

November 2025
ISSN 1612-7153



ALNATURA *Magazin*

Alnatura entdecken
**Vanille – die Königin
der Gewürze**

Alnatura bewegt
**Die Initiative
Milch & Fleisch**

**Backen wärmt
die Seele**



REIS- UND HÜLSENFRÜCHTE- VIELFALT



Mit Daverts Reis- und Hülsenfrüchten wird jede Mahlzeit zur genussvollen Auszeit. Die Rote Linse sowie Cannellini Bohne liefern wertvolles Protein und Klassiker wie Basmati- und Wildreis sorgen für aromatische Vielfalt. Unser Reis stammt aus dem Projekt „Kotwa“, wo wir gemeinsam mit über 100 Kleinbauernfamilien am Fuße des Himalayas für fairen Anbau von Reis stehen. So verbinden wir natürlichen Genuss mit Verantwortung für Mensch und Umwelt.

Liebe Leserinnen und Leser,

backen Sie gerne? Wenn ja, dann dürfen Sie sich auf unsere Rezepte für die Weihnachtsbäckerei freuen. Falls eher nicht, können wir Sie vielleicht mit dieser Ausgabe zum Backen inspirieren? Sie werden sehen: Es ist eigentlich ganz einfach. Für leckere Zimtsterne oder Bethmännchen braucht es wenige Zutaten. Mehl ist meist dabei. Gelegentlich Eier. Auch darüber erfahren Sie einiges in dieser Ausgabe. Beispielsweise, dass ab Januar 2026 in allen Alnatura Produkten mit Ei als Zutat nur noch Eier aus der Bruderhahn-Initiative verarbeitet werden, ganz gleich ob in Mayonnaise, Frischeiwaffeln oder Käsegebäck. Auch wenn männliche Hähne keine Eier legen – ihre Schwestern tun es, und wir möchten, dass die männlichen Tiere ebenfalls aufwachsen dürfen. Neben Mehl und Eiern braucht es in der Weihnachtszeit oft auch Vanille. Schließlich beschert die Orchideenfrucht ein sahnig-süßes Aroma – und zwar nicht nur Kipferln und Co., sondern auch winterlichen Getränken und pikanten Speisen. Wir erläutern, woher die Vanille kommt, was sie so wertvoll macht und vieles mehr.

Auch das Herzhafte kommt nicht zu kurz: Ob in einer Quiche, im Salat, als Suppe, Püree, Rösti oder vegetarischer Braten – mit einer Portion Wurzelgemüse wird jedes Gericht zum Genuss an grauen Tagen. Lassen Sie sich inspirieren von unserer Rezeptauswahl und entdecken Sie mit uns die Vielfalt der Gemüswelt. In Gemüse, aber auch Obst steckt bei Alnatura viel persönliches Engagement und Herzblut. Wir haben zur Apfelernte Bio-Höfe in Süd- und Norddeutschland besucht, die Äpfel für unsere Alnatura Märkte nach den strengen Richtlinien von Bioland, Naturland oder Demeter anbauen: die Bio-Erzeugergemeinschaft Ökobo am Bodensee und den Bio-Obsthof Münch im Alten Land bei Hamburg.

Manchmal zeigt sich der November auch von seiner ungemütlichen Seite. Dann kann man sich getrost Zeit für Wellness nehmen – ob zu Hause oder beim Besuch eines Spas. Und man kann einiges dafür tun, in der Erkältungszeit sein Immunsystem zu unterstützen. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer November-Ausgabe!

Ihre Alnatura Redaktion



Die Felder haben im November einen farbenfrohen Reichtum an saisonalem Wurzel- und Knollengemüse zu bieten. Lassen Sie sich von der Aromenvielfalt und unseren herzhaften Rezepten inspirieren.

Einzigartige

MILCH

hat ein einzigartiges

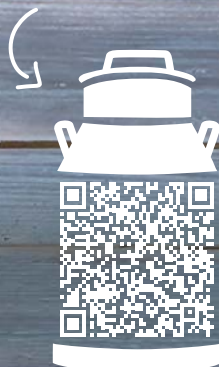
ZUHAUSE



Herkunftsgarantie:
Unsere Milch stammt aus der
Berg- und Alpenregion zwischen
Watzmann und Zugspitze.

Kleine Familienbetriebe mit
durchschnittlich 30 Kühen sind
Eigentümer der Molkerei.

*Ein Poetry Slam für die Milch.
Jetzt ansehen.*





22

Kochen und genießen

- 8 Plätzchenliebe leicht gemacht
- 22 Bunte Gemüsekekse
- 27 Wurzelgemüse – unser Liebling des Monats

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 17 Aus unserem Sortiment: Zutaten für die Weihnachtsbäckerei
- 18 Die Alnatura Vanilleprodukte entdecken
- 20 Eier aus der Bruderhahn-Initiative bald in allen Alnatura Produkten mit Eizutat
- 30 Die Alnatura Initiative Milch & Fleisch
- 34 Aus unserem Sortiment: Kinderfreuden aus der Naturdrogerie
- 36 Der Markentisch mit Produkten von Yogi Tea
- 42 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 44 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 50 Der Markentisch mit Produkten von Weleda
- 54 Aus unserem Sortiment: Hygienepapier

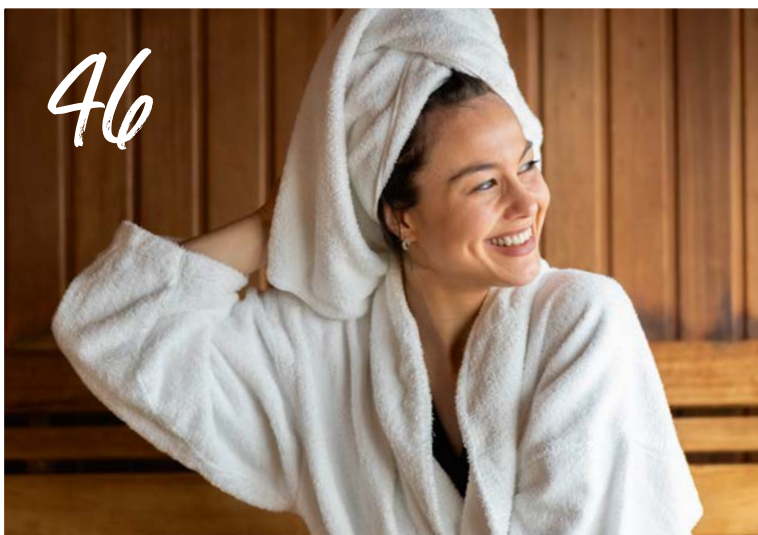


Ökobo-Bauer Philip Erletz bei der Apfelernte. Die Reportage lesen Sie ab Seite

38

Gemeinsam handeln

- 33 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 38 Zu Besuch bei Ökobo und dem Bio-Obsthof Münch
- 52 Zu Besuch bei Natracare
- 55 Partnerporträt Naturtreu



46

Rundum wohlfühlen

- 46 Wellness und Entspannung
- 56 Tipps für die Erkältungszeit

Aktuelles



neu

Köstliche Weihnachtsleckereien

Pünktlich zur Vorweihnachtszeit haben wir Zimtsterne, Kokosmakronen, Lebkuchen und Co. in ein neues Gewand gesteckt: Die Verpackungen erstrahlen jetzt in festlichem Dunkelgrün oder Rot und sind mit Lebkuchenmännchen und Geschenken bedruckt. Ebenfalls neu ist das Winter-Dattel-Konfekt mit Lebkuchengewürz, das nach Weihnachtsmarkt und Winterzeit schmeckt. Bereiten Sie Ihren Liebsten doch eine Freude und verschenken Sie das festliche Bio-Sortiment von Alnatura – oder genießen Sie es einfach selbst!

Gewinnen Sie Neuprodukte von Alnatura

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

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 30. November 2025 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 30. November 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je zwölf Produkte im Gesamtwert von circa 30 Euro. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/neuprodukte.



Jetzt schon Geflügel für die Festtage vorbestellen

Ab dem 1. November bis einschließlich 11. Dezember können Sie in Ihrem Alnatura Markt Geflügel (Puten von Freiland Bio Geflügel sowie Gänse, Gänsebrust und -keule, Entenbrust und -keule von Packlhof) für Ihr Festtagsessen vorbestellen. Einfach das ausliegende Formular ausfüllen und abgeben, Abholschein mitnehmen und Ihre Bestellung am 22. oder 23. Dezember in Empfang nehmen.





unicef
für jedes Kind

Schönes für den guten Zweck

Nur für kurze Zeit

Die FSC-zertifizierten Weihnachtskarten von UNICEF sind mehr als gewöhnliche Karten. Auch das Geschenkpapier aus Graspapier kann mehr als Präsenteschön zu verpacken. Denn mit beiden Produkten, die Sie im November in Ihrem Alnatura Markt erwerben können, unterstützen Sie die weltweite Arbeit von UNICEF für Kinder und Familien. Ihr Kauf einer Grußkarte oder eines weihnachtlichen Geschenkpapierbogens – beides in verschiedenen Motiven erhältlich – trägt also dazu bei, Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen.



Das Joker-Couponheft ist wieder da

Vom 27. Oktober bis zum 23. November 2025 ist der Joker wieder da: Sichern Sie sich ein Joker-Couponheft im Alnatura Markt und bei allen teilnehmenden Partnern an der Kasse und freuen Sie sich auf viele Coupons und ein großes Gewinnspiel. In jedem Couponheft finden Sie einen Gewinncode zum Eingeben in der PAYBACK App. Direkt in der App wartet täglich eine zusätzliche Gewinnchance, die tolle Preise verspricht. Also: Coupons nutzen, vielfach °punkten und gewinnen! Alle Infos unter PAYBACK.de/joker.



Nur für kurze Zeit

Lässige Begleiter für kalte Tage

Seit Kurzem gibt es in unseren Märkten weiche Damen-Strickmützen und Schals von People Wear Organic. Sie sind aus hochwertiger Bio-Baumwolle hergestellt. Erhältlich sind die kuscheligen Accessoires in verschiedenen Farben. Ideal als lässige Begleiter in der Übergangszeit und im Winter. Übrigens: People Wear Organic wurde mit dem »Deutschen Nachhaltigkeitspreis Produkte 2025« im Transformationsfeld Wertschöpfungskette ausgezeichnet.

Strickmütze 19,95 €
Strickschal 24,95 €



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

WIR FÜHREN PRODUKTE MIT DEM SIEGEL:

GRÜNER KNÖPF
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.

Flip und weg

Die Basis dieser Erdnussflips in Bio-Qualität sind 68 Prozent Kichererbsen und Linsen. Umhüllt sind sie von aromatischem Erdnussmus, das für den typischen Geschmack sorgt und mit Sonnenblumenöl und etwas Meersalz fein abgerundet wird. Ein glutenfreier Genuss für gesellige Abende oder kleine Pausen.

75 g **Dauerpreis¹ 1,59 €**
(1 kg = 21,20 €)



neu

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



8fach
°Punkte

ALNATURA
Super Natur Markt

8FACH °P
auf den Einkauf ab 20€*

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



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

Gültig von **01.11. bis 30.11.2025**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

Plätzchenliebe beginnt beim Mehl

Ob saftig-nussige Bethmännchen, fluffiges Stollengebäck oder mürbe Ausstechplätzchen: Für die Weihnachtsbäckerei ist Mehl unverzichtbar. Insbesondere unsere Typenmehle aus Weizen oder Dinkel haben jetzt Hochkonjunktur. Sie enthalten vor allem den inneren Mehlkörper des Getreidekorns, der Stärke und Eiweiß enthält. So sorgen sie für eine feine, backstabile Teigkonsistenz.



Das Alnatura Weizenmehl Type 405 ist ideal für zarte Teige, wie sie etwa für Mürbgebäck, Biskuit oder eben Plätzchen gebraucht werden. Der dezente Eigengeschmack und die helle Farbe machen es zur perfekten Wahl für alle, die klassisch-süßes Gebäck lieben.

Das **Alnatura Dinkelmehl Type 630** empfiehlt sich für alle, die es nussiger mögen. Es hat hervorragende Backeigenschaften und lässt sich vielfältig einsetzen – sowohl für Brötchen und andere herzhaftere Rezepte als auch für Rührkuchen, Waffeln und Co. Wir backen unsere Kinder-Ausstechplätzchen auf Seite 11 mit dem fein-nussigen Mehl.



Das **Alnatura Weizenmehl Type 550** zeigt sich vielseitig und mit einem kräftigen Charakter. In der Farbe einen Hauch »voller« als die Type 405 und mit etwas mehr Aroma ist es das Mehl der Wahl, wenn zum Beispiel Stollenkonfekt wie auf Seite 16 auf den Plätzchenteller kommen soll.

Vegane Zimtsterne

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- 150 g Mandeln gemahlen
- 50 g glutenfreier Universal-Mehlmix
- 1,5 TL Ceylon-Zimt
- 60 g Dattelsirup
- 75 g Puderzucker

AUSSERDEM

Salz, Wasser



Bauckmühle
Glutenfreier
Universal-Mehlmix

ZUBEREITUNG

Mandeln, Mehl, Zimt und 1 gute Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Dattelsirup zugeben und zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben, bis ein formbarer, aber nicht zu klebriger Teig entsteht. Teig luftdicht abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ½ cm dick ausrollen. Sterne ausstechen und vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teigreste wieder zusammenkneten und erneut ausstechen. 8–10 Min. backen.

Puderzucker mit 2 EL Wasser zu einem dicken, zähflüssigen Guss verrühren. Jeden Stern vorsichtig mithilfe eines Löffels oder Pinsels damit verzieren. Über Nacht trocknen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min. Kühlzeit
+ 10 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 100 kcal, Eiweiß 2 g,
Fett 5 g, Kohlenhydrate 11 g

Bethmännchen

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 1 Ei
- 200 g Lübecker Marzipan
- 50 g Puderzucker
- 50 g Mandeln gemahlen
- 30 g Weizenmehl Type 405
- 25 g Mandeln blanchiert

AUSSERDEM

Wasser



Alnatura
Lübecker Marzipan



Alnatura
Puderzucker

ZUBEREITUNG

Ei trennen und Eigelb abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Marzipan in kleine Stücke schneiden und mit Eiweiß, Puderzucker, gemahlenen Mandeln und Mehl zu einem Teig verkneten. Abgedeckt für 1 Std. in den Kühlschrank geben.

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blanchierte Mandeln längs halbieren. Aus dem Teig 12 walnussgroße Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf jede Kugel seitlich 3 Mandelhälften drücken. Eigelb mit 1 EL Wasser vermischen und die Plätzchen damit bepinseln. 20 Min. backen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Std. Kühlzeit + 20 Min.
Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 166 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 16 g

Verziert mit Zuckerguss und Schokostreuseln oder bestäubt mit Puderzucker machen die Plätzchen auf dem Teller besonders viel her.



Natürliche Süße aus Datteln: Der fruchtige Eigengeschmack des Alnatura Dattelsirups passt zu Backwaren und Desserts, Getränken und Joghurt sowie zum Abrunden pikanter Gerichte.



Kinder-Aussteckplätzchen

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- 150 g **Dinkelmehl** Type 630
+ 2 EL für die Arbeitsfläche
- 40 g **Mandeln** gemahlen
- 1 TL **Backpulver**
- ½ TL **Lebkuchengewürz**
- 85 g **Apfelmark**
- 50 g **Fassbutter Süßrahm** (weich)

ZUBEREITUNG

Mehl, Mandeln, Backpulver und Lebkuchengewürz vermengen. Apfelmark und Butter dazugeben und mit den Händen zu einem homogenen Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und luftdicht abgedeckt 20 Min. in den Kühlschrank geben.

Backofen auf 170°C Umluft oder 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 12 Min. backen. Auf dem Blech auskühlen lassen, da die Plätzchen zunächst noch recht weich sind.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min.

Kühlzeit + 12 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 40kcal, Eiweiß 1g, Fett 2g, Kohlenhydrate 4g



Gläserne Bio-Molkerei
Fassbutter Süßrahm



Agava
Schokostreusel



Gluten?

Kommt uns nicht in die Tüte!

Mit den Mehlen von Govinda findet man für jedes Rezept das passende glutenfreie Produkt.



Von Natur aus glutenfrei

Ohne Zusätze, ideal für spezielle Ernährungsbedürfnisse



Vielseitig einsetzbar

Für Backanfänger & Profis geeignet



Geschmack mit Charakter

Von nussig bis mild-süß



Weitere Informationen unter
www.govinda-natur.de

Wer möchte,
bestäubt
die ausgekühlten
Muffins zusätzlich
mit etwas Zimt.



Der Alnatura Rohrohrzucker ist ein schonend hergestellter, kristalliner Bio-Zucker mit mildem Eigengeschmack und zartgoldener Farbe – er kann wie weißer Haushaltszucker verwendet werden.

Vanille-Zimt-Muffins

ZUTATEN FÜR 7 STÜCK

- 200 g Weizenmehl Type 450
- 100 g Rohrohrzucker
- 1,5 TL Ceylon-Zimt fein gemahlen
- 1 TL Bourbonvanille gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 80 ml Natives Rapsöl + 1 EL für die Form
- 1 Ei
- 150 ml Mandeldrink Natur
- 150 g Kuvertüre Zartbitter

Zubereitungszeit: 10 Min. + 25 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 354 kcal,
 Eiweiß 6g, Fett 14g, Kohlenhydrate 49g

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Trockene Zutaten mischen. Öl, Ei und Mandeldrink in einer Schüssel verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und alles glatt rühren. Muffinförmchen einfetten, Teig gleichmäßig einfüllen und 20–25 Min. backen. **Kuvertüre** über einem Wasserbad vorsichtig schmelzen, auf die Muffins streichen und auskühlen lassen.



Spicebar
Ceylon-Zimt
fein gemahlen



Ölmühle
Oberschwaben
Natives Rapsöl,
Demeter-zertifiziert

Das Besondere am Alnatura Blaumohn



Der Alnatura Blaumohn stammt aus einem Bioland-Projekt, das den heimischen Anbau dieser Kulturpflanze neu belebt. Die Projektleitung hat Josef Schmidt, der bereits 2013 mit der Aussaat von Bio-Mohn begann. Drei Jahre später gehörte er zu den Preisträgern der Alnatura Bio-Bauern-Initiative. Der Mohn wird gedämpft und gemahlen und kann ohne Waschen oder Erhitzen direkt verwendet und verzehrt werden. Besonders aromatisch-nussig schmeckt er in süßem wie herzhaftem Gebäck, in Mehlspeisen und Desserts.

Mohn-Marzipan-Kugeln

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- 200 g **Lübecker Marzipan**
- 40 g **Blaumohn** gedämpft und gemahlen
- 2 Pck. **Bourbonvanillezucker**

ZUBEREITUNG

Marzipan mit 30 g Mohn und Vanillezucker vermengen und mit den Händen verkneten. **Zu 20 gleich großen Kugeln** formen. Den restlichen Mohn in eine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 64 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 7 g

Ganz einfach
mit nur 3 Zutaten



Alnatura
Lübecker Marzipan

+



Alnatura
Blaumohn
gedämpft und
gemahlen, Bioland

+



Alnatura
Bourbonvanille-
zucker



» Die Teigreste, die beim Ausschneiden der Kreise übrig bleiben, können wunderbar als herzhaftes Pizzabällchen mit Käse, Salami und/oder Gemüse gefüllt werden. Und die Hörnchen lassen sich genauso gut mit Pistaziencreme bestreichen.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Zimt-Vanille-Hörnchen

ZUTATEN FÜR 32 STÜCK

- 50g **Butter**
- 1 EL **Bourbonvanille** gemahlen
- 1 EL **Ceylon-Zimt**
- 2 EL **Rohrohrzucker**
- 400g **Pizzateig**

ZUBEREITUNG

Butter schmelzen und Vanille, Zimt und Zucker einrühren. Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pizzateig ausbreiten und etwas dünner ausrollen. Mithilfe einer großen Schüssel 2 Kreise ausschneiden. Die Füllung darauf verteilen und etwas fest werden lassen. Die Kreise dann wie eine Pizza schneiden: erst vierteln und die Viertel nochmals vierteln. Die entstandenen Dreiecke von der breiten Seite aufrollen, sodass kleine Croissants entstehen. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 56 kcal, Eiweiß 1g, Fett 3g, Kohlenhydrate 7g



Nur für kurze Zeit

Rapunzel

Bio-Pistaziencreme **vegan**

Die zart schmelzende Pistaziencreme mit 30 Prozent Pistazien hat ein fein-nussiges Aroma, abgerundet durch Bourbonvanille und eine Prise Meersalz.

Mit ihrer samtigen Textur zergeht die Creme auf der Zunge. Ideal zum Frühstück auf Brot und Porridge, zum Verfeinern von Gebäck und Desserts oder als purer Löffelgenuss.

250g **8,99€** (1 kg = 35,96€)





Der Alnatura Puderzucker aus Rohrzucker ist perfekt zum Bestäuben von Waffeln, Kuchen und Gebäck sowie für Glasuren.



Stollenkonfekt

ZUTATEN FÜR 80 STÜCK

- 100 g **Rosinen**
- 40 ml **Rum**, z. B. Ron de Marinero
- 250 g **Butter** (weich)
- 200 g **Puderzucker**
- 100 g **Lübecker Marzipan**
- 250 g **Speisequark** Halbfettstufe
- 500 g **Weizenmehl** Type 550
+ 2 EL für die Arbeitsfläche
- 4 TL **Backpulver**
- 2 TL **Stollengewürz**
- 100 g **Zitronat**
- 100 g **Orangeat**

Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min.
Einweichzeit: + 2 x 15 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 76 kcal,
 Eiweiß 1g, Fett 3g, Kohlenhydrate 11g

ZUBEREITUNG

Rosinen mindestens 30 Min. im Rum einweichen. 175 g Butter mit 100 g Puderzucker cremig rühren, dann Marzipan in kleinen Stückchen zufügen und unterschlagen. Quark, Mehl, Backpulver, Stollengewürz, Zitronat, Orangeat sowie Rosinen samt Rum hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und in 80 Quadrate à 3x3 cm schneiden. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen und nacheinander im Ofen auf mittlerer Schiene 15 Min. backen.
75g Butter schmelzen. 100g Puderzucker in einen tiefen Teller geben. Das noch warme Konfekt mit der Butter bestreichen und nacheinander im Puderzucker wälzen.



Humbel
Ron de Marinero



Berchtesgadener Land
Speisequark Halbfettstufe,
Naturland-Fair-zertifiziert



Sibani
**Bio-Fruchtaufstrich
Aprikose 90 % **vegan****
180 g **Dauerpreis¹ 4,49 €**
(1 kg = 24,94 €)

Sibani



Sonnengold
Bio-Akazienhonig, Bioland
500 g **Dauerpreis¹ 11,99 €**
(1 kg = 23,98 €)



GoodMoodFood
Bio-Rohkakaopulver **vegan**
110 g **Dauerpreis¹ 4,79 €**
(1 kg = 43,55 €)



Jetzt wird gebacken!

Abwechslungsreich und aromatisch:
Während sich klassisches Gebäck
wie Christstollen und Lebkuchen wunderbar
mit Honig, Vanille, Kakao oder Kaffee
abwandeln lässt, können Sie allerlei
Plätzchen einfach mit Schokolade, Dattelmus
oder Fruchtaufstrichen verfeinern.



Rapunzel
**Bio-Bourbonvanille
gemahlen **vegan****
15 g **Dauerpreis¹ 10,99 €**
(1 kg = 732,67 €)



Mount Hagen
**Bio-Arabica-Kaffee gemah-
len, Naturland-zertifiziert**
500 g **Dauerpreis¹ 11,99 €**
(1 kg = 23,98 €)



NaschNatur
Bio-Dattelmus **vegan**
200 g **Dauerpreis¹ 5,99 €**
(1 kg = 29,95 €)



Gepa
**Dunkle Bio-Schokolade
»Grand Noir São Tomé
95 %«, Naturland-zertifiziert**
80 g **Dauerpreis¹ 3,99 €**
(1 kg = 49,88 €)



* 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.

Vanille – die Königin der Gewürze

Plätzchen ohne Vanille sind wie ein Weihnachtsbaum ohne Lichter – da fehlt etwas Entscheidendes. Schließlich beschert die Orchideenfrucht ein sahnig-süßes Aroma, und zwar nicht nur Kipferln und Co., sondern auch winterlichen Getränken und pikanten Speisen. Woher die Vanille kommt, was sie so wertvoll macht und warum synthetisches Vanillin ihr das Wasser nicht reichen kann, das lesen Sie hier.

Die Heimat der Vanille liegt in Mexiko; lange hatte das Land sogar eine Monopolstellung für das edle Gewürz. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts kamen Vanillepflanzen auch in andere Gegenden dieser Erde, so zum Beispiel auf die Insel Réunion, die früher Bourbon hieß. Die Herausforderung: Außerhalb von Mexiko fehlen die Bestäuber. So wurde, und wird noch heute, die Vanillepflanze künstlich bestäubt. Eine aufwendige Angelegenheit, wenn man bedenkt, dass die Pflanze bis zu zehn Meter hoch werden kann und ihre Blüten nur wenige Stunden am Tag öffnet.

Was die Vanille so wertvoll macht

Nicht nur die mühsame händische Bestäubung macht Vanille zu einem der teuersten Gewürze der Welt, sondern auch die aufwendige Fermentation. Denn die frisch geerntete Schote – die aus botanischer Sicht eine Kapsel ist – ist recht geschmacksneutral. Für das Aroma muss sie fermentiert werden, das heißt: Vanillekapseln tagsüber in der Sonne ausbreiten, nachts einsammeln und in luftdichte Behälter packen, wo sie schwitzen können. Das Ganze wiederholt sich täglich, und zwar über Wochen. Erst dann wird die Kapsel biegsam, färbt sich dunkel – und entwickelt ihr gigantisches Aromenspektrum.

Echte Vanille versus synthetisches Vanillin

Die Vanilleschote enthält – je nach Sorte – 2 bis 3,5 Prozent Vanillin. Doch für ihren ausgewogenen Geschmack sind viele weitere ätherische Öle und Substanzen verantwortlich – man spricht von über hundert Komponenten. Das Aroma echter Vanille wird assoziiert mit sahnig, cremig, warm, süßlich und vielem Angenehmen mehr. Da kann synthetisches Vanillin, welches oft aus Fichtenholz oder Nelkenöl gewonnen wird, nicht mithalten. Für Bio-Lebensmittel sind daher ausschließlich echte Vanille, natürliches Vanillearoma oder Vanilleextrakt zulässig. Letzteres stammt ebenfalls zu hundert Prozent aus der Vanilleschote, wird aber mithilfe von Alkohol extrahiert, was man mitunter auch schmecken kann. aw

Schon gewusst?

Steht Bourbonvanille auf der Verpackung oder Zutatenliste, so kommt diese ausschließlich von den »Vanille-Inseln« Madagaskar, Komoren, Réunion, Seychellen oder Mauritius.



Hier wurden gemahlene Vanille und Zucker bereits gemischt. Das Tolle am Alnatura Produkt: Zehn Prozent Bourbonvanille geben das intensive Aroma. Durch die feine Mischung mit Bio-Rohrzucker lässt sich der Alnatura Vanillezucker einfach und gleichmäßig dosieren – ohne zusätzlichen Arbeitsaufwand oder Reste. Wir lieben ihn zu Milchreis, Waffeln oder besonders jetzt in der kalten Jahreszeit in Bratäpfeln mit Walnuss-Marzipan-Füllung – das Rezept gibt es unter alnatura.de/bratapfel.

Perfekt für all jene, die auf Zucker verzichten möchten oder denen das Auskratzen der Schote zu mühsam ist: In diesem Tütchen stecken fein gemahlene Bourbonvanilleschoten. Gemahlene Vanille kann wie Vanillezucker eingesetzt werden, nur ist sie intensiver, das heißt man kommt mit kleinen Mengen aus. Wir verwenden sie in diesem Magazin zum Beispiel für unsere Zimt-Vanille-Hörnchen auf Seite 15 oder die Vanille-Zimt-Muffins auf Seite 13.



Die Vanilleschote in ihrer Gänze ist besonders aromatisch. Damit sie nicht austrocknet und sich ihr Aroma verflüchtigt, wird sie im Glasröhrchen angeboten. Um an das Vanillemark zu kommen, muss die Schote längs aufgeschnitten und ausgekratzt werden. Ihr Inneres passt überall dort, wo die Vanille eine Hauptrolle spielen soll: in Crème brûlée, Panna cotta oder selbst gemachter Vanillesauce beispielsweise. Mit den ausgekratzen Schoten kann man zudem Zucker aromatisieren, indem man beides zusammen in ein Glas gibt.



Ungelegte Eier? Nicht für Alnatura Produkte!

Unsere Alnatura Bruderhahn-Initiative sorgt seit 2016 – zunächst unter dem Namen Bruderküken-Initiative – dafür, dass auch die Brüder der Legehennen schlüpfen und aufwachsen dürfen. Ausnahmslos Eier aus dieser Initiative stecken in unseren Alnatura Eierkartons. Jetzt gehen wir einen entscheidenden Schritt weiter: Ab Januar 2026 werden auch in allen verarbeiteten Alnatura Produkten nur noch Eier aus der Bruderhahn-Initiative eingesetzt, ganz gleich ob in Mayonnaise, Frischeiwaffel oder Käsegebäck.





Die Bruderhahn-Initiative kurz erklärt

Zugegeben, das Thema ist komplex – daher der Reihe nach: Die Nachzucht von Hühnern ist zu etwa 50 Prozent männlich, auch bei Legehennen. Doch können Hähne naturgegeben keine Eier legen und taugen damit nicht als Legehennen. Hinzu kommt, dass diese Hähne wenig Fleisch ansetzen und sich damit weniger gut als Masthähnchen eignen. Wirtschaftlich eine echte Herausforderung. Was tun? Seit 2022 ist es im konventionellen Landbau weitverbreitete Praxis, das Geschlecht bereits im Ei zu bestimmen – angebrütete Eier mit männlichen Embryonen werden aussortiert, und zwar noch bis zum zwölften Bruttag. Zuvor wurden die männlichen Küken sogar nach dem Schlüpfen getötet. Tierschutz-Organisationen halten die aktuelle Praxis aber auch für ethisch problematisch, vor allem wenn dafür mit Slogans wie »Ohne Kükentöten« geworben wird, denn streng genommen werden statt wie zuvor der Küken nun männliche Embryonen getötet.

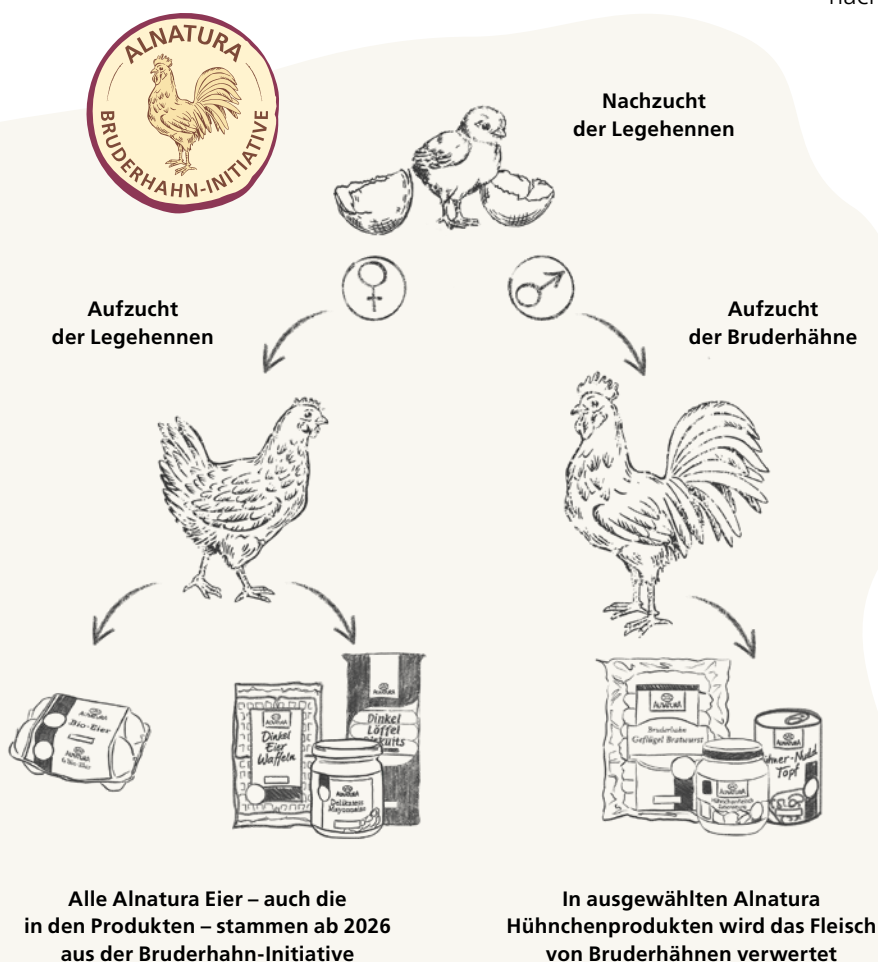
»Bei uns hört Tierwohl nicht bei der Eierpackung auf. Ab 2026 stecken daher ausschließlich Eier aus der Bruderhahn-Initiative in allen Alnatura Produkten, die Ei als Zutat haben.«

Nathalie Habicht,
Alnatura Qualitätsmanagement

Wir bei Alnatura haben von Anfang an einen anderen Ansatz verfolgt. Bereits im Jahr 2016 haben wir die Bruderhahn-Initiative, zunächst unter dem Namen Bruderküken-Initiative, auf den Weg gebracht. Sie stellt sicher, dass alle Brüder der Legehennen schlüpfen dürfen und nach Bio-Richtlinien zu Hähnen aufgezogen werden. Das heißt, sie haben Auslauf im Freien, werden im Krankheitsfall vorrangig mit Naturheilkunde behandelt und bekommen selbstverständlich Bio-Futter.

Ab 2026: Eier aus der Bruderhahn-Initiative in allen Produkten mit der Zutat Ei

Wir fragen Nathalie Habicht aus dem Alnatura Qualitätsmanagement, warum das eigentlich nicht Standard ist, sondern Alnatura hier im deutschen Lebensmitteleinzelhandel eine Vorreiterrolle einnimmt. »Bei uns hört Tierwohl nicht bei der Eierpackung auf. Ab 2026 stecken daher ausschließlich Eier aus der Bruderhahn-Initiative in allen 24 Alnatura Produkten, die Ei als Zutat haben. Hierfür mussten unsere Herstellerpartner teilweise neue Bezugsstrukturen aufbauen, was aufwendig und zeitintensiv war. Aber wie man sieht, hat es sich gelohnt.« aw



Bunte Gemüseküche

Wir machen uns den November farbenfroh! Ob in der Quiche, im Salat, als Suppe, Püree, Rösti oder Braten – mit einer Portion Wurzelgemüse wird jedes Gericht zum bunten Hingucker.

Lassen Sie sich inspirieren von unserer Rezeptausswahl und entdecken Sie mit uns die Vielfalt der Gemüswelt.

Wurzelgemüse-Quiche mit Tofu

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM Ø 26 CM (12 STÜCK)

- 300 g **Margarine** (kalt) + 1 TL für die Form
- 500 g **Dinkelmehl** Type 630
- 100 g **Räuchertofu** Klassik
- 200 g **vegane Quarkalternative** aus Soja
- 5 EL **Kichererbsenmehl**
- 2 TL **Kala Namak** (Schwefelsalz)*
- 3 EL **Hefeflocken**
- 1 kleine **Petersilienwurzel**
- 1 **Rote Bete**
- ½ kleine **Knollensellerie**
- 1 **Karotte**

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Margarine würfeln und in einer großen Schüssel mit Mehl und 1 TL Salz verkneten, dann nach Bedarf esslöffelweise etwas eiskaltes Wasser hinzufügen und so lange weiter kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen zu einer Kugel formen und für 30 Min. luftdicht abgedeckt in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 50 ml Wasser, Räuchertofu, Quarkalternative, Kichererbsenmehl, Kala Namak und Hefeflocken mithilfe eines Pürierstabes zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sie muss nicht ganz fein püriert sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wurzelgemüse putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig so groß ausrollen, dass er Boden und Rand der Form ausfüllen kann. Die Form damit auskleiden, den Boden ein paarmal mit einer Gabel einstechen. 10 Min. vorbacken, dann die Füllung hineingießen und die Gemüsescheiben fächerförmig darauf verteilen. Weitere 35 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt und die Füllung fest ist.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 45 Min.

Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 386 kcal, Eiweiß 11g, Fett 22g, Kohlenhydrate 34g



Naturli'
Margarine Streichart



Taifun
Räuchertofu Klassik

* Kala Namak ist ein indisches Mineralsalz, das auch als Schwarzes Salz oder Eiersalz bekannt ist. Wegen seines hohen Schwefelgehalts riecht und schmeckt es nach Eiern.

» Für noch mehr Würze
die Füllung mit Thymian,
Chili und Muskatnuss
abschmecken.«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Wenn es mal
schnell gehen soll,
einfach einen fertigen
Pizzateig aus der
Kühlung verwenden.

Lauwarmer Hirsesalat mit Feta

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

300 g **Karotten**
 300 g **Rote Bete**
 125 g **Hirse feinkörnig**
 Saft von ½ **Zitrone**
 Saft von ½ **Orange**
 180 g **Feta**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min. + 30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 784 kcal,
 Eiweiß 26 g, Fett 43 g, Kohlenhydrate 68 g

ZUBEREITUNG

Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Rote Bete schälen und klein würfeln. In einer Schüssel 2 EL Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer vermischen, Gemüse hinzufügen und danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen 25–30 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen, dann etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Nach dem Kochen etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern. Zitronen- und Orangensaft mit 2 EL Öl in eine Schüssel geben. Hirse und Wurzelgemüse hinzufügen und alles gut vermischen.

Den lauwarmen Salat auf 2 Teller verteilen und Feta darüberbröseln.



Alnatura
Hirse feinkörnig,
Naturland-zertifiziert



Alnatura
Feta



» Petersilie passt
 sehr gut zu diesem
 herbstlichen Salat.«
 Alina, Alnatura
 Rezeptentwicklerin



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



Fruchtige Karotten- Ingwer-Suppe

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

400 g **Karotten**
1 kleines Stück **Ingwer**
1 geh. TL **Gemüsebrühpulver**
200 ml **Orange-Direktsaft**
½ Pck. **Zitronenschale** gerieben

AUSSERDEM

Wasser, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Karotten schälen und grob in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Aus 300 ml Wasser und Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten.

1 EL ÖL in einem Topf erhitzen. Karotten und Ingwer kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 15 Min. weich kochen, anschließend Orangensaft dazugeben.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz abschmecken. In 2 Schalen füllen, Zitronenschale und Pfeffer darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 176 kcal,
Eiweiß 3 g, Fett 6 g, Kohlenhydrate 24 g

Wer es etwas schärfer mag,
verfeinert die Suppe nach
Belieben mit ein paar Chiliflocken.



Ernteseegen
Gemüsebrühe



Lebensbaum
Chiliflocken



» Für extra Crunch
vor dem Backen
2 EL Paniermehl auf
dem Braten verteilen.



Mit 100 g Preiselbeeren
aus dem Glas, gehackter
Petersilie, Pastinaken- und
Karottenhobeln servieren.

Kalter Linsen-Wurzelgemüse-Braten

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM

À 24 X 10 CM (12 SCHEIBEN)

- 400 g **Linsen** (in der Dose)
- 360 g **Kidneybohnen** (im Glas)
- 1 kleine **Zwiebel**
- 200 g **Champignons**
- 1 **Karotte**
- 1 **Pastinake**
- 50 g **Walnussbruch**
- 100 g **Kleinblatt-Haferflocken**
- 2 EL **Speisestärke**
- 3 EL **Aceto Balsamico di Modena**

AUSSERDEM

**Wasser, Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer,
Brat- und Backöl**

ZUBEREITUNG

Linsen und Kidneybohnen abtropfen lassen, eine kleine Handvoll Bohnen zur Seite stellen. Aus 100 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Zwiebel schälen und würfeln, Champignons putzen und ebenfalls in Würfel schneiden, Karotte und Pastinake schälen und grob raspeln. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Hülsenfrüchte zusammen mit Walnüssen, Haferflocken, Speisestärke, Balsamico und Gemüsebrühe in einer Schüssel kurz grob pürieren. Frisches Gemüse und restliche Kidneybohnen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kastenform (am besten eine Silikonform nutzen) mit etwas Öl einfetten. Füllung hineingeben und festdrücken. 1 Std. 15 Min. im Ofen auf mittlerer Schiene garen. Gut auskühlen lassen, vorsichtig aus der Form holen und dann erst anschneiden.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Std. 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Scheibe: Energie 166 kcal,
Eiweiß 8 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 20 g



24/7 Bio
Walnussbruch



Alnavit
Kleinblatt-Haferflocken,
Bioland

Zurück zu den Wurzeln

Seit Urzeiten schon dient Wurzel- und Knollengemüse als Nahrungsmittel und erfreut sich in jüngster Vergangenheit wieder größerer Beliebtheit. Wir zeigen, welche bunte Vielfalt das Erdreich im November zu bieten hat.

Die **Pastinake** gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen. Ihr Vorteil: Die spitz zulaufende, hellgelbe Rübe ist winterhart. Fein und leicht süß schmeckt sie als cremiges Püree, sämige Suppe oder ausgebacken als Rösti mit Fleisch oder Fisch als Ergänzung.

Zylindrisch-schlank und orange kennen wir sie, die **Karotte**. Wobei es auch hellgelbe, violette bis fast schwarze Sorten gibt. Roh, gekocht, gebacken oder gebraten – das nussig-süße Gemüse mit fruchtig-bitteren Noten ist so vielseitig wie beliebt.

Kräftig-würzig macht sich die **Petersilienwurzel** gut als Suppe, im Püree oder in Butter gedünstet. Von der Pastinake unterscheidet sie sich optisch allein durch den nach außen gestülpten Blattansatz, der bei Pastinaken nach innen wächst.

Beim **Knollensellerie** zählen die inneren Werte. Denn die schrumpelige Knolle mit gelb-bräunlicher Schale steckt voller ätherischer Öle und charismatischen Aromen. Ideal als pürierte Beilage, geraspelt im Salat oder in Scheiben frittiert.

Rote Bete ist wegen ihrer intensiven Farbe ein Blickfang auf jedem Teller. Als Quiche, Eintopf oder Carpaccio – mit ihrem süßlichen, leicht erdigen Aroma verfeinert die bauchige Rübe, die es auch in Weiß und Gelb gibt, nahezu alle Speisen.





» Das Gericht erhält
mit frischen Kräutern
und einem Spritzer
Zitronensaft eine fruchtig-
frische Note.«
Anna, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Schlemmerfilet mit Gemüsepüree

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 320 g **Schlemmerfilet Bordelaise** (tiefgekühlt)
- 400 g **Wurzelgemüse**, z. B. Karotten,
Pastinaken, Sellerie
- 200 g **Kartoffeln**

AUSSERDEM

Salz, Olivenöl, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schlemmerfilet in der Schale auf einem Backblech auf mittlerer Schiene im Backofen bei 200 °C Umluft 40 Min. backen.

Inzwischen Wurzelgemüse und Kartoffeln schälen, grob würfeln (Karotten und Pastinaken etwas kleiner, da sie fester sind) und in leicht gesalzenem Wasser 15–20 Min. weich kochen. Abgießen, mit 1 EL Öl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Püree und Schlemmerfilet auf Tellern anrichten, Salz und Pfeffer darüberstreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 40 Min. Garzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 508 kcal, Eiweiß 25 g,
Fett 23 g, Kohlenhydrate 45 g



followfood
Schlemmerfilet Bordelaise
(tiefgekühlt)

Rinderfilet mit Wurzelgemüse-Rösti

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g **Pastinake**
- 200 g **Rote Bete**
- 2 **Eier**
- 1 EL **Kartoffelmehl**
- 400 g **Rinderfiletsteaks**

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG

Pastinake und **Rote Bete** schälen und grob raspeln, ½ TL Salz hinzufügen und kurz ziehen lassen. Dann mit den Händen die Flüssigkeit gut ausdrücken. Eier, Kartoffelmehl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzugeben und verrühren.

3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Rösti-Teig löffelweise hineingeben und etwas flach drücken. Langsam bei mittlerer Hitze 5–10 Min. anbraten, zwischendurch vorsichtig wenden. Kurz vor Ende der Garzeit in einer separaten Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen und Steaks 2–3 Min. von beiden Seiten anbraten.

Fleisch in Streifen schneiden und zusammen mit den Rösti auf Tellern anrichten. Salz und Pfeffer darüberstreuen.

Zubereitungszeit:

15 Min. + 10 Min. Bratzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 554 kcal, Eiweiß 47 g,
Fett 28 g, Kohlenhydrate 25 g



Packhof
Rinderfiletsteak,
Bioland



Alnatura
Weidemilch-Kräuterquark,
Naturland-zertifiziert

Dazu passt
Kräuterquark
sehr gut.



» Wer mag, kann die Rösti
noch mit Lauchzwiebeln
und Muskat verfeinern.

Weil Milch und Fleisch zusammengehören

Milch und Fleisch sind eng miteinander verbunden, denn damit eine Kuh Milch gibt, muss sie ein Kalb auf die Welt bringen – dessen Zukunft ist aber oft ungewiss. Unsere Alnatura Initiative Milch & Fleisch möchte dafür sorgen, dass die Kälber aus der Bio-Milchviehwirtschaft in der Region bleiben und nach Bio-Vorgaben aufwachsen können. Für eine hochwertige Wurst mit verantwortungsvoller Herkunft.

Die Herausforderung

Kühe sind Hochleistungstiere und durch die menschliche Züchtung in den letzten Jahrzehnten stark spezialisiert – entweder auf Fleisch- oder auf Milchleistung. Hinzu kommt, dass eine Kuh naturgegeben nur dann Milch gibt, wenn sie jährlich ein Kalb auf die Welt bringt. Doch es braucht die vielen Kälber nicht. Die auf hohe Milchleistung gezüchteten Rassen sind mager und setzen kaum Fleisch an, eine Mast ist daher wenig lukrativ. Viele Tiere werden aus diesem Grund ins Ausland verkauft, wo sie unter unbekannten Bedingungen aufgezogen werden. Auch in der Bio-Branche fehlen Strukturen und Absatzkanäle für die »überzähligen« Tiere. Das wollen wir mit der Alnatura Initiative Milch & Fleisch ändern.

Ein Liter Milch erzeugt rund 25 Gramm Fleisch

Berechnungen zufolge sind mit jedem Liter Milch auch rund 25 Gramm Rindfleisch verbunden.¹ Nun könnte die Lösung lauten: Mehr Bio-Rindfleisch auf den Teller! Wäre da nicht die Tatsache, dass dieses fast immer extra erzeugt und vom Rind einer fleischbetonten Rasse stammt – und eben nicht aus der Milchwirtschaft.

Die Initiative Milch & Fleisch

In der Alnatura Initiative betrachten wir Milchviehbetriebe ganzheitlich und sorgen dafür, dass die Kälber in der Region bleiben und dort nach Bio-Richtlinien aufwachsen können. Dafür werden regionale Strukturen aufgebaut und etabliert. Das Fleisch aus der Bio-Milchviehhaltung wird zu Wurst verarbeitet, genauer gesagt zu Rinder-Bratwürstchen und Rinder-Wienern. Halten Sie also Ausschau nach Produkten der Initiative Milch & Fleisch – sie stehen für mehr Tierwohl und hochwertigen Genuss.

Alnatura Initiative Milch & Fleisch



- Bio-Aufzucht von Kälbern aus der Bio-Milchviehhaltung
- Verarbeitung von Fleisch aus der Bio-Milchviehhaltung
- unterstützt den Aufbau regionaler Bio-Strukturen
- für mehr Tierwohl und geschlossene Kreisläufe



¹ Kritischer Agrarbericht 2023, Kapitel 4, Ulrich Mück: »Wiesen & Weiden in den Warenkorb«



GEMEINSAM FÜR MEHR BIO.

Seit 10 Jahren helfen wir Höfen bei der Umstellung auf Bio.

Mehr erfahren: alnatura.de/ABBI



GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Die Wirklichkeit in ihrer Gänze denken



Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben »die Teile in der Hand, fehlt leider nur das geistige Band«¹. Wir Menschen zerlegen die lebendige Wirklichkeit und kombinieren die Teile nach eigenen Vorstellungen neu. Wir konzentrieren uns in unserem Handeln auf jeweils nur bestimmte wirtschaftliche, nachhaltige oder soziale Ziele und bauen die Wirklichkeit nach diesen Prinzipien um.

Die Ergebnisse sind bekannt. Wir kurieren an Symptomen und schaffen dadurch nur neue Krisen, aber behindern die Selbstheilungskräfte der Natur. So erleben wir die Grenzen unserer eigenen Existenz. Manche resignieren, weil keine zukunftsrelevanten Lösungen zu erkennen sind, ziehen sich ängstlich aus der Gesellschaft zurück und optimieren stattdessen die private Lebenssituation. Andere erkennen, dass »Weiter so« keine Option ist und wir die Wirklichkeit bewusst in ihrer Gänze denken lernen müssen. Aus unserer selbst verschuldeten Lage können wir uns nur selbst befreien. Es geht darum, die uns bedrohenden Krisen in zukunftstaugliche Ideen zu verwandeln. Von einer Metaebene auf die Wirklichkeit zu schauen, eröffnet uns umfassendere und tiefere Einsichten. Dieser Ansatz erscheint manchen zu optimistisch.

Doch in diesen Tagen lesen und hören wir von einer neuen Bewegung in der Gesellschaft, der

»Metamoderne«². Es geht dieser Gruppe um die Überwindung des rein erfolgsorientierten Denkens und Handelns. Wir sollten uns »aus den eigenen Verwicklungen befreien und uns mit den aus den eigenen Fehlern gewonnenen Erkenntnissen auf den Weg machen. Bewusster, mitfühlender, verständiger, achtsamer, kreativer, mutiger und vor allem liebevoller als bisher.«³ Es geht um die Entwicklung einer Kultur der Begegnung, eines neuen Miteinanders. Der Dialog zwischen den Idealen der Freiheit, Gleichheit und des fairen Miteinanders einerseits und den praktischen Herausforderungen andererseits ist der Ansatz der Metamoderne. Es geht um neue Lebens- und Arbeitsformen, die die aktuellen Begrenzungen überwinden.

Ich bin überzeugt, dass wir Menschen das Talent, den Mut und die Kreativität dazu haben, um uns aus unserer scheinbar ausweglosen Situation zu befreien. Auch die Alnatura Unternehmensinitiative fördert aus Einsicht die Kultivierung der Natur und die Entwicklung der menschlichen Freiheit.

In herzlicher Verbundenheit

*»Ich bin überzeugt,
dass wir Menschen
das Talent, den Mut
und die Kreativität
dazu haben, um uns
aus unserer
anscheinend
ausweglosen Situation
zu befreien.«*

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

¹ J. W. v. Goethe, Faust I, sog. Schülerszene

² M. Hosang, G. Hüther, Die Metamoderne, Göttingen 2024

³ M. Hosang, G. Hüther, Die Metamoderne, Göttingen 2024, S. 7

Kindern Freude schenken

Wenn Sie auf der Suche nach schönen und originellen Geschenken für den Nikolausstiefel oder den Adventskalender für Ihre Kinder sind, finden Sie hier viele Anregungen aus dem Alnatura Naturdrogerie-Sortiment.



Lüttes Welt Naturkosmetik
Bade-Glitzerschaum »Beste Freunde Glitzerfisch« vegan**
70g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 35,57 €)

LÜTTES WELT
NATURKOSMETIK



Tinti
Badekugel »Badeparade« blau oder orange vegan
je 1 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €**

Tinti



Mabyen Kids
Sprudelbad »Paw Patrol«, verschiedene Designs vegan
je 1 St. **Dauerpreis¹ 3,45 €**

MABYEN



Hydrophil
Kids 2in1 Dusch & Shampoo »Die Maus« vegan
200 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €**
(1 l = 19,95 €)

**HYDRO
PHIL**



Sonett
Bio-Seifenblasen vegan
45 ml **Dauerpreis¹ 1,99 €**
(1 l = 44,22 €)

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Hydrophil
Kids Zahnbürste Soft aus Bambus »Die Maus« vegan
2 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 St. = 1,50 €)

* 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.

Tafelpezialitäten



Schokosnacks



Backerschokoladen



Feiern Sie mit uns!

Anlässlich unseres 25-jährigen Jubiläums erwarten Sie viele tolle Aktionen und Neuprodukte. Auf unserer Homepage finden Sie ein **ganzjähriges Jubiläums-Special**, mit spannenden Hintergründen zu unserer Geschichte, den besten Produkten aus 25 Jahren VIVANI, großen Gewinnspielen und Jubiläumsrezepten. Schauen Sie gerne mal rein!

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

Wir feiern 25 Jahre Schokoladen Kunst



25 Jahre



Entdecken & mitmachen
vivani.de/jubilaeum

Inspiration mit jeder Tasse

Vor mehr als 50 Jahren legte Yogi Tea den Grundstein für eine Vielfalt an ayurvedischen Kräuter- und Gewürzteemischungen, die Geist und Seele gleichermaßen ansprechen. Neben dem unverwechselbaren Geschmack tragen auch Weisheiten und Yoga-Übungen an jedem Teebeutel und auf jeder Packung zu mehr Achtsamkeit und Inspiration im Alltag bei. Tauchen Sie ein in eine Welt des Tees.

Bio-Kräutertee

»Bauch Balance«** **vegan**

Ayurvedischer Kräutertee mit Gerstengras, Löwenzahn und Brennnessel. Die Komposition aus altbekannten Kräutern und Gräsern bietet ein ausgewogen mildes Geschmackserlebnis. Inspirierend und unbeschwert.

17 Beutel à 1,8 g = 30,6 g

Dauerpreis¹ 2,79 €

(1 kg = 91,18 €)



Bio-Gewürztee

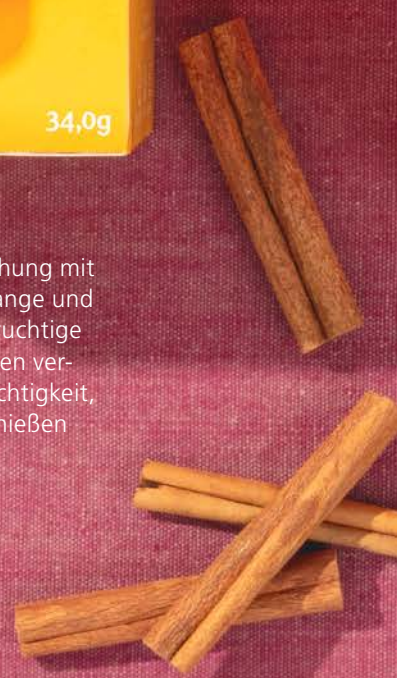
»Mango Chai«** **vegan**

Exotische Gewürzteemischung mit süßer Mango, frischer Orange und aromatischem Zimt. Die fruchtige Note von sonnigen Früchten verleiht diesem Chai eine Leichtigkeit, die zum Träumen und Genießen einlädt.

17 Beutel à 2 g = 34 g

Dauerpreis¹ 2,79 €

(1 kg = 82,06 €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Bio-Fruchttee »Spritzige Blutorange« *vegan***

Überraschend, elegant, spritzig: Der ayurvedische Fruchttee mit Orange, Hibiskus und bittersüßer Blutorange duftet herrlich fruchtig und schmeckt vielfältig aromatisch. Eine Teekomposition zum Anstoßen.

17 Beutel à 2 g = 34 g

Dauerpreis¹ 2,79 €

(1 kg = 82,06 €)



Bio-Kräutertee »Ashwagandha Balance« *vegan*

Der ayurvedische Kräutertee mit Ashwagandha, Acerola-Kirsche und Passionsblume ist der ideale Begleiter für einen ruhigen und wärmenden Genussmoment. Enthält Vitamin C, ist fruchtig und ausgleichend.

17 Beutel à 2 g = 34 g

Dauerpreis¹ 2,79 €

(1 kg = 82,06 €)



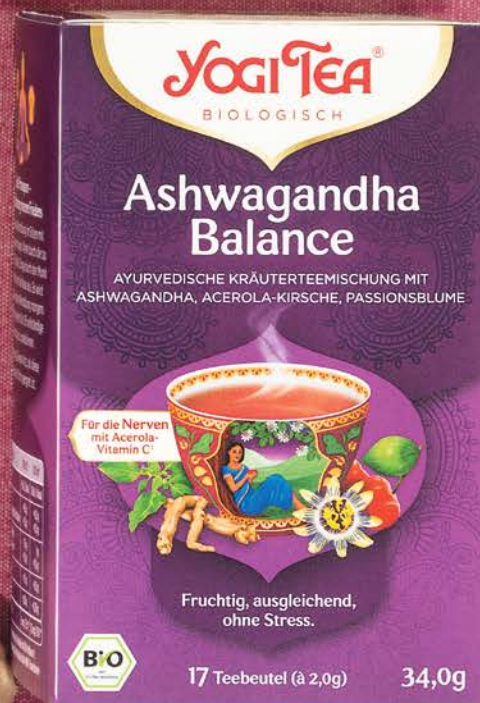
Bio-Kräutertee »Ingwer Orange mit Vanille« *vegan*

Der Tee für alle, die den Sommer lieben: Mit Ingwer, Orangenschale und Vanille versprüht der ayurvedische Kräutertee die Magie von lauen Sommerabenden, auch wenn es draußen kalt ist. Fröhlich und voller Leben.

17 Beutel à 1,8 g = 30,6 g

Dauerpreis¹ 2,79 €

(1 kg = 91,18 €)



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

A man with a beard and curly hair, wearing a black t-shirt and grey shorts, is smiling and holding a green plastic crate filled with red and yellow apples. He is standing in an orchard with rows of apple trees in the background. The trees are covered in ripe apples. A white plastic covering is visible on the right side of the orchard.

Wo unsere Äpfel herkommen

In Ihrem Alnatura Markt finden Sie sowohl knackige Äpfel aus dem Süden als auch dem Norden Deutschlands – frische Ware, unterschiedliche Sorten und eine große Geschmacksvielfalt sowie Auswahl. Hundert Prozent Bio. Wir waren bei der Äpfelernte am Bodensee und im Alten Land bei Hamburg dabei.

Bio-Obstbauer Günter Litz in Langenargen ist einer der Gesellschafter der Ökobo GmbH, die 2002 gegründet wurde und seit 2003 Alnatura Märkte mit Äpfeln beliefert.

Unser Weg auf den Spuren der Äpfel führt uns als Erstes zur Bio-Erzeugergemeinschaft Ökobo, deren Anbaugebiet sich am nördlichen Bodensee entlang erstreckt und die Äpfel in die Alnatura Märkte im Süden und Westen Deutschlands liefert. Vor Ort treffen wir Birgit Gutberlett von Ökobo, die uns die Erzeugergemeinschaft näher erläutert: »Die Ökobo liegt vollständig in der Hand der bäuerlichen Gesellschafter und wurde 2002 gegründet. Auf rund 500 Hektar Obstanbaufläche wird ausschließlich nach den strengen Richtlinien von Bioland, Naturland und Demeter gewirtschaftet. Hier am Bodensee begannen bewusst denkende und handelnde Bäuerinnen und Bauern bereits Anfang der 1970er-Jahre, ihre Landwirtschaftsbetriebe auf Bio umzustellen. Der biologische Landbau spielt hier im Grunde also schon lange eine wichtige Rolle«, erklärt sie. Wir möchten wissen, warum. »Weil man das empfindliche System der Kulturlandschaft am Bodensee nachhaltig schützen – und«, Birgit Gutberlett schmunzelt, »schmackhafte und gesunde Lebensmittel hervorbringen wollte. Ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und Düngern.«

Paradiesische Bedingungen

Es ist der 1. September 2025 und es ist ein sonniger und schöner Tag am Bodensee im Vierländereck. Es hat Föhn oder mit anderen Worten: Der Wind weht von den Alpen, drückt die Wolken weg und sorgt für Fernsicht. Der Bodensee mit seinem milden Klima ist die perfekte Anbauregion für Obst und Gemüse. Rund 1800 Sonnenstunden pro Jahr heizen den See auf, der als gigantischer Wärmespeicher agiert und so für gemäßigte Winter sorgt. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass hier aromatisches Obst in außerordentlicher Qualität angebaut wird. Heute ist Apfelernte und wir begleiten zunächst den Ökobo-Bio-Bauern Philip Erletz bei Lindau-Schönau.

Geerntet wird von Hand. »Wir bauen auf rund 30 Hektar Kernobst und Äpfel wie Elstar, Braeburn und die für Bio sehr wichtigen Sorten Topaz, Natyra, Boskoop, Santana und Gala an«, erzählt Philip Erletz. Übernommen hat der junge Bio-Bauer den Hof von seinem Opa. Er pflückt einen Santana-Apfel und schneidet ihn für uns auf. Der Apfel mit der schönen roten Farbe ist außerordentlich knackig und überzeugt mit einer wunderbar süßen Säure. »Die Farbe



Santana-Äpfel vom Bodensee:
eine schöne rote Farbe, saftiges
Fruchtfleisch, knackig und
fein-säuerlich im Geschmack.

und die Qualität insgesamt kommen zustande, da es aktuell nachts schon sehr kalt ist und die Temperaturen am Tag bis auf 20 Grad Celsius steigen.« Wir fahren ins Kühllager und frieren ein wenig, als wir es betreten, denn die frisch geernteten Äpfel werden zwischen einem und zwei Grad gelagert. Zuvor werden sie aber getaucht – und zwar ganz kurz in ein heißes Tauchbecken bei 50 Grad –, um den Pilzbefall zu verringern und die Lagerfähigkeit zu erhöhen. »Unser Anspruch ist, dass der Apfel nach acht Monaten im Lager im Alnatura Markt noch genauso frisch und knackig schmeckt wie direkt nach der Ernte«, so Birgit Gutberlett. Wir verlassen das hügelige Gelände bei Lindau und machen einen Abstecher zum Ökobo-Bioland-Bauern Günter Litz nach Langenargen im flachen Anbaugebiet des Flusses Argen am Bodensee. »Wir beliefern seit 2003 Alnatura Märkte mit unseren Äpfeln, decken dabei den südlichen Teil Deutschlands sowie Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen ab«, erläutert er. Mit ein paar seiner aromatischen Äpfel im Gepäck machen wir uns später mit dem Zug auf in den nördlichen Teil der Republik, genauer nach Hamburg und dann weiter ins Alte Land ...



»Wir setzen bei Äpfeln auf eine ideale Aufteilung von unterschiedlichen Sorten sowie eine große Geschmacksvielfalt und Auswahl für unsere Kundinnen und Kunden.«

Christian Weinheimer, zuständiger Sortimentsmanager
Obst, Gemüse & Eier bei Alnatura

Bio-Anbau auf eigenen Wegen

Denn hier sind wir am nächsten Tag bei Bio-Obstbauer Claus-Peter Münch zu Besuch. »Wir befinden uns im Urstromland der Elbe auf rund null Meter Meereshöhe. Das Problem hier war früher, dass die Gegend gerade durch Ebbe und Flut immer wieder unter Wasser stand, sodass Gräben ausgehoben werden mussten und man versuchte, das Land zwischen den Gräben für die Landwirtschaft zu erhöhen. Die Bauern damals wurden mit Steuerbefreiungen angelockt, um den Sumpf trocken zu legen. Man gewährte ihnen aber nicht nur Steuerbefreiungen, sondern machte sie auch zu Freibauern. Das zieht sich in der bäuerlichen Mentalität im Alten Land bis heute durch: frei denkende Menschen, die versuchen, eigene Wege zu gehen«, so Claus-Peter Münch.

Auch er selbst kann als einer dieser Freien Bauern bezeichnet werden: Mit Anfang 20 hatte er einen kleinen Bauernhof im Alten Land geerbt. Eigentlich studierte er damals Politologie in Hamburg. Er beschloss aber, dass es nicht nur beim Theoretisieren alternativer Weltanschauungen bleiben sollte, und nahm die Herausforderung an, wurde Bauer und stellte den kleinen Hof auf Bio um. Das war 1982. Zunächst bot er sein Bio-Obst an der Straße an. Dann wurde es im VW-Bus zu den damals aufkommenden ersten Bio-Läden nach Berlin gebracht. Dort kannte man bis dato nur die kleinen Bio-Äpfel von den Streuobstwiesen aus dem Wendland und wunderte sich, dass biologischer Anbau auch Äpfel in einer solchen Qualität hervorbringen kann wie die der Früchte von Claus-Peter Münch. Nach und nach konnte Claus-Peter Münch Pachtflächen im Alten Land erwerben. Dabei unterscheiden sich diese elementar von denen im kleinparzellierten Süddeutschland: Sie beginnen hinter dem Hof, sind schmal und lang, verlaufen zwischen den Gräben und erreichen häufig eine Länge von bis

zu zweieinhalb Kilometern. Im Ort Siebenhöfen, dort, wo für Claus-Peter Münch alles begann, gingen fünf Höfe an den umtriebigen Politologen, der ab dann Bio-Bauer und Familienvater von drei Kindern war und heute stolzer Großvater von zehn Enkelkindern ist.

»Herr Münch, hören Sie damit auf!«

»Eines Tages stand der Süßkirschenberater der konventionellen Landwirtschaft vor der Tür und flehte mich geradezu an, es mit dem Bio-Anbau sein zu lassen: »Herr Münch, hören Sie damit auf! Ich verspreche Ihnen, in spätestens zwei Jahren stehen Sie mit Tränen in den Augen vor mir und schreien um Hilfe!« Heute bewirtschaftet Münch 120 Hektar in Bio-Anbau und der Familienbetrieb baut rund 15 verschiedene Apfelsorten im Alten Land an, darunter auch die beliebte Sorte Topaz: Die mittelgroßen, leicht platten Äpfel sind grüngelb mit rot gestreifter Deckfarbe. Das Fruchtfleisch ist gelblich und fest. Der Topaz ist sehr aromatisch, saftig und ähnlich dem Santana feinsäuerlich. »Wir liefern Äpfel in die Alnatura Märkte in Nord- und Ostdeutschland. Die Märkte im Süden und Westen werden hingegen mit Äpfeln vom Bodensee beliefert. Das kann aber auch mal variieren, denn in manchen Jahren gibt es am Bodensee bessere Ernten, in anderen Jahren im Alten Land.« Christian Weinheimer, zuständiger Sortimentsmanager Obst, Gemüse & Eier bei Alnatura, erklärt: »So können wir die Versorgung aller Alnatura Märkte mit besten Bio-Äpfeln immer gewährleisten.«

Wir fahren mit Claus-Peter Münch entlang der Wassergräben vorbei an den schönen Plantagen mit Bäumen, die die Sorten Elstar, Jonagold oder Natyra tragen. Besonders beeindruckt uns die zwei bis drei Meter tiefen Blühstreifen am Rande der Obstplantagen. »Hier ist ganz viel Biodiversität angesagt«, so Claus-Peter Münch. Und dann führt er uns dahin, wo der Bio-Obsthof Münch einst seinen Anfang nahm: zur schmalen, aber langen Anbaufläche der Erbschaft von vor über 40 Jahren. Wir stehen vor einem ausladenden alten Boskoopbaum, dazu links davon eine Reihe von Apfelbäumen heutiger Generation. Während man die Äpfel des über 90 Jahre alten Boskoopbaumes nur aufwendig mit Leitern abernten könnte, geht es bei den in der Reihe stehenden, rund 20 Jahren alten Apfelbäumen per Hand oder mithilfe einer leichten Erhöhung. Ja, auch Bio hat sich professionalisiert, dabei aber seine Seele nicht verloren. Weder beim Apfel-Anbaupartner von Alnatura am Bodensee noch bei dem im Alten Land. *mf*



»Durch die Aussaat von Blühstreifen schaffen wir wertvollen Lebensraum für Wild- und Honigbienen, Hummeln, Käfer, Schwebfliegen und Schmetterlinge sowie einen Rückzugsort für viele Vögel und Wildtiere.«

Claus-Peter Münch vom Bio-Obsthof Münch



Auf den Plantagen des Bio-Obsthofes Münch im Alten Land werden Sorten wie Jonagold kultiviert.

Für Sie ausgewählt



Chocolate and Love
Dunkle Bio-Schokolade
»Sea Salt & Caramel 55 %«
Für alle Fans von feinen Kontrasten: Die dunkle Fairtrade-Schokolade mit 55 Prozent Kakaoanteil, knusprigem Karamell und einem Hauch Meersalz entfaltet im Mund eine elegante Geschmacks-harmonie. Süß-salziger Genuss mit jedem Bissen.

Dauerpreis 80 g
4,29 (1 kg = 53,63 €)



Kelterei Heil
Bio-Cidre mild
Das Keltern von sonnengereiften Äpfeln und die sorgfältige Vergärung des Saftes zu Cidre oder Apfelwein hat in vielen Ländern eine lange Tradition. Dieser Cidre wird schonend gekeltet, vergoren, mit Sorgfalt ausgebaut und schmeckt lieblich frisch.

Dauerpreis 0,75 l
2,79 (1 l = 3,72 €)



Bio4You
Bio-Bonbons Salbei-Kräuter
vegan

Seit Jahrhunderten schon ist die Salbeipflanze bewährt für Hals und Rachen. Diese gefüllten Salbei-Lutschnbonbons besitzen ein angenehm erfrischendes Aroma – mit der Kraft und der milden Schärfe von wildem Salbei; glutenfrei.

Dauerpreis 75 g
1,49 (1 kg = 19,87 €)

Imkerij de Traay
Bio-Manuka-Honig

Der Manuka-Honig stammt aus den subtropischen Wäldern Neuseelands. Der dunkle, flüssige, charakteristisch würzige Honig schmeckt im Tee, Quark, auf Brot oder einfach pur vom Löffel.



Dauerpreis 350 g
19,99 (1 kg = 57,11 €)



Bio Planète
Bio-Walnussöl nativ **vegan**
Der cremig-weiche Geschmack des feinen Gourmet-Öls kommt am besten in der kalten Küche zur Geltung, zum Beispiel zum Verfeinern von Dressings und Salaten. Warme Speisen wie Fisch oder Wurzelgemüse einfach vor dem Servieren beträufeln.

Dauerpreis 100 ml
6,49 (1 l = 64,90 €)



Karma Kollektiv
**Bio-Kräuterteemischung
»Frühlingswiese«** vegan**

Die bunte Teemischung schmeckt mild-süß mit einer erfrischenden Kräuternote. Neben Krauseminze, Brennnessel und Bergtee finden sich auch blaue Kornblüten in dem losen Kräutertee; basisch und anregend.

**Dauerpreis
3,99**

35 g
(1 kg = 114,- €)

Marschland Naturkost

Bio-Pfirsiche, halbe Früchte**

Saftig-süße Pfirsiche, sonnenverwöhnt und voller Aroma – sorgfältig halbiert, in einem feinen Aufguss eingelegt und durch Erwärmung haltbar gemacht. Ob als fruchtiges Extra im Kuchen, im Dessert oder einfach pur gelöffelt: ein Stück Sommer im Glas.



**Dauerpreis
5,99**

680 g
(1 kg = 8,81 €)



Domaine Bassac

Bio-Rotwein Armonia Rouge vegan

Gehaltvoll, nicht zu herb und gefällig ist diese Cuvée aus Merlot, Syrah, Grenache und Cabernet. Der eingängige Rotwein stammt aus der Region Languedoc in Südfrankreich. Er schmeckt dezent fruchtig-mild und passt ideal zu leichten Käsesorten.

**Dauerpreis
5,99**

0,75 l
(1 l = 7,99 €)

Wein des Monats



**Dauerpreis
6,99**

0,75 l
(1 l = 9,32 €)

Pinoso

Bio-Rotwein Vermador Tinto Barrica vegan

Dieser trockene Rotwein hat einen feinen Duft von Waldfrüchten und dezente Röstaromen sowie reife und gut verwobene Tannine. Er zeigt sich konzentriert und würzig am Gaumen mit viel Beerenfrucht und langem Nachhall. Ein idealer Begleiter zu Lammspieß oder kräftigen Reisaufläufen. Erzeugt aus Trauben der Rebsorten Monastrell und Syrah, die im spanischen Anbaugebiet Alicante wachsen.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Bio-Schaukäserei Wiggensbach

Bio-Jubiläumskäse, Bioland

Ein besonderer Käse, der zum 40-jährigen Jubiläum von Alnatura letztes Jahr aufgelegt wurde und sich seitdem großer Beliebtheit erfreut: Der cremige, würzig-pikante Hartkäse entsteht aus frischer Bioland-Heumilch aus dem Allgäuer Voralpenland. Die naturbelassene Rinde mit Rotschmiere reift circa vier Monate im Ziegelgewölbekeller.

je 100 g
(1 kg = 25,90 €)

**Dauerpreis
2,59**

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Für Sie ausgewählt

Hof Butendiek Bio-Frischkäsezubereitung »Sultans Freude« mit Datteln, Bioland

Der cremige Frischkäse aus pasteurisierter Kuhmilch ist verfeinert mit Pflanzenöl, Datteln, Schwarzkümmel und weiteren orientalischen Gewürzen. Eine feine Köstlichkeit zu Obst, Gemüse, Reis oder klassisch auf Baguette.



Dauerpreis
3,99

150 g
(1 kg = 26,60 €)



Dauerpreis
3,99

150 g
(1 kg = 26,60 €)

Hof Butendiek Bio-Frischkäsezubereitung »Scharfe Käthe«, Bioland

Die Milch für diesen cremigen Frischkäse stammt ausschließlich von Kühen des Hofes Butendiek. Mit Pflanzenöl, Knoblauch und feuriger Paprika verfeinert, eignet er sich zum Überbacken oder Füllen. Ideal für alle, die es etwas schärfer mögen.

Donaustrudel Frisher Bio- Flammkuchenteig **vegan**

Klassisch mit Speck und Zwiebeln, vegetarisch oder vegan belegt – die frische, backfertig gerollte Flammkuchenteig-Variante aus besten Zutaten entfaltet mit dem Backen ihren vollen Genuss. Schnell zubereitet, knusprig, leicht und fein.

Dauerpreis
2,39

260 g
(1 kg = 9,19 €)



bio inside Bio-Kammuscheln

Die Kammuscheln stammen aus Bio-Aquakultur und werden vor der Küste Perus gezüchtet. Ihr zartes Fleisch schmeckt mild-aromatisch. Kurz in Butter gebraten bereichern sie kalte und warme Gerichte wie Salate, Pürees, Suppen und vieles mehr.

Dauerpreis
9,99

150 g
(1 kg = 66,60 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Dr. Hauschka



A gift from nature.

Attraktive Geschenkideen
zu Weihnachten

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.


ALNATURA
Super Natur Markt

10% Kennenlernrabatt

auf das gesamte Sortiment von Dr. Hauschka



**Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.**

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10% Kennenlernrabatt** auf das gesamte Sortiment von Dr. Hauschka in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Gültig vom **01.11. bis 30.11.2025**. Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

Dieser Tag gehört nur mir!

Einfach entspannen, die Seele baumeln lassen und sich selbst etwas Gutes tun: Das kann man sowohl in den eigenen vier Wänden als auch außer Haus bei verschiedenen Wellness-Angeboten. Unsere Redaktionsmitglieder berichten über ihre Erfahrungen.

Infrarotkabine

Das erste Mal konnte ich eine Infrarotkabine in meiner Unterkunft im Winterurlaub vor einigen Jahren testen. Nach einem anstrengenden Tag auf Skiern freute ich mich auf die herrlich entspannende Wärme. Da ich kein Sauna-Fan bin – die meist hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit machen meinem Kreislauf zu schaffen –, ist die Kabine eine sehr gute Alternative. Der größte Unterschied ist, dass bei der Infrarotkabine eine milde Wärme durch Licht erzeugt und direkt auf den Körper übertragen wird. Es wird nicht die gesamte Luft erhitzt, deshalb schwitzt man nicht so stark. Ebenso wie in der Sauna führt aber auch hier die Wärme zum Lösen von Verspannungen. Damals verschaffte mir der Besuch der Infrarotkabine einen absoluten Wohlfühlmoment. Deshalb genieße ich seitdem immer wieder gerne diese regenerierende Wärme-Einheit in der Therme in meiner Stadt. *jk*

Floating

Ich gebe zu, vor meiner ersten Floating-Erfahrung war ich sehr skeptisch: Sollte ich was zu lesen mitnehmen? Kann ich wirklich eine Stunde lang nichts tun? Und wie läuft so eine Sitzung überhaupt ab? Beim Floaten (englisch für »schweben«) treibt man schwe-relos in einem mit warmem Salzwasser gefüllten Tank. Der Raum ist dunkel und still, sodass Gehirn und Nervensystem keine Reize mehr verarbeiten müssen. Man kann vollkommen zur Ruhe kommen. Und so liege ich nach einer kurzen Einweisung in dem Tank, strecke alle Glieder von mir und fange an zu entspannen. Tief zu entspannen. Die völlige Dunkelheit hüllt mich ein. Ich treibe einfach im Wasser, denke und spüre nichts mehr. Schließlich schlafe ich ein (der hohe Salzgehalt des Wassers trägt den Körper so gut, dass er nicht untergehen kann). Irgendwann geht das sanfte Licht im Tank an und das Wasser beginnt, geräuschlos abzulaufen. Ich stelle fest, dass ich mich körperlich und geistig so erholt wie lange nicht mehr fühle. Eins ist sicher: Ich habe nicht das letzte Mal gefloated. *mf*

Finnische Sauna

Der krautig-frische Dampf des Aufgusses steigt von den heißen Steinen auf und verteilt sich in der finnischen Sauna. Ich atme tief ein und spüre eine Hitze am Körper, die mich innerhalb von Sekunden stark schwitzen lässt. Sehe das Thermometer auf 90 Grad Celsius steigen, schließe die Augen, entspanne mich komplett. Eine gewisse Schwere fällt von mir ab. Es ist befreiend! Zwischen meinen drei Saunagängen à zehn Minuten kühle ich mich kurz unter der Dusche ab, ruhe etwa 20 Minuten im Bademantel auf einer Liege und trinke stilles Wasser oder ungesüßten Tee – alles wichtig, alles Teil des Rituals. Ich präferiere fürs Saunieren Winterabende – obwohl es auch im Sommer zu empfehlen ist, trainiert es doch Kreislauf und Schweißdrüsen. Aber besonders jetzt, wenn die Tage kälter sind, lässt mich ein Saunabesuch mit einem unfassbar wohligen Gefühl zurück. Später im Bett schlummere ich dann auch wie ein Baby. *ct*

Vabali Spa

Sobald ich das Vabali Spa Berlin betrete, fühle ich mich in eine andere Welt versetzt – in eine balinesische Ruheoase, die mit viel Liebe zum Detail gestaltet ist. Die Spa-Anlage bietet insgesamt zehn Saunen an, die unterschiedliche Bedürfnisse abdecken: Mit Aufguss-saunen und verschiedenen Aufgusszeremonien, einer Birken- und Kräutersauna, drei Dampfbädern und einer Meditationssauna ist für jeden Stil und Temperaturwunsch etwas dabei. Unterschiedliche Ruheräume mit Wasserbetten und Kaminflair sorgen für Entspannung und Rückzug nach und zwischen den Saunagängen. Die Innen- und Außenpoollandschaft bietet die nötige Erfrischung. Abgerundet wird das Gesamterlebnis von dem gastronomischen Angebot mit Asia-Fusionsküche sowie zusätzlich buchbaren Massagen, die den Spa-Tag zu einer umfassenden Wellness-Erfahrung für Körper und Sinne machen. Mein Tipp: Reservieren lohnt sich! *kb*

Auf der nächsten Seite lesen Sie
einen Erfahrungsbericht
über einen Tag im Home-Spa.



5 Tipps für Wellness zu Hause

Manchmal braucht es nicht viel, um den Alltag loszulassen. Schon einige freie Stunden zu Hause können sich anfühlen wie ein Kurzurlaub: Unsere Autorin hat es ausprobiert und verrät ihre fünf liebsten Home-Spa-Rituale.

Vor Kurzem habe ich es getan: Ich habe mir bewusst einen Nachmittag nur für mich gegönnt – ohne Familie, ohne Handy, ohne Verpflichtungen. Nur ich und meine Ruhe: ein kleines Home-Spa, das mich am Ende überrascht hat.



1. Vorbereitungen

Zur Feier des Tages wollte ich Spa-Feeling vom Feinsten – gedimmtes Licht im Bad, dazu einige Teelichter, im Diffuser mein liebster Duft Sandelholz. Dazu gab es als Snack ein Stück Zartbitterschokolade, Obst, Nüsse, Kräutertee und viel Wasser mit Zitronenscheiben. Ich mag es still, aber wer möchte, kann sich eine Playlist mit entspannter Musik vorbereiten.

2. Hineinspüren

Zum Ankommen in meiner Auszeit habe ich mich barfuß hingestellt, die Augen geschlossen, die Füße bewegt und auf dem Boden gespürt. Dann habe ich ein paar Mal tief geatmet. Dieses Hineinspüren hilft, wirklich im Moment anzukommen.

3. Füße verwöhnen

Mit einer kleinen Fußmassage ging es weiter: Dazu die Füße mit einem Öl, zum Beispiel Sesamöl, massieren. Es ist erstaunlich, wie entspannend und gleichzeitig erdend das wirkt – so, als würde man den ganzen Körper mitversorgen.

4. Wohlige Wärme

Mit einer Körperbürste habe ich sanft Haut und Kreislauf in Schwung gebracht, bevor ich ins warme Schaumbad, das ein paar Tropfen Lavendelöl enthielt, eintauchte.

5. Achtsamer Abschluss

Nach dem Bad habe ich mir Zeit genommen, die Haut ausgiebig einzucremen. Statt es nur schnell zu erledigen, war jede Berührung ein Moment, meinen Körper wahrzunehmen – wie eine kleine Meditation. Anschließend habe ich es mir mit meinem Snack auf dem Sofa bequem gemacht und endlich einmal in Ruhe gelesen.

Mein Fazit: Dieser Nachmittag fühlte sich an wie ein kleiner Reset für Körper, Geist und Seele. Manchmal reicht schon ein halber Tag zu Hause, um tief zu entspannen, wenn wir uns die Erlaubnis geben, innezuhalten und uns eine Auszeit zu schenken. *mp*

Produkte aus dem Sortiment*



Styx
Sheabutter Körpercreme vegan
Naturreine Sheabutter sowie Jojoba- und Macadamianussöl vereinen sich zu einer besonders reichhaltigen Pflege. Ergänzt durch pflanzliches Glycerin und aus Olivenöl gewonnene Squalane spendet die Creme zudem Feuchtigkeit.

200 ml **Dauerpreis¹ 16,99€**
(1 l = 84,95 €)



Bioturm
Öl-Molkebad Lavendel**
Entspannung für Körper und Geist: Das Öl-Molkebad verhilft mit Bio-Lavendel, Hopfen und Passionsblume zu innerer Balance. Die besondere Kombination aus dem Lacto-Intensivkomplex aus Bio-Molke und Bio-Sonnenblumenöl sorgt für eine Rückfettung der Haut und macht sie spürbar zart.
30 ml **Dauerpreis¹ 3,25€**
(1 l = 108,33 €)

Bademeisterei
Sprudelbadekugel Lavendel, handgemacht vegan
Sprudelnder Badespaß trifft auf wohltuenden Lavendelduft: Diese Sprudelbadekugel ermöglicht eine duftende Auszeit im eigenen Bad. Mit Lavendelöl und Pflanzenölen aus kontrolliert biologischem Anbau für samtweiche Haut.
1 St. **Dauerpreis¹ 3,99€**



Dr. Hauschka
Rosen Körperbalsam
Dieser reichhaltige, sanft duftende Körperbalsam mit Sheabutter, Rosenwachs, ätherischem Rosenöl

sowie Auszügen aus Wildrosenfrüchten harmonisiert und regt die natürliche Schutzfunktion der Haut an. Er zieht schnell ein und pflegt dennoch intensiv.
145 ml **Dauerpreis¹ 20,50€**
(1 l = 141,38 €)

alviana
Rich Argan Bodylotion vegan
Diese Bodylotion enthält eine aufeinander abgestimmte Kombination aus geschmeidig machendem Bio-Arganöl, Bio-Jojobaöl, Bio-Macadamiaöl sowie Bio-Sheabutter und bietet reichhaltige Pflege für streichelzarte Haut.
200 ml **Dauerpreis¹ 3,99€**
(1 l = 19,95 €)



Braun Wettberg
Detox-Körperbürste mit Naturborsten**
Diese Körperbürste aus FSC®-zertifiziertem Buchenholz mit hochwertigen Naturborsten wird in Deutschland hergestellt. Das tägliche Trockenbürsten der Haut an Bauch, Armen, Beinen und Po kurbelt die Durchblutung an und verschafft eine erholsame Auszeit im Alltag.
1 St. **Dauerpreis¹ 9,99€**



Cattier Paris
Trockenöl für Gesicht, Körper und Haare vegan**
Ein wahres Schönheitsgeheimnis – das Trockenöl mit Bio-Ölen wie Kamelie, Argan und Jojoba spendet Feuchtigkeit und nährt Haut und Haar. Die seidige Textur zieht schnell ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Ideal auch für die Pflege nach dem Baden.
100 ml **Dauerpreis¹ 19,99€**
(1 l = 199,90 €)



Nordische Naturkosmetik, die wirkt

Testen Sie von November bis Januar in 32 ausgewählten Alnatura Märkten Gesichtspflegeprodukte der Naturkosmetikmarke Mádara aus dem Norden Lettlands. Mádara kombiniert bio-zertifizierte Inhaltsstoffe mit sichtbarer Wirkung und ist dabei stets sanft zur Haut.

* 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.

Individuelle Gesichtspflege

Seit über hundert Jahren entwickelt Weleda schon pflegende Kosmetik mit den Rohstoffen der Natur. Verwöhnen Sie sich und Ihre Haut mit einer Extraportion Pflege.

Skin Food Nährende Nachtpflege** vegan

Regeneration und Stärkung: Die speziell für die Gesichtshaut entwickelte Nachtcreme mit Omega-3-reichem Sacha-Inchi-Öl stärkt die Hautbarriere, nährt intensiv und unterstützt die natürliche Zellerneuerung.

40 ml **Dauerpreis¹ 17,95 €**
(1 l = 448,75 €)

Slow Aging Astaxanthin Serum Drops** **vegan**

Zuverlässiger Schutz vor freien Radikalen: Die Serum Drops beugen Zeichen der Hautalterung mit antioxidativen Pflanzenextrakten vor und ziehen gut ein. Einfach pur oder mit der Gesichtscreme auftragen, zum Beispiel Skin Food Nährende Tagespflege.

30 ml **Dauerpreis¹ 9,95 €**
(1 l = 331,67 €)



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

Skin Food Super Serum** **vegan**

Mit Hyaluronsäure, Ceramiden und hundert Prozent natürlichen Pflanzenextrakten sorgt das Super Serum für ein gestärktes, geschmeidiges Hautgefühl, schenkt sofort Feuchtigkeit und hinterlässt einen einzigartigen Glow.

30 ml **Dauerpreis¹ 14,95 €**

(1 l = 498,33 €)

Skin Food Nährende Tagespflege** **vegan**

Die Tagescreme mit Phyto-Squalan und Sheabutter nährt die Gesichtshaut intensiv, spendet sofortige Feuchtigkeit und hilft, die Hautbarriere wiederherzustellen. Für seidig-weiche Haut und einen natürlich strahlenden Teint.

40 ml **Dauerpreis¹ 16,95 €**

(1 l = 423,75 €)

Glow Perfecting Serum Drops** **vegan**

Diese Serum Drops mildern Pigmentflecken und verleihen der Haut einen strahlenden Glow. Mit Süßholz und lichtreflektierenden Pigmenten für einen ebenmäßigen Look; leicht zu verteilen und schnell einziehend. Einfach pur oder mit der Gesichtscreme auftragen, zum Beispiel Skin Food Nährende Tagespflege.

30 ml **Dauerpreis¹ 9,95 €**

(1 l = 331,67 €)



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

Besser für den Planeten



Natracare war 1989 die erste Marke für pflanzenbasierte Menstruationsprodukte. Seitdem ist viel passiert, und die Gründerin, Umweltaktivistin und Pionierin Susie Hewson, engagiert sich noch genauso passioniert wie damals. Wir haben mit ihr gesprochen.

Als Susie Hewson in den 1980ern von den Gefahren der Dioxinverseuchung und der schädlichen Wirkung von Kunststoffen erfuhr und herausfand, dass diese Stoffe in Menstruationsprodukten stecken und es keine natürliche Einweg-Alternative gibt, war sie entsetzt. »Ich fing an, mich schlau zu machen und Produkte zu entwickeln, die in erster Linie die Gesundheit von Frauen und die unseres Planeten respektieren.« 1989 gründete sie die Marke Natracare, 1990 nahm der britische Bio-Großhändler Suma die ersten zwei Paletten Natracare-Tampons in sein Sortiment auf. 1991 kam Natracare in Kanada auf den Markt, 1993 in den USA. Seitdem arbeitet das Unternehmen unter Susie Hewsons Leitung beständig daran, die Produkte zu verbessern und den ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Bereits 1993 begann die Zusammen-

arbeit der Visionärin mit der Soil Association (britische Wohltätigkeitsorganisation mit Fokus auf die Auswirkungen der Landwirtschaft auf die Umwelt), um den weltweit ersten Bio-Standard für Periodenprodukte zu entwickeln. Seit 1995 sind Natracare-Binden und -Einlagen komplett frei von erdölbasiertem Plastik.

Eine Frau, ein Weg

Wie kam Susie Hewson zu ihrem jahrzehntelangen Umweltengagement und Kampf gegen die großen Konzerne? Mit 18 ging die Tochter einer Krankenschwester und eines Stahlbaumonteurs an ein Art College in London und studierte Grafikdesign. Studieren war damals umsonst. Einen Bezug zur Natur und dem Wohl von Tieren hatte sie schon immer. »Wenn dich eine Sache radikalisiert, dann



»Mit Schikane kann man den Dialog beenden, mit Lobbyarbeit nötige Regulierungen verhindern. Was man aber nicht unterbinden kann, ist der Wunsch der Menschen, das Richtige zu tun.«

Susie Hewson,
Gründerin von Natracare

Art College«, erzählt sie uns. »Dort wurde ich Mitglied von Friends of the Earth, dem Conservation Corps (heute The Conservation Volunteers), Greenpeace. Das war mein Umfeld.« Nach etlichen Jobs entschied sie sich, nach Schweden zu ziehen, und lernte dort sowohl fließend Schwedisch als auch die Weberei. Die Kontakte zu schwedischen Herstellern und Lieferanten sollten später auch bei der Gründung von Natracare entscheidend sein. Nach ein paar Jahren kam Susie Hewson zurück nach England, studierte Pädagogik, unterrichtete eine Weile. Dann zog sie nach Kanada, lernte dort ihren Mann kennen und bekam das erste von zwei Kindern. Wieder zurück in England, sah sie einen »World in Action«-Fernsehbeitrag über Dioxine und die Papierindustrie und ihr war klar: »Die Industrie würde nichts ändern. Es lag an mir, Kampagnen zu starten und Veränderungen einzuleiten. Ich konnte demonstrieren gehen, das tat ich auch, aber wenn ich eine bessere, sicherere, qualitativ hochwertige Alternative auf den Markt bringen könnte, das würde wirklich etwas bewirken.« Gesagt, getan! Es war ein langer Prozess und Susie Hewson war auf sich allein gestellt. Je lauter ihre Stimme wurde, desto stärker der Gegenwind von den Anwälten der Konzerne. »Es war schwierig, aber meine große Wut darüber, was der Umwelt, dem Wasser, der Luft und der globalen Gesundheit angetan wurde, trieb mich an«, erzählt sie stolz. »Ich wollte nicht die erfolgreichste Unternehmerin werden, sondern echte Veränderung erreichen. Wenn große Konzerne ähnliche Produkte auf den Markt bringen, weiß ich, dass ich erfolgreich war.« Immer wieder setzt sie sich dabei gegen schwarze Schafe und Greenwashing ein.

Hohe ethische Standards

Susie Hewsons Unternehmen möchte in allen Geschäftsbereichen verantwortungsvoll und ethisch handeln. Alle Tampons, Binden, Slipeinlagen, Inkontinenz-, Mutterschafts- und Pflegeprodukte werden aus erneuerbaren und pflanzlichen Materialien hergestellt und dafür entwickelt, sowohl die Haut als auch den Planeten zu schonen. Natracare verpflichtet sich in seiner gesamten Lieferkette hohen ethischen Standards, basierend auf biologischen und nachhaltigen Grundsätzen. Das hat dem Unternehmen viele Zertifizierungen eingebracht, unter anderem The Good Shopping Guide, Vegan-Zertifizierung von der Vegetarian Society, Seedling-Logo für kommerzielle Kompostierbarkeit, GOTS, Soil Association Bio, Cosmos Organic oder Cosmos Natural.



Die Slipeinlagen mit geschwungener Form sind mit weicher Bio-Baumwolle umhüllt und für sensible Haut geeignet. Die langen Ultra Extra Binden mit Flügeln sind für die starken Tage, perfekt für die Nacht. Das feuchte Toilettenpapier »Safe to Flush« ist aus hundert Prozent Papier, angereichert mit einer biologischen Rezeptur mit Ringelblume, Aloe vera und Hamamelis.

Das komplette Sortiment von Natracare ist zu hundert Prozent frei von Plastik aus Erdöl. Das Plastik, das Natracare für den Wäscheschutz seiner Binden und Einlagen verwendet, ist aus gentechnikfreier Pflanzenstärke hergestellt, also aus pflanzlichen Materialien, und ist sogar kompostierbar. Alle Binden und Slipeinlagen sind industriell kompostierbar nach EN-13432-Standard. Natracare-Produkte sind Kreislaufprodukte. Das bedeutet, dass sie sich in Biomasse zersetzen und dem Boden wieder zugefügt werden können, wenn sie richtig kompostiert werden. Dieser Kreislauf war von Anfang an Susie Hewsons Ziel gewesen: Der Natur zurückgeben, was man ihr nimmt. Und die Pionierin wird nicht müde: 2019 feierte Natracare 30-jähriges Bestehen und trat als erste Marke für Periodenprodukte der Organisation »1 % for the Planet« bei, zudem brachte sie »Safe to Flush« auf den Markt, die ersten von Wasserbehörden als herunterspülbar anerkannten Feuchttücher. Möge Susies Reise noch lange weitergehen! *mgk*

Über

Natracare

- Gründung: 1989 von Susie Hewson
- Standort: Bristol, UK
- Produkte: Tampons, Binden, Slipeinlagen, Feuchttücher, Still-, Wochenbett- und Inkontinenzeinlagen
- Besonderheiten: chlorfrei, vegan, ohne erdölbasiertes Plastik, aus Bio-Baumwolle und erneuerbaren Materialien, biologisch abbaubar

Für jede Lage

Egal, ob für die tägliche Hygiene, die Schönheitspflege oder das Wischen in der Küche: Ihr Alnatura Markt bietet für jedes Bedürfnis das richtige Produkt – hautfreundlich und weich.



Goldeimer
Soziale Recycling-Küchenrolle
»Good wipes only«**
4 x 128 Blatt = 512 Blatt
Dauerpreis¹ 3,79 €
(100 Blatt = 0,74 €)



Goldeimer
Soziales Recycling-Klopapier
»Klos für alle!«
8 x 150 Blatt = 1200 Blatt
Dauerpreis¹ 3,39 €
(100 Blatt = 0,28 €)



Grazie EcoNatural
Recycling-Toilettenpapier
8 x 150 Blatt = 1200 Blatt
Sparpreis² 2,99 €
(100 Blatt = 0,25 €)



Natracare
Feuchtes Toilettenpapier
»Safe to Flush«
30 Blatt **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(100 Blatt = 9,97 €)



Larelle
Bio-Wattepads
80 St. **Sparpreis² 1,49 €**
(1 St. = 0,02 €)



Mach mit
»Everyday-Tücher«
100 Blatt **Sparpreis² 1,49 €**



Mach mit
Küchentücher aus recycelten Kartonagen
4 x 128 Blatt = 512 Blatt
Dauerpreis¹ 3,49 €
(100 Blatt = 0,68 €)



* 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.

Gse
organic supplements

**ganz
natürlich
bio**



**Pflanzliche
Bio-Nahrungsergänzungsmittel,
natürlich besser!**

Mit den GSE-Produkten entscheidest du dich für hochwertige, rein pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel in Bio-Qualität. Unsere natürlichen Vitamine und Mineralstoffe wie z.B. in Eisen & Vitamin C Complex und Magnesium Compact unterstützen dich ganz ohne synthetische Zusatzstoffe.

Du willst mehr darüber erfahren was unsere Produkte so besonders macht? Umblättern! >>>



Warum der Ursprung bei Nahrungsergänzung den Unter

Wir alle wollen uns wohlfühlen, klar denken, bei Kräften bleiben: Dabei ist es gut, zu wissen, was wir unserem Körper geben – und wo es wirklich herkommt. „Natürlich“ steht heute fast überall. Aber steckt es auch drin?

Synthetische und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel sehen sich auf dem Etikett oft sehr ähnlich. Wir von GSE – organic supplements haben uns auf pflanzliche und biologische Nahrungsergänzungsmittel spezialisiert und erklären, warum unser Körper echte Pflanzenkraft besser verwerten kann.

Pflanzlich vs. Synthetisch: Was unser Körper kennt, kann er besser verwerten

Synthetische Produkte setzen oft auf Quantität. Aber: Viel ist nicht automatisch besser. Pflanzen begleiten unsere Ernährung seit jeher – unser

Körper (er)kennt die Inhaltsstoffe pflanzlicher Präparate daher einfacher und kann sie leichter aufnehmen. Sie liefern natürliche Co-Faktoren wie Enzyme, Bitterstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe – statt isolierter Substanzen. Ohne maßlose Überdosierung, ohne unnötige Zusätze.

Echte Pflanzenkraft erkennen – so geht's

Es ist zwar gesetzlich geregelt, welche Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden dürfen, aber nicht, ob sie pflanzlichen Ursprungs oder künstlich hergestellt sein müssen. Gentechnik oder Lösungsmittel müssen bei synthetischen Produkten nicht deklariert werden. Bio-Produkte hingegen dürfen keine synthetischen Vitamine und auch keine Trägerstoffe aus Gentechnik enthalten.

Bei GSE trifft Tradition auf Innovation

GSE steht seit 30 Jahren als Marktführer in Europa im Bereich Bio Nahrungsergänzungsmittel für Qualität und Transparenz. Alle Produkte basieren auf echtem Pflanzenwissen und strengen Bio-Kriterien. Wir kennen jedes Produkt. Und übernehmen Verantwortung von der Idee bis zur Auslieferung. Bei GSE steht am Anfang jeder Rezeptur eine klare Frage: Wie können wir das Produkt so entwickeln, dass es einerseits wirksam und andererseits auf das absolut Notwendige reduziert ist. Wer auf Natürlichkeit setzt, verdient Produkte, die klar deklariert, verantwortungsvoll entwickelt und auf das Wesentliche reduziert sind.

Natürlich besser versorgt – mit GSE.

www.gse.bio



Scannen und mehr erfahren!



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

Sortimentsauswahl – mehr findest du in deinem Alnatura Markt!

Schon gewusst?

Auch als „natürlich“ deklarierte Produkte können synthetische Anteile enthalten – die Bezeichnung ist nicht geschützt.

Nur „Bio“ und „100 % pflanzlich“ bieten echte Orientierung.

Woran erkenne ich echte Pflanzenkraft?

Klare Angaben zu Inhaltsstoffen

Statt nur „Vitamin C“ sollte auf dem Etikett z. B. „Vitamin C aus Acerola-Kirschen“ stehen. Solche Angaben zeigen, dass der Nährstoff aus einer echten, pflanzlichen Quelle stammt – und nicht synthetisch isoliert wurde.

Aussagekräftige Formulierungen

„Natürlich“ klingt gut – ist aber rechtlich kein Qualitätsversprechen.

„100 % pflanzlich“, „Bio-zertifiziert“ und „aus kontrolliert biologischem Anbau“ geben hier mehr Aufschluss.

Lebensmittel statt Laborstoffe

Hagebuttenextrakt, Spirulina, Acerolafruchtpulver oder Kurkumawurzel deuten auf Natürlichkeit hin, Eisengluconat oder Magnesiumcarbonat auf synthetische Stoffe.

Bio und vegan

Bio steht für Anbau ohne Pestizide, Gentechnik oder chemische Zusätze – gut für dich und die Umwelt. Vegan bedeutet: keine tierischen Bestandteile, kein Tierleid. Wer solche Produkte wählt, unterstützt nachhaltige Herstellung und vermeidet Schadstoffe.



Vitamin B12 aus
Shiitake Pilzen

schied macht!

Was steckt drin?



Natürliche Schönheit von Innen!
Vitamine aus Amlafrüchten und Basilikum –
Selen aus Senfkörnern und Kieselsäure
aus Bambussprossen – natürlich alles bio & vegan!

Demnächst in neuem
Design in deinem
Alnatura Regal!

FITNE



be yourself!



Sei du selbst. In jeder Lebensphase.
FITNE begleitet dich - in deiner ganzen Individualität

Du bist nicht jeden Tag gleich. Und das ist gut so.

Deine Bedürfnisse sind individuell, vielseitig und verändern sich mit dir. Ob im Job, mit der Familie oder einfach nur für dich: FITNE unterstützt dich dabei, die beste Version deiner selbst zu sein – mit Produkten, die zu deinem Leben passen. Von durchdachten Nahrungsergänzungsmitteln über bewusste Hautpflege bis hin zu pflegender Naturkosmetik und sanften Alltagshelfern.

Klar formuliert, ehrlich gedacht und so flexibel wie dein Alltag.

www.fitne.de

Nährstoffe für Körper und Geist

Eine Welt zu erschaffen, in der es einfach ist, Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen – das ist die Vision von Naturtreu. Seit 2017 stellt das Familienunternehmen aus Buxtehude ganzheitlich konzipierte, natürliche Nahrungsergänzungsmittel¹ her.

Bei der Gründung von Naturtreu besannen sich die beiden Gründer Alexander Jansen und Alexander Adlung auf das für sie Wesentliche – und das heißt bis heute: Sie wollen Menschen hochwertige Produkte natürlichen Ursprungs zur Unterstützung ihrer konkreten Bedürfnisse bieten. Entstanden ist ein vielfältiges Sortiment aus Kapseln, Pulvern und Tropfen. Insgesamt rund 70 Nährstoffkomplexe für Körper und Geist kommen für die verschiedenen Produkte zum Einsatz, wobei jeder ein konkretes Gesundheitsbedürfnis anspricht. An oberster Stelle stehen dabei Funktionalität und Qualität – ganzheitlich gedachte Formulierungen ohne viel Chichi, das ist das Credo dahinter.

»Die Produkte müssen so konzipiert sein, dass ich sie guten Gewissens meiner Familie und meinem Freundeskreis empfehlen kann. Nur das Beste ist gut genug! Deshalb schaffen es auch ausschließlich die Inhaltsstoffe in unsere Nahrungsergänzungsmittel, die eine nachweisbare Wirkung haben«, betont Alexander Jansen. Die Zusammensetzung der Produkte folgt immer einem ganzheitlichen Ansatz, beruht auf aktuellen Erkenntnissen aus

Wissenschaft und Medizin sowie auf fundierten Expertisen aus den Bereichen Ökotrophologie, Pharmazie und Biochemie.

Naturtreu verwendet nur ausgewählte, natürliche Inhaltsstoffe mit bestmöglicher Bioverfügbarkeit. Alle Produkte werden in Deutschland entwickelt und hergestellt, sind vegan, tierversuchsfrei und von unabhängigen Laboren geprüft. »Unser Anspruch ist es, ein Höchstmaß an Reinheit und Natürlichkeit zu gewährleisten, ohne dass die Funktionalität eingeschränkt wird«, so Alexander Adlung. *jah*



»Alnatura unterstützt Menschen dabei, bewusste Entscheidungen im Einklang mit der Natur zu treffen. Diese Haltung schätzen wir sehr und sind dankbar für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.«

Alexander Adlung, Gründer und Geschäftsführer Naturtreu



*



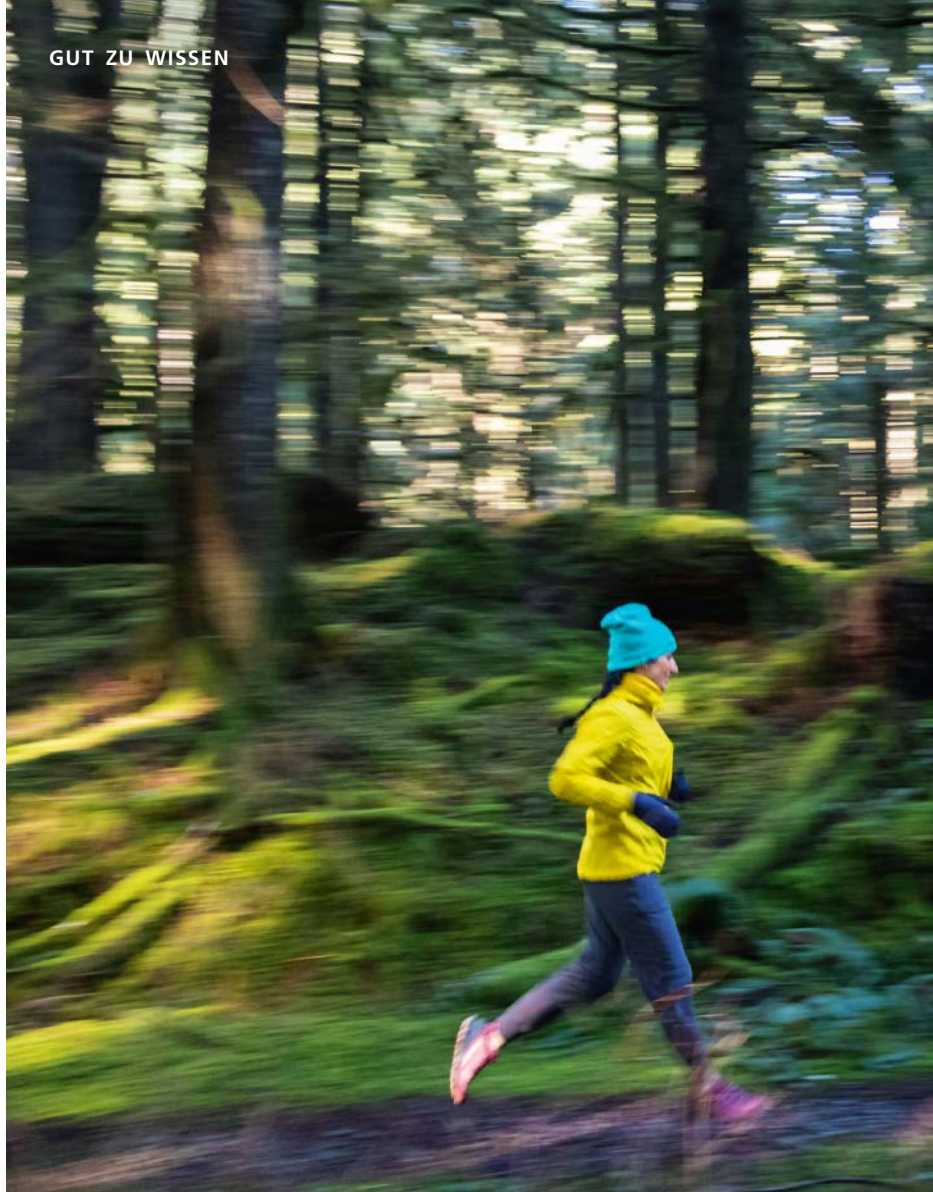
*

Die Naturtreu-Produkte sprechen konkrete Bedürfnisse in verschiedenen Anwendungsbereichen an, aus denen sich die ausdrucksstarken Namen wie etwa »Frauenstärke«, »Kraftreserve« oder »Florazauber« ableiten.

¹ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Kopf- und Bewegungssache

Niemand hat Lust auf eine Erkältung. Ganz klar, gerade im Herbst kann man sich trotzdem schnell irgendwo ein paar Viren einfangen oder nasse Füße bekommen – und schon läuft die Nase und der Hals beginnt zu kratzen. Aber mit Bewegung, frischer Luft und einer vielseitigen Ernährung kann dem vorab entgegengesteuert werden.



Neulich im Frühstücksfernsehen habe ich in einem kurzen Bericht Lauren, 35 Jahre alt, Anwältin in Brooklyn, erlebt, die sich um 5:30 Uhr morgens auf den Weg zu einer »Daybreaker-Session« machte, organisiert von der New Yorker Daybreaker-Community. Heißt: organisiertes Tanzen am frühen Morgen auf einem der zahlreichen Dächer von Big Apple. »Abends bin ich für so etwas zu müde. Außerdem gehe ich gerne früh schlafen, das tut mir gut, aber morgens ist Tanzen, und somit Bewegung, perfekt.« Nachdem man sie und rund 30 weitere Menschen hat tanzen sehen, sitzt sie mit bester Laune um neun Uhr am Schreibtisch ihrer Kanzlei. »Der menschliche Körper wurde für das Gehen und die Mobilität konzipiert, das Gegenteil von dem, wie wir heute leben«, erklärt Sven Huckenbeck, renommierter Sportwissenschaftler und Coach von einigen Spitzensportlern. »Die Menschen verbringen heute von Kindheit an täglich etwa zehn

Stunden im Sitzen.« Und das Sich-nicht-Bewegen hat nicht nur Konsequenzen für unsere Muskulatur (gerade am Rücken), sondern auch für die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems.

Einfach bewegen

Sobald die Temperaturen sinken, setzt bei vielen der Einkuschelmodus ein: gemütlich auf dem Sofa liegen, zur Arbeit wieder mit Auto oder Bus fahren und die Fenster schön geschlossen halten, damit sich die Kälte nicht hereinschleicht. Das mag verständlich sein, dem Körper tut man damit aber keinen Gefallen. Besonders in der kalten Jahreszeit sind Bewegung und frische Luft wichtig. Sie müssen nicht gleich morgens auf den Dächern tanzen gehen, aber mit ein paar Tricks bringt man den Kreislauf auch drinnen spielerisch auf Trab: Nehmen Sie die Treppe, nicht den Fahrstuhl oder legen Sie eine Minute Sitzhocken an der Wand ein – der Effekt

Produkte aus
dem Sortiment*



Salus
Nahrungsergänzungsmittel¹
Vitamin C 300 Depot + Zink**
vegan

Die Acerola-Zweischicht-Tablette mit Depoteffekt versorgt den Körper kontinuierlich: Die rote Schicht setzt innerhalb kurzer Zeit Vitamin C und Zink frei. Die weiße Schicht setzt über mehrere Stunden Vitamin C frei.

30 St. je 1,23 g = 37 g **Dauerpreis² 10,29 €**
(1 kg = 278,11 €)

macht sich sofort bemerkbar. Kommt man einmal kurz außer Atem, pumpt das Herz gleich sehr viel mehr Blut pro Minute durch den Körper. Die Blutgefäße weiten sich, der Herzmuskel wird besser versorgt und der Blutzuckerspiegel sinkt.

Einfach raus

Noch viel wichtiger ist aber Bewegung an der frischen Luft. Hier helfen sicherlich Rituale: Jeden Abend eine feste Runde gehen oder laufen. Jedes Wochenende größere Wanderungen machen. Dabei muss es kein Extremsport sein. Hauptsache, der Körper ist in Bewegung. Autor Dan Buettner, der das Phänomen der Regionen erforscht hat, in denen die Menschen überproportional alt werden, sagt über die Hundertjährigen: »Sie machen keinen Sport, sondern bewegen sich ganz natürlich und konstant im Alltag.«

Einfach vielseitig ernähren

In der Summe definiert Dan Buettner fünf Faktoren für deren hohe Lebensqualität: abwechslungsreiche Ernährung, Bewegung, sozialer Austausch, tägliche Rituale und eine Art Zielbewusstsein im Leben. In einem Interview führt Dan Buettner dazu aus: »Sie ernähren sich hauptsächlich pflanzenbasiert und mit Vollkornerzeugnissen. Sie haben fast alle vier bis fünf enge Freunde, die genauso leben und diesen aktiven Lebensstil bestärken. Und sie gehören oft spirituellen Gemeinden an, die dem Leben Sinn und Zweck geben und Stress reduzieren.« In Sachen Ernährung kann man daher empfehlen: viel Frisches im Einklang mit der Natur, gerade im Winter auch immer wieder Zitrusfrüchte, wenig Fleisch und ab und zu Fisch.

In bestimmten Lebensphasen kann es allerdings dennoch sein, dass der Körper einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen hat: beispielsweise in der Schwangerschaft, bei manchen Erkrankungen oder einer veganen Ernährungsweise. In dem Fall können Bio-Nahrungsergänzungsmittel eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Sprechen Sie vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. *mf*

Fitne
Nahrungsergänzungsmittel¹ Nährstoffkomplex Immunsystem** **vegan**

Dieser ausgewogene Nährstoffkomplex enthält Vitamin C, A, B6, B12, Zink, Selen und Kupfer. All diese Nährstoffe tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 St. je 353,33 mg = 21,2 g
Dauerpreis² 14,99 €
(1 kg = 707,08 €)



Raab Vitalfood
Nahrungsergänzungsmittel¹
Multivitamin Plus** **vegan**

Diese Kapseln vereinen eine Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und lebenden Milchsäurebakterien. Sie können die tägliche Ernährung ergänzen.

60 St. je 535 mg = 32,1 g
Dauerpreis² 22,99 €
(1 kg = 716,20 €)

GSE
Bio-Nahrungsergänzungsmittel¹
Zink Compact **vegan**

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält Zink aus Guavenblättern aus kontrolliert biologischem Anbau.

60 St. je 500 mg = 30 g
Dauerpreis² 24,99 €
(1 kg = 833,- €)



* 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.

Festlich aufgetischt

Im Dezember machen wir es uns drinnen gerne besonders heimelig, kochen ausgiebig, essen, lachen und feiern gemeinsam. In der nächsten Ausgabe finden Sie Rezepte für die gedeckte Festtafel und schöne Stunden in guter Gesellschaft.



Kulinarisch setzen wir in dieser Weihnachtszeit bei Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten auf fruchtige Noten und viel Kohlgemüse mit seiner saisonalen Vielfalt.



SEKEM in Ägypten – eines der größten Sozialprojekte der Erde. In seinem Menschenbild und seinen Werten ähnelt es Alnatura in vielen Punkten. Auch einige Alnatura Produkte wie Tees oder Gewürze enthalten Rohstoffe von SEKEM.



Wenn es draußen kalt ist, gehört eine Tasse dampfender Tee zu den kleinen Wohlfühlritualen. Entdecken Sie im nächsten Magazin unser Alnatura Teesortiment.



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, Kirsten Keller, Lucas Rehn, Christina Rüter, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

Redaktion Sarah-Isabel Becker, Katharina Bliß (kb), Alina Endemann, Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Melanie Pischon (mp), Anna Sebestova, Christian Tremper (ct), Anja Waldmann (aw)

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Africa Studio: 48 / Dejan: 5 u. 46 Frau / Olena Svehkova: 58 Tee / Pixel-Shot: 54 / Tetiana Soares: 34 / Vadym: 17; Alnatura: 14 Porträt Schmidt, 15 Porträt Michelle, 18/19, 20–21, 24 Porträt Alina, 28 Porträt Anna, 40 Porträt Weinheimer; Oliver Brach: 1, 3, 5 Quiche, 6, 8–11, 13, 14/15 Kugeln/Hörnchen, 16, 22–23, 24/25 Hirsensalat/ Suppe, 26–27, 28/29 Schlemmerfilet/Rinderfilet, 58 Festtafel; Marc Doradzillo: 30/31; Matthias Fuchs: 5 Porträt Erletz, 38–39, 41 Porträt Münch; Natracare: 52–53; Naturtreu: 55; Hari Pulko: 41 Jonagold; Samuel Knaus/SEKEM: 58 Männer; Unsplash/Greg Rosenke: 56; VISCOM Fotografie: 36/37, 50/51; Jonas Werner-Hohensee: 33

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.

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de



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

NEU

WELEDA
NATURAL SCIENCE

Drop it! Mix it! Boost it!

SERUM BOOSTER DROPS

BENE SCHULZ

ZERTIFIZIERTE
100%
NATURKOSMETIK

STEP 1



STEP 2



STEP 3

24H INTENSIVE FEUCHTIGKEIT²
**100% BESTÄTIGEN, DIE HAUT
 SIEHT PRALLER AUS³**

- 1 z.B. Skin Food Nährendes Tagespflege
 2 Gemessen in einer Anwendungsstudie mit 30 Probanden nach einmaliger Anwendung
 3 Anwendungsstudie mit 30 Probanden nach 2 Wochen mit 2-täglicher Anwendung



www.oema.bio

öma

HAST DU
WAS
AUF DEM
PFÄNNCHEN?



biokäse ist unser ding.

DE-ÖKO-006



**Allgäuer Raclettekäse
in Scheiben.**

öma. ökologische molkereien allgäu.

folge uns auf

