. Sanft und cremig, leicht schäumend und mit spritzigem Duft: Milde pflanzliche Tenside reinigen besonders sanft, erlesene Öle bieten der Haut eine Extraportion Pflege. 150 ml **Dauerpreis¹ 8,-€** (1 l = 53,33 €)



Bergamotte Lemongrass Körpermilch **vegan**

Diese Lotion ist ideal für einen frischen Start am Morgen: mit zittrisch-herbem Duft von Bergamotte und Neroli, den Frauen und Männer gleichermaßen angenehm finden, und samtig-leichter Textur, die schnell einzieht. Natürliche Öle schenken der Haut Feuchtigkeit. 145 ml **Dauerpreis¹ 18,50€** (1 l = 127,59 €)



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

Zitronen Lemongrass Pflegeöl **vegan**

Ein Körperöl, das gute Laune macht – dafür sorgt bereits der spritzige Duft nach sonnengereiften Zitronen. Es erfrischt Körper und Geist, belebt und strafft die Haut in Verbindung mit einer sanften Massage.
75 ml **Dauerpreis¹ 16,50€**
(1 l = 220,-€)



Rosen Pflegeöl **vegan**

Mit dem kostbaren natürlichen ätherischen Rosenöl und feuchtigkeitsbewahrendem Jojobaöl entsteht ein harmonisierendes Pflegeöl, das für geschmeidige Haut sorgt.
75 ml **Dauerpreis¹ 18,-€**
(1 l = 240,-€)



Rosen Körperbalsam

Der reichhaltige Körperbalsam zieht angenehm schnell ein und pflegt dennoch intensiv. Rosenwachs, ätherisches Rosenöl sowie kostbare Auszüge aus Wildrosenfrüchten und Rosenblüten harmonisieren die Haut, Sheabutter sorgt für intensive Pflege.
145 ml **Dauerpreis¹ 20,50€**
(1 l = 141,38€)



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

Schätze aus dem Bienenstock

August – die Wiesen blühen und es summt allerorten, denn fleißige Bienen suchen in den Blüten nach Nektar. Eine Welt ohne sie ist schwer vorstellbar. Und dann schenkt die Biene uns den Honig und obendrein Propolis. Doch wofür ist Propolis eigentlich gut?

Bienen tragen durch das Bestäuben von Pflanzen maßgeblich zum Erhalt der biologischen Vielfalt bei und dazu, dass es bei uns eine große Auswahl an Blumen, Gemüse und Obst gibt. Doch es sind weitestgehend die Wildbienen, die die Bestäubung übernehmen und dadurch zur Biodiversität beitragen. Wildbienen leben, wie der Name schon sagt, wild und bilden, im Gegensatz zu den Honigbienen, keine Gemeinschaften. Sie stellen auch keinen Honig her, sondern verbrauchen den Nektar selbst. Die Honigbiene hingegen ist ein vollständig domestiziertes Tier, von Imkerinnen und Imkern gepflegt, sodass sie uns eine Vielzahl an Naturprodukten schenkt: zuallererst Honig, dann aber auch Propolis. Für die Herstellung von Propolis sammeln die Bienen vorwiegend im Frühjahr Harze, die sie aus den Knospen, Rinden und Blättern von Bäumen und Sträuchern gewonnen haben. Durch Vermischen mit Wachs, Pollen und Drüsenäften entsteht ein einzigartiges Produkt, das auch ätherische Öle enthält.

Naturprodukt namens Propolis

Die Bienen produzieren die Propolis, auch Kittharz genannt, um Spalten und Löcher in ihrem Stock abzudichten. Sie ist in der Naturheilkunde und der Naturkosmetik

als Inhaltsstoff sehr beliebt. In der Naturheilkunde wird Propolisextrakt beispielsweise für reinigende Eigenschaften geschätzt. Als Teil von Hautpflegerezepturen wird Propolis ebenfalls eingesetzt. Auch in Nahrungsergänzungsmitteln wird das Kittharz verwendet.

Aus dem Griechischen

Der Name »Propolis« stellt eine Zusammensetzung aus griechisch »pro« (»vor«) und »pólis« (»Stadt«) dar und bedeutet so viel wie »vor der Stadt«. Gemeint sind sicherlich die »verteidigenden Eigenschaften« von Propolis. Denn die Bienen nutzen sie, um sich im Stock gegen Keime zu schützen und ihn zu desinfizieren. Propolis weist viele unterschiedliche Bestandteile auf, den Grundstoff bildet jedoch die harzige Substanz, die die Honigbienen in der Natur gesammelt haben. Doch aufgepasst: Propolis hat ein hohes allergisches Potenzial. Wer auf Bienen- oder Wespenstiche allergisch reagiert, sollte auf Propolisprodukte verzichten. Gleiches gilt auch für Schwangere und Stillende. *mf*





Propolis – eine harzartige Masse, die die Bienen vor allen Dingen an den Fluglöchern, aber auch im Inneren von Bienenstöcken verwenden.

Mehr Gutes von der Biene

Honig: Bienen sammeln süßen Nektar aus Blüten und Honigtau. Bereits unterwegs wird das Gesammelte mit Körpersäften angereichert. Im Bienenstock entsteht daraus später Honig.

Manuka-Honig: Der spezielle Manuka-Honig wird aus dem Nektar der Blüten des in Neuseeland und Teilen Australiens heimischen Manuka-Strauches gewonnen und findet traditionell als Naturheilmittel Verwendung.

Bienenwachs: Bienen haben an der Unterseite ihres Hinterleibs kleine Drüsen, aus denen sie Wachs schwitzen. Daraus formen sie feine Plättchen, mit denen sie die typischen Sechseck-Waben bauen. Dieses Wachs kann zu Kerzen verarbeitet werden. Besonders reines Wachs wird in der Naturkosmetik verwendet.

Blütenpollen: Sie sind ein Gemisch aus dem Pollenstaub von Pflanzen, Nektar, Enzymen aus dem Speichel der Insekten sowie Honig und werden als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt.

Gelée royale: Dieser Saft wird von Ammenbienen gebildet, also jenen Bienen, die sich um die Brut kümmern. Er dient ausschließlich als Nahrung für die Bienenkönigin und enthält Vitamine, Aminosäuren, Spurenelemente und Fettsäuren. Gelée royale wird unter anderem in Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet.

Produkte aus dem Sortiment*



Hoyer

Nahrungsergänzungsmittel¹

Bio-Propolisextrakt alkoholfrei oder Bio-Propolisextrakt**

Beide Extrakte enthalten je zehn Prozent reine Propolis von streng kontrollierten, biologisch arbeitenden Imkereien. Als Tropfen sind sie einfach und vielseitig verwendbar – innerlich und äußerlich, auch zur Mundpflege. Mit oder ohne Alkohol verfügbar. je 30 ml **Dauerpreis² 9,99 €** (1 l = 333,- €)



Hoyer

Bio-Lutschtabletten

Propolis + Salbei

Balsam für Hals und Stimme: Diese Lutschtabletten mit Propolis- und Salbeieextrakt sind eine wohltuende Kombination bei Heiserkeit und Hustenreiz. Praktisch für unterwegs.

60 St. je 500 mg = 30 g

Dauerpreis² 4,49 €
(1 kg = 149,67 €)

Hoyer
Nahrungsergänzungsmittel¹
Bio-Propolis forte Kapseln**

Diese Kapseln vereinen Propolisextrakt mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

30 St. je 357 mg = 10,7 g

Dauerpreis² 9,99 €
(1 kg = 933,64 €)



* 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.

Genuss auf Italienisch

Im September nehmen wir uns Zeit für italienische Genussmomente, berichten über spannende Produzenten aus Bella Italia und beleuchten Olivenöle von besonderer Qualität aus unserem Sortiment.



Pasta, amore mio!
Unsere Rezepte im nächsten Magazin sind nicht nur einfach und authentisch, sie spiegeln auch die Vielfalt des Alnatura Pastasortiments wider.

Entdecken Sie Olivenöle von besonderer Qualität – hergestellt von mutigen Produzenten aus Italien und Spanien.



Zu Besuch bei Casolare Bio: Das Familienunternehmen aus Umbrien bringt mit großer Leidenschaft, der Erfahrung vieler Generationen und einer vorausschauenden Vision qualitativ hochwertiges Olivenöl hervor.



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

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Africa Studio: 28 / Dionisvera: 56/57 Propolis / Jacob Lund: 47 / Perpis: 56 Bienenwabe / Saramix: 26 Illustration Körner; Alnatura: 3 Porträt Wagner, 8 Porträt Michelle, 9 Porträt Eva, 12 Porträt Jenny, 22/23 Reissortiment, 24/25, 26 Porträt Gibbels, 27; Oliver Brach: 1, 5 Bowl, 8/9 Bowl/Teriyakisauce, 10–11, 12/13 Butter Chicken/Rice Salad, 14–16, 18–21, 58 Pasta; Casolare Bio: 58 Olivenhain; Eberle Werbeagentur: 7 Illustration Schultüte; ECO Operations GmbH: 52–53; Followfood: 43; Frantoi Cutrera: 58 Oliven; Claudia Guse: 23 Illustration Reiskorn-Querschnitt; Heuerhof Elbergen: 44; Kulturland eG: 45; Naturland/Sabine Bielmeier: 46 Porträt Schwaiger u. Sedlmaier; Stocksy/Olga Moreira: 5 u. 48 lächelnde Frau; Manu Theobald: 46 Porträt Illi; VISCOM Fotografie: 30/31, 54/55; Jonas Werner-Hohensee: 3 Tomaten, 5 Frau im Gewächshaus, 33, 34–38

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



alnatura.de/mitarbeit



alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

Gewählt. Gewaschen. Gewonnen.



Dieses Waschmittel übernimmt Verantwortung – bis in die letzte Faser. Mit ehrlichem Inhalt, in sauberer Verpackung für perfekte Ergebnisse. Mikroplastikfrei und biologisch abbaubar dank natürlicher Inhaltsstoffe. Für ein frisch duftendes Ergebnis, das sich gewaschen hat.

Sauberkeit, die keine Tricks braucht.



so FAIR IST BIO



UNSER PROJEKT „KOTWA“

Dieser Reis stärkt eine ganze Region: In Uttar Pradesh im Nordosten Indiens liegt das kleine Dorf Kotwa. Dort kultivieren und ernten 127 Reisbauernfamilien unseren hochwertigen Demeter- und Fairtrade-zertifizierten Reis.