

Juli 2026  
ISSN 1612-7153



# ALNATURA Magazin

Zu Besuch bei  
Dr. Hauschka  
**Der Natur Zeit geben**

Alnatura entdecken  
**Riegel für  
unterwegs**



**Dressings und Toppings  
für Sommersalate**

# Prima! ALNATURA

Exklusiv im  
Alnatura Markt



Prima! Alnatura  
Fusilli  
1 kg

**1,69 €**



Prima! Alnatura  
Passata  
690 g (1 kg = 1,52)

**1,05 €**



Prima! Alnatura  
Dinkelmehl  
Type 630  
1 kg

**1,25 €**



Prima! Alnatura  
Haferflocken  
Großblatt  
500 g (1 kg = 1,70)

**0,85 €**



Prima! Alnatura  
Apfel-Direktsaft  
naturtrüb  
1 l

**1,55 €**

Günstigster Preis  
einer Warengruppe

**Spar  
Preis**

**BIO PREIS WERT**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben auch Sie in den Sommermonaten besonderen Appetit auf Frisches und Buntes aus der Salatschüssel? Wie schön, dass Romana, Rucola, Eichblattsalat und Co. genau jetzt Saison haben. Viele Sorten aus heimischem Anbau sind nun besonders frisch und knackig, da sie keine langen Transportwege hinter sich haben. Was auch der Haltung von Alnatura entspricht, Produkte wann immer möglich regional und saisonal zu beziehen. Und da selbst der aromatischste Salat noch gekrönt werden kann, widmen wir unsere Rezepte in diesem Heft den Dressings und Toppings.

Hierzulande heimisch sind auch Raps, Sonnenblume und Leinpflanze. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, was die daraus hergestellten Bio-Öle so besonders macht und warum gerade Rapsöl seit Jahren zu den beliebtesten Speiseölen in Deutschland zählt.

Um so viel Einsatz von heimischen Pflanzen wie möglich geht es auch dem Naturkosmetikerhersteller Dr. Hauschka. Wir haben den biologisch-dynamischen Heilpflanzengarten des Unternehmens am Fuße der Schwäbischen Alb besucht und mit Mitarbeitenden und Gärtnern über Ringelblume und Augentrost gesprochen – zwei von rund 150 Heilpflanzen, die hier wachsen.

Viel Freude bei der Lektüre!

**Anja Waldmann,**  
Magazin-Redaktion



*Kein Salat ohne Dressing:  
Selbst gemachte Klassiker  
verfeinern jeden sommerlichen Salat im Nu.*



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984



Jetzt  
probieren

# Deckel auf. Sommer an.

So schmeckt  
Urlaub. Jedes Mal.





### *Alnatura kocht*

- 8 Liebling des Monats: Blattsalate
- 10 Dressings und Toppings für Sommersalate
- 29 Zitronen-Olivenöl-Kuchen-Rezept
- 31 Pistazieneis-Rezept

### *Schon entdeckt?*

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 24 Aus unserem Sortiment: Mediterran verfeinern
- 26 Der Markentisch mit Essig, Ölen und Dressings
- 30 Unser Neuprodukt Pistaziendrink
- 36 Das Alnatura Riegel-Sortiment entdecken
- 42 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 44 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 56 Aus unserem Sortiment: Produkte für den Schulstart
- 58 Produktempfehlungen für Ihre Reise



### *Gemeinsam sinnvoll*

- 20 Zu Besuch bei Die kleine Mühle
- 28 Partnerporträt Mani Bläuel
- 32 Zu Besuch bei GEPA
- 39 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 40 Das Vegi Bio-Restaurant auf dem Alnatura Campus
- 52 Zu Besuch bei Dr. Hauschka

### *Rundum wohlfühlen*

- 46 Der Markentisch mit Naturseifen
- 48 Kleine Seife, großer Unterschied
- 60 Gut und gerne altern



# Aktuelles



Hinweis:  
Die abgebildeten Produkte  
sind rein exemplarisch.

## Unser Geschenk zum Schulstart

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



## Verlosung: Alles für Ihr sauberes Zuhause

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 31. Juli 2026 für unser Gewinnspiel im Juli anmelden. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Haushaltsreinigern der Marken Almawin, Klar und Sonett. Diese enthalten je 13 Produkte im Gesamtwert von circa 30 Euro. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines der Produkttest-Pakete. Mehr Infos gibt es unter [alnatura.de/haushalt](http://alnatura.de/haushalt). Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter [alnatura.de/meinalnatura](http://alnatura.de/meinalnatura).



### Übrigens...

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



15. Geburtstag



## Freitag, 10. Juli Alnatura Super Natur Markt in Unterhaching

Karl-Hermann-Weg 4  
[alnatura.de/marktsuche](http://alnatura.de/marktsuche)



## Auf die Pasta, fertig, los

Die Alnatura Tomaten-Sahne-Sauce hat fruchtige Tomaten als Basis und ist mit aromatischen Kräutern sowie 24 Prozent österreichischer Sahne verfeinert – das macht sie besonders cremig. Einfach kurz im Topf erhitzt, passt sie ganz klassisch zu Pasta und Gnocchi, überzeugt aber auch als Pizzabelag oder Lasagne-Zutat. 325 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,49€** (1l = 7,66€)

# Coupon Kalender

## Jeden Tag neu °punkten

Ab sofort gibt es jeden Tag neue Chancen zu °punkten. Vom 29. Juni bis 26. Juli 2026 erwarten Sie beim Coupon-Kalender täglich neue Coupons in der PAYBACK App. Jetzt entdecken, Vorteile sichern und nichts verpassen. Mehr Infos unter [PAYBACK.de/couponkalender](http://PAYBACK.de/couponkalender).

neu



## Buttermilch aus der Bio-Molkerei

Diese Bio-Buttermilch wird von der Upländer Bauernmolkerei nach Bioland-Richtlinien erzeugt. Hier, in einer der wenigen reinen Bio-Molkereien Deutschlands, haben sich kleine bäuerliche Familienbetriebe zusammengeschlossen. Die Alnatura Buttermilch enthält höchstens ein Prozent Fett und schmeckt pur ebenso wie in Smoothies. Auch als Zutat zum Backen und Kochen ist sie ideal. 1 kg **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,69€**

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



8fach  
°Punkte



# 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, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.07. bis 31.07.2026**

**PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN**

°PAYBACK

# Sommergrüne Blattsalate

Mit den sommerlichen Temperaturen steigt auch der Appetit auf Frisches und Grünes. Zum Glück haben Romana, Rucola und Eichblattsalat genau jetzt Saison.

Im Juli können Salatliebhaberinnen und Salatliebhaber aus dem Vollen schöpfen: Viele Sorten aus heimischem Anbau sind jetzt besonders frisch und knackig, da sie keinen langen Transportweg hinter sich haben. Blattsalat besteht zu etwa 95 Prozent aus Wasser, enthält sehr wenig Kohlenhydrate und damit auch kaum Kalorien. Ob als Vorspeise, Beilage oder sogar Hauptgericht – besonders im Sommer kann es eigentlich nicht zu viel Salat auf dem Speiseplan geben.

Dass Blattsalate aber noch viel mehr können, als »bloß« mit Dressing ange macht zu werden, zeigt ein Blick in die Küchen anderer Länder: In Italien und Griechenland etwa werden Salate häufig gedünstet, gebraten oder im Ofen geschmort. Probieren Sie zum Beispiel das Bratsalatrezept in dieser Ausgabe auf Seite 14.

**Tipp:** Bis auf wenige Ausnahmen sind Blattsalate nicht besonders gut lagerfähig. Sie welken rasch und sollten möglichst frisch verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks, mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt, halten sie sich etwas länger.

Asia-Mix-Salat mit Blüten: eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Blattsalaten, aromatischen Wildkräutern und saisonalen, essbaren Blüten.



Romanasalat: Typisch für Romana- oder Römersalat sind die schmalen, länglichen Blätter. Sein herzhafter Geschmack eignet sich gut für gemischte Salate und den bekannten Caesar Salad. Noch etwas zarter sind Romana-Salatherzen.

Eichblattsalat rot oder grün:  
Eichblatt gehört zur Gruppe  
der Pflück- und Schnittsalate.  
Er ist nahezu frei von Bitter-  
stoffen und daher besonders  
vielseitig einsetzbar.



Rucola: Für Rauke hat sich  
hierzulande mittlerweile der  
italienische Name Rucola  
durchgesetzt. Er schmeckt kräftig  
bis scharf und ist ideal in  
Kombination mit Parmesan.





» Für eine vegetarische Variante auf die Anchovis verzichten und nach Belieben 1 TL Harissa-Paste mit ins Dressing geben.«  
Anna, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



Wer möchte, reicht gebratene Hähnchenbrust oder Garnelen zum Salat oder fügt für eine frische Note ein paar Cocktailtomaten hinzu.



# Dressings und Toppings für Sommersalate

Ob als Beilage oder Hauptgericht: Salate machen immer eine gute Figur. Neben frischen, saisonalen Salatsorten spielen dabei die Dressings und Toppings die eigentliche Hauptrolle. Entdecken und probieren Sie unsere Ideen für den Sommer.

## Caesar Salad

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ **Baguette**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 125 g **Parmigiano Reggiano D.O.P.**  
(am Stück)
- 4 **Romanasalat-Herzen**
- 2 frische **Eier**
- 45 g **Anchovifilets** in Öl
- 3 EL **Zitrone-Direktsaft**

### AUSSERDEM

**Olivenöl, Salz, Pfeffer**

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 502 kcal,  
Eiweiß 19g, Fett 38g, Kohlenhydrate 17g

### ZUBEREITUNG

**Baguette** in Würfel schneiden, Knoblauch schälen. 50g Parmesan hobeln, den Rest fein reiben. Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel die Brotwürfel mit 2 EL Olivenöl, 1 gepressten Knoblauchzehe und je 2 Prisen Salz und frisch gemahlenem Pfeffer mischen und dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten zu knusprigen Croûtons braten. **Eier** trennen und das Eiweiß anderweitig verwerten. Anchovis fein hacken oder zu einer Paste zerdrücken und zusammen mit dem Aufgussöl zum Eigelb geben. Zitronensaft, 1 gepresste Knoblauchzehe und geriebenen Parmesan unterrühren, dann langsam 6 EL Olivenöl hinzugeben und alles zu einem glatten Dressing vermischen. **Dressing** mit dem Blattsalat mischen und Croûtons und gehobelten Parmesan darüberstreuen.



L'Angélus  
Baguette  
mit Saaten



Zanetti  
Parmigiano  
Reggiano D.O.P.



Alnatura  
Zitrone-  
Direktsaft



Weingut Pflüger  
Chardonnay  
Quarzit\*

Dazu passt der fruchtig-  
mineralische Chardonnay  
vom Weingut Pflüger.

Das Dressing harmoniert  
sehr gut mit Tomatensalat  
oder Blattsalaten.



## Klassisches Balsamico-Dressing

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 EL Aceto Balsamico di Modena g.g.A.

1 EL Waldhonig

6 EL Olivenöl

### AUSSERDEM

Wasser, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Essig, Honig, Olivenöl und 1 EL Wasser  
in einer Schüssel verrühren und mit Salz  
und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 159 kcal,  
Eiweiß 0 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 6 g



Alnatura  
Aceto Balsamico  
di Modena g.g.A.



Hoyer  
Waldhonig



Olio & Pane  
Natives Olivenöl  
extra

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





## Vinaigrette

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 TL **Dijon-Senf**
- 4 EL **Weißweinessig**
- 8 EL **Olivenöl**

### AUSSERDEM Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Senf** und Essig verrühren, dann Olivenöl in einem dünnen Strahl unter Rühren hinzugießen. Alternativ alle Zutaten in ein verschließbares Schraubglas füllen und gut schütteln. Mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 195 kcal, Eiweiß 0g, Fett 21g, Kohlenhydrate 0g

Dieser Dressing-Allrounder passt zu jedem Salat und auch zu gegrilltem Gemüse.

» Die Vinaigrette ist je nach gewünschtem Geschmack anpassbar: Ersetzen Sie z. B. für einen fruchtigeren Geschmack den Weißweinessig durch Himbeeressig oder fügen Sie noch frisch gehackte Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie hinzu.«  
Anna-Lena, Alnatura Rezeptentwicklerin



Arche  
Dijon-Senf



Alnatura  
Weißweinessig



Frantoio Cutrera  
Primo Olivenöl  
nativ extra

# Bratsalat

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Romanasalat-Herzen

1 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

**Salatherzen** waschen und abtrocknen. Längs halbieren und vom unteren Ende nur so viel abschneiden, dass der Strunk möglichst intakt bleibt und die äußeren Blätter nicht abfallen.

**1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Salathälften bei mittlerer Hitze kurz anbraten – sie benötigen nicht lange! Der Salat kann anschließend mit dem persönlichen Lieblingsdressing (z. B. Honig-Senf) abgeschmeckt werden.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 33 kcal, Eiweiß 1 g,

Fett 3 g, Kohlenhydrate 1 g



Govinda  
Ghee

» Statt Olivenöl können Sie auch Ghee verwenden. Es eignet sich besonders gut zum Braten und verleiht dem Salat eine feine, nussige Note. Als knuspriges Extra empfehlen wir unser Blumenkohl-Sesam-Topping von Seite 18.«  
Michelle, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



# Honig-Senf-Dressing

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 EL Rapsöl nativ
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Blütenhonig

## AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 110 kcal, Eiweiß 0g, Fett 10g, Kohlenhydrate 4g

» Besonders schnell lässt sich das Dressing in einem leeren Marmeladenglas zubereiten: Einfach alle Zutaten hineingeben, Schraubverschluss zudrehen, schütteln – fertig!

# Ganz einfach

mit wenigen Zutaten



Alnatura  
Rapsöl nativ

+



Alnatura  
Apfelessig  
naturtrüb,  
Bioland

+



Alnatura  
Mittelscharfer  
Senf

+



Alnatura  
Blütenhonig



Dazu schmeckt  
dieser trockene  
Chianti aus der  
Toskana.



Le Due de Arbie  
Chianti



Alnatura  
Condimento  
Bianco



Casolare Bio  
Olivenöl nativ extra  
Toscano g.g.A.\*

## Blattsalat im Parmesankörbchen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 240g **Parmigiano Reggiano** (am Stück)
- 200g **Asia-Mix-Salat mit Blüten**
- 2 **Tomaten**
- 1 **Karotte**
- 2 EL **Condimento Bianco**
- 4 EL **Olivenöl**
- 2 TL **Agavendicksaft**
- 2 EL **Sonnenblumenkerne**

### AUSSERDEM Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 610 kcal,  
Eiweiß 35 g, Fett 45 g, Kohlenhydrate 12 g

### ZUBEREITUNG

**Parmesan** fein reiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu 4 runden Häufchen von 10 cm Durchmesser ausstreuen. Im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze 5–7 Min. backen, sodass der Käse zu 4 dünnen Platten verläuft. Mit einem Pfannenwender herausheben, rasch über 4 umgedrehte Müslischalen legen und auskühlen lassen.

**Salat** waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und achteln, dabei den Stielansatz entfernen. Karotte schälen, putzen und mit dem Sparschäler in feinen Streifen abziehen. Alle Zutaten mischen.

**Essig** und Olivenöl mit einem Schneebesen verquirlen, mit ½ TL Salz, 2 Msp. Pfeffer sowie Agavendicksaft abschmecken.

**Sonnenblumenkerne** in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 6 Min. anrösten.

**Salat** in die Parmesankörbchen geben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und das Dressing darüberträufeln.

# Honig-Salz-Kerne

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g **Cashewkerne**
- 25 g **Kürbiskerne**
- 25 g **Sonnenblumenkerne**
- 2 EL **Blütenhonig**
- 1 TL **Adios Salz! Gartengemüse**

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 472 kcal, Eiweiß 13 g,  
Fett 27 g, Kohlenhydrate 41 g

## ZUBEREITUNG

Cashew-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie sich bräunlich färben und zu duften beginnen.

Honig und Salz dazugeben und die Kerne 7–8 Min. unter ständigem Rühren karamellisieren.

Kerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und großzügig verteilen, sodass sie sich möglichst nicht berühren. Mindestens 15 Min. abkühlen lassen.

*Salattoppings  
sind Multitalente*

Unsere Topping-  
ideen auf dieser und den  
nächsten Seiten sind auch  
eine passende Krönung  
für Suppen und Bowls  
oder den Grillteller.



Alnatura  
Cashewkerne



Schulzes Schätze  
Sommertrachthonig,  
Demeter-zertifiziert



Sonnentor  
Adios Salz!  
Gartengemüse



Zum Verfeinern  
können Sie vor  
dem Servieren  
noch getrocknete  
Wildheidelbeeren  
dazugeben.

**neu**



Rapunzel

**Bio-Wildheidelbeeren**

Die aromatischen getrockneten Wildheidelbeeren überzeugen mit ihrem intensiv fruchtigen Geschmack und ihrer tiefdunklen Farbe. Ob im Müsli, Joghurt oder pur als Snack – sie bringen natürliche Süße und eine besondere Beerennote in jede Mahlzeit.

50 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,99€** (1 kg = 99,80€)

**RAPUNZEL**

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

## Balsamico-Grillkäse-Würfel

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 180 g Grill- und Pfannenkäse
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 1 EL Brat-Olivenöl
- 2 EL Crema con »Aceto Balsamico di Modena g.g.A.«

### ZUBEREITUNG

**Grillkäse** würfeln. Kräuter waschen und fein hacken.  
**Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Käsewürfel darin 3 Min. bei voller Hitze goldbraun braten, wenden und erneut anbraten, dabei auf halbe Hitze reduzieren.  
**Mit Balsamico-Creme** ablöschen und bei Resthitze unter gelegentlichem Rühren die Flüssigkeit reduzieren. Kräuter unterheben und warm servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 189 kcal, Eiweiß 10 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 3 g



Gazi  
Grill- und Pfannenkäse  
Natur



Byodo  
Brat-Olive



Alnatura Origin  
Crema con  
»Aceto Balsamico  
di Modena g.g.A.«

## Blumenkohl- Sesam-Topping

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Blumenkohl
- 1 EL Ras el Hanout
- 2 EL Sesam ungeschält
- 1 EL Ahornsirup



### AUSSERDEM

**Brat- und Backöl, Salz**

### ZUBEREITUNG

**Blumenkohl** waschen, putzen und in grobe Röschen zerteilen. In einem Standmixer häckseln oder mit einem Messer klein hacken. Die entstandenen Brösel in eine Schale geben, restliche Zutaten sowie 2 EL Brat- und Backöl und ½ TL Salz dazugeben und vermengen.  
**Auf ein mit Backpapier** ausgelegtes Backblech geben und bei 180°C Ober-/Unterhitze 20 Min. backen, zwischendurch einmal durchmischen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 65 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 6 g





Spicebar  
Ras el Hanout



Alnatura  
Sesam  
ungeschält



Alnatura  
Ahornsirup

» Dieses Rezept  
schmeckt auch  
mit Brokkoli.<  
Vroni, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



# 10 % Rabatt

auf die Warengruppe Öle und Fette ungekühlt



Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe Öle und Fette ungekühlt in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.07. bis 31.07.2026.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.



und weitere  
Marken

# Aus purem Kern wird Öl

Raps-, Sonnenblumen- und Leinöl aus dem Teutoburger Wald: Die kleine Mühle ist eine Marke für hochwertige, kalt gepresste Speiseöle, die exklusiv im Naturkosthandel erhältlich sind. Wir haben die Ölmühle besucht sowie mit ihren Rapskernölen gekocht und Gerichte verfeinert.

**A**nfang der 1990er-Jahre forschten die späteren Gründer der Ölmühle zunächst als Doktoranden zum Thema »Ölmühlentechnik umweltfreundlicher gestalten«. Doch schnell erkannten sie das Potenzial hochwertiger Kernöle aus geschälter Rapssaat und beschlossen, ihr patentiertes Verfahren selbst in die Tat umzusetzen: die Geburtsstunde der Teutoburger Ölmühle, aus der die Naturkostmarke Die kleine Mühle hervorging. Der Erfolg gab ihnen recht – bereits 2007 wurde die Teutoburger Ölmühle mit dem Deutschen Gründerpreis in der Kategorie »Aufsteiger« ausgezeichnet.

### Rapsöl – ein heimisches Naturprodukt

»Die Ölpflanze, die wir am meisten verarbeiten und für die unser Herz am höchsten schlägt, ist der Raps«, erzählt uns Gerd Beilke, Geschäftsführer der Ölmühle, im Gespräch in Ibbenbüren am Standort des Unternehmens. Rapsöl zählt seit Jahren zu den beliebtesten Speiseölen in Deutschland. Raps – ein heimisches Naturprodukt – zeichnet sich durch ein besonders spannendes Fettsäuremuster aus. So ist das daraus gewonnene Öl reich an Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigten



Rapskerne sind reich an Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren.

tigten Fettsäuren. »Rapsöl zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren aus«, erklärt Gerd Beilke und weist darauf hin, dass Rapsöl äußerst vielseitig einsetzbar ist.

Die kleine Mühle hat drei verschiedene Rapskernöle im Sortiment. Das meistverkaufte Öl ist das native Rapskernöl nussig-fein, das aus Bioland-zertifizierter Ölsaat gewonnen wird. Nach der Schälung und schonenden Kaltpressung wird das Öl nicht weiterverarbeitet, sondern direkt in Glasflaschen abgefüllt. Dadurch bleibt der nussig-feine Geschmack erhalten. Es verfeinert nicht nur kalte Speisen wie Salate oder Dips. »Dank unseres einzigartigen Herstellungsverfahrens und des hohen Gehaltes an Ölsäuren ist es auch zum Kochen und Braten geeignet. Es ist also vielfältig einsetzbar und kann jedes Gericht veredeln«, so Gerd Beilke.



In der Ölmühle werden die zwei Millimeter kleinen Rapssaaten vor der Kaltpressung in einem rein mechanischen Verfahren geschält, also von den Bitterschalen befreit. Einzig der goldgelbe Rapskern wird direkt weiterverarbeitet und mechanisch filtriert. Diese erste Kaltpressung wird anschließend nativ oder mild gedämpft in die eleganten, eckigen Flaschen abgefüllt.



### Mit Buttergeschmack und besonders mild

Ein zweites Rapskernöl ist das mit Buttergeschmack. Es wird aus Rapssaat gewonnen, die nach der EU-Öko-Verordnung angebaut wird. Nach der Schälung und schonenden Kaltpressung wird das Öl mit Wasserdampf mild gedämpft. Dadurch wird der Geschmack des Öles noch milder und die Hitzebeständigkeit weiter erhöht. Anschließend wird ein feines, natürliches Butteraroma hinzugefügt, wodurch das Öl einen buttrig-frischen Geschmack erhält. Es ist ideal zum Verfeinern von warmen Speisen wie Kartoffeln oder Spargel geeignet. Außerdem kann es anstelle von Butter zum Braten oder Backen genutzt werden. Im Vergleich zu Butter ist das Raps-

\* Nicht in allen Märkten erhältlich.



*»Das Genussgeheimnis unserer Rapskernöle steckt in unserem schonenden Herstellungsverfahren. Zuerst trennen wir die Saat von den bitteren schwarzen Schalen. Nur die geschälten goldgelben Kerne werden für unsere Öle schonend kalt gepresst.«*

Gerd Beilke, Geschäftsführer

kernöl reich an einfach ungesättigten Fettsäuren wie auch Omega-3-Fettsäuren. »Und das Öl ist einfacher zu dosieren, länger haltbar und vielseitig einsetzbar«, erläutert uns Gerd Beilke weitere Vorteile im Vergleich zu Butter.

Das dritte Rapskernöl im Bunde ist das Raps-Bratöl mild. Es wird aus einer Bio-Rapssaatz-Züchtung gewonnen, die besonders hitzebeständig ist. »Damit das Raps-Bratöl zum Braten und Frittieren lange erhitzt werden kann, wird auch dieses Öl nach unserem schonenden Herstellungsverfahren mild gedämpft. Dadurch ist es besonders mild und beeinflusst den Geschmack des Bratgutes nicht.« In den Alnatura Märkten sind noch weitere kalt gepresste Bio-Speiseöle von Die kleine Mühle zu finden, wie ein natives Leinöl\*, das sich hervorragend für Müslis, Dressings oder Kräuterquark eignet, oder ein Sonnenblumenkernöl\*, das ideal zum Verfeinern von Salatdressings ist. »Aber aufgrund der besonderen Züchtung der Sonnenblumenkerne ist auch dieses Öl hoch erhitzbar und zum langen Braten und Frittieren bestens geeignet«, so Gerd Beilke.

### **Ab in die Küche**

Bei all den spannenden Ausführungen sind wir neugierig geworden, die Öle einmal selbst in der Küche auszuprobieren. Gerd Beilke hält das für eine sehr gute Idee und versorgt uns mit passenden Rezepten (siehe rechts), die auch auf der Website von Die kleine Mühle zu finden sind. Zwei davon kochen wir nach: Der lauwarme Berglinsensalat begeistert uns mit seinem süßlich-frischen Geschmack, was nicht zuletzt auch am Orangensaft liegt, der zugegeben wird. Einen besonderen Kick bekommt der Salat zudem durch das Ziegenfrischkäse-Topping. Auch das zweite Rezept, den Blumenkohlsalat, prägen Hülsenfrüchte – hier in Form von Kichererbsen. Diese werden mit Blumenkohlröschen und weiteren Zutaten herzhaft und kross auf die levantinische Art im Ofen gebacken, bevor sie mit frischem Blattspinat und Dressing vermenget werden – wir sind begeistert. Die Öle von Die kleine Mühle begleiten dabei in jedem Fall auf angenehme und milde Art diese schmackhaften und leichten Sommerrezepte. *mf*

\* Nicht in allen Märkten erhältlich.



## Lauwarmer Berglinsensalat

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 160 g **Berglinsen**
- 500 g **Karotten**
- 300 g **Staudensellerie**
- 200 g **Radicchio**
- 1 Bund glatte **Petersilie**
- 6 EL **Die kleine Mühle Rapskernöl nussig-fein**
- 200 ml **Orangensaft**
- 4 EL **Weißweinessig**
- 4 EL **Ziegenfrischkäse**



### AUSSERDEM

**Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker**

### ZUBEREITUNG

**Linsen** in einem Sieb kalt abspülen, mit 1 l Wasser aufkochen und 25–30 Min. zugedeckt garen.

**Karotten** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Sellerie putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Radicchio waschen und klein schneiden, Petersilie hacken.

**1 EL Rapskernöl** erhitzen, Karotten 2 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft ablöschen und 5 Min. garen.

**Für das Dressing** Essig mit 4 EL Wasser, etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker sowie Petersilie verrühren. 5 EL Rapskernöl einrühren.

**Linsen** abgießen, kalt abspülen und mit Karotten, Sellerie und Radicchio vermischen. Dressing unterheben, nochmals abschmecken. Auf 4 Teller verteilen und jeweils getoppt mit 3–4 TL Ziegenfrischkäse servieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Blumenkohlsalat mit Kichererbsen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 **Blumenkohl**
- 1 rote **Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 400 g **Kichererbsen** (in der Dose)
- 1 TL **Paprikapulver** edelsüß
- 1 TL **Kreuzkümmel**
- 4 EL **Die kleine Mühle Raps-Bratöl**
- 150 g **griechischer Joghurt**
- 25 g **Tahin** (Sesammus)
- 30 g **Rosinen**
- ½ **Zitrone** (Abrieb und Saft)
- 1 TL **Honig**
- 1 Bund glatte **Petersilie**
- 100 g **Blattspinat**



### AUSSERDEM

**Salz, Pfeffer, Wasser**

### ZUBEREITUNG

**Blumenkohl** in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden, Knoblauch schälen und pressen. Kichererbsen abgießen und abtropfen. Alles zusammen in eine große Schüssel geben.

**Paprikapulver**, ½ TL Kreuzkümmel, Raps-Bratöl sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, gut vermengen und in einer Auflaufform im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Min. leicht braun anrösten.

**Für das Dressing** Joghurt, 3 EL Wasser und Tahin verrühren. Rosinen, ½ TL Kreuzkümmel, Zitronensaft und -abrieb und Honig untermischen. Petersilie hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Spinat** waschen und zum warmen Gemüse geben. Alles mit dem Dressing vermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Auf 4 Teller verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Min.



AUS UNSEREM SORTIMENT\*



Leonardi  
**Bio-Balsamicoessig  
di Modena IGP »Dolce Vita«\*\***  
250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 12,99€**  
(1 l = 51,96€)



Leonardi  
**Bio-Condimento bianco  
agrodolce »Oro Nobile«\*\***  
250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,99€**  
(1 l = 39,96€)



Casolare Bio  
**Natives Bio-Olivenöl extra,  
Demeter-zertifiziert**  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 11,99€**  
(1 l = 23,98 €)

**CasolareBIO®**



## Mediterran verfeinern

Edle Öle und aromatische Essige können eine echte Delikatesse sein und Salaten und anderen Speisen eine besondere Note verleihen. Egal, ob für eine klassische Vinaigrette, Dips oder Saucen – im Alnatura Markt finden Sie die passenden Bio-Produkte.



Rapunzel  
**Natives Bio-Olivenöl extra  
»Nuñez de Prado – Blume des Öls«**  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 19,99€**  
(1 l = 39,98 €)



Frantoi Cutrera  
**Natives Bio-Olivenöl  
extra »Primo«**  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 15,99€**  
(1 l = 31,98€)



Frantoi Cutrera  
**Natives Bio-Olivenöl extra  
»Sicilia Biancolilla«\*\***  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,99€**  
(1 l = 29,98€)



Casolare Bio  
**Natives Bio-Olivenöl extra  
»Toscana g.g.A.«\*\***  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,99€**  
(1 l = 29,98€)

**CasolareBIO®**

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

# bio-verde



Aromatische Dips, feine Antipasti und köstliche Zutaten - alles in bester Bio-Qualität und mit viel Liebe zubereitet.

Leckere Rezepte  
finden Sie unter  
[www.bio-verde.de](http://www.bio-verde.de)

*So wird aus jedem Picknick und Grillabend ein besonderes Erlebnis, bei dem Qualität und Genuss im Mittelpunkt stehen.*

# Für feine Dressings

Aus hochwertigen Essigen und Ölen entstehen Dressings, Dips und Saucen für die verschiedensten Gerichte und Anlässe. Ob selbst gemischt oder fertig im Glas: Die ausgewählten Zutaten heben den Geschmack von Salat, Rohkost und Co. bestens hervor.

Emils

## Bio-Honig-&Senf-Dressing, Bioland

Bioland-Imkerhonig und steinvermahlener Senf aus Deutschland sowie natives Olivenöl extra: Das sind die Hauptzutaten für das Rezept Nummer eins aus der Emils-Gründer-WG. Es enthält kein Verdickungsmittel, keinen Emulgator und keinen Kristallzucker. Kalt gerührt – und trotzdem monatelang haltbar, auch nach dem Öffnen.

250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99€**  
(1l = 15,96€)

Emils

## Französische Bio-Vinaigrette, Bioland **vegan**

Kalt gepresstes Rapsöl, Apfelessig, Bioland-Senf aus Senfkörnern aus dem Schwarzwald, Knoblauch sowie Petersilie und Schnittlauch sind die Hauptbestandteile dieser feinen kalt gerührten Salatsauce. Sie veredelt nicht nur Salate, sondern schmeckt auch zu Ziegenkäse oder Parmesan, Sandwiches, als Marinade für Grillgemüse oder auf geröstetem Brot.

250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99€**  
(1l = 15,96€)

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



Die kleine Mühle

**Natives Bio-Leinöl\*\* vegan**

Das nussig-herbe Speiseöl aus hochwertiger Bio-Leinsaat wird schonend kalt gepresst und zum Lichtschutz in dunkle Flaschen abgefüllt. Leinöl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an essenziellen Omega-3-Fettsäuren aus und darf nicht erhitzt werden. Passt hervorragend zu Müslis, Dressings oder Kräuterquark. 250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,49 €** (1l = 17,96 €)

Voelkel

**Bio-Apfelessig naturtrüb, Demeter-zertifiziert\*\* vegan**

Aromatische Äpfel aus biologisch-dynamischem Anbau sind die Grundlage für diesen ungefilterten, nicht pasteurisierten Apfelessig mit fünf Prozent Säure. Sie werden im traditionellen Verfahren in der hauseigenen Mosterei schonend gepresst, fermentiert und zu feinwürzigem Essig veredelt. 750 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,69 €** (1l = 4,92 €)

Die kleine Mühle

**Bio-Rapskernöl nussig-fein, Bioland vegan**

Das milde native Rapskernöl wird aus Bioland-zertifizierter Ölsaat in einem besonderen Herstellungsverfahren gewonnen: Die Saat wird von den bitteren schwarzen Schalen getrennt; nur die goldgelben Kerne werden schonend kalt gepresst. Das Öl verfeinert kalte Speisen wie Salate oder Dips und ist auch zum Kochen und Braten geeignet. 500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99 €** (1l = 15,98 €)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

# Mit Herz und Haltung in zweiter Generation

Das österreichisch-griechische Familienunternehmen Mani Bläuel ist tief in der Region Mani auf dem Peloponnes verwurzelt und steht seit mehr als vier Jahrzehnten für authentisch griechischen Bio-Genuss.

**E**nde der 1970er-Jahre kamen Fritz und Burgi Bläuel auf der Suche nach alternativen Lebens- und Wirtschaftsformen in den Süden Griechenlands. In Zusammenarbeit mit ansässigen Olivenbauern und -müllerinnen begannen sie mit ökologischem Olivenanbau und brachten 1991 das erste zertifizierte Bio-Olivenöl Griechenlands heraus. Heute werden die Produkte des Bio-Pionier-Unternehmens unter der Marke Mani Bläuel international vermarktet.

Bis heute ist Mani Bläuel ein Familienunternehmen: Sohn Felix Bläuel ist seit 2009 Teil der Geschäftsführung und setzt wichtige Impulse für die Zukunft. Tochter Julia Löschenbrand-Bläuel wirkt seit 2015 aktiv im Unternehmen mit und gehört mit Christoph Löschenbrand-Bläuel seit 2021 zur Geschäftsführung in Österreich. So verbindet Mani gewachsene Erfahrung mit neuen Perspektiven und führt seinen Weg in zweiter Generation fort.

Das Sortiment umfasst vielfach ausgezeichnete Bio-Olivenöle, Bio-Oliven in Rohkostqualität, Bio-Mezes und weitere griechische Spezialitäten. Viele Produkte tragen die Naturland-Fair-Zertifizierung. Mani verbindet traditionelle Herstellung mit hohen Qualitätsstandards und großer Sorgfalt in jedem Schritt. Dass dieser Anspruch nicht nur intern gelebt, sondern auch international anerkannt wird, belegen über 190 internationale Auszeichnungen, darunter beim EVO International Olive Oil Contest oder von Gault&Millau.

Ein wichtiger Baustein für die Weiterentwicklung ist seit 2019 das Crowdfunding-Projekt »Olivenbäumchen-Darlehen«. Gemeinsam mit Darlehensgeberinnen und -gebern konnten eine Photovoltaikanlage ausgebaut und ein Besuchszentrum realisiert werden. Dort wird Mani Bläuel vor Ort erlebbar – mit Einblicken in Herkunft, Handwerk und Produktion sowie Verkostungen. 2024 wurde das Unternehmen mit dem österreichischen Trigós-Award in der Kategorie »Internationales Engagement« ausgezeichnet. Gewürdigt wurden unter anderem die Zusammenarbeit mit Olivenbäuerinnen und -bauern, ökologische Landwirtschaft sowie faire Arbeitsbedingungen.



**Die nativen Olivenöle extra erscheinen seit 2026 im neuen Design – für eine bessere Orientierung im Regal. Unten, v.l.n.r.: Fritz Bläuel, Julia Löschenbrand-Bläuel, Felix Bläuel, Burgi Bläuel.**



*»Wir erleben, dass die Frage nach Herkunft und Authentizität für viele Menschen immer wichtiger wird – und genau darin liegt auch unsere Stärke.«*

Felix Bläuel, Geschäftsführer in zweiter Generation



» Wer mag, kann den Kuchen mit etwas Puderzucker bestäuben.

Statt frischer Brombeeren können Sie auch tiefgekühlte Beeren verwenden – diese ohne Auftauen wie beschrieben verarbeiten.

## Zitronen-Olivenöl-Kuchen mit Brombeeren

### ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM

Ø 26 CM (12 STÜCK)

- 150 ml **Olivenöl** + 1 TL für die Form
- 300 g **Brombeeren**
- 4 **Eier**
- 150 g **Zucker**
- 1 Pck. **Bourbonvanillezucker**
- 300 g **Weizenmehl** Type 550
- 1 TL **Backpulver**
- 2 **Zitronen** (Abrieb und Saft)

### AUSSERDEM

**Salz**

Zubereitungszeit: 15 Min. + 50 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 282 kcal, Eiweiß 5g, Fett 14g, Kohlenhydrate 34g

### ZUBEREITUNG

**Den Boden** der Springform mit 1 TL Öl einfetten. Brombeeren waschen und trocken tupfen.

**Eier** trennen. Eigelbe in eine große Schüssel geben. Zucker und Vanillezucker zufügen und mit dem Handrührgerät 3–5 Min. cremig schlagen. Olivenöl langsam unter Rühren zugeben. Mehl mit Backpulver vermischen und mit Zitronenabrieb und -saft vorsichtig unter die Eiermasse heben.

**Eiweiß** mit 2 Prisen Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Teig gleichmäßig in der Springform verteilen. Brombeeren auf dem Teig verteilen und leicht in den Teig drücken.

**Kuchen** auf mittlerer Schiene bei 180 °C Ober-/Unterhitze 50 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.



Alnatura  
Brombeeren (TK)



Mani  
Natives Olivenöl  
extra »Selection«

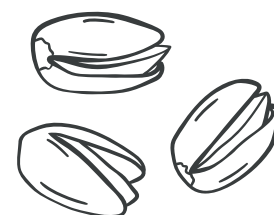
# Pistazie im Glas: Ihr neuer Lieblingsdrink?

Schon heute ist die Auswahl an Milchalternativen bei Alnatura groß. Doch einer hat noch gefehlt: Unser neuer Pistaziendrink überzeugt mit sanftem Nussaroma und einer schlichten Rezeptur. Probieren Sie den Drink im morgendlichen Müsli, als Smoothie-Zutat oder im selbst gemachten Pistazieneis. Die handliche 0,5-Liter-Packung ist perfekt zum Testen.

- ✓ fein-nussig, ohne Zucker
- ✓ pur oder für Porridge, Müsli und Smoothie
- ✓ zum Kochen, Backen und für Desserts
- ✓ für Kakao und Mixgetränke
- ✓ von Natur aus gluten- und laktosefrei
- ✓ vegan



Unser Pistaziendrink ist die ideale Basis für selbst gemachtes Eis.



Sie mögen Nussaromen und lieben Abwechslung? Dann probieren Sie auch diese pflanzlichen Drinks!



»Wir waren auf der Suche nach einer spannenden Sorte für unser Sortiment der Milchalternativen. Die Wahl fiel auf die Pistazie. Sie bringt ihren ganz eigenen, aromatischen Charakter in unseren neuen Drink, der übrigens komplett zuckerfrei ist.«

Oliver O'Connor-Close, Alnatura Produktmanager



» Für einen intensiveren Pistaziengeschmack können Sie klein gehackte Pistazienkerne nachträglich unter das fertige Eis mischen.

Servieren Sie das Pistazieneis zum Beispiel mit vollreifen Feigen.

## Pistazieneis

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

125 g Pistazien  
300 ml Pistaziendrink  
200 g Schlagsahne  
4 Eier  
100 g Zucker

### AUSSERDEM

Salz

### ZUBEREITUNG

**Pistazien** mit Pistaziendrink in einem Mixer fein pürieren. In einen Topf geben und mit der Sahne erhitzen, nicht kochen. Eier trennen, Eiweiß einfrieren oder anderweitig verwerten. Eigelb mit Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Die warme Sahnemischung unter das Eigelb rühren, dann alles zurück in den Topf gießen und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren andicken lassen. Die Masse darf nicht über 82 °C erhitzt werden, da das Eigelb sonst gerinnt. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren.

**Die Masse** komplett auskühlen lassen (am schnellsten geht das in einem Eisbad), dann in eine Eismaschine füllen und nach Herstellerangaben ca. 40 Min. zu Eiscreme verarbeiten. In einen verschließbaren Behälter umfüllen und für 1 Std. ins Gefrierfach geben, sodass das Eis noch etwas fester wird.

#### Zubereitungszeit:

25 Min. + 2 Std. Kühlzeit

#### Nährwerte pro Portion:

Energie 550 kcal, Eiweiß 15 g, Fett 38 g, Kohlenhydrate 33 g



Morgenland  
Pistazien  
geschält



Schrozberger Milchbauern  
Frische Schlagsahne,  
Demeter-zertifiziert

# GEPA feiert *40 Jahre Café Organico*

1986 brachte die GEPA mit dem Organico den bis heute beliebtesten Kaffee in ihrem Sortiment auf den deutschen Markt. Die Linie verkörpert seit jeher die Haltung von GEPA: fair und qualitativ hochwertig zu sein.



Teopista Nabuduwa, Kaffeeproduzentin bei MEACCE.

**D**as Unternehmen GEPA aus Wuppertal hat sich seit seiner Gründung am 14. Mai 1975 ganz dem Thema Fairness verschrieben. Die Kaffee-Linie Organico steht stellvertretend für diese Überzeugung: »Mit dem Organico haben wir vor 40 Jahren Geschichte geschrieben: Als erster fairer Bio-Kaffee auf dem deutschen Markt steht er bis heute für unsere Haltung gegenüber Fairem Handel. Gerechtigkeit und Partnerschaft im Welt-handel sind unser Credo seit Beginn«, erzählt uns GEPA-Geschäftsführer Dr. Peter Schaumberger. Dabei wurde die Organico-Linie in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich weiterentwickelt und erweitert. Im Kaffeesortiment des Alnatura Marktes finden sich einige Organico-Sorten: von ganzer Bohne über entkoffeiniert bis mild gemahlen.

### GEPA – renommierter Fair-Trade-Pionier

Von Anfang an ging es der GEPA darum, zu zeigen, dass Handel auch anders geht: Das Unternehmen und die gesamte Fair-Handelsbewegung haben erstmals die Lieferkette transparent gemacht, also aufgezeigt, welche Verantwortung Unternehmen, Verbraucherinnen und Verbraucher und auch die Politik haben, den Handel gerechter zu gestalten. Seit 51 Jahren sind die Wertigkeit des Produktes und die Arbeit der Kleinbäuerinnen und -bauern



**Hundert Prozent Arabica-Bohnen in Bio-Qualität aus Mexiko, Peru und Honduras sorgen für ein naturmildes Aroma mit feiner Säure.**

## »Wir möchten, dass Fairer Handel Normalität wird«

Nach den Kriterien des Fairen Handels zahlt die GEPA inklusive Fairtrade- und Bio-Prämien immer Preise über Weltmarkt-Niveau – auch in Hochpreisphasen. Aus einem Handelspartnerfonds finanziert sie Anpassungsmaßnahmen an die Klimakrise, zum Beispiel Aufforstung und Baumschulen. Sie organisiert Workshops mit den Kaffeepartnern wie Schulungen zur EU-Öko-Verordnung oder Trainings zu Qualitätsmanagement. Für ihre Verdienste um den Fairen Handel und die Nachhaltigkeit ist die GEPA vielfach ausgezeichnet worden, zuletzt als »Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises für Unternehmen 2026« in der Branche »Kaffee, Tee und Gewürze«. Eine unabhängige Jury mit Expertinnen und Experten aus Wirtschaft, Forschung und Zivilgesellschaft kürte die GEPA zum »renommierten Fair-Trade-Pionier«.

»Die GEPA fokussiert sich ausschließlich auf Fairen Handel«, heißt es in dem Kurzporträt zur Ehrung. Und darüber hinaus: »Weitere Aktivitäten liegen in der politischen Interessensvertretung, Bildungsarbeit und Öffentlichkeitsarbeit zugunsten eines gerechteren Welthandels.« Zudem unterstützt die GEPA in Zusammenarbeit mit der Klima-Kollekte internationale Klimaschutzprojekte.<sup>1</sup>

Geschäftsführer Dr. Peter Schaumberger sieht »gegenseitiges Vertrauen, gewachsen durch zum Teil jahrzehntelange Partnerschaft« als »Basis für den Erfolg – neben fairen Preisen, kontinuierlichem Austausch und Qualifizierung auf beiden Seiten.« Sein Wunsch für die Zukunft: »Wir möchten, dass Fairer Handel Normalität wird.«



<sup>1</sup> <https://klima-kollekte.de>



Wie rote Kirschen wachsen Kaffeebohnen in südlichen Gefilden an den Kaffeebäumen. Erst mit der Röstung verändern sie ihre Farbe.



Die Organico-Linie von GEPA umfasst Bio-Kaffees als ganze Bohne, gemahlen, entkoffeiniert und auch in Pad-Varianten.

im Fokus. Erstmals hatten die GEPA und die Fair-Handelsbewegung mit den Weltläden und allen Engagierten damals darauf aufmerksam gemacht, wer hinter einem Produkt steht und welche Folgen es hat, wenn ein günstiger Preis die einzige Maxime beim Einkauf ist. Damit hat die GEPA als Vorreiterin schon damals Haltung gezeigt und die Themen von heute angepackt.

Hinter der GEPA stehen bis heute die kirchlichen Gesellschafter Misereor, Brot für die Welt, die Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland (aej), der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) sowie das Kindermissionswerk »Die Sternsinger«. Die Marke spiegelt, was der Gesellschaftsauftrag vorgibt: Produzierende im Globalen Süden nachhaltig durch faire Handelsbeziehungen zu unterstützen, Konsumierende aufzuklären und durch politische Lobbyarbeit zur Veränderung ungerechter Welthandelsstrukturen beizutragen.

## Förderung von Kooperativen im Globalen Süden

Der Rohkaffee für die Organico-Linie stammt unter anderem vom langjährigen GEPA-Partner MEACCE (Mount Elgon Agroforestry Communities Cooperative Enterprise) in Uganda. Durch den Fairen Handel werden dort insbesondere Frauen gezielt gefördert und in ihrer wirtschaftlichen Unabhängigkeit gestärkt. Teopista Nabuduwa, Kaffeeproduzentin bei MEACCE, sagt: »Ich bin sehr stolz, Mitglied bei MEACCE zu sein. Sie zahlen bessere Preise und es gibt so viele andere Vorteile. Unter anderem bin ich Mitglied in der Frauengruppe Elgon Mothers. Wir haben ein Kreditprogramm auf die Beine gestellt, das es uns erlaubt, günstig und unkompliziert in unsere Farm zu investieren. So können wir die Produktionsbedingungen für den Kaffeeanbau verbessern und unsere Einkommen erhöhen.«

GEPA steht nicht nur für bio, sondern auch für fair. Und das seit über 50 Jahren. Ganz konsequent. *mf*

# RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

*by Gilda Rachelli*

Seit 1935 steht der Name Rachelli für außergewöhnlichen Eisgenuss mit natürlichen Zutaten. Ein Eis wie aus Kindheitstagen, traditionell mit viel Liebe zum Produkt hergestellt. Vor rund 30 Jahren startete die erste Bio-Eisproduktion in Demeter-Qualität. Seither besteht das Eis von Rachelli ausschließlich aus natürlich reinen Demeter- und Bio-Zutaten.



## BLOOD ORANGE SORBET

Fruchtig und erfrischend anders. Unser veganes Blutorange-Sorbet in Demeter-Qualität überzeugt mit dem natürlichen Geschmack sonnengereifter Blutorange. Fein abgestimmt und wunderbar leicht – ein echtes Geschmackserlebnis für alle, die pure Frische lieben.



# Viel Geschmack im Taschenformat

Ob Waldspaziergang, Spielplatzbesuch oder Ausflug ins Grüne – wer gerne draußen unterwegs ist, weiß: Frische Luft macht Appetit. Dann sind Snacks gefragt, die praktisch verpackt sind, in jede Tasche passen, nicht kleckern und schnell zur Hand sind – so wie unsere Alnatura Riegel und kleinen Kugeln.

## Für fruchtig-nussige Pausen

Ein Klassiker, der immer passt: Frucht- und Nussriegel sind beliebt bei Groß und Klein, schließlich passen sie in jede Handtasche, den Schulranzen oder die kleine Proviantdose. Besonders die Sorten mit Oblaten haben einen entscheidenden Vorteil: keine klebrigen Finger und kein Krümeln. Sie sind obendrein bereits in mundgerechte Stücke portioniert – perfekt also zum Teilen und für den kleinen Appetit.

Nur vier Zutaten:  
Datteln und Cashewnüsse sind die Basis, Kakao und knackig geröstete Kakaobohnensplitter sorgen für das feine Schokoladenaroma dieses Riegels.



## Ballaststoffe dank Hafer

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die am meisten überzeugen: Hafervollkornflocken sind die Basis von fünf unserer Alnatura Riegel. Hier sorgen sie nicht nur für eine kernige Konsistenz, sondern machen die Riegel auch zu einer Ballaststoffquelle. Die Rezepturen sind bewusst übersichtlich gehalten, je nach Sorte verleihen gefriergetrocknete Beeren und Früchte, Nüsse oder Kakao den Riegeln ihr intensives Aroma.



## Klein, rund, cremig gefüllt

Sie haben die perfekte Größe für kleine Genussmomente: aromatische Kugeln, deren Basis Datteln sind. Je nach Sorte kommen Hasel- und Cashewnüsse, Mangostücke oder Kakao hinzu. Im Inneren wartet eine zart schmelzende Füllung. Was alle drei Alnatura Sorten eint: Ihre Süße verdanken die kleinen Kugeln ausschließlich den enthaltenen Fruchtzutaten. Drei Stück pro Packung.



## Für Schoko-Fans

Und dann gibt es Momente, in denen es einfach Schokolade sein muss – auch hier werden Sie in unseren Regalen fündig. Der saftige Alnatura Cocos-Riegel beispielsweise ist von zart schmelzender Vollmilkschokolade umhüllt, der Marzipan-Nougat-Riegel hingegen wird von Edelbitterschokolade mit mindestens 72 Prozent Kakaoanteil umgeben. Und wer Brownies liebt, sollte unseren Riegel aus Datteln, Kakao und Bourbonvanille probieren – überzogen mit feiner Zartbitterschokolade. Bei jeder der verwendeten Schokoladen, und das ist etwas Besonderes, verzichten wir auf den Zusatzstoff Lecithin.

# alviana

NATURKOSMETIK

EIN GRUND ZUM FEIERN

20 JAHRE · ANS · JAAR



# Mut zu freien Entscheidungen



*»Eine situativ und frei getroffene Entscheidung bedeutet oft ein Ausbrechen aus der Routine und verlangt, beherzt das zu tun, was ich für richtig erkenne.«*

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

## Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen stehen im Leben oft vor Situationen, in denen verschiedene Handlungen möglich sind. Sie fragen sich, was die »richtige« Antwort ist. Wir bedürfen des Mutes, um uns mit der nach Entscheidung verlangenden Situation offen und frei von Zwängen zu befassen. Das setzt voraus, mit Mut vorurteilsfrei über die Lage neu zu denken. Bereits 1784 schrieb Immanuel Kant: »Habe Muth, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!«<sup>1</sup>

Manche Menschen sind zu bequem, fürchten die Konsequenzen ihres Tuns und passen sich in ihrem Verhalten an. Sie scheuen die Verantwortung für die Folgen ihres Handelns und folgen nicht ihrer eigenen Erkenntnis. Damit wird die Möglichkeit verpasst, herauszufinden, was die Situation mit mir selbst zu tun hat. Welche Menschen begegnen mir warum? Was kann ich lernen, was ist mein Beitrag? Was ist »Not-wendig«?

Eine situativ und frei getroffene Entscheidung bedeutet oft ein Ausbrechen aus der Routine und verlangt, beherzt das zu tun, was ich für richtig erkenne. Das kann dazu führen, dass ich die Harmonie mit anderen Menschen aufgeben muss und auch das Risiko des Scheiterns

einer Tat in Kauf nehme. Dieses Wagnis, der eigenen Erkenntnis zu folgen, schenkt mir die Freiheit, selbstbestimmt zu handeln.

Wir orientieren uns bei Alnatura am Leitmotiv »Sinnvoll für Mensch und Erde«. In jeder neuen Situation fragen wir uns, was eine Antwort ist, die die Natur in ihrem Eigensein schützt und weiterentwickelt und den Menschen in seiner Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit unterstützt. Deshalb setzen wir uns seit Monaten energisch dafür ein, die geplante Lockerung des EU-Genetechnikrechts zu verhindern. Die NGT-Verordnung (neue genomische Techniken) muss die Rückverfolgbarkeit von Gentechnik in Lebensmitteln sicherstellen und ihre Kennzeichnung auf den Produkten vorschreiben.

In diesem Bemühen erleben wir das Vertrauen, das uns viele Menschen schenken. Das macht uns Mut und gibt uns Zuversicht, für eine Zukunft zu arbeiten, die dem Menschen dient und die Erde kultiviert.

Mit herzlichen Grüßen

**Ihr Götz E. Rehn**

<sup>1</sup> Kant, Immanuel, 1784, »Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?«

# Restlos gute Bio-Küche



Vegi Bio-Restaurant  
Eschollbrücker Straße 65, 64295 Darmstadt  
Montag bis Freitag: 11 Uhr bis 15 Uhr  
Bio-Brunch: Samstag und Sonntag ab 10 Uhr  
Mehr unter [tressbrueder.de](http://tressbrueder.de)

Das Vegi Bio-Restaurant ist als sechstes Restaurant der TressBrüder Teil des Alnatura Campus in Darmstadt. Hier trifft vegetarische Bio-Küche auf ein durchdachtes Konzept gegen Lebensmittelverschwendung mit Gerichten, die aus dem entstehen, was bereits da ist. Wer diesen Ansatz auch zu Hause schmecken möchte, findet Bio-Mahlzeiten der Brüder in den Alnatura Märkten.



*»Wenn man auf einem Bio-Bauernhof aufwächst, lernt man früh, wie wertvoll Lebensmittel sind.«*

Daniel Tress (2.v.r.)

Seit Juli 2025 ist das Vegi Bio-Restaurant Teil des Alnatura Campus in Darmstadt – und ein besonderer Ort für alle, die hier arbeiten oder zu Besuch sind. Mit ihm bringen die TressBrüder nicht nur ihre über 70 Jahre bewährte Bio-Küche aus Baden-Württemberg nach Hessen, sondern auch eine klare Haltung: Lebensmittel sind wertvoll.

Das Restaurant ist Treffpunkt und Versorgungsort zugleich. Mitarbeitende und Gäste stellen sich am Büfett ihre Mahlzeiten selbst zusammen: frischer Salat, würziges Curry, dazu etwas Süßes. Die Küche knüpft dabei an eine lange Familientradition an: »Unsere Familie steht seit 1950 für Bio-Genuss«, sagt Daniel Tress – ein Anspruch, der auch im Vegi täglich spürbar wird.

### Kreativ mit dem, was da ist

Besonders ist, was hinter den Kulissen passiert. Denn im Vegi wird konsequent weiterverarbeitet, was in den anderen Küchen der TressBrüder nicht verwertet wurde. Zweimal pro Woche kommt es per Kühlaster nach Darmstadt. Hier wird das, was ursprünglich für andere Zwecke gekocht wurde, neu gedacht: Pasta wird anders kombiniert, Kartoffelgerichte ergänzt, einzelne Komponenten in neue Rezepte integriert. Auch überproduzierte Suppen für den Handel finden eine sinnvolle Verwendung, statt im Abfall zu landen. So entstehen aus Vorhandenem immer wieder neue Kombinationen. Dieses System verbindet Planungssicherheit mit Spontaneität. Das heißt: Geplant wird im Vegi etwa eine Woche im Voraus, gleichzeitig entscheidet das Küchenteam täglich, wie sich vorhandene Lebensmittel verwerten lassen. Der Tag beginnt früh: Es wird geschält, geraspelt, mariniert. Je näher es auf elf Uhr zugeht, desto hektischer wird es, denn dann öffnet das Vegi und die »Service-Zeit« startet: Während der Ausgabe am Büfett gilt es, genau hinzuschauen – damit möglichst wenig übrig bleibt. »Wir sind auch mal mutig und lassen eine

Schüssel leer werden«, erläutert Daniel Tress. »Damit können wir besser leben als mit vielen Resten.« Diese Haltung hat eine lange Geschichte. »Wenn man auf einem Bio-Bauernhof aufwächst, lernt man früh, wie wertvoll Lebensmittel sind.«

### Convenience für zu Hause weitergedacht

Das gilt auch für die gekühlten Gerichte der TressBrüder, die es in den Alnatura Märkten gibt. In den Suppen, Eintöpfen und Currys erfährt auch Bio-Gemüse eine Aufwertung, das im Handel keine Chance hat. Zum Beispiel zu große Karotten oder Kürbisse, die nicht nach Idealmaßen gewachsen sind. »Man muss wissen, woher die Zutaten kommen und sie sorgfältig behandeln«, so die Überzeugung der Brüder. Daniel Tress hat dabei einen klaren Liebling: »Das vegane Butterchicken ist mein persönlicher Favorit. Ich esse es auch mal als Sugo zu Pasta oder einfach mit einer Scheibe Brot.«

So verbindet sich im Vegi in Darmstadt – und in den Bio-Mahlzeiten der TressBrüder für zu Hause – eine gemeinsame Haltung: ehrliche Bio-Küche und der Anspruch, dass Geschmack und nachhaltiges Denken zusammengehören. *mag*



Frisch aus der Kühlung in Ihrem Alnatura Markt: Die Bio-Gerichte der TressBrüder lassen sich zu Hause schnell erwärmen.

# Für Sie ausgewählt



Voelkel  
**Bio RAW Kombucha  
 Heidelbeere Lavendel\*\* vegan**  
 Der leichte, traditionell hergestellte Kombucha kombiniert eine Vielfalt aus aromatischem Tee, ausgewählten Kräutern, Blüten und Blättern mit dem fruchtig-aromatischem Geschmack von Heidelbeeren und duftendem Lavendel. Kühlfrisch und nicht pasteurisiert – dadurch bleiben die Mikroorganismen wie Hefen, Essigsäure- und Milchsäurebakterien erhalten.



Dauerpreis  
**2,69**  
 0,33l  
 (1l=8,15€)



Voelkel  
**Bio Blutorangensaft kühlfrisch\*\*  
 vegan**  
 Dieser Direktsaft aus sonnenverwöhnten Blutorangen schmeckt besonders fruchtig und ist von Natur aus reich an Vitamin C sowie roten Pflanzenfarbstoffen. Diese entwickeln sich übrigens immer dann, wenn die Temperaturen während des Reifeprozesses der Früchte tagsüber und nachts stark schwanken.



Dauerpreis  
**4,99**  
 0,5l  
 (1l=9,98€)



Zwergenwiese  
**Bio-Brotaufstrich »Schnittlauch-Streich« vegan**  
 Frischer, würziger Schnittlauch und Sonnenblumenkerne aus Deutschland machen diese Streichcreme zu einem Multitalent: zum Beispiel als Brotaufstrich, zum Garnieren von Fingerfood oder zum Verfeinern von Saucen und Suppen.

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

Emils  
**Vegane Bio-Mayo, Bioland vegan**  
 Diese eifreie Mayo wird aus kalt gepresstem Rapskernöl, Mandeln, zitronigem Weißweinessig, Apfelsaft, Senf und Gewürzen hergestellt. Sie schmeckt als Dip zu Pommes, gebrilltem Gemüse und Bratlingen, als Aufstrich und in Salaten.



Dauerpreis  
**2,99**  
 125g  
 (1 kg = 23,92€)

Byodo  
**Spanisches Bio-Olivenöl  
 nativ extra\*\* vegan**  
 Es gibt über tausend Olivensorten. Aus dieser Vielfalt wurde mit größter Sorgfalt und sensorischer Expertise dieses handverlesene Öl selektiert. Es überzeugt durch sein Zusammenspiel aus reifen, fruchtigen Aromen. Köstlich in Salaten, zu Antipasti oder zum Verfeinern mediterraner Gerichte.



Dauerpreis  
**12,99**  
 500ml  
 (1l=25,98€)



Made Good

**Bio-Müsliriegel »Birthday Cake Flavour« vegan**

Der ideale Snack für alle, die sich eine süße Auszeit gönnen möchten; mit Schokolade und feinen Knusperstückchen verfeinert. Die Riegel sind nuss-, gluten- und sojafrei. Ideal als kleine Stärkung für zwischendurch und unterwegs.

**Dauerpreis**  
**3,19**  
5 St. à 24 g = 120 g  
(1 kg = 26,58 €)



fairfood Freiburg

**Bio-Chili-Cashews geröstet & gewürzt vegan**

Knackig gerösteter Cashew-Snack, mit Chili und Paprika gewürzt – ideal für zwischendurch oder als Topping im Salat. Die fairen Bio-Cashews werden direkt im Anbaugebiet geknackt und in der eigenen Manufaktur in Freiburg ohne Öl geröstet.

**Dauerpreis**  
**4,99**  
125 g  
(1 kg = 39,92 €)



Blumenbrot

**Bio-Mandelschnitte\*\* vegan**

Eine knusprige und glutenfreie Knusper-schnitte. Kann süß oder herzhaft belegt – oder einfach so weggeknuaspert – werden. Der Teig wird während der Verarbeitung einige Sekunden bei sehr hohen Temperaturen getoastet. Dabei entsteht eine besonders knusprige Textur.

**Dauerpreis**  
**3,99**  
150 g  
(1 kg = 26,60 €)

Wein des Monats



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

Or & Azur

**Bio-Rosé vegan**

Dieser Rosé aus den Rebsorten Grenache und Cinsault vom Weingut Gérard Bertrand im südfranzösischen Languedoc besticht durch Eleganz, eine feine Mineralität und Aromen von roten Früchten und Schwarzen Johannisbeeren. Florale Rosennoten sowie frische Anklänge von Zitrusfrüchten runden sein Bouquet ab. Eine feine Würze und ein Hauch von Veilchen verleihen dem Wein seine besondere Charakteristik. Am Gaumen frisch, vollmundig und ausgewogen. Passt zu mediterranen Fischgerichten, vegetarischen Speisen oder sommerlichen Salaten.

Öl des Monats



Bio Planète

**Bio-Olivenöl-&-Zitrone »O'citron« vegan**

Diese Ölspezialität wird durch das gemeinsame Pressen erntefrischer Bio-Oliven und bester Bio-Zitronen aus Portugal gewonnen. Mit seiner frischen Note passt es hervorragend zu Meeresfrüchten, Fisch und Gemüse sowie Salat oder Früchten.

**Dauerpreis**  
**7,99**  
250 ml  
(1 l = 31,96 €)

# Für Sie ausgewählt



Nats Rawline

**Bio-Raw-Cakes »Chocolate & Hazelnut« vegan oder »Lime & Mango« vegan**

Die Raw-Cakes sind ungebackene Kuchenstücke aus Kokosöl, Kernen und Datteln. Die reichhaltige Variante »Chocolate & Hazelnut« erhält ihren Geschmack durch Kakao, Kokosmilch, Mandeln und Haselnüsse, die fruchtig-frische Variante »Lime & Mango«, verziert mit Kornblumenblüten, durch Cashewkerne, Mandeln, Mango und Limette. Vor dem Verzehr fünf Minuten auftauen lassen. Von Natur aus gluten- und laktosefrei.



Dauerpreis  
**4,99**

je 2 x 65 g = 130 g  
(1 kg = 38,38 €)



Serviervorschlag

je 100 g  
(1 kg = 24,90 €)

Dauerpreis  
**2,49**

## Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Bio-verde

**Bio-Manouri\*\***

Der Manouri, ein griechischer Molkeneiweißkäse aus Schaf- und Ziegenmolke, ist die feine Alternative zum rustikalen, leicht säuerlichen Feta. Er ist besonders cremig und mild. In seiner Heimat wird er hauptsächlich als Süßspeise mit Honig und Nüssen genossen, findet aber auch Verwendung auf der Käseplatte, in Salaten oder in überbackener Form.



Donaustrudel

**Frisher Bio-Focaccia-und-Grillteig vegan**

Der vielseitige Teig eignet sich für Ofen und Grill und sorgt im Handumdrehen für mediterranen Geschmack – außen knusprig, innen luftig und aromatisch. Er ist flexibel belegbar: klassisch mit Rosmarin und Olivenöl wie die italienische Focaccia oder nach Belieben.

Dauerpreis  
**3,29**

385 g  
(1 kg = 8,55 €)



Hof Butendiek

**Bio-Frischkäsezubereitung »Scharfe Käthe«, Bioland**

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

Dauerpreis  
**4,19**

150 g  
(1 kg = 27,93 €)

Schwarzwaldmilch

**Frisher Bio-Buttermilch, Bioland\*\***

Idealer Durstlöcher: Die milde Buttermilch enthält maximal ein Prozent Fett und ist vielseitig einsetzbar – pur, in Smoothies oder als Zutat in Dressings und zum Backen.

Dauerpreis  
**1,29**

500 g  
(1 kg = 2,58 €)



**Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.**

**SPICEBAR**  
Gewürzküche

**Gewürze  
mit  
Herkunft,**  
die man schmeckt.



# Warum Herku und Handw den Unterschied



Gewürze sind oft anonyme Massenware. Herkunft und Qualität bleiben im Verborgenen.

Spicebar geht einen anderen Weg: Das Berliner Unternehmen arbeitet seit über 10 Jahren direkt mit Farmern weltweit zusammen und legt großen Wert auf Transparenz, Qualität und faire Zusammenarbeit.

In der eigenen Manufaktur in Berlin werden die Gewürze schonend verarbeitet und frisch gemahlen. So entstehen intensive Aromen, die in der Küche sofort spürbar sind.



# nft

# verk

l machen

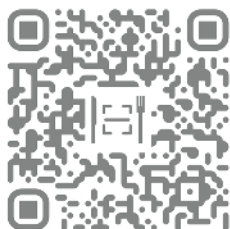


Die Spicebar Manufaktur in Berlin.  
Hier entstehen handwerklich er-  
zeugte Gewürzschätze.



Raffinierte Idee  
für die  
Gewürzküche  
gesucht?

Hier gibt es über 1.000 Rezepte



Das zeichnet besondere  
Gewürzqualitäten aus:

**Jahrgangsfrische**

Gewürze verlieren mit der Zeit Aroma, Farbe und ätherische Öle. Deshalb verarbeiten wir möglichst frisch, direkt nach der Ernte.

**Schonend verarbeitet für volles Aroma**

Wir mahlen langsam und mit wenig Hitze. So bleiben die feinen Aromen erhalten.

**Gemeinsam mit unseren Farmern erzeugt**

Wir arbeiten eng mit unseren Partnern vor Ort zusammen, z. B. in Kambodscha, Indien oder Griechenland. So sichern wir Qualität, Transparenz und echte Herkunft.

**Genuss beginnt bei der Sorte**

Wie bei Tomaten macht auch bei Gewürzen die Sorte den Unterschied. Wir wählen bewusst aromastarke Varianten statt ertragsstarker Sorten.

# ... im Gespräch

mit Kai Dräger – Gründer der Spicebar

# über Gewürze und Qualitäten



## Was macht für dich wirklich den Unterschied bei Gewürzen?

Herkunft, Sorte und Verarbeitung. Wir fahren bewusst zu unseren Partnern in den Ursprung und entwickeln teilweise gemeinsam Anbau und Verarbeitung weiter. In Griechenland haben wir zum Beispiel mit unserem Partner Nikos eine besonders aromatische Oregano-Sorte aufgebaut – in einer abgelegenen Region ohne Strom, mit einem einfachen Trocknungssystem und unter natürlichen Bedingungen. Das ist aufwendig, aber genau das schmeckt man später auf der Pizza oder in der Pasta.

## Welches Gewürz kommt bei dir aktuell am häufigsten zum Einsatz?

Ganz klar die „Rauchige Drecksau“. Der Name ist ungewöhnlich, aber das Gewürz auch. Wir räuchern es schonend mit Buchen- und Eichenholz in Brandenburg. Dadurch entsteht eine tiefe, natürliche Rauchnote. Ideal, um Saucen einen Hauch Lagerfeuer zu geben oder Grillgerichte – selbst aus dem Ofen oder vom Elektrogrill – wie über Holzkohle schmecken zu lassen.

## Welche Trends siehst du gerade beim Würzen?

Topping-Gewürze sind ein großes Thema. Also Mischungen, die man erst am Ende über das fertige Gericht gibt. Sie bringen nicht nur Geschmack, sondern auch Textur und Optik. Wir arbeiten dafür zum Beispiel mit Rosenblüten, Tomate, gerösteten Zwiebeln oder Schwarzkümmel. Das macht einfache Gerichte direkt spannender.

## Worauf legst du bei der Zusammenarbeit mit Farmern Wert?

Uns ist wichtig, dass es allen entlang der Lieferkette gut geht. In Kambodscha haben wir zum Beispiel gemeinsam mit unserem Partner eine Nachmittagsschule aufgebaut. Während der Erntezeit können die Kinder der Farmer dort direkt vor Ort unterrichtet werden. Solche Projekte sind für uns kein Zusatz, sondern Teil unserer Zusammenarbeit.

## Dein einfachster Tipp für besseres Würzen?

Später würzen. Viele Aromen sind flüchtig. Wenn man Gewürze erst am Ende zugibt – in den letzten 30 bis 60 Sekunden – bleiben mehr ätherische Öle erhalten und der Geschmack wird deutlich klarer.

FREILÄNDER BIO GEFLÜGEL

# AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – GRILLEN!



www.freilaender.de

JETZT IM  
ALNATURA SUPER  
NATUR MARKT!

PREMIUM GRILLPRODUKTE

ZUM BRATEN &amp; GRILLEN



DE-ÖKO-003  
EU-Landwirtschaft



**Leidenschaft ist unsere wertvollste Zutat**

**Freiländer Bio Geflügel** mit dem vollen Geschmack –  
aufgewachsen im Einklang mit der Natur.

Unsere ausgesuchten Produkte findest Du in Deinem  
Alnatura Super Natur Markt.

Unsere Premium Grillprodukte überzeugen:

- ✓ Bio Hähnchenbrust-Steaks
- ✓ Bio Hähnchenbrust-Spieße in Curry-Marinade
- ✓ Bio Geflügel-Cevapcici am Spieß

# Natürlich einseifen

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



Coffeecycle  
**Kaffeeseife Meeresbrise\*\* vegan**  
**oder Kaffeeseife Orange\*\* vegan**  
 Diese in Deutschland handgemachten Hand- und Körperseifen sorgen durch den enthaltenen Kaffeesatz für ein sanftes Peeling und mindern Gerüche; das Koffein fördert die antioxidative Wirkung. Oliven- und Kokosnussöle spenden Feuchtigkeit und pflegen die Haut. Ätherische Öle kreieren einen frischen, maritimen Duft bei der Variante »Meeresbrise« und einen fruchtigen Zitrusduft bei der Variante »Orange«. je 100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99 €** (1 kg = 39,90 €)

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

Savon du Midi

**Karitéseife Provence**

Die Sonderedition dieser milden Karitébutter-Seife steckt in einem liebevoll gestalteten Papierkarton mit Lavendelfeldern. Durch ein kleines Riechloch lässt sich der ruhige, angenehme Duft aus Oliven- und Lavendelöl bereits wahrnehmen. Mit Karitébutter angereichert, eignet sich die Seife für Hände und Körper und hinterlässt ein gepflegtes Hautgefühl. Cosmos-Organic-zertifiziert.

100 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,49 €** (1 kg = 34,90 €)

*Nur für kurze Zeit*



Sonett  
**Handseife Lavendel**  
**vegan**

Diese Flüssigseife im praktischen Spender ist eine basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper mit dem klaren Duft des Lavendels. Mit Pflanzenölen aus hundert Prozent kontrolliert biologischem Anbau.

300 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,79 €**  
(1 l = 15,97 €)

Tadé Pays du Levant

**Aleposeife 35%\*\* **vegan****

In Aleppo von Hand gefertigt, enthält diese Seife lediglich die Inhaltsstoffe Olivenöl, Lorbeeröl, Wasser und Soda. Sie duftet frischharzig und eignet sich für die Reinigung von Körper und Gesicht, zum Rasieren sowie zum Entfernen von Make-up. Mit 35 Prozent Lorbeeröl.

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

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

# Kleine Seife, großer Unterschied

Es gibt sie flüssig oder fest, oval oder rechteckig,  
nach Lavendel, Rose oder Lemongrass duftend:  
Die Seife ist fester Bestandteil der täglichen Körperpflege.

Ihre Entstehung reicht über 4000 Jahre zurück,  
trotzdem werden manche Seifen auch heute noch  
traditionell in Handarbeit gefertigt. Wir erklären,  
wie sie produziert werden, und haben drei Hersteller  
zu ihren besonderen naturkosmetischen  
Seifen befragt. *jk*





Geschäftsführer Noah Scheige,  
Treibholz GmbH

**D**ie ersten Hinweise auf Seifenherstellung finden sich bereits beim sumerischen Volk, das vor mehreren Tausend Jahren in Mesopotamien lebte. Bis die Seife in ihrer heutigen Form gefertigt wurde, verging allerdings noch viel Zeit. Im 18. Jahrhundert wurden Pflanzenöl und Soda gemischt – die Seife wurde zu einem bezahlbaren Massenprodukt. Die traditionelle Herstellung aus Olivenöl hat auch heute noch in Marseille, Aleppo und einigen Mittelmeerländern Bestand.

### So werden Naturseifen hergestellt

Für feste naturkosmetische Seifen benötigt man nur wenige Zutaten: Laugen, hochwertige Öle, natürliche Fette und je nach Art noch Zusätze wie unverseifte Öle, die rückfettend sind, Kräuter oder natürliche Farb- und Duftstoffe. Das bei der Verseifung entstandene hautpflegende Glycerin wird in der Seife belassen. Parabene sind tabu. Üblicherweise wird bei der Herstellung von Naturseifen das schonende Verfahren der Kaltverseifung angewandt: Hierbei werden Pflanzenfette in einem Wasserbad geschmolzen und flüssige Öle hinzugegeben. Gleichzeitig wird Natronlauge beigemischt. Anschließend wird beides auf etwa 30 bis 40 Grad heruntergekühlt und miteinander verrührt – es wird also eigentlich nicht kalt, sondern eher handwarm verseift. Dabei werden die Fette und Öle in ihre Bestandteile zerlegt. Die Fettsäuren verbinden sich mit der Lauge und es entstehen Seifenmoleküle. Der nun entstandene zähflüssige Seifenleim wird in eine Form gegossen und trocknet 24 Stunden. In dieser Ruhephase verfestigt er sich. Der Leim wird in Blöcke geschnitten und muss schließlich noch rund vier bis acht Wochen lagern. Währenddessen läuft der Prozess der Verseifung weiter.

Naturkosmetische Flüssigseifen entstehen durch langsame und natürliche Verseifung von Ölen und Fetten. Für gute Schaumbildung enthalten sie meist pflanzliches Zuckertensid, das sehr mild ist.

Im Interview erklären uns drei Seifenproduzenten die Unterschiede zwischen ihren Naturseifen und konventionellen Produkten:



### Herr Scheige, was ist das Besondere an den Karitéseifen von Savon du Midi?

»Unsere Karitéseifen stehen für authentische, traditionelle Seifenkunst aus der Provence in bester Bio-Qualität. Sie werden mit pflegender Sheabutter (Karité) veredelt, mit viel Sorgfalt hergestellt und zeichnen sich durch ihre besonders hautmilde Reinigung sowie ihre fein abgestimmten Duftkompositionen aus. Im Gegensatz zu konventionell hergestellten Seifen steht nicht die Menge, sondern die Qualität im Mittelpunkt: Ausgewählte Rohstoffe, eine schonende Verarbeitung und der bewusst reduzierte Einsatz von Zusatzstoffen sorgen für ein natürliches Pflegeerlebnis. Jede Seife ist ein kleines Stück Provence – inspiriert von natürlichen Düften und mediterraner Lebensart.

Bei der Verpackung verfolgen wir einen minimalistischen Ansatz: Die Einzelseifen sind lediglich mit einer Banderole versehen. Dadurch wird der Verpackungsumfang auf das Wesentliche beschränkt.«

### Welche besonderen Inhaltsstoffe verwenden Sie und warum?

»Unsere Seifen bestehen aus einer Bio-zertifizierten Seifenbasis und werden mit sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen veredelt. Pflanzliche Öle sorgen für eine sanfte und gründliche Reinigung, während die verschiedenen Duftvarianten durch ausgewählte Duftkompositionen charakterisiert werden – von belebend bis beruhigend.

Ein feiner Anteil an Karité (Sheabutter) wird gezielt eingesetzt, um die Rezeptur zu veredeln und das Hautgefühl angenehm abzurunden. Alle Inhaltsstoffe schaffen eine ausgewogene Balance zwischen Reinigung, Pflege und Duft – im Einklang mit den Anforderungen zertifizierter Bio-Kosmetik.«



Savon du Midi  
**Gästeseifen**  
**Sélection für Hände**  
**und Körper\*\* vegan**

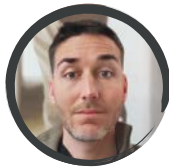
Dieses exklusive Seifenset mit Sheabutter vereint vier ausgewählte Duftvarianten – Lemongrass, Lavendel, Rose und Pin Maritime – in praktischer Gästegröße. Sie sind ideal zum Verschenken, auf Reisen oder für die stilvolle Pflege im Alltag.  
4 x 20 g = 80 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,49 €** (1 kg = 56,13 €)

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

Vertriebsleiter Florent Lozano,  
Tadé Pays du Levant



**Herr Lozano, was macht die Aleppo-seife von Tadé Pays du Levant so besonders?**

»Die Aleppo-seife ist wirklich einzigartig. Ihre Rezeptur reicht bis in die Antike zurück. Trotzdem hat sie den Weg in das moderne Badezimmer von heute geschafft – ein Beweis für die Zufriedenheit, die sie Generationen von Anwenderinnen und Anwendern beschert hat. Sie wird lediglich aus Olivenöl, Lorbeeröl, Soda und Wasser hergestellt und reinigt die Haut, ohne sie auszutrocknen.

Bei Alnatura ist sie in verschiedenen Ausführungen zu finden – je nach ihrem Gehalt an Lorbeeröl. Je höher der Lorbeerölanteil, desto besser eignet sich die Seife für empfindliche, trockene, sensible Haut. Seifen mit geringerem Lorbeerölanteil sind eher für normale Haut geeignet, für diejenigen, die eine natürliche Seife ohne Palmöl suchen. Unsere Seife ist das Ergebnis einer lang-jährigen Tradition, die ihren Ursprung in Aleppo, Syrien, hat. Dieses überlieferte Know-how, das von Generation zu Generation weitergegeben wird, ist ein Erbe, das Tadé seit über 30 Jahren mit Stolz bewahrt und fördert.«

**Inwiefern unterscheidet sich die Herstellung von der herkömmlicher Seifen?**

»Herkömmliche Seifen stammen oft aus automatisierten Fabriken, in denen Effizienz und Rentabilität im Vordergrund stehen. Zwar erfüllen sie ihren Hauptzweck, nämlich die Reinigung, doch können sie empfindliche Haut leicht reizen. Aleppo-seifen hingegen stammen aus Handarbeit und reinigen die Haut sanft. Unsere Seifen sind für alle Altersgruppen geeignet, also sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.«



Tadé Pays du Levant  
**Aleposeife 20 % vegan**

In der gleichnamigen syrischen Stadt von Hand gefertigt, enthält die Aleppo-seife nur die vier Inhaltsstoffe Olivenöl, Lorbeeröl, Wasser und Soda. Sie duftet frisch-harzig und eignet sich für die Reinigung von Körper und Gesicht, zum Rasieren sowie zum Entfernen von Make-up.  
190g **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99€** (1 kg = 42,05 €)



Produktmanagerin Charlotte Helmrath,  
alviana Naturkosmetik

**Frau Helmrath, was macht die Kernseife von alviana so bemerkenswert?**

»Sie ist ein festes Naturkosmetikprodukt, das vielfältige Verwendungsmöglichkeiten für die Hygiene oder die ökologische Haushaltsreinigung bietet. Aufgrund ihrer hypoallergenen Rezeptur wird sie in der Dermatologischen Praxis für sensible Haut empfohlen. In der Haushaltsreinigung kann die Kernseife als Fleckenentferner für Kleidung oder zur Herstellung eines eigenen Waschmittels verwendet werden.«

**Welche Besonderheiten gibt es in Bezug auf Herstellung und Verpackung?**

»Unsere Kernseife wird in Marseille hergestellt und nach traditionellem Verfahren im Kessel gekocht. Sie ist dank ihrer einfachen Zusammensetzung mit wenigen Inhaltsstoffen und ohne Duftstoffe mild zur Haut. Verpackt ist die Kernseife in Papier.«



alviana  
**Kernseife vegan**

Mild zur Haut, stark bei Flecken, universell einsetzbar im Haushalt: Die Kernseife kann zur Haut- und Haarpflege verwendet werden und bietet gleichzeitig in der Verwendung als Waschmittel eine gute Alternative zu herkömmlichen Reinigern.

100g **Sparpreis<sup>2</sup> 1,39€** (1 kg = 13,90 €)

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

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



*Aus unserer  
Naturdrogerie*



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

Sanfter Rosenduft und pflegende Schafmilch machen diese Seife zu einem ganz besonderen Naturstück. Sie ist nicht nur für die Hände, sondern auch für den ganzen Körper geeignet. Palmölfrei und handgemacht in Deutschland.  
100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,79€** (1 kg = 47,90 €)



Sodasan  
**Flüssigseife**  
**»Rose & Olive«\*\* vegan**  
Dank ihres verführerisch blumigen Dufts nach Rosen sorgt diese milde Flüssigseife für ein wohltuendes Pflegerlebnis. Sie reinigt besonders schonend und das enthaltene Bio-Olivenöl pflegt die Hände angenehm weich.  
300 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,69€** (1l = 12,30 €)



Finigrana  
**Alepposeife Schwarzkümmel**  
**»all in one«\*\* vegan**  
Eine reine Form der Hautpflege: Dieses Naturstück aus verseiftem Olivenöl und Lorbeeröl, veredelt mit hochwertigem Schwarzkümmelöl, ist für jeden Hauttyp geeignet und kann von Kopf bis Fuß verwendet werden. Ohne Duftstoffe und Palmöl.  
100g **Dauerpreis<sup>1</sup> 5,95€** (1 kg = 59,50 €)

Lavera  
**Milde Pflegeseife**  
**»Basis Sensitiv«\*\* vegan**  
Diese milde Flüssigseife mit Bio-Aloe-vera und Bio-Kamille bietet den Händen eine verträgliche Reinigung, ohne sie auszutrocknen. Die pH-hautneutrale Formel mit zartem Pflegeschaum verleiht beim Waschen ein gepflegtes Hautgefühl. Auch für empfindliche Haut geeignet.  
250 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,25€** (1l = 13,- €)



# Die Natur hat ihre Zeit

In Zeiten, in denen gefühlt nur noch die Geschwindigkeit zählt, rückt Dr. Hauschka mit der Qualität und Sorgfalt bei der Herstellung der Produkte seine fünf Qualitätsmerkmale für ein spürbares, ganzheitliches Pflegeerlebnis im Einklang mit der Natur in den Fokus. Wir haben das Unternehmen in Bad Boll besucht und auf die Wertschöpfungstiefe von Anbau bis Verarbeitung geblickt.

Zahlreiche Wirkstoffe der Zaubernuss, botanisch Hamamelis, entfalten sich in den reifen Blättern.



**W**ir stehen mit dem Gärtner Sven Hahn im biologisch-dynamischen Heilpflanzengarten von Dr. Hauschka bei Bad Boll am Alaufstieg. Der 4,5 Hektar große Garten, in dem rund 150 Heilpflanzen für die Kosmetik von Dr. Hauschka und die WALA Arzneimittel des Stiftungsunternehmens WALA Heilmittel GmbH angebaut werden, bildet gewissermaßen das Herzstück der ganzheitlichen Naturkosmetikmarke Dr. Hauschka. Er erstreckt sich hinter dem bereits 1955 errichteten Stammgebäude, das zunächst als Laborhaus mit großem Arbeitsraum genutzt wurde, von dem alle Arbeitsgänge zu überblicken waren. Alles – vom Anbau der Heilpflanzen bis zum fertigen Endprodukt – unter einem Dach zu verantworten, war ein Experiment zu dieser Zeit, wie Rudolf Hauschka in seiner Autobiografie schreibt, und ist bis heute die Grundlage für die Wertschöpfungstiefe und den hohen Qualitätsanspruch des Unternehmens. Weitere Flächen stehen auf dem benachbarten Demeter-Sonnenhof und auf den Hochebenen der Schwäbischen Alb zur Verfügung. Hier pflanzen und ernten seit 1960 Gärtnerinnen und Gärtner im Rhythmus der Natur Heilpflanzen wie Zaubernuss (*Hamamelis virginiana L.*), Ringelblume (*Calendula officinalis L.*) oder Salbei (*Salvia officinalis L.*). In ausgewählten Auslandsprojekten mit der Naturamus GmbH, einer hundertprozentigen Tochtergesellschaft für Rohstoffpartnerschaften, werden zudem die für die Produkte benötigten Pflanzen angebaut, die hierzulande aufgrund der klimatischen Bedingungen nicht wachsen können.

So zum Beispiel Damaszener-Rosen – diese kommen aus kontrolliert biologischem Anbau in Bulgarien oder der Türkei. Die Rose spielt eine besondere Rolle bei der Naturkosmetik des Unternehmens: Mit der Rosen-Tagescreme haben Rudolf Hauschka und Elisabeth Sigmund 1967 die Naturkosmetik der WALA begründet. Sie ist ein Klassiker der Kosmetik von Dr. Hauschka und enthält die ganze Vielfalt der Rose. »Die Zaubernuss, botanisch Hamamelis, ist eine weitere unserer Schlüsselpflanzen. Ihre Essenzen aus Blättern und Rinde finden in fast allen unseren Gesichtspflegeprodukten und in einem Großteil unserer Make-up-Produkte ihren Platz, denn sie enthalten zahlreiche Gerbstoffe und haben eine adstringierende Wirkung«, so Sven Hahn, langjähriger Mitarbeiter im WALA Heilpflanzengarten. Die im Heilpflanzengarten angebaute Zaubernuss findet zum Beispiel im Gesichtstonikum von Dr. Hauschka ihren Einsatz.

### Frische Heilpflanzen in ihrer vollen Kraft

»Das Gesichtstonikum mit den Auszügen der Zaubernuss kann die Eigenkräfte der Haut anregen und sie bestärken. Wenn die Blätter der Zaubernuss ihre volle Kraft erreicht haben, werden sie, sowie auch die Rinde der Zaubernuss, bei uns zu kraftvollen Auszügen verarbeitet. Anschließend reift das Gesichtstonikum 21 Tage lang in großen Gebinden, wobei es jeden Morgen und jeden Abend von Hand gerührt wird. Durch die lange Reifezeit und die sorgsame Behandlung verbinden sich die kostbaren Essenzen optimal zu einer wirksamen Gesamtkomposition. So entsteht ein belebendes Tonikum, das im Licht golden strahlt und dessen feiner Sprühnebel die Haut erfrischen und stärken kann«, so Nicoline Wöhrle, Gruppenleitung Corporate Relations & Communications bei WALA. Sven Hahn ergänzt: »Wenn der



*»Rhythmisierung bedeutet, dass wir die Rhythmen der Pflanzen aus der Natur im Labor weiterführen. Die Pflanze kennt hell-dunkel durch Tag und Nacht. Sie kennt Wind und Windstille. Sie kennt Ruhe und Bewegung.«*

Sven Hahn, Gärtner bei Dr. Hauschka/WALA



Erntezeitpunkt naht, machen wir intern in Richtung aller Mitarbeitenden einen Aufruf, dass wir Unterstützung benötigen. Das wird, wie auch bei der Calendula-Ernte auf dem Sonnenhof, immer gerne angenommen, alle helfen in der Hochphase der Erntezeit mit. Dabei belassen wir allerdings rund die Hälfte der Blätter an den Pflanzen, damit sie weiter Fotosynthese betreiben können und die Pflanzen nicht für die nächsten Jahre geschädigt werden. Wir ernten im Rhythmus der Natur – entweder am frühen Morgen oder am Nachmittag, gemäß den Temperaturen und dem Lichtstand, bei denen die Pflanzen ihre volle Kraft und Wirksamkeit entfalten.«

### Rhythmische Herstellungsverfahren

Die Idee der Rhythmisierung geht auch nach der Ernte weiter. Bedeutet: Man führt die Rhythmen, die die Pflanze aus ihrem Leben in der Natur kennt, im Labor weiter. Das von Rudolf Hauschka entwickelte WALA Herstellungsverfahren berücksichtigt die Polaritäten und Rhythmen der Natur – wie Ruhe und Bewegung, Wärme und Kälte, Tag und Nacht – und ermöglicht so laut dem Unternehmen die Herstellung haltbarer wässriger Heilpflanzenauszüge. Durch die handwerkliche Sorgfalt und das bewusste Zeitgeben für Prozesse im Rhythmus der Natur sollen die Kräfte der Natur und die Wirkung der Heilpflanzen bewahrt werden, selbstverständlich ohne synthetische Konservierungsstoffe.

Im Labor können wir uns bei unserem Besuch selbst ein Bild von der Rhythmisierung machen. Morgens und



Die Euphrasia wird von Dr. Hauschka auf Bergwiesen im Schwarzwald in Wildsammlung gepflückt und kommt als Pflege bei der Long Lasting Mascara zum Einsatz.

abends etwa zur Zeit von Sonnenaufgang und -untergang werden die Essenzen in den großen Töpfen durch kraftvolles Rühren in Bewegung gebracht, es gibt eben Ruhe- und Aktivitätsphasen. Das alles ist von der Idee getragen, die Vitalität der Pflanze nach der Ernte weiter fortzuführen.

### Sorgsame Handarbeit

So wie das Rühren Handarbeit ist, so ist es auch die Ernte bei Dr. Hauschka. Wir treffen Martin Kienzler, Wildsammler für WALA. »Bei zahlreichen Produkten setzen wir auf eine Kombination aus Anbau und Wildsammlung. Beim Augentrost (*Euphrasia officinalis*) ist es aber tatsächlich so, dass wir zu hundert Prozent auf Wildsammlung angewiesen sind. Denn sie braucht eine ganz bestimmte Vegetationsgesellschaft, also bestimmte Gräserarten, mit denen sie zusammenlebt und von denen sie lebt. Wir finden die Euphrasia beispielsweise auf Bergwiesen im Schwarzwald, wo wir sie von Hand pflücken – Pflanze für Pflanze. Und das gleich frühmorgens, wenn sie mit voller Kraft aus der Nachtruhe kommt.« Einsatz findet die Euphrasia bei Dr. Hauschka beispielsweise in der Long Lasting

Mascara, die intensive Farbe und hochwertige Pflege bietet und bis zu zwölf Stunden ohne Verwischen hält.

### **Nichts wird beschleunigt**

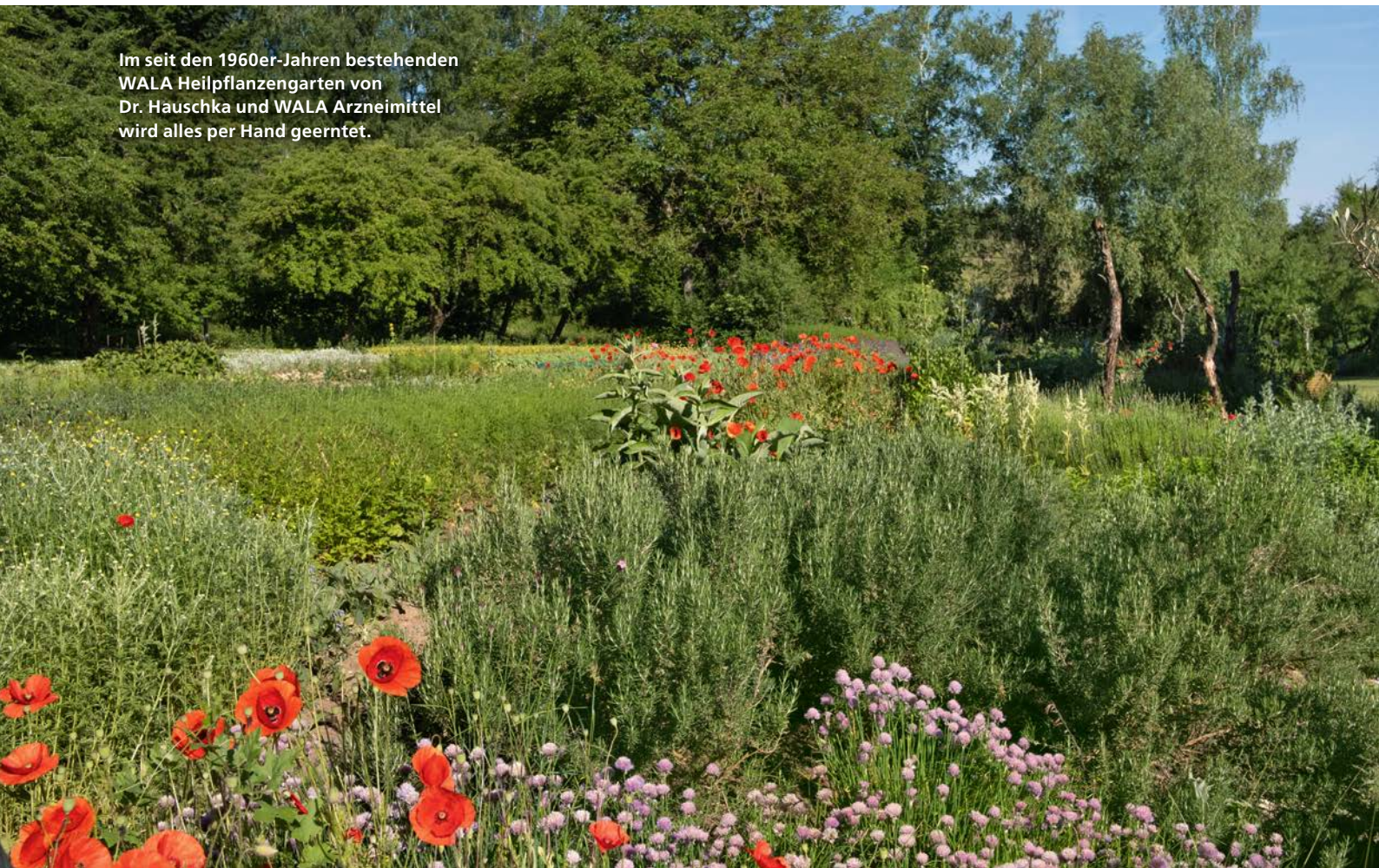
Bei Dr. Hauschka werden Produkte mit größter Sorgfalt und Hingabe entwickelt, davon konnten wir uns bei unserem umfänglichen Besuch selbst ein Bild machen. Das Stiftungsunternehmen WALA nimmt sich die Zeit, die nötig ist, um die eigene Erwartungshaltung an höchste Qualität sicherzustellen. Die Heilpflanzen wachsen im Einklang mit der Natur, in ihrem eigenen Rhythmus. Mit der Ernte wird auf den richtigen Zeitpunkt gewartet. Im firmeneigenen Pflanzenlabor werden die Heilpflanzen achtsam geprüft und behutsam zu wertvollen Urntinkturen verarbeitet, die später die Grundlage der Rezepturen bilden. Was wir gesehen haben: Nichts wird beschleunigt, nichts dem Zufall überlassen. Bei Dr. Hauschka scheint man zu wissen, wann es Geduld braucht und wann man Dingen Zeit geben muss. Aber auch, wann man keine Zeit verstreichen lassen darf. Die Qualität der Produkte entspringt der kontrollierten Herkunft in Bio-Qualität, der sorgsamten Handarbeit, aber gerade auch diesem feinen Gespür für Zeit. *mf*



*»Seit über 90 Jahren steht WALA für eine ganzheitliche Haltung und ein zeitgemäßes Verständnis von Gesundheit und Schönheit. Unsere Produkte sind Ausdruck dieses Verständnisses: Sie vereinen Wirksamkeit und Nachhaltigkeit, Handarbeit und Hightech sowie klassisch pharmazeutisches Wissen mit komplementären, rhythmusbasierten Verfahren.«*

Nicoline Wöhrle, Gruppenleitung  
Corporate Relations & Communications bei WALA

Im seit den 1960er-Jahren bestehenden WALA Heilpflanzengarten von Dr. Hauschka und WALA Arzneimittel wird alles per Hand geerntet.





Koziol  
**Snackbox Mini**  
 Design »Rex«  
 1 St. Dauerpreis<sup>1</sup> 3,95€



Koziol  
**Snackbox Mini**  
 Design »Dreams«  
 1 St. Dauerpreis<sup>1</sup> 3,95€



# Hallo Klassenzimmer!

Juchhu, endlich Schule: Mit praktischen Kleinigkeiten, Spielzeug und süßem Zubehör in der Schultüte wird der erste Schultag unvergesslich.



Bademeisterei  
**Zauberhandtuch**  
 Design »Dino«  
 1 St. Dauerpreis<sup>1</sup> 3,45€



Bademeisterei  
**Zauberhandtuch**  
 Design »Einhorn«  
 1 St. Dauerpreis<sup>1</sup> 3,45€



Sonett  
**Bio-Seifenblasen**  
 45 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99€  
 (1l = 44,22€)



MOGLi  
 Schulstart-Paket mit Keksen und Fruchtquetsche, Demeter-zertifiziert, sowie Schleich-Figur  
 je 1 St. Dauerpreis<sup>1</sup> 6,99€



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

Jetzt mit  
verbesserter  
Rezeptur

**SOFORTIGER MINERALISCHER  
SONNENSCHUTZ AUF BASIS  
VON ZINKOXID.**



**ANGENEHMES HAUTGEFÜHL,  
BESSERE VERTEILBARKEIT –  
TSCHÜSS WEISSEL-EFFEKT!**



**EXTRAPFLEGE FÜR  
SONNENGESTRESSTE  
HAUT.**



# SPEICK SUN

# Empfehlungen für Ihre Reise

neu



neu



alviana

## Mini Natural Volume Shampoo\*\* **vegan** oder Mini Aqua Minerals Duschgel\*\* **vegan**

Das milde, silikonfreie Shampoo mit Bio-Melissenextrakt wurde für die Ansprüche von feinem, kraftlosem Haar entwickelt. Es reinigt sanft und gründlich, ohne zu beschweren. Das Duschgel mit Bio-Meeressalgenextrakt und Meersalz aus Frankreich belebt die Haut, milde Waschsubstanzen reinigen sie sanft. Gut geeignet für normale Haut. Beide Minigrößen sind ideal für unterwegs und auch als Großgrößen verfügbar.

Mini-Shampoo 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,49 €** (1 l = 29,80 €)

Mini-Duschgel 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,29 €** (1 l = 25,80 €)

neu



Lavera

## Deo-Stick »Natural & Strong« **vegan**

Die Komposition mit Bio-Ginseng und Bio-Sheabutter reduziert das Wachstum geruchsverursachender Bakterien und beugt dadurch der Entstehung von Schweißgeruch vor. Der Deo-Stick schenkt mehr als 48 Stunden Frische und Schutz – ganz ohne Aluminiumsalze.

60 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,49 €**  
(1 kg = 124,83 €)



forpeople

## SOS-Pechsalbe\*\*

Die Pechsalbe ist eine wasserfreie Hautpflege mit hochkonzentriertem Lärchenharz. Die Rezeptur auf Basis von Bienenwachs und Olivenöl legt sich schützend auf die Haut und pflegt intensiv. Besonders geeignet für trockene, raue oder stark beanspruchte Hautpartien sowie Hornhaut und Schwielen.

50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,90 €** (1 l = 198,- €)



Weleda

## Sensitive Feuchtigkeitscreme Mandel\*\*

Diese parfümfreie, reichhaltige Creme beruhigt sensible trockene Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Die Rezeptur mit Pflaumenkern- und Bio-Mandelöl stärkt den natürlichen Lipidmantel der Haut und unterstützt so ihre Schutzfunktion. Für eine samtige und widerstandsfähigere Haut.

10 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,95 €**  
(1 l = 295,- €)



alviana

## Bio-Feuchttücher

### »Baby parfümfrei sensitiv« **vegan**

Diese Feuchttücher mit Bio-Calendaria ermöglichen eine sanfte Reinigung der empfindlichen Babyhaut. Sie sind mit einer pH-hautneutralen, parfüm- und alkoholfreien Lotion getränkt und reinigen Gesicht, Hände und Po.

1 Pck. = 48 St. **Sparpreis<sup>2</sup> 2,79 €** (1 St. = 0,06 €)





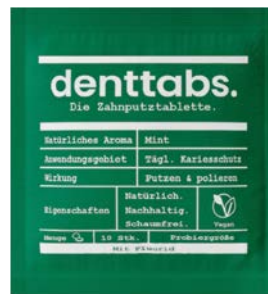
Hübner  
**Bio-Nahrungsergänzungsmittel<sup>3</sup> Fenchel-Anis-Kümmel-Tropfen\*\* vegan**  
 Sanfte Unterstützung für die Verdauung: Der hochwertige Bio-Extrakt wird traditionell zur Appetitregulation angewendet und ist bereits für Kinder ab vier Jahren geeignet.  
 20 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 5,95€**  
 (1 l = 297,50 €)



Hübner  
**Trockenes-Auge-Spray\*\***  
 Bei Brennen, Jucken oder Fremdkörpergefühl verbessert das Spray die Befeuchtung von Augenoberfläche und Lid und stabilisiert und schützt den Tränenfilm. Es ist für Kontaktlinsenträger geeignet und kann auch bei Augen-Make-up angewendet werden.  
 10 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 13,99€**  
 (1 l = 1.399,-€)



Zedan  
**Zecken & Mücken Abwehr-Lotion\*\***  
 Der optimale Begleiter für alle Reiseziele: Die Sprühlotion bietet lang anhaltenden Schutz vor Zecken und Mücken und ist auch für tropische Regionen geeignet. Bis zu sechs Stunden wirksam. Auch für Kleinkinder ab zwölf Monaten. Repellents vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.  
 100 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 10,99€**  
 (1 l = 109,90 €)



Dentabs  
**Zahnputztablette Mint mit Fluorid\*\* vegan**  
 Diese Tabletten für Erwachsene gehen über das reine Zähneputzen hinaus, indem sie die Zähne dank des hohen Anteils an Zellulose zusätzlich glatt polieren. Mit Fachleuten aus der Zahnmedizin entwickelt. Wasserfrei und daher besonders leicht – in der Zehnerpackung der optimale Begleiter für Kurztrips.  
 10 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 0,49€**  
 (1 St. = 0,05 €)

Hoyer  
**Bio-Manukahonig-Halspastillen Cassis\*\***  
 Ideal für unterwegs: Diese Halspastillen sorgen für ein wohltuendes Halsgefühl und einen frischen Geschmack. Die Kombination aus Bio-Manukahonig MGO 250+, Propolis und dem intensiv-fruchtigen Geschmack Schwarzer Johannisbeeren wird von einer angenehmen Minznote abgerundet.  
 30 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99€**  
 (1 kg = 99,67 €)



Lemon Pharma  
**Bio-Bachblütenpastillen Orangengeschmack\*\* vegan**  
 Die Pastillen kombinieren die originale Bachblütenmischung nach Dr. Edward Bach mit einem milden, natürlichen Orangenaroma. Der verwendete Akaziensaft bindet die Essenzen sanft und sorgt für angenehmen, lang anhaltenden Geschmack. Auch für Kinder und Schwangere geeignet.  
 45 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,95€** (1 kg = 154,44 €)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

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

<sup>3</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



# Gut und gerne altern

Jeder Mensch altert, aber kann man diesen Prozess positiv beeinflussen?

Wir haben mit Prof. Dr. Anja Leist gesprochen, die seit Mai 2026 das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg leitet und dort die Forschung zum Altern und höheren Lebensalter betreut.

## Frau Professor Leist, warum altern wir?

»Sehr gute Frage! Menschen können noch lange leben, nachdem die reproduktive Phase abgeschlossen ist. Ich finde die Ansätze aus der Evolutionsbiologie und der Anthropologie dazu sehr spannend, die erklären, dass es in der frühen Entwicklung der Menschen wohl ein Überlebensvorteil war, wenn es in Gemeinschaften auch ältere Mitglieder gab, die sich um die jüngeren kümmerten. Auch die Weitergabe von Erfahrung und Wissen der Älteren an die Jüngeren wird in dieser Forschung als sehr wertvoll gesehen. Wenn man heutige Gesellschaften aus dieser Perspektive betrachtet, sieht man, dass auch heute Wissen, Fähigkeiten und Erfahrung von älteren Menschen gebraucht werden.

Aus psychologischer und biografischer Sicht kann jeder auch eigene Erklärungen für sich finden. Mit dem Altern kommen für viele Menschen auch positive Veränderungen, wie der Zuwachs an Wissen und der Klarheit, was wichtig ist im Leben und was weniger wichtig, und diese können auch eine Antwort auf das ›Warum‹ sein.«

## Was passiert im Körper und im Geist?

»Bei der geistigen Fitness verlangsamt sich die Verarbeitungsgeschwindigkeit. Die Fähigkeit, sich an gelernte Gedächtnisinhalte zu erinnern, bleibt aber in vielen Fällen fast stabil bis ins höhere Alter. Auf der biologischen Ebene laufen viele Prozesse, etwa die Bildung von neuen Zellen oder die Reparatur von Zellschäden, im höheren Alter nicht mehr so zuverlässig ab. Mit dem Alterungsprozess steigt

daher das Risiko für körperliche und kognitive Einschränkungen. Insgesamt sehen wir in der Forschung aber, dass ältere Menschen, die man in ihren Sechzigern und Siebzigern testet, im Schnitt über die Jahrzehnte hinweg besser in Funktions- und kognitiven Tests abschneiden und das Stereotyp vom gebrechlichen älteren Menschen gar nicht mehr oft zutrifft. Viele Menschen bleiben lange geistig gesund. Demenz, also der dauerhafte Verlust der kognitiven Fähigkeiten, ist insofern kein normaler Teil des Alterns, sondern eine Krankheit.«

## Wie kann man dem Alterungsprozess entgegenwirken?

»Selbst im hohen Alter und bei bereits aufgetretenen Krankheiten können wir besonders mit Bewegung das Entstehen und Fortschreiten von Krankheiten sowie den altersbedingten Abbau hinauszögern. Bleiben Sie aktiv! Gerade Frauen sollten Angebote für angeleitetes Krafttraining annehmen, was auch für starke Knochen wichtig ist. So kann man Pflegebedürftigkeit und Mobilitätseinschränkungen nachweislich hinauszögern. Die neue Forschung sagt, dass es für Prävention nie zu spät ist!

Bezüglich Gehirngesundheit weiß man heute, dass das genetische Risiko im Verhältnis zum veränderbaren Risiko

viel kleiner ist als angenommen und man selbst etwas beitragen kann, um sein Demenzrisiko zu verringern. Wir kennen heute 14 veränderbare Risikofaktoren. Vor allem die vaskulären sind sehr gut belegt – also alles, was die Blutgefäße schädigt: Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Übergewicht, Rauchen und Alkohol. Menschen im mittleren oder höheren Erwachsenenalter würde ich deshalb raten, beim Arzt einen Check-up machen zu lassen.

In unserem Projekt GetBrainHealthy haben wir ein Akronym für die Tipps zur Gehirngesundheit entwickelt: B.R.A.I.N.P.O.W.E.R. steht für **B**ewegung, **R**eduzieren von Salz, Zucker und schlechten Fetten, **A**lkohol und Tabak vermeiden, **I**nteraktion, ausreichende und erholsame **N**achtruhe, **P**rävention von Kopfverletzungen, **O**hren und Augen schützen, **W**ohlbefinden und psychische Gesundheit, **E**rlernen und Bildung, **R**eine Luft atmen und Reduzieren der Bildschirmzeit.<sup>1</sup>«

### Wie kann künstliche Intelligenz in der Krankheitsprävention und im Alter unterstützen?

»Ein großer Fortschritt ist mit den großen Sprachmodellen, sogenannten Large-Language-Modellen (LLMs) gekommen, mit denen man schnell selbst an Wissen gelangen kann. Diese kann man zum Beispiel bezüglich besseren Einschlafens oder zum Steigern körperlicher Aktivität befragen. Im höheren Alter kann KI zudem durch Assistenzsysteme helfen, Selbstständigkeit und Teilhabe im Alltag länger zu erhalten, etwa durch Erinnerungs-, Organisations- oder Orientierungshilfen.«

### Welche Spur verfolgen Sie aktuell in Ihrer Forschung?

»Ich forsche im Bereich kognitives Altern und Demenz. Wir verfolgen mit großer Spannung, wie die Impfung gegen Gürtelrose das Demenzrisiko verringert. Mit älteren Menschen haben wir erfolgreich Gesundheits-Interventionen durchgeführt, die positive Effekte auf Kognition und mentale Gesundheit hatten. Gleichzeitig sehen wir, dass das Wissen über Gehirngesundheit nicht sehr groß ist, und wollen genauer verstehen, welche Informationen aus der Forschung in die Öffentlichkeit müssen. Das Wissen über Gehirngesundheit möchten wir deshalb in einer Umfrage herausfinden (Fragebogenstudie von GetBrainHealthy).«

Das Interview führte Dr. Maren Kratz.



**Prof. Dr. Anja Leist ist Expertin für die Themen gesundheitliche Ungleichheiten, kognitives Altern und Demenz aus sozial-epidemiologischer und lebensverlaufsbezogener Perspektive. Sie leitet das Institut für Gerontologie (IfG) der Universität Heidelberg.**

## Produkte aus dem Sortiment\*



Bio Planète

### Mariendistelöl nativ\*\* **vegan**

Das kalt gepresste Öl aus den Samen der Mariendistel ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Mild und leicht nussig setzt es spannende Akzente in verschiedensten Gerichten sowie in Dips, Joghurt oder Smoothies. Nur kalt verwenden.

100 ml **Dauerpreis<sup>2</sup> 8,99 €** (1 l = 89,90 €)

Sanatur

### Bio-Nahrungsergänzungsmittel<sup>3</sup>

#### Traubenkern-OPC & Vitamin C\*\* **vegan**

Die Kapseln kombinieren Traubenkerne als Quelle für OPC (sekundäre Pflanzenstoffe) mit dem Vitamin-C-reichen Pulver der Acerolakirsche. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei.

90 St. à 589 mg = 53 g **Dauerpreis<sup>2</sup> 14,99 €** (1 kg = 305,92 €)



Hübner

### Bio-Nahrungsergänzungsmittel<sup>3</sup>

#### Curcuma-Tropfen\*\* **vegan**

Die Tropfen aus Curcuma-Extrakt unterstützen das Wohlbefinden mit antioxidativen Eigenschaften. Frei von Alkohol sowie Konservierungs- und Farbstoffen.

20 ml **Dauerpreis<sup>2</sup> 5,95 €** (1 l = 297,50 €)

Rabenhorst

### Bio-Direktsaft »Antioxidantien« **vegan**

Hundertprozentiger Bio-Direktsaft mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche: Zum Acerolamark kombiniert er Direktsäfte aus roten Trauben, Äpfeln, Schwarzen Johannis-, Aronia-, Holunder-, Preisel- und Heidelbeeren sowie Granatäpfeln.

0,75 l **Dauerpreis<sup>2</sup> 4,99 €** (1 l = 6,65 €)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

<sup>2</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

<sup>3</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Frisch, leicht, sommerlich

Die asiatische Küche begeistert im Sommer mit ihren einfachen, aber geschmackvollen Gerichten, die sich zudem gut kombinieren lassen und zum gemeinsamen Genießen einladen.



**Bibimbap – ein koreanisches Reisgericht –, Sommerrollen, schnelles Sushi, Glasnudelsalat und mehr – die asiatische Küche ist vielfältig, voller Aromen und hat für jeden Geschmack etwas parat.**



*Im Sommer leuchten Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen in vollen Farben. Wir liefern Fakten und ein paar Rezepte mit den Steinobstlieblichen.*

Der Hersteller Morgenland steht für Bio-Lebensmittel wie Nüsse, Trockenfrüchte und Kokosprodukte. Dabei kommt den Partnerschaften mit lokalen Produzenten in den Anbauländern wie Sri Lanka eine besondere Bedeutung zu.



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, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

**Redaktionsleitung** Jonas Freyhof

**Ressortleitung Alnatura Themen** Anja Waldmann

**Anzeigen** Katja Laforsch

**Redaktion** Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm (mag), Katrin Kasch, Julia Klewer, Dr. Maren Kratz (mgk), Lucas Rehn, Anna Sebestova, Anna-Lena Senßfelder, Christian Tremper, Anja Waldmann  
**Schlusslektorat** Monika Klingemann

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

**Abbildungen** Adobe Stock/guguart: 56 / MissChanom: 7 Illustration Geburtstagskuchen / sumkinn: 30 Illustration Pistazien; Alnatura: 3 Porträt Waldmann, 14 Porträt Michelle; alviana: 50 Porträt Helmuth; Veronika Behr: 10 Porträt Anna; Bio-verde: 44 Manouri; Oliver Brachat (Fotograf)/Alissa Maria Poller (Foodstylistin): 1, 3 Dressings, 5 Salat, 10/11 Caesar Salad, 12/13 Dressing/Vinaigrette, 14/15 Bratsalat/Dressing, 16–17, 18/19 Würfel/Topping, 29, 31, 62 Bibimbap; Oliver Brachat: 8/9, 19 Porträt Vroni, 36/37; Dr. Hauschka/WALA: 52, 53 Blätter, 54–55; Eberle Werbeagentur: 6 Illustration Schultüte; Matthias Fuchs: 22 Öl, 23, 53 Porträt Hahn; GEPA mbH: 32, 33 Kaffee, 34; GEPA mbH/A. Welsing: 33 Porträt Schaumberger; ©Alexandre Lagartte: 61; Annika List: 39; Florent Lozano: 50 Porträt Lozano; Mani Bläuel: 28; MorgenLand: 62 Kokosnüsse; Matthias Pöcker: 30 Porträt O'Connor-Close; Anna Sebestova: 13 Porträt Anna-Lena, 62 Steinobst; Stocksy/Alba Vitta Studio: 60 / Tatjana Zlatkovic: 48; Teutoburger Ölmühle GmbH: 5 Rapsschote, 20–21, 22 Porträt Beilke; TressBrüder: 40–41; ©TREIBholz GmbH: 49; Unsplash/Adam Bartoszewicz: 24 / Redd Francisco: 51 / Sincerely Media: 5 Seifen; VISCOM Fotografie: 26/27, 46/47; Jonas Werner-Hohensee: 7 Markt-Eingang

**Gestaltung** mfk corporate publishing GmbH

**Litho/Druckvorstufe** Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



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

*Sie haben Fragen oder Anregungen?*

Schreiben Sie uns gerne an [info@alnatura.de](mailto:info@alnatura.de)



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

[alnatura.de/dauerpreise](http://alnatura.de/dauerpreise) [alnatura.de/newsletter](http://alnatura.de/newsletter)  
[alnatura.de/mitarbeit](http://alnatura.de/mitarbeit) [alnatura.de/payback](http://alnatura.de/payback)



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



PRIMAVERA®

NEU

# Gesundwohl

Die Kraft der Natur für  
Körper, Geist und Seele



Entdecke jetzt  
die ganze Vielfalt



[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

SEIT 1969  
  
**Bauck**  
 Mühle

Servivorschlag



## Bauck Mühle Hafer Müsli – Natürlich. Bio. Lecker.

Fruchtig, klassisch, schokoladig oder nussig – bei den Hafer Müsli der Bauck Mühle ist für alle etwas dabei. Der herrlich milde Hafer entspricht bester Demeter-Qualität, die Müsli sind vegan, glutenfrei und genauso einfach wie vielfältig: Einfach pur löffeln, mit Milch oder Pflanzendrink genießen oder als leckeres Topping verwenden. So oder so ein guter Start in den Tag!

**Leckere und gelingsichere Rezepte zu unseren Hafer Müsli findest du auf [www.bauck.de](http://www.bauck.de)!**



DE-ÖKO-007



DE-018

Bauck GmbH • Duhenweitz 4 • 29571 Rosche • Tel. 05803-98730 • [info@bauck.de](mailto:info@bauck.de) • DE-ÖKO-007 • DE-018

