



# ALNATURA *Magazin*

Alnatura entdecken  
**Unser vielfältiges  
Öl- und  
Essigsortiment**

Alnatura bewegt  
**Mehr Mehrweg**



## Sommer auf dem Teller



# GEMEINSAM FÜR UNSER KLIMA

**Bio-Landbau ist aktiver Klimaschutz.  
Seit 10 Jahren helfen wir Höfen deshalb  
bei der Umstellung auf Bio.**

**Mehr erfahren: [alnatura.de/ABBI](https://alnatura.de/ABBI)**



**GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.**  
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

*Liebe Kundinnen und Kunden,*

die »Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie« wurde 2016 überarbeitet. Sie trägt die Überschrift »Der Weg in eine enkelgerechte Zukunft«. Enkelgerechtigkeit und Enkeltauglichkeit sind, wie Zukunftsfähigkeit, synonyme Begriffe für Nachhaltigkeit.

Der Begriff der Nachhaltigkeit wurde 1713 erstmals in dem Werk »Sylvicultura oeconomica« von Hans Carl von Carlowitz für eine nachhaltig betriebene Forstwirtschaft verwendet: Es darf nur so viel Holz gefällt werden, wie nachwachsen kann. Grundsätzlich ist eine nachhaltige Ressourcennutzung gegeben, wenn die natürliche Regenerationsfähigkeit der Organismen und Lebensräume erhalten bleibt. Heute nutzen wir einen dreidimensionalen Nachhaltigkeitsbegriff, wir sprechen von der ökonomischen, ökologischen und sozialen Dimension. Dieses Dreisäulenmodell soll die gleichzeitige und gleichberechtigte Verwirklichung wirtschaftlicher, ökologischer und sozialer Ziele sicherstellen.

In der jüngeren Vergangenheit haben wir erkennen müssen, dass es einen erheblichen Zielkonflikt zwischen wirtschaftlichen und ökologischen Zielen gibt. Oft ist die Verwirklichung der umwelt- und klimadienlichen Projekte mit hohen Kosten verbunden. Der 2019 vorgestellte »European Green Deal« der EU-Kommission wurde jüngst angesichts der wirtschaftlichen Herausforderungen infrage gestellt.

Ich meine, dass die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit nicht ausreichen für eine enkeltaugliche Wirtschaft. Es bedarf als vierter Dimension der Sinnorientierung. Wir müssen lernen, die Wirklichkeit ganzheitlich zu denken und zu gestalten. Alle vier Nachhaltigkeitskriterien sind zugleich zu beachten. So ist unsere Arbeitswelt auf dem Alnatura Campus in Darmstadt



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

ein Beispiel für ein vierdimensionales Nachhaltigkeitskonzept. Das Bürogebäude mit Außenwänden aus gestampftem Lehm ist besonders ökologisch (ausgezeichnet mit dem Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen in Platin), deutlich kostengünstiger als ein Standardbüro (wirtschaftliche Dimension) und sehr ästhetisch. Es unterstützt die Zusammenarbeit der Mitarbeitenden (soziale Dimension).

Wir von Alnatura wollen zeigen, dass eine zukunftsfähige Wirtschaft möglich ist, indem wir uns an dem Leitmotiv »Sinnvoll für Mensch und Erde« orientieren. Sie als unsere Kundinnen und Kunden ermöglichen es uns, die Alnatura Initiative weiterzuentwickeln.

Mit bestem Dank und herzlichen Grüßen



## ASIATISCH, SOMMERLICH, LEICHT

Kulinarischer Genuss mit authentischen Zutaten von ARCHE



ARCHE Naturprodukte GmbH · D-40721 Hilden

[www.arche-naturkueche.de](http://www.arche-naturkueche.de) · [arche@arche-naturkueche.de](mailto:arche@arche-naturkueche.de) · [arche\\_naturkueche](https://www.instagram.com/arche_naturkueche)

ARCHE Naturprodukte ist ein Unternehmen in Verantwortungseigentum nach dem Modell der **PURPOSE** Stiftung (<https://purpose-economy.org>)



### Kochen und genießen

- 8 Der Geschmack des Sommers
- 29 Melonen – unser Liebling des Monats
- 30 Rezepte mit Melonen

### Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 24 Der Markentisch mit Produkten für mediterranen Genuss
- 26 Mehr Mehrweg – jetzt auch bei Öl und Wein
- 28 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 34 Zwei neue süße Aufstriche – mit Rezept
- 36 25 Jahre Alnavit – Interview mit Götz Rehn
- 44 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 50 Der Markentisch mit Produkten von Speick
- 54 Aus unserem Sortiment: Ökologische Waschmittel



### Spezial: Öl und Essig

- 15 Bio-Öle und -Essige entdecken
- 16 Interview mit Sortimentsmanager Markus Kienlechner
- 17 Aus unserem Sortiment: Öle, Essige und mehr
- 18 Die Vielfalt der Alnatura Öle
- 20 Zu Besuch bei Wasgau Ölmühle

### Gemeinsam handeln

- 39 Partnerporträt Nice
- 40 Zu Besuch bei Sojade
- 46 Zu Besuch bei Ökoland

### Rundum wohlfühlen

- 48 Naturkosmetik für Männer
- 52 Ökologische Periodenprodukte
- 56 Sport bei Hitze



40

# Aktuelles



## Erleben Sie den Alnatura Campus live

Sie interessieren sich für eine Führung über den Alnatura Campus in Darmstadt, möchten einen Einblick in unsere Arbeitswelt erhalten und das vielfältige Außengelände mit Bienenstöcken, Rosengarten und Amphitheater entdecken? Außerdem möchten Sie spannende Details aus dem nachhaltigen Energiekonzept des Gebäudes inklusive Photovoltaikanlage und Regenwasser-Zisterne erfahren? Dann registrieren Sie sich jetzt bei Mein Alnatura und melden sich für die Besichtigung unseres Campusgeländes an. Wir verlosen neunmal zwei Plätze für die Führung am 25. Juli 2025.

**So funktioniert es:** Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 14. Juli für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab einer Registrierung bei Mein Alnatura unter [alnatura.de/meinalnatura](http://alnatura.de/meinalnatura). Mit ein bisschen Glück erhalten Sie zwei Tickets für sich und eine weitere Person. Bitte beachten Sie: Die Begleitperson muss mindestens zwölf Jahre alt sein. Kinder ab diesem Alter können nur als Begleitung einer erziehungsberechtigten, volljährigen Person teilnehmen. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter [alnatura.de/fuehrung-campus](http://alnatura.de/fuehrung-campus).



## 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 zwei Wochen vor Einschulungstermin in den Märkten abgegeben werden. Die Aktionsbedingungen und -zeiträume erfahren Sie im Markt und unter [alnatura.de/schultuete](http://alnatura.de/schultuete).

Hinweis: Die abgebildeten Produkte sind rein exemplarisch.



## Unser neuer Bio-Gemüse-Partner: Landgut Pretschen

Seit diesem Frühjahr gibt es in rund 50 Alnatura Märkten im Norden und Osten Deutschlands Gurken sowie Tomaten vom Landgut Pretschen (Spreewald). Hier wird in einem circa zwei Hektar großen Gewächshaus exklusiv für uns in Bioland-Qualität angebaut – und zwar von Ende März bis Mitte November. Betrieben wird das Gewächshaus in Zusammenarbeit mit der Erzeugergemeinschaft Reichenau-Gemüse, einem langjährigen Alnatura Partner mit Sitz am Bodensee. Lesen Sie im August-Magazin mehr über das Landgut, unsere Zusammenarbeit und die Gemüsesaison.



## Für die schnelle Küche

Unsere beiden neuen Tiefkühl-Pfannengerichte in Bio-Qualität sind schnell zubereitet und perfekt als vegetarisches Hauptgericht oder Beilage: Bei der Pastapfanne Tomate & Spinat treffen Penne-Nudeln auf Blattspinat, Cocktailtomaten und Karotten sowie eine cremige Käse-Sahne-Sauce. Ergänzt werden kann das Gericht zum Beispiel mit Lachs oder Zucchiniestreifen. Als Topping passen Pinienkerne, Basilikumblättchen oder Zitronenabrieb. Die Reispfanne Asiatische Art ist mild gewürzt und vegan. Sojasauce, Ingwer und Curry verleihen ihr eine typische feine Note. Für mehr Abwechslung kann sie mit Tofu, Hähnchenbrust oder Eiern kombiniert werden. Mit Sprossen, Erdnüssen und Limettensaft lässt sich das Gericht abrunden.

je 450 g **Dauerpreis! 3,79 €** (1 kg = 8,42 €)

## Herzlichen Glückwunsch! PAYBACK wird 25

Lassen Sie sich täglich von tollen Coupons und neuen Geschenken in der PAYBACK App überraschen! In der Zeit vom 30. Juni bis zum 27. Juli feiert PAYBACK Geburtstag und Sie können sich jeden Tag aufs Neue überraschen lassen mit großartigen Partnergeschenken. Es gibt eine tägliche Auswahl aus einem Gratisprodukt, Los oder \*Punktecoupon von teilnehmenden Partnern! Es lohnt sich also jeden Tag aufs Neue, in die PAYBACK App zu schauen.



## »Sehr gut« für Alnatura Falafel classic

Für die Januar-Ausgabe 2025 hat Öko-Test insgesamt 13 Produkte zum Thema »Falafel« getestet, darunter sechs Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde einmal, die Note »gut« viermal, die Note »befriedigend« einmal, die Note »ausreichend« viermal, die Note »mangelhaft« zweimal und die Note »ungenügend« einmal vergeben. Das Produkt Alnatura Falafel classic erhielt die Note »sehr gut« und ist Testsieger ([oekotest.de](http://oekotest.de)).



## Optimierte Rezeptur

Wir konnten die Rezeptur unserer drei Senfsorten optimieren. Aus frisch vermahlene Körnern bestehen sie weiterhin, haben aber nun eine feinere Konsistenz. Auch geschmacklich kann man Unterschiede schmecken: So ist unser scharfer Senf nun deutlich schärfer – und entspricht damit dem, was Sie, liebe Kundinnen und Kunden, von einem solchen Produkt beispielsweise erwarten. Probieren Sie es doch direkt einmal bei der nächsten Grillparty aus.

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



**ALNATURA** Super Natur Markt

**10FACH °P** auf den Einkauf ab 20€\*

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

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

Gültig von **01.07. bis 31.07.2025**

**PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN**

**°PAYBACK**

Barcode: 4 104420 712492

# Der Geschmack des Sommers

Abwechslungsreich bunte, fruchtig-leichte Salate – davon können wir im Sommer nicht genug bekommen. Dazu eine knusprig-luftige Focaccia und selbst gemachtes Pesto: An heißen Tagen darf es kulinarisch gerne kalt zugehen. Ein paar Tropfen ausgefallener Öle machen herzhafte Gerichte noch feiner. Süß wird es im Juli mit Aprikosen, Orangen und unserem Lieblingsobst: Melone.

## Tetris-Salat mit Honig-Vinaigrette

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Handvoll Rucola
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Akazienblütenhonig
- 1 EL Olivenöl nativ extra
- 2 kleine Salatgurken
- 1 kleine Wassermelone (3 kg)
- 180g Feta
- 8 St. Oliven-Mix mit Kräutern

### AUSSERDEM

Essig, Wasser, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Rucola waschen** und trocknen. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden, die Hälfte davon zum Rucola geben. Aus Honig, Öl, 1 EL Essig, 1 EL Wasser, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren.

**Gurken und Wassermelone** von der Schale befreien und ebenso wie den Feta in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden.

**Die Hälfte der Vinaigrette** zum Rucola geben und vermischen. Rucola auf 2 Teller verteilen. Gurken-, Melonen- und Fetawürfel abwechselnd in einem Schachbrettmuster darauf anordnen und mit den restlichen Zwiebelringen und den Olivenscheiben belegen. Übrige Vinaigrette darüberträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 648 kcal, Eiweiß 21 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 62 g

» Aus den Gurken- und Melonenresten lässt sich ein erfrischender Smoothie zaubern.



Frantoi Cutrera  
Biancolilla Olivenöl  
nativ extra



Hoyer  
Akazienblütenhonig



Für etwas mehr Biss  
den Tetris-Salat  
vor dem Servieren einfach  
mit dem Knusper-Topping  
Ihrer Wahl bestreuen.



Rapunzel

**Topping »Knusprige Kichererbse«, Topping »Crunchy Hanf & Cashew« oder Topping »Sonnige Tomaten & Oliven«**

Diese Toppings haben es in sich: Mit ihren aromatischen Zutaten zaubern sie als knuspriges, kerniges oder mediterranes Extra einen köstlichen Geschmack und einen tollen Crunch ins Gericht. Gleichzeitig sind sie eine Proteinquelle und ballaststoffreich. So peppen sie im Nu Salate, Suppen, Gemüsegerichte, Bowls, Kartoffelgerichte und vieles mehr auf.

Auch pur sind sie eine köstliche Leckerei.

je 100g **2,79€** (1kg=27,90€)

**RAPUNZEL**

Nur für  
kurze Zeit

» Für eine stabile Konsistenz können Sie eine gekochte Kartoffel mit in den Mixer geben. Ein Schuss frisch gepresster Zitronensaft gibt ein besonders feines Aroma.«  
Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



## Pesto rosso

### ZUTATEN FÜR 1 VORRATSGLAS À 250 ML

- 50 g Cashewkerne
- 100 g Soft-Tomaten gesalzen
- 40 g Hefeflocken
- 8 EL Olivenöl nativ extra

AUSSERDEM  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Cashewkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis sie zu duften beginnen und sich leicht braun färben. Zum Abkühlen beiseitestellen. Cashewkerne, Soft-Tomaten, Hefeflocken und Öl in einen Standmixer geben. Mit 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen und alles miteinander glatt pürieren. Bei Bedarf (je nach Leistungsfähigkeit des Mixers) esslöffelweise noch etwas Öl oder Wasser dazugeben. In ein steriles Gefäß füllen.

Zubereitungszeit: 10 Min.  
Nährwerte pro Glas: Energie 1015 kcal, Eiweiß 25 g, Fett 84 g, Kohlenhydrate 36 g

Mit etwas Öl bedeckt ist dieses vegane Pesto im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar.

*Ganz einfach*  
mit nur 4 Grundzutaten



Alnatura  
Cashewkerne

+



Alnatura  
Soft-Tomaten  
gesalzen

+



Alnatura  
Hefeflocken

+



Alnatura  
Olivenöl  
nativ extra



Mani  
Kalamata-Oliven  
al naturale mit Oregano,  
Naturland-Fair-zertifiziert



Bio-verde  
Feta



Spicebar  
Oregano  
gerebelt

## Griechischer Salat

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (ODER 4 PORTIONEN ALS VORSPEISE)

- 3 Strauchtomaten
- 1 Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 10 Kalamata-Oliven al naturale mit Oregano
- 180 g Feta
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL Oregano gerebelt

AUSSERDEM  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Tomaten, Gurke und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Vorbereitetes Gemüse und Oliven in eine Salatschüssel geben. Feta abtropfen lassen und als ganzen Block darauflegen. Mit 2 EL Öl, Essig, Oregano, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Nährwerte pro Portion: Energie 477 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 40 g, Kohlenhydrate 11 g



Wenn man Rosmarin und Zwiebelstücke vor dem Backen einölt, werden sie im Ofen nicht zu dunkel.

## Focaccia mit Tomaten und Oliven

### ZUTATEN FÜR 1 BLECH (9 STÜCK)

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 5g Hefe frisch
- 500g Pizza-Weizenmehl Farina Tipo 00
- 300g bunte Tomaten
- 1 Handvoll Oliven-Mix mit Kräutern
- ¼ rote Zwiebel
- 2 Stängel Rosmarin
- 1 TL Meersalz grobkörnig

### AUSSERDEM

Wasser, Salz

### ZUBEREITUNG

**Am Vortag** 400 ml Wasser mit 1 EL Öl, 1 EL Salz und Hefe mischen. Mehl in eine Schüssel geben, das Wasser-Hefe-Gemisch hinzufügen und mit einem Backspatel zu einem sehr feuchten Teig verrühren. Mit einem Tuch abdecken und 30 Min. gehen lassen.  
**Mit angefeuchteten Händen** den Teig an einer Kante hochziehen und über den Rest falten. Teig um 90° drehen und dieses Stretchen und Falten insgesamt 8-mal wiederholen. Erneut 30 Min. abgedeckt gehen lassen, dann den Vorgang ein 2. Mal wieder-

holen. Den Teig in ein mit 1 EL Öl gefettetes Gefäß geben, möglichst luftdicht abdecken und bei Raumtemperatur 22 Std. gehen lassen.  
**Am nächsten Tag** ein Blech mit Backpapier oder Mehrweg-Backmatte auslegen und Papier oder Matte mit 1 EL Öl einfetten. Anschließend den Teig zu einem Rechteck darauf ausbreiten. Das linke Drittel über die kurze Seite zur Mitte falten, anschließend das rechte Drittel genauso zur Mitte falten, sodass sich die Schichten überlappen. Wenden – jetzt zeigt die glatte Seite nach oben. Diese mit 1 EL Öl bestreichen und mit den Fingern kleine Löcher in den Teig eindrücken. Erneut abdecken und nochmals 1 Std. gehen lassen.  
**Backofen** auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und ebenso wie die Oliven in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Spalten verteilen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und darüberstreuen. Eine kleine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und Focaccia auf der

» Der Teig enthält viel Wasser und ist sehr feucht; das soll so sein. Damit er sich gut verarbeiten lässt, die Hände mit etwas Wasser oder Öl anfeuchten und beim Stretchen und Falten zu Schaufeln formen, um gut unter den Teig greifen zu können.«  
Jenny, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



mittleren Schiene im Ofen 25–30 Min. bis zur gewünschten Bräunung backen. Vor dem Servieren grobkörniges Salz darüberstreuen.

**Zubereitungszeit:** 25 Min. + 24 Std. **Gehzeit** + 30 Min. **Backzeit**

**Nährwerte pro Stück:** Energie 246 kcal, Eiweiß 6g, Fett 6g, Kohlenhydrate 41g



Casolare Bio  
Natives Olivenöl extra,  
Demeter-zertifiziert



BioMio  
Pizza-Weizenmehl  
Farina Tipo 00



Bio Planète  
Sesamöl geröstet



Spicebar  
Ceylon-Zimtstangen

## Crispy Chiliöl

### ZUTATEN FÜR 1 SCHRAUBGLAS ODER -FLÄSCHCHEN À 200 ML

- 125 ml Sesamöl geröstet
- 1 Ceylon-Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 Schalotte
- 1 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g getrocknete Peperoni
- 1 EL Sojasauce Shoyu-Art

### ZUBEREITUNG

**Öl mit Zimtstange** und Sternanis in einem Topf langsam auf ca. 100°C erhitzen, es sollte unterhalb des Rauchpunktes bleiben. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Zum erhitzten Öl geben und 3–4 Min. darin garen, dann Zimtstange und Sternanis entfernen.

**Peperoni** fein hacken oder im Mixer zerkleinern. Peperoni und Sojasauce in 1 steriles Schraubglas füllen und das heiße Öl darübergießen. Kurz abkühlen lassen und noch warm luftdicht mit Deckeln verschließen. Das würzige Öl kann sofort genossen werden.

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

**Nährwerte pro Glas:** Energie 1146 kcal, Eiweiß 5g, Fett 117g, Kohlenhydrate 11g

» Das Chiliöl nur in kleinen Mengen herstellen, im Kühlschrank aufbewahren und spätestens am Tag nach der Herstellung verbrauchen.





**BIO**  
**MER**  
**GUEZ**  
**VEGAN**

**2.0**



## SCHARF NORDAFRIKANISCH GEWÜRZT

Die **vegane Merguez 2.0**, inspiriert von der nordafrikanischen Küche, bringt eine angenehm würzige Schärfe auf den Teller und passt ideal zu Grillgerichten, Eintöpfen oder Aufläufen.



### REZEPTIDEEN

Viele tolle Rezepte und Rezeptideen findest du auf [www.wheaty.de](http://www.wheaty.de) sowie auf unseren Social-Media-Kanälen – lass dich inspirieren!



DE-ÖKO-003 EU/  
Nicht EU Landwirt-  
schaft

## Öl und Essig in ungeahnter Vielfalt

In Ihrem Alnatura Markt finden Sie eine Auswahl an über 80 Bio-Pflanzenölen und über 15 Bio-Essigen. Darunter ein kuratiertes Segment an Bio-Spitzenölen aus Italien und Spanien sowie vielseitige Öle und Essige der Marke Alnatura. So sieht Vielfalt aus.



- **Spannende Schätze**  
Sortimentsmanager Markus Kienlechner im Interview
- **Aus unserem Sortiment**  
Öle, Essige und mehr zum feinen Abschmecken
- **Die Alnatura Ölvielfalt**  
Von hitzebeständig bis reich an Omega-Fettsäuren
- **Zu Besuch bei Wasgau Ölmühle**  
Schwarzkümmelöl von Nigellio

# Spannende Schätze



Markus Kienlechner ist bei Alnatura verantwortlich für das Sortiment der Pflanzenöle und Essige und gibt uns im Interview einen kleinen Einblick in seine Schatzkammer.

**Herr Kienlechner, über 80 Pflanzenöle und über 15 Essige sind bei Alnatura im Sortiment. Zu welchen Produkten greifen die Kundinnen und Kunden am liebsten?**

»Fast jede dritte verkaufte Flasche Öl ist ein Olivenöl. Darunter sind auch absolute Bio-Spitzenöle. 85 Prozent aller unserer Pflanzenöle sind native kalt gepresste. Darüber hinaus führen wir Ghee, raffinierte Öle wie Bratöl oder Kokosfett sowie Mischungen aus raffinierten und nativen Ölen wie Brat-Ölivenöl. Sehr beliebt ist zum Beispiel auch unser Leinöl. Im Trend sind Kokosöl, Schwarzkümmelöl und Ghee.«

**Was genau ist Ghee?**

»Bei Ghee handelt es sich um ein besonders nussiges Butterschmalz, also eine geklärte Butter. Es stammt aus Indien und hat seinen Platz in der ayurvedischen Küche. Es kann bis zu 250 Grad erhitzt werden und ist somit optimal zum Backen, Braten und Frittieren geeignet. Das gilt übrigens ebenfalls für unser sehr beliebtes Alnatura Brat- und Backöl. Auch das native Avocadoöl ist sehr gut erhitzenbar. Sein Rauchpunkt liegt zwischen 190 und 220 Grad Celsius.«

**Was hat es mit dem Rauchpunkt auf sich?**

»Der Rauchpunkt beschreibt die Temperatur, bei der ein Öl anfängt zu qualmen und unangenehm zu riechen. Ein sicheres Zeichen dafür, dass sich wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren zersetzt haben, Vitamine zerstört sind und sogar gesundheitlich bedenkliche Substanzen entstehen. Im Allgemeinen liegt der Rauchpunkt von raffinierten Ölen knapp über 200 Grad Celsius, bei kalt gepressten nativen Ölen liegt er mitunter bei deutlich niedrigeren Temperaturen. Generell würde ich native Öle für Salate, Dips und Salatsaucen verwenden oder aber einen guten Tropfen Pflanzenöl kurz vor

dem Servieren einem warmen Gericht hinzufügen und es damit verfeinern.«

**Die Auswahl bei Pflanzenöl ist groß. Wer die Wahl hat, hat die Qual ...**

»So vielseitig wie die nativen Pflanzenöle sind, so vielseitig sind sie auch in der Küche einsetzbar. Leinöl zum Beispiel ist feiner und dezenter als das kräftig-aromatische Schwarzkümmelöl. Ein passendes Rezept der einfachen Leute in Deutschland aus dem 18. Jahrhundert hat sich bis heute bewährt: gekochte Kartoffeln, Quark und Leinöl. Viele Kundinnen und Kunden kaufen Leinöl oder das native kalt gepresste Schwarzkümmelöl zudem vor allem wegen der enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.«

**Und zu welchen Ölen greifen Sie selbst?**

»Ich liebe Olivenöl. Wir haben wirklich spannende Spitzenöle im Regal. Das ist einmalig. Darauf sind wir besonders stolz.«

**Und welche Essigsorten bevorzugen die Kundinnen und Kunden?**

»Apfelessig ist und bleibt der Spitzenreiter und ein Klassiker. Sicher auch, weil er vielseitig eingesetzt werden kann, passend zum Sommer auch in einem frischen, alkoholfreien Drink, wie zum Beispiel dem Shrub. Im Sortiment haben wir zudem verschiedene Fruchtessige wie Himbeeressig und Granatapfelbalsam. Sie sind in der Konsistenz und Süße dem Aceto Balsamico di Modena ähnlich und enthalten einen gewissen Most- und Sirupanteil.

Von Alnatura gibt es den ungefilterten, naturtrüben Apfelessig, den feinsäuerlichen Weißweinessig, Aceto Balsamico di Modena, einen feinen, mild-fruchtigen Condimento Bianco sowie die Crema con Aceto Balsamico di Modena. Sehr beliebt sind auch das Aceto Balsamico di Modena IGP und das Condimento Bianco von der Marke Acetaia Leonardi – das sind übrigens auch meine Favoriten.«

Das Gespräch führte Katrin Kasch.



## Shrub

Shrub ist der traditionelle Name für einen essiggesäuerten Fruchtsirup oder Softdrink. Üblicherweise bestand Shrub aus drei Zutaten: Früchte, Essig, Zucker. Shrub ist vom arabischen »schurib« abgeleitet und bedeutet »trinken«. Es ist verwandt mit »sharab«, arabisch für »Sirup«.

Die Abstinenzbewegung machte Himbeershrub und Limonade in den USA im 19. Jahrhundert zu den bekanntesten Fruchtgetränken. Für den Shrub wurden Früchte wie Himbeeren über einen längeren Zeitraum in Essig eingelegt. Anschließend seihete man die Früchte ab, versetzte den Fruchtessig mit Zucker und verdünnte den Sirup dann mit Wasser.

Ein Rezept für Shrub finden Sie hier – passend zur Saison mit Erdbeeren. Einfach ausprobieren!



Oleo Quirós  
Cornicabra Bio-Ölivenöl  
nativ extra  
500 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 13,99 €  
(1 l = 27,98 €)



Ölmühle Oberschwaben  
Bio-Rapsöl nativ,  
Demeter-zertifiziert\*\*  
500 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 4,49 €  
(1 l = 8,98 €)



AUS UNSEREM SORTIMENT\*

## Fein abschmecken

Aromatische Essige, feine Öle sowie edle Salze 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.



Alnatura  
Bio-Essig Aceto Balsamico  
di Modena g.g.A.  
500 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99 €  
(1 l = 5,98 €)



Alnatura  
Bio-Essig  
Condimento Bianco  
500 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99 €  
(1 l = 5,98 €)



Casolare Bio  
Bio-Ölivenöl nativ extra naturtrüb  
750 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 15,99 €  
(1 l = 21,32 €)



Casolare Bio  
Bio-Ölivenöl nativ extra  
TOSCANO g.g.A.\*\*  
500 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 14,99 €  
(1 l = 29,98 €)

CasolareBIO®



BioLotta Gewürze  
Rosa Salz grob\*\*  
170 g Dauerpreis<sup>1</sup> 11,99 €  
(1 kg = 70,53 €)



Spezial:  
Öl & Essig

# So sieht Vielfalt aus

Hand aufs Herz: Wie viele verschiedene Ölsorten stehen in Ihrer Küche? Eines für alles? Das wäre schade. Fünf verschiedene? Dann sollten Sie auf die richtige Lagerung achten. Wir stellen Ihnen hier unsere Alnatura Ölvielfalt und deren Besonderheiten vor. aw



## Die Hitzebeständigen

Gemüse im Wok scharf anbraten, ein Steak brutzeln oder gar Pommes frittieren? Für solch hohe Temperaturen sollten Sie zum Alnatura Brat- und Backöl greifen, welches aus raffiniertem Sonnenblumenöl besteht und sogar zum Frittieren geeignet ist.

Etwas weniger heiß darf es für das Brat-Olivenöl werden, ein Mix aus raffiniertem und nativem Olivenöl. Es ist perfekt zum Braten, Backen, Grillen, nicht aber für die Fritteuse.

Der Dritte im Bunde der Hochehitzbaren ist Kokosöl. Egal ob in der nativen oder neutralen Variante – Kokosöl ist ideal für asiatische Gerichte, Desserts oder Backwaren.

## Nativ versus raffiniert

Native Öle werden ausschließlich durch mechanische Verfahren schonend hergestellt. So bleiben der typische Geschmack und die Fettsäuren-Zusammensetzung weitgehend erhalten. Anders bei der Raffination – ein aufwendiger Prozess, dessen Ergebnis ein tendenziell klares, geschmacksneutrales, aber auch hochehitzbares Öl ist.



Fein-exotische Kokosnote

## Nativ: für Salate, Dips und Co.

Native Öle werden nur durch mechanische Verfahren wie Kaltpressung oder Kaltextraktion gewonnen; eine Wärmebehandlung ist tabu. So bleibt ein Großteil der natürlichen Aromen erhalten. Das kann man schmecken.

Aber: Native Öle dürfen nicht stark erhitzt werden, sondern sind fürs aromatische Salatdressing oder Dips geeignet, so wie beispielsweise das Sonnenblumenöl.

Mit Raps- und Sesamöl kann man darüber hinaus auch dünsten und kochen.



Etwa drei Kilogramm Oliven stecken in einem halben Liter Öl.

Eine gute Ernte macht es möglich: Wir können unsere Olivenöl-Preise senken.



## Erste Güteklasse

Nativ extra – das ist die höchste Güteklasse, die es für ein Olivenöl gibt. Hier wird schonend und ausschließlich mit mechanischen Verfahren extrahiert. Hinzu kommt, dass solch erstklassige Öle nur einen sehr niedrigen Anteil an unerwünschten freien Fettsäuren haben dürfen. Entdecken Sie die spannende Geschmacksvielfalt der drei Alnatura Olivenöle nativ extra, die von grün bis hin zu fruchtig gehen kann – ganz gleich ob im Salat oder zum Kochen, Dünsten und schonenden Braten.

## Reich an Omega-Fettsäuren

Leinöl ist reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, allen voran der lebensnotwendigen Alpha-Linolensäure. Der Geschmack unseres nativen Alnatura Leinöls ist charismatisch: kräftig, nussig, mit leicht bitterer Note. Wer die bittere Note scheut, sollte zum Milden Leinöl greifen. Beide aber sollten nicht erhitzt werden. An warme Speisen wie Pellkartoffeln beispielsweise gehört Leinöl erst, wenn diese bereits gekocht sind.

Für alle Öle gilt:  
Vor Licht und Wärme geschützt aufbewahren und bestenfalls innerhalb weniger Wochen verbrauchen.  
Bei Lagerung im Kühlschrank kann Olivenöl fest werden.



Durch Filtration besonders mild im Geschmack

# Schwarzkümmel

## Winzige Samen mit viel Aroma

Was macht das Bio-Schwarzkümmelöl bei vielen Alnatura Kundinnen und Kunden so beliebt? Wir schauten in der Bio-Ölmühle Wasgau bei Geschäftsführer Timo Keller und seinem Team vorbei, die Alnatura mit dem »Gold der Pharaonen« unter der Marke Nigellio beliefern.

Timo Keller greift zu einer Schaufel und holt aus einem großen Papiersack Echten Schwarzkümmel heraus, lateinisch *Nigella sativa*. Er riecht an den winzigen, gerade mal ein bis drei Millimeter kleinen Samen und entdeckt Duftnoten von Anis, Minze, Oregano, auch etwas Muskat, Salbei und Pfeffer. Timo Keller mag den wohlriechenden, aromatisch-holzigen Geruch der Schwarzkümmelsamen. Die schwarzen Winzlinge, die in der Ölmühle Wasgau verarbeitet werden, stammen von Bio-Bäuerinnen und -Bauern aus der Region, aus Österreich und aus Ägypten, wo der Anbau von Schwarzkümmel eine lange Tradition hat.

### Alles kann verwertet werden

»Alle Bestandteile des Schwarzkümmels werden bei uns verwertet. Der eiweiß- und ballaststoffreiche Presskuchen, der nach der Ölgewinnung übrig bleibt, wird in unserer Ölmühle zu Mehl und Nudeln verarbeitet, ist aber auch als Tierfutter sehr begehrt«, erzählt Timo Keller. Neugierig riechen auch wir an den Samen, bevor wir ein paar kosten. Anfangs schmeckt Schwarzkümmel schwach bitter, dann wird es deutlich bitterer, scharf und würzig. Ja, und dann ist da noch eine leicht süßliche und nussige Komponente. Kein Wunder, dass die Samen sowie daraus gewonnenes Öl gerade in der orientalischen Küche so breit eingesetzt werden. Bereits ein paar wenige Tropfen des intensiv schmeckenden Öles reichen beispielsweise zur Verfeine-

rung eines bunten Gemüsesalates mit Buchweizen oder für selbst gemachten Hummus gemixt mit Roter Bete.

### Gehaltvoller Samen wird kalt gepresst

»Wir legen großen Wert auf Handwerk. In unseren drei Mühlen entsteht das Bio-Schwarzkümmelöl durch schonende Kaltpressung. Es erwärmt sich dabei auf maximal 40 Grad Celsius«, erklärt Timo Keller. Das goldfarbene Öl fließt in Glasbehälter, in denen sich die Schwebeteilchen am Boden absetzen. Das für Alnatura hergestellte Öl wird durch natürliche Sedimentation gefiltert. So bekommt es vor dem Abfüllen in Handarbeit die nötige Ruhe.

Neben der Ölgewinnung wird der Presskuchen aufgefangen und später zu Mehl verarbeitet.



Der Schwarzkümmel kommt von Bio-Bäuerinnen und -Bauern aus der Region, aus Österreich und aus einem der traditionsreichen Anbauländer – Ägypten. Timo Keller kontrolliert eine der Lieferungen auf ihre Qualität.

Spezial:  
Öl & Essig



Nigellio – der Name des Schwarzkümmelöls erinnert an seinen lateinischen Namen *Nigella sativa*.

### Schon gewusst?

Essig und Pflanzenöl sind zwei Lebensmittel, die die Menschen seit Jahrtausenden begleiten. Hochkulturen des Altertums – Ägypten, Persien, Rom, Griechenland und Babylonien – stellten bereits Essig aus sauer gewordenen Fruchtsäften her. Mit Wasser gemischt wurde es als kühlendes Getränk geschätzt. Überliefert aus Mesopotamien ist die Rede von »sauerem Bier«. In Ägypten nannte man es »Hequa«. Römische Legionäre hatten ein Gemisch aus Wasser und Essig in ihren Feldflaschen, das sie »Posca« nannten.

Mohnsamen, Raps, Mandelöl, Sesamsamen, Färberdistel und Baumwollsaamen wurden mindestens seit dem Bronzealter im Mittleren Osten und in Zentralasien als Basis für Speiseöle verwendet. Phönizische Seeleute brachten 2000 v. Chr. den Ölbaum und somit die Basis für Olivenöl aus dem Nahen Osten nach Griechenland und ins Römische Reich. Für die Menschen in Ägypten war das Schwarzkümmelöl das Gold der Pharaonen. Der wundersame Samen heile alle Krankheiten außer den Tod. Diese Aussage des Propheten Mohammed ibn Abd Allah ließ den Schwarzkümmel zum festen Bestandteil der arabischen Küche werden.



»Wir pressen immer kleine Mengen. So können wir das frisch gepresste Öl schnell in die Regale der Alnatura Märkte bringen«, versichert der umtriebige Ölmüller stolz. Timo Keller nimmt täglich ein bis zwei Esslöffel Schwarzkümmelöl zu sich, erzählt er. Warum? »Weil es mir guttut.«

Übrigens: Das Team der Ölmühle Wasgau lädt dazu ein, die Ölmühle im Luftkurort Hauenstein in der Pfalz zu besichtigen und Bio-Pflanzenöle vor Ort zu verkosten. Es lohnt sich! kk

Das gefilterte Schwarzkümmelöl von Nigellio finden Sie in Ihrem Alnatura Markt als 500- und 100-Milliliter-Variante.



**HEIMATGUT**  
NATÜRLICH BESSER SNACKEN



HEIMATGUT.COM

# Leichte Sommerküche

Im Sommer macht die mediterrane Küche besonders Lust. Wie wäre es zum Beispiel mit einem bunten Salat mit Thunfisch, dazu frisch aufgebackene Brötchen? Oder für den kleinen Hunger einfach Ciabatta in feines Olivenöl dippen. Köstlich!

**Goldback Bio-Kürbiskernbrötchen**  
Die Brötchen auf Weizenbasis enthalten 16 Prozent Bio-Kürbiskerne in der Krume und auf der Kruste. Die nussigen und proteinhaltigen Kerne sorgen für einen knusprigen Biss. Gebacken in Herne in Nordrhein-Westfalen.  
300 g (4 St.) **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99 €**  
(1 kg = 6,63 €)

**Goldback Bio-Ciabattabrötchen**  
Das locker-leichte Ciabatta aus Natursauerteig eignet sich zum Dippen oder Befüllen sowie als Zwischenmahlzeit. Einfach nach Herzenslust belegen und dann im Kontaktgrill fertig backen. Das Weizenkleingebäck genießt eine lange Teigruhe.  
360 g (2 St.) **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,29 €**  
(1 kg = 6,36 €)

**Olio & Pane Natives Bio-Olivenöl extra**  
Dieses Olivenöl entsteht aus einer sorgfältig ausgewählten Mischung mediterraner Öle und wurde speziell für den täglichen Gebrauch entwickelt. Mit seinem ausgewogenen Geschmack eignet es sich zum Verfeinern frischer Speisen wie Salate und Gemüse oder auch zum täglichen Kochen.  
750 ml **Sparpreis<sup>2</sup> 6,99 €**  
(1 l = 9,32 €)

**Followfood Weißer Thun Bio-Olivenöl**  
Der Weiße Thun wird mit Haken und Langleinen gefangen und schmeckt am besten als Topping auf dem Salat oder zu Antipasti. Das native Olivenöl extra stammt aus kontrolliert biologischem Anbau. Fanggebiet ist der westliche und östliche Pazifik.  
165 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,29 €**  
(1 kg = 38,12 €)

**Casolare Bio Natives Bio-Olivenöl extra »Riserva«\*\***  
Das zu hundert Prozent italienische, ungefilterte, kalt gepresste Olivenöl aus den Oliven alter Bäume der Familie Farchioni besticht durch ein auserwähltes Geschmackserlebnis. Es zeichnet sich aus durch eine hohe Intensität in fruchtigem Geschmack, in Farbe und Aroma.  
500 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 12,99 €**  
(1 l = 25,98 €)



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

\* 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.

# Unser Weg: Mehr Mehrweg

Joghurt, Milch oder auch Mineralwasser in der Mehrwegflasche – das kennen wir. Doch seit Neuestem finden Sie in Ihrem Alnatura Markt auch Öl und Wein in dieser Verpackungsvariante, die deutlich umweltschonender ist als das Einwegglas. Hier erklären wir, wie das System dahinter funktioniert und warum wir hoffen, dass die Produkte bei Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, großen Anklang finden.



Genau wie Wasserflaschen, Joghurtgläser und Co. können die neuen Mehrwegflaschen für Öl und Wein am Pfandautomaten abgegeben werden.

Die Herstellung von Glas ist sehr energieintensiv. Bis zu 1600 Grad Celsius sind nötig, um es zu erzeugen; genauso viel, um es später auch wieder einzuschmelzen und zu recyceln. Entsprechend hoch ist der Erdöl- und Erdgasverbrauch einer Glashütte. Im Jahr 2021 lag die Glaswirtschaft auf Platz vier der energieintensivsten Industriebranchen Deutschlands.<sup>1</sup> Umso besser also, wenn Glas mehrfach genutzt wird: Eine Mehrweg-Mineralwasserflasche kann beispielsweise bis zu 50-mal wieder befüllt werden. Das spart Ressourcen und CO<sub>2</sub>. Doch warum gibt es Mehrweg bisher fast nur für Saft, Wasser und Molkereiprodukte? Weil es hier etablierte Poolssysteme gibt, also Systeme, die von vielen genutzt werden können.

## So funktioniert Mehrweg; und warum es nicht ein Glas für alles gibt

Die »Perlenflasche« für Mineralwasser kam schon 1969 auf den Markt und ist heute weit verbreitet. Hinter ihr steht ein funktionierendes Mehrwegsystem, genauso wie bei Milchflasche und Joghurtglas: Der Kreislauf beginnt bei der Abfüllung, weiter geht es über den Handel hin zum Verbraucher und über den Pfandautomaten wieder zurück zum Großhandel. Dieser bringt die Flaschen und Gläser zu einer Reinigungsanlage oder direkt zum Abfüller zurück, wo sie geprüft, gereinigt und neu befüllt werden.

Doch diese Poolssysteme funktionieren nur für die vorgesehenen Flaschen sowie Gläser; und mitunter sind sie schon heute stark ausgelastet. Es ist also nicht ohne Weiteres möglich, andere Lebensmittel in die Standardgläser abzufüllen. Und auch die Verbraucherinnen und Verbraucher tun sich schwer damit, Kichererbsen in Joghurtgläsern oder Kaffeebohnen in Milchflaschen zu kaufen. Hier sprechen wir aus eigener Erfahrung, denn Produkte dieser Art mussten wir aufgrund mangelnder Nachfrage bereits des Öfteren wieder aus dem Sortiment nehmen. Um so hoffnungsfroh schauen wir auf die jüngsten Entwicklungen am Mehrweg-Horizont.

## Neu: Öle in der Mehrwegflasche

Das Berliner Start-up Dotch möchte Mehrweg für Öl, Essig oder Saucen zum Standard machen. Gemeinsam mit der Ölmühle Moog wurde eine Flasche entwickelt, die einen passenden Ausgießer hat und sich gut reinigen lässt. Apropos: Die Reinigung erfolgt bei etwa 85 Grad Celsius, weit entfernt also von den 1600 Grad Celsius, die es für die Glasschmelze beim Einweg-Recycling bräuchte. Die Flaschen können stattdessen unkompliziert am Pfandautomaten zurückgegeben werden. Und hier greift das Dotch-System wieder, indem es sich um die Leergutlogistik und Reinigung der Flaschen kümmert. So können auch kleinere Betriebe auf Mehrweg umstellen, ohne in kostspielige Reinigungstechnik zu investieren. Passend: Dotch steht für »do the change«. aw



- mit Ausgießer für tropfenfreies Dosieren
- mit Deckel am Pfandautomaten zurückgeben
- bis zu 50-mal wiederverwendbar

neu

## Weinflaschen zum Zurückgeben

Auch die Weinbranche hat sich auf den Weg gemacht, ein Mehrwegsystem zu etablieren. Immerhin werden hierzulande jährlich pro Kopf etwa 22 Liter Wein getrunken – und zwar überwiegend aus Einwegflaschen. Anfang 2023 hat sich die Wein-Mehrweg eG gegründet: ein Poolssystem für Wein in der Mehrwegflasche, das allen offensteht. Mit dabei ist unser langjähriger Partner Peter Riegel – im Alnatura Markt finden Sie zwei spanische Weine in den markanten 0,75-Liter-Flaschen, die Weingenuss und eine zukunftsweisende Verpackung vereinen. Ihr treffender Name: PFANDtástico.

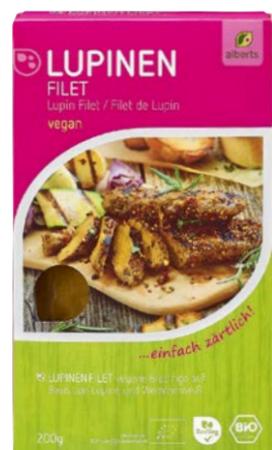


**PFANDtástico Blanco 0,75l**  
Ein spanischer Weißwein mit blumigem Duft, frischer Apfel- und Zitrusnote und feiner Würze sowie mit Aromen von Bittermandeln.



**PFANDtástico Tinto 0,75l**  
Ein spanischer Rotwein mit kräftig roter und dunkler Frucht sowie einem Hauch von Zartbitterschokolade; milde Tanninstruktur.

Für Sie ausgewählt



Alberts  
**Bio-Lupinenfilet\*\* vegan**  
Zartes, rein pflanzliches Filet aus Süßlupinensamen, ideal zum Anbraten in der Pfanne. Die Lupinen stammen aus regionalem Anbau direkt aus der Pfalz, circa zehn Kilometer entfernt von der Produktionsstätte. Schmeckt in Streifen auf dem Salat oder mit Sauce und Beilagen sowie gratiniert im Ofen.

**Dauerpreis**  
**3,69** je 200g  
(1 kg = 18,45 €)



Açaí  
**Bio-Sunshine-Smoothie-Bowl\*\* vegan**  
oder **Bio-Açaí-Smoothie-Bowl\*\* vegan**  
Tiefgefrorene Mischungen, ideal für die schnelle Zubereitung von Bowls und Smoothies: Die Sunshine-Smoothie-Bowl enthält Mango, Ananas, Kokosnuss, Maracuja, Datteln und Acerola. Die Açaí-Smoothie-Bowl besteht aus gefrorenem Açaí-Püree, Mangostücken und Banane. Einfach die gefrorene Mischung mit Saft oder Pflanzenmilch in den Mixer geben und eine Minute mixen – fertig!

**Dauerpreis**  
**3,49** je 250g  
(1 kg = 13,96 €)



Complete Organics  
**Fermentierte Bio-Hot-Sauce »spicy sriracha«\*\* vegan** oder **»mild sriracha«\*\* vegan**  
Die »spicy sriracha« ist eine natürliche Hot Sauce mit aktiven Kulturen. Ideal für die gewisse Schärfe auf Sandwiches, Burgern oder Brot, zu Gegrilltem, über die Buddha-Bowl oder als Dip. Die milde Variante »mild sriracha« mit aktiven Kulturen bietet die perfekte Mischung aus fruchtigem Aroma und sanfter Schärfe, hergestellt aus fermentierten süßen, gelben Paprika.

**Dauerpreis**  
**5,99** je 200g  
(1 kg = 29,95 €)



Bunte Burger  
**Vegane Bio-Bacon-Chunks\*\* vegan**  
Die rein pflanzlichen Bacon Chunks auf Basis von Erbsenprotein überzeugen durch einen hohen Proteingehalt. Sie eignen sich für die schnelle Zubereitung in Pfanne oder Ofen und sind einsetzbar wie Speckwürfel, zum Beispiel für Pizza, Flammkuchen, Pasta Carbonara, Salat und mehr. Knusprig und würzig im Geschmack mit feiner Rauchnote.



**Dauerpreis**  
**2,99** je 90g  
(1 kg = 33,22 €)

# Saftig-süße Erfrischung

Melonen sind im Sommer als frischer Snack beliebt. Sie machen sich zudem gut in Desserts, in kalten Getränken und schmecken auch herzhaft kombiniert: in Salaten, zu Käse, Fleisch und Fisch – und auch auf dem Grill. Wir zeigen die Vielfalt.

Das Fleisch von Galiamelonen ist weißlich-grün, die Schale gelb mit Netzoptik.

Honigmelonen sind oval, haben eine gelbe, glatte Schale und helles Fruchtfleisch.



Wassermelonen sind unschwer zu erkennen: grüne, glatte Schale und rotes Fleisch.

Cantaloupe-Melonen sind kugelförmig, außen wulstig grün und innen kräftig orange.

Botanisch gesehen handelt es sich bei Melonen um Beerenfrüchte, die zur Familie der Kürbisgewächse gehören. Sie lieben es warm wie sonnig und gedeihen am besten in den Tropen, den Subtropen sowie im südlichen Mittelmeerraum. Aber auch hierzulande werden Melonen angebaut. Exemplare aus Europa haben von Juni bis September Hochsaison. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um sich mit den saftig-süßen Früchten zu erfrischen. Unterschieden wird grundsätzlich zwischen zwei Arten: **Wasser-** und **Zuckermelonen**. Letztere sind kleiner, süßer und feiner. Begehrt sind hier vor allem Galia-, Honig- und Cantaloupe-Melonen: im Geschmack mild, sehr süß bis vollaromatisch. Die Konsistenz des Fruchtfleischs variiert von saftig bis fest oder weich. Wassermelonen sind dank ihres Wasseranteils von über 90 Prozent noch saftiger als ihre zuckrigen Verwandten und trotzdem knackfrisch. Für alle Melonensorten gilt: Vollreif schmecken sie am besten. Greifen Sie beim Kauf zu schweren Früchten, denn reife Melonen sind schwerer als gleich große unreife. Geschlossen lassen sie sich an einem kühlen, dunklen Ort bis zu zwei Wochen lang lagern. Angeschnitten gehören Melonen abgedeckt in den Kühlschrank. Nur besser nicht zu lange, sie verlieren mit der Zeit an Aroma. Deshalb: Am besten gleich genießen!

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

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

EINFACH GENUSSVOLL



Frische  
Limette passt  
gut dazu.

## Melonen-Bacon-Spieße mit Grillkäse und Basilikum

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ½ Wassermelone ohne Kerne (2 kg)
- 160g Grill- und Pfannenkäse Natur
- 100g Frühstücksbacon (12 Scheiben)
- 6 Stängel Basilikum

### AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Melone schälen** und in 36 möglichst gleich große Würfel schneiden. Grillkäse ebenfalls würfeln. Baconstreifen längs halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

**Melonenwürfel** mit Baconstreifen umwickeln und abwechselnd mit dem Grillkäse und dem Basilikum auf 12 Schaschlikspieße spießen. Mit etwas Öl bepinseln.

**Von allen Seiten** kurz angrillen und mit etwas frischem Pfeffer garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 10 Min. Grillzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 115 kcal, Eiweiß 6g, Fett 8g, Kohlenhydrate 5g



Packthof  
Frühstücksbacon,  
Bioland



Gazi  
Grill- und Pfannenkäse  
Natur

## Forelle mit Melonensalsa

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Galiamelone (ca. 700g)
- 1 Schalotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Bund Minze
- 1 Orange
- 3 EL Leinöl nativ
- 3 EL Limette-Direktsaft
- 250g geräucherte Forellenfilets

### AUSSERDEM

Zucker, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Melone schälen**, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und würfeln, Sellerie waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Orange schälen, Filets herausschneiden und zerkleinern, den Rest der Orange auspressen und den Saft auffangen.

**Orangensaft** mit Leinöl, Limettensaft, 1 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing mit den klein geschnittenen Zutaten zu einer Salsa vermischen. Auf Teller verteilen, die geräucherte Forelle dazu servieren und mit Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 208 kcal, Eiweiß 14g, Fett 10g, Kohlenhydrate 14g



Bio Mare  
Geräucherte Forellenfilets,  
Naturland-Fair-zertifiziert



Bio Planète  
Leinöl nativ

EINFACH GENUSSVOLL



» Das Wassermelonen-Carpaccio lässt sich wunderbar mit ein paar Kapern und etwas Fleur de Sel verfeinern.

## Wassermelonen-Carpaccio

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ kleine Wassermelone (ca. 1,7 kg)
- 2 grüne Tomaten
- 50g Rucola
- 80g Grana Padano
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL O'citron Olivenöl & Zitrone

### AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Wassermelone schälen** und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese nebeneinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche legen und 1 Std. bei 100°C Umluft im Ofen trocknen. Dabei die Scheiben mindestens einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

**Tomaten waschen** und in hauchdünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Grana Padano hobeln. Aus Zitronensaft, Öl, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Wassermelonen- und Tomatenscheiben auf 4 Teller verteilen, mit Rucola und Grana Padano toppen, das Dressing darübergießen und mit Pfeffer bestreut servieren.

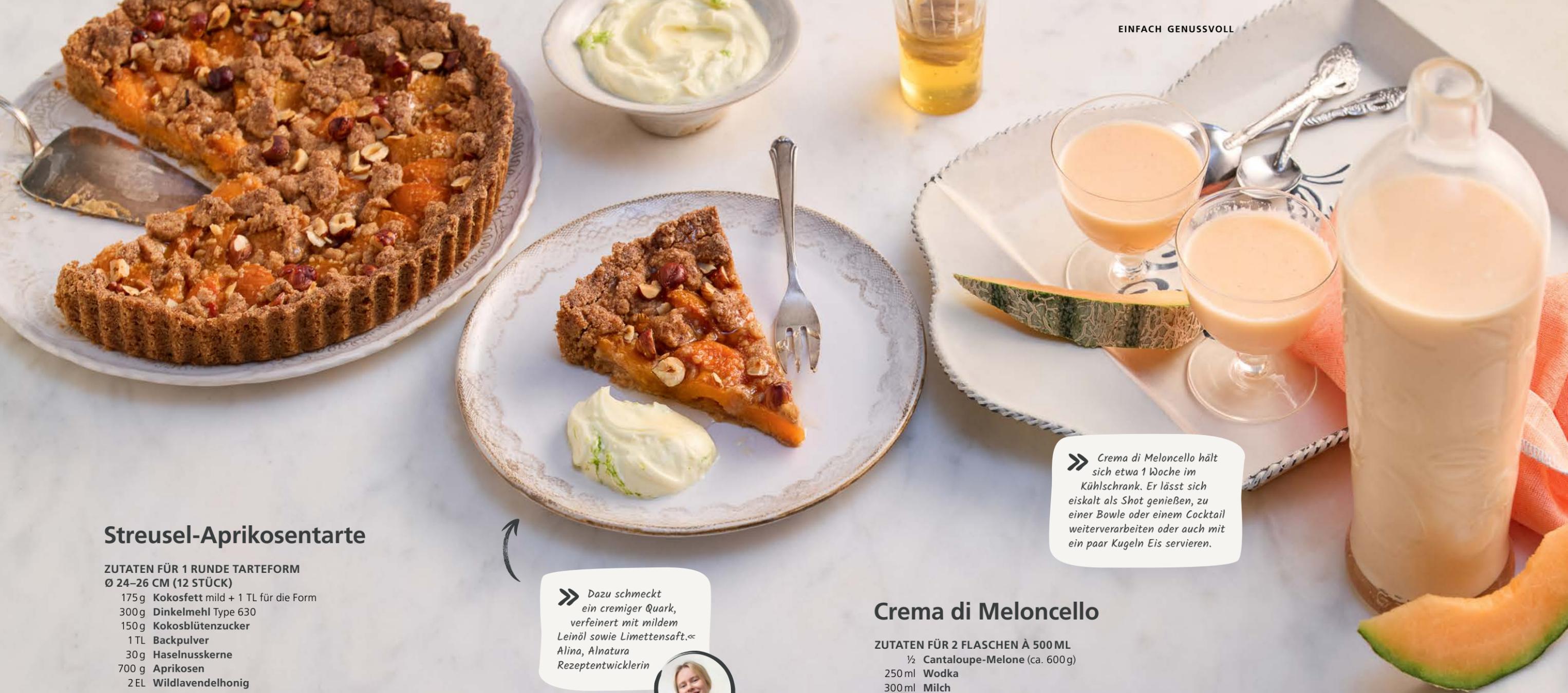
Zubereitungszeit: 15 Min. + 1 Std. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 244 kcal, Eiweiß 8g, Fett 16g, Kohlenhydrate 15g

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



Bio Planète  
O'citron  
Olivenöl & Zitrone



## Streusel-Aprikosentarte

### ZUTATEN FÜR 1 RUNDE TARTEFORM Ø 24–26 CM (12 STÜCK)

- 175 g Kokosfett mild + 1 TL für die Form
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 150 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Backpulver
- 30 g Haselnusskerne
- 700 g Aprikosen
- 2 EL Wildlavendelhonig

### ZUBEREITUNG

Tarteform mit Kokosfett einfetten. Mehl, Zucker, Backpulver und Kokosfett (muss nicht geschmolzen werden) zu einem Teig verkneten. Die Hälfte des Teiges in die Tarteform drücken und diese für etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit Haselnüsse hacken, mit dem restlichen Teig zu Streuseln zerbröseln und beiseitestellen. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und vierteln. **Backofen** auf 180 °C Umluft vorheizen. Aprikosen auf dem Teig verteilen und Streusel darüberkrümeln. Tarte 50 Min. im Ofen backen. Kurz vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 50 Min. Backzeit  
Nährwerte pro Stück: Energie 318 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 17 g, Kohlenhydrate 37 g

» Dazu schmeckt ein cremiger Quark, verfeinert mit mildem Leinöl sowie Limettensaft.«

Alina, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



Bio Planète  
Kokosfett mild



TanteLy Gold  
Wildlavendelhonig

## Crema di Meloncello

### ZUTATEN FÜR 2 FLASCHEN À 500 ML

- ½ Cantaloupe-Melone (ca. 600 g)
- 250 ml Wodka
- 300 ml Milch
- 150 g Schlagsahne
- 150 g Rohrohrzucker
- 1 Msp. Bourbonvanille gemahlen

### ZUBEREITUNG

In der Vorwoche Melone schälen, entkernen und in circa 2 cm große Würfel schneiden. In ein großes Glas oder eine Box mit Deckel füllen und mit dem Wodka bedecken. Luftdicht mit Deckel verschließen und im Kühlschrank oder an einem anderen kühlen Ort 1 Woche marinieren. **Milch mit Sahne**, Zucker und Vanille in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Melonenstücke aus dem Alkohol nehmen, fein pürieren, durch ein Sieb passieren und zusammen mit dem übrig gebliebenen Alkohol und der Milchsahne verrühren. Erneut alles durch ein feines Sieb passieren. **Flüssigkeit** in sterilisierte Flaschen füllen und über Nacht kalt stellen. Den Likör vor dem Servieren kurz durchschütteln.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Woche Ziehzeit + 8 Std. Kühlzeit  
Nährwerte pro Flasche: Energie 976 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 29 g, Kohlenhydrate 100 g

» Crema di Meloncello hält sich etwa 1 Woche im Kühlschrank. Er lässt sich eiskalt als Shot genießen, zu einer Bowle oder einem Cocktail weiterverarbeiten oder auch mit ein paar Kugeln Eis servieren.



Alnatura  
Rohrohrzucker



Humbel  
Wodka

# Zwei neue Sorten, ein großes Geschmackserlebnis

Fruchtig-süße Aufstriche gehören zum Sonntagsfrühstück wie kurze Shirts zum Sommer – und eine gewisse Auswahl tut bei beiden gut. So sorgen unsere zwei neuen Aufstriche für Abwechslung auf Ihrem Brötchen. Der Fruchtanteil von 55 Prozent ergibt ein angenehm süßes Aroma, welches natürlich auch zu Pfannkuchen, Milchreis oder Joghurt passt.

neu

- ✓ fruchtig-süßes Aroma
- ✓ aus süßen, europäischen Orangen
- ✓ hergestellt aus der ganzen Frucht



- ✓ aromatisch-süß
- ✓ Heidelbeeren aus Europa
- ✓ zertifizierte Wildsammlung



»Unsere Süße Orange besticht durch ihren mild-süßen und fruchtigen Geschmack. Im Gegensatz zur traditionellen englischen Orangenmarmelade hat sie nur eine dezente Bitternote. Ein Fruchtaufstrich also, der Erinnerungen an sonnige Urlaube im Süden weckt.«

Laura Paul, Alnatura Produktmanagerin für Fruchtaufstriche



Entdecken Sie unsere große Fruchtaufstrich-Vielfalt.



» Dieser Kuchen ist glutenfrei und sehr wandelbar. Sie können ihn auch mit anderen Früchten zubereiten. In einer verschlossenen Box im Kühlschrank bleibt der Kuchen mindestens 4 Tage frisch.«  
Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin



## Upside-down-Polentakuchen mit Orangen

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM  
Ø 24 CM (12 STÜCK)

- 3 EL Fruchtaufstrich Süße Orange
- 175g Vollrohrzucker
- 3 Orangen
- 250g Ricotta
- 3 Eier
- 150g Mandeln gemahlen
- 180g Polenta-Maisgrieß
- 2 TL Backpulver

AUSSERDEM  
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Öl bepinseln. Fruchtaufstrich gleichmäßig auf dem Boden verteilen, dann 50g Zucker darüberstreuen. Orangen heiß abwaschen. 2 Orangen in dünne Scheiben schneiden und diese, gegebenenfalls überlappend, auf dem gezuckerten

Backformboden verteilen, sodass keine Zwischenräume bleiben. Die Schale der 3. Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Beides in einer Schüssel mit Ricotta, 120ml Öl und Eiern verrühren. In einer weiteren Schüssel gemahlene Mandeln mit Polenta, Backpulver und 125g Zucker vermischen. Die trockenen Zutaten zügig unter die feuchten rühren und den Teig in die vorbereitete Backform füllen. Im Ofen 50 Min. backen. Mit einer Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen fertig ist. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Dann den Springformrand entfernen, den Kuchen auf eine Tortenplatte stürzen und das Backpapier vorsichtig entfernen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 50 Min. Backzeit  
Nährwerte pro Stück: Energie 360 kcal, Eiweiß 8g, Fett 21g, Kohlenhydrate 33g



Meraner Mühle  
Polenta-Maisgrieß



Bioevan  
Backpulver

# Hundert Prozent Genuss

Die Bio-Frei-von-Marke Alnavit wird in diesem Jahr 25! Anlässlich des Jubiläums spricht Katrin Tonn, Leitung der Alnavit Kommunikation, mit Gründer Götz Rehn über seine Vision, die Anfänge und Zukunft des Unternehmens sowie die besondere Qualität, die seit 25 Jahren besten glutenfreien Bio-Genuss verspricht.

**Herr Rehn, Sie haben vor 25 Jahren Alnavit gegründet. Was war Ihre Idee dahinter?**

»Ich hörte damals immer wieder von Kundinnen und Kunden, dass sie glutenhaltige Lebensmittel nicht vertrügen und dass es auf dem Markt keine glutenfreien Lebensmittel in Bio-Qualität gebe. Außerdem schmeckten die wenigen angebotenen Produkte nicht und seien sehr teuer. Auf dieses Kundenbedürfnis wollte ich mit der Gründung von Alnavit eine Antwort geben.«

**Sie sind nicht nur der Gründer von Alnavit, sondern haben vor über 40 Jahren auch Alnatura ins Leben gerufen. Wie ergänzt Alnavit das Alnatura Sortiment und was haben die beiden Marken gemeinsam?**

»Alnatura und Alnavit haben dieselbe Unternehmenskultur. Wir wollen für die Kundinnen und Kunden Bio-Lebensmittel entwickeln, produzieren und anbieten, die gut schmecken und zu hundert Prozent aus biologischer Landwirtschaft stammen. Das Besondere bei Alnavit sind die gluten- und laktosefreien Rezepturen mit möglichst wenigen Zutaten. Wir denken an Kundinnen und Kunden, die sich sehr bewusst ernähren wollen oder müssen.«

**Wenn Sie heute noch mal ein Unternehmen wie Alnavit gründen würden – gäbe es etwas, das Sie anders machen würden?**

»Vor 25 Jahren war Alnavit mit seinem speziellen Angebot sehr früh am Markt. Wir haben sehr früh erkannt, was unseren Kundinnen und Kunden wichtig ist, und waren der Entwicklung etwas voraus – rückblickend hätte ich wahrscheinlich etwas später mit Alnavit begonnen.«

**Der Markt der glutenfreien Produkte hat sich in den letzten 25 Jahren – nicht nur in Deutschland – stark weiterentwickelt. Glutenfreie (Bio-)Produkte gibt es heute bei zahlreichen Anbietern. Was macht aus Ihrer Sicht die außergewöhnliche Qualität der Alnavit Produkte aus?**

»Wo Alnavit draufsteht, ist immer hundert Prozent Genuss drin, und die Kundinnen und Kunden können darauf vertrauen, dass die Zutaten hochwertig und möglichst vollwertig sind. Alle Alnavit Bio-Lebensmittel sind für individuelle Ernährungsstile entwickelt. Ob gluten- oder laktosefrei, vegan oder mit Zuckeralternativen verfeinert – der natürliche Geschmack der Alnavit Bio-Lebensmittel macht den Unterschied. Faires Wirtschaften ist für uns ein zentraler Wert, den wir entlang der gesamten Wertschöpfungskette fördern, damit zum Beispiel in den Herkunftsländern der Zutaten anerkannte Sozialstandards eingehalten werden.«

**Das Alnavit Sortiment hat sich über die Jahre immer wieder verändert. Was hat Sie dazu bewogen, den Fokus auf Frei-von-Produkte und naturbelassene Bio-Direktsäfte zu lenken?**

»Das Alnavit Sortiment hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert, denn die Kundenbedürfnisse haben sich gewandelt. Unser Alnavit Sortiment soll zeitgemäß sein und die aktuellen Kundenwünsche befriedigen. Stets gleich bleiben der hohe Qualitätsstandard und der hervorragende Geschmack. Vor Kurzem haben wir unser Alnavit Pur Direktsaft-Angebot um einen Bio-Sauerkirschsäfte aus hundert Prozent Sauerkirschen ohne sonstige Zutaten erweitert, der auf große Resonanz – besonders bei Sportlerinnen und Sportlern – stößt.«



Katrin Tonn, Leitung der Alnavit Kommunikation, und Alnatura und Alnavit Gründer Götz Rehn arbeiten gemeinsam für glutenfreien Bio-Genuss.



## 25 Jahre Genuss, der in mein Leben passt

Mit der Vision, auch Menschen mit sehr individuellen Ernährungsansprüchen Genuss in Bio-Qualität zu ermöglichen, gründete der Bio-Pionier Götz Rehn im Jahr 2000 Alnavit. Mit innovativen Ideen und viel Engagement schuf das Alnavit Team im Laufe der Jahre eine Produktwelt, die Götz Rehns Vision Realität werden ließ. Heute stehen die Alnavit Produkte für Bio-Qualität und guten Geschmack.

Unter dem Leitmotiv »Genuss, der in mein Leben passt« möchte Alnavit Menschen die Freiheit geben, mit ihren ganz individuellen Ernährungsansprüchen selbstbestimmt zu genießen. Deswegen besteht das Alnavit Sortiment mittlerweile aus knapp 70 glutenfreien und vielen laktosefreien Produkten sowie Pflanzen- und Direktsäften. Wie wäre es zum Beispiel mit der Landbrot-Backmischung für echten glutenfreien Brotgenuss, den Spaghetti aus Buchweizen oder Direktsaft aus hundert Prozent Sauerkirschen?



Das gluten- und haferfreie Granola von Alnavit ist ein knuspriger Genuss mit Buchweizen, Amaranth, Leinsamen und Kürbiskernen.



**Was ist Ihnen bei der Entwicklung glutenfreier Bio-Produkte besonders wichtig?**

»Unser Anspruch bei Alnavit ist es, höchste Bio-Qualität mit möglichst kurzen Zutatenlisten zu vereinen – ohne Abstriche beim Geschmack. Das erfordert gerade bei glutenfreien Produkten kreative Lösungen. Diese Lebensmittel können Menschen entwickeln, die sich mit glutenfreier Ernährung aus eigener Erfahrung auskennen. Sie wissen um die Lücken im glutenfreien Produktangebot und kennen die richtigen Ernährungstipps. Für die Alnavit Produkte gibt es zahlreiche, sehr leckere Rezepte mit vielen Hinweisen und wertvollen Tipps. Alnavit hat ein wunderbares Team, das aus Erfahrung und mit viel Liebe moderne und glutenfreie Bio-Lebensmittel und Bio-Direktsäfte entwickelt.«

**Begeben wir uns auf eine Zeitreise. Wo sehen Sie Alnavit in Zukunft?**

»In Zukunft werden mehr Alnavit Produkte nachgefragt werden, weil sich immer mehr Menschen bewusster ernähren wollen, ohne dabei auf gut schmeckende Produkte verzichten zu müssen. Die Auswahl bei Alnavit wird entsprechend wachsen. Wir werden uns noch enger mit unseren Kundinnen und Kunden austauschen, um uns noch besser auf ihre individuellen Ernährungsvorstellungen einstellen zu können.«

**Was ist Ihr persönliches Alnavit Lieblingsprodukt?**

»Ich mag das neue glutenfreie Alnavit Granola sehr und gebe es jeden Morgen in mein Müsli. Auch der Sauerkirschsäfte ist einer meiner neuen Lieblinge.«

Das Gespräch führte Katrin Tonn.

»Unser Anspruch bei Alnavit ist es, höchste Bio-Qualität mit möglichst kurzen Zutatenlisten zu vereinen – ohne Abstriche beim Geschmack.«

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

# Bio-Eis aus Amsterdam, das Freude macht

Was macht ein echter Eisfan, wenn er im Supermarkt kein passendes Eis für die eigenen Kinder findet? Er macht es einfach selbst. So begann 2013 die Geschichte von Nina Kamp und ihrer Marke Nice, deren natürliche Bio-Produkte heute in acht Ländern vertrieben werden.



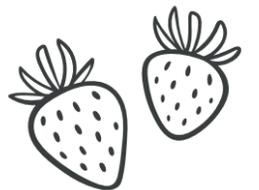
**A**ls Mutter suchte Nina Kamp vergeblich nach einem Eis, das sie ihren Kindern mit gutem Gefühl anbieten konnte. Also experimentierte sie selbst – mit frischen Früchten, Bio-Zutaten und viel Leidenschaft. Das Ergebnis überzeugte nicht nur die Familie, sondern auch Freunde und Bekannte. Was als »Nina's Ice« begann, wurde schnell zu Nice – einer innovativen Marke für Bio-Eis, die immer

mehr Menschen begeistert. Die erste Sorte, Pure Erdbeere, ist bis heute der Bestseller: Sie besteht aus 70 Prozent reifen biologischen Erdbeeren, Wasser, einem Hauch Rohrzucker und Zitronensaft. Das Prinzip »so pur wie möglich« zieht sich durch das gesamte Sortiment. »Bei Verkostungen erzählen uns viele Menschen, dass unser Eis sie an früher erinnert – an den echten Geschmack aus Mamas Küche, an unverarbeitete Lebensmittel und das Gefühl, wie es einmal war. Diese Rückmeldungen berühren mich immer sehr«, so die Gründerin.

Alle verwendeten Rohstoffe stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, exotische Früchte wie Mango oder Ananas kommen bei Nice gar nicht erst in die Tüte – aus Gründen der Regionalität und CO<sub>2</sub>-Bilanz. Stattdessen setzt man auf heimische Früchte und kurze Transportwege. Viele der Obstanbauenden kennt das Team von Nice persönlich. Auch bei der Produktion wird an morgen gedacht: Die Nice-Eisfabrik in Friesland (Niederlande) läuft mit Sonnenenergie. Bei den Verpackungen wird so wenig Plastik wie möglich verwendet, und es wird kontinuierlich an Alternativen gearbeitet. Seit 2017 ist Nice auch in Deutschland erhältlich. Der Firmensitz befindet sich in Amsterdam, doch das internationale Nice-Team wird von immer mehr deutschsprachigen Kolleginnen und Kollegen unterstützt, die den weiteren Ausbau im deutschsprachigen Raum aktiv mitgestalten.

»Alnatura und Nice passen wunderbar zusammen, weil wir die Liebe für gutes Essen teilen. Wir glauben an die Kraft guter Zutaten – und an Verantwortung über das Produkt hinaus: für Menschen, für unsere Umwelt und für eine bessere Zukunft.«

Nina Kamp, Gründerin von The Nice Company



Die beliebte Sorte »Pure Erdbeere« gibt es bei Alnatura sowohl als Einzelpackung als auch im praktischen Multipack. Ebenfalls ein natürlicher Genuss: die neue Sorte »Pistazie Weiße Schokolade«.



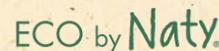
## 10 % Rabatt

auf die Warengruppen Babynahrung und  
Babypflege, Windeln und Zubehör



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppen Babynahrung und Babypflege, Windeln und Zubehör (ausgenommen hiervon sind die Säuglingsanfangsnahrung sowie Artikel der Marken biobaby und People Wear Organic) in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.07. bis 31.07.2025.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.



und weitere  
Marken

# Es geht um Alternativen

In China zählt die Sojabohne seit rund 5000 Jahren zu den fünf wichtigsten Nutzpflanzen – neben Reis, Weizen, Gerste und Hirse. Hierzulande ist sie ein jüngerer Star und hat ihren Aufstieg im Gegensatz zu Asien eher dem Thema Ernährungsalternativen zu verdanken. Sojade ist einer der Akteure dieser Idee und pflanzt die eiweißhaltige Bohne in Frankreich an.



Sojade ist prägender Akteur der Bio-Soja-Anbauinitiative Frankreichs geworden.

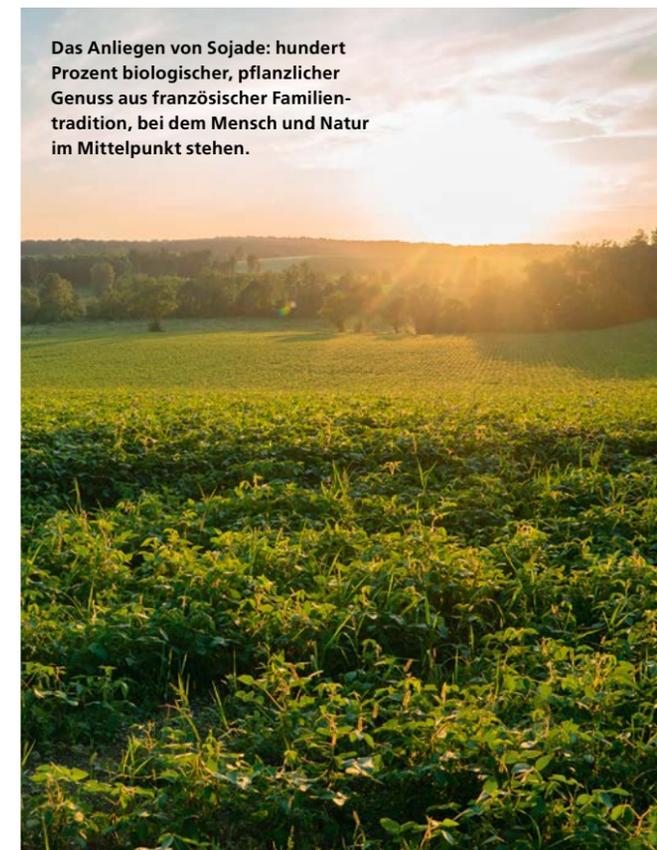
Die Königin der Bohnen« oder »das Fleisch vom Feld« – so sagt man beispielsweise in China zur Sojabohne. Dort bedeutet Essen und Trinken Leben. In der traditionellen chinesischen Kultur wurde daher auch nie wirklich zwischen Ernährung und Medizin unterschieden. Die Ganzheitlichkeit des Menschen stand immer im Mittelpunkt. Und die Sojabohne war immer Teil davon, denn sie gilt als vortrefflicher Proteinlieferant. Und bei uns? Lange Zeit wurde die Sojabohne hierzulande hauptsächlich für Tierfutter verwendet. In der konventionellen Landwirtschaft kam der überwiegende Teil davon in teilweise gentechnisch veränderter Form aus Ländern wie Brasilien, Argentinien oder den USA. Doch in den letzten Jahren haben die Anbauflächen für die Sojabohne in Europa deutlich zugenommen, und gerade zahlreiche europäische Erzeuger setzen auf Bio-Qualität und somit eben auf Pflanzen, die nicht gentechnisch verändert sind. Auch für immer mehr Menschen ist die Sojabohne ein willkommenes Lebensmittel – ob als Basis für Milchalternativen oder als Lieferant pflanzlicher Proteine für vegetarisch oder vegan lebende Menschen.

## Pflanzliche Alternativen

Die Marke Sojade stellt seit über 20 Jahren aus Bio-Soja pflanzliche Alternativen zu Produkten wie Joghurt, Quark, Crème fraîche, Kefir und Skyr her. »Was uns bei Sojade auszeichnet, sind die kurzen Zutatenlisten unserer Produkte. Zudem stehen wir in direktem Kontakt mit den Landwirtinnen und Landwirten beziehungsweise den Kooperativen und wissen deshalb genau, welche Sojabohnen wir verwenden und woher sie stammen – nämlich zu hundert Prozent aus Frankreich«, erklärt Cécile Schaller, Marketing Manager Deutschland bei Sojade.

Gerade jetzt im Sommer bieten sich Rezeptzubereitungen mit den Alternativen von Sojade besonders gut an. Tsatsiki gelingt beispielsweise mit der Quarkalternative Natur problemlos, ebenso Filopäckchen mit Quark-Kräuter-Füllung. Auch mit der Natur-Variante der Joghurtalternativen von Sojade gelingen Gerichte vortrefflich – das Unternehmen selbst liefert auf seiner Website passende Rezeptideen.

Das Anliegen von Sojade: hundert Prozent biologischer, pflanzlicher Genuss aus französischer Familientradition, bei dem Mensch und Natur im Mittelpunkt stehen.



»Unsere pflanzliche Joghurtalternative Natur enthält nur Sojabohnen, Wasser sowie ausgewählte Kulturen (darunter *Bifidus* und *Lactobacillus acidophilus*). Sie ist vielseitig als Alternative zur Verwendung von herkömmlichem Joghurt einsetzbar, ob pur, im Müsli oder zur Zubereitung süßer und herzhafter Speisen. Außerdem ist sie reich an pflanzlichen Proteinen und arm an gesättigten Fettsäuren«, erläutert Delphine Lebas aus der Qualitätssicherung von Sojade.

In den letzten Jahren immer beliebter geworden ist Kefir, als herkömmliche Variante ein Sauermilchprodukt. Doch auch hier hat die französische Marke eine pflanzliche Alternative aus Bio-Soja im Portfolio. Gewonnen wird das Getränk, indem Sojasaft mit Kefirkulturen und Apfeldicksaft versetzt wird – Letzteres ist nötig, da die



Die Produkte von Sojade auf Sojabasis sind ideale pflanzliche Alternativen zu Produkten auf Milchbasis.



Durch die engen Partnerschaften zu den Landwirtinnen und Landwirten begleitet Sojade die gesamte Wertschöpfungskette.

»Soja bereichert die Fruchtfolge, belebt den Boden und spart Dünger.«

Jean Berjou, Landwirt  
aus der Gegend Gers in Südwestfrankreich

Fermentation Zucker benötigt. Der Sojasaft ist Grundlage aller Soja-Produkte des Unternehmens. Er entsteht, indem Sojabohnen in Wasser eingeweicht werden, bevor das Ganze gemixt und von Stücken befreit wird. Anschließend wird der Saft pasteurisiert, bevor er mit den dem jeweiligen Produkt entsprechenden Kulturen versetzt wird. Neu bei Alnatura im Sortiment ist die Skyr-Alternative mit hohem Proteingehalt. Analog zum Charakter von Skyr verfügt die Soja-basierte Alternative ebenso über die charakteristische feste und glatte Textur.

### Soja mag die Wärme

Das Motto von Sojade lautet: »Pflanzlicher Genuss aus französischer Familientradition, hundert Prozent bio.« Die Ursprünge der Marke gehen auf das Jahr 1951 zu einer kleinen Molkerei in Noyal-sur-Vilaine in der Bretagne zurück. Seit 1988 werden dort auch die pflanzlichen Alternativen hergestellt, mit Soja aus Frankreich. Auch die Fruchtzubereitungen für die Fruchtsorten der Alternativen werden im eigenen Betrieb produziert. »Dabei ist es uns ein großes Anliegen, die Zutatenlisten so kurz wie möglich zu halten und die Rezepturen ständig zu verbessern«, so Cécile Schaller.

Frankreich zählt zu den wichtigsten Anbauländern für Soja in Europa. Die Sojabohne mag es warm, deshalb liegen zahlreiche Anbauflächen im französischen Südwesten. Die Beziehungen zwischen dem Unternehmen und seinen Anbaupartnern sind eng und langjährig. Einer der Partner ist Jean Berjou, Landwirt aus der Gegend Gers in Südwestfrankreich. Er bewirtschaftet einen 200 Hektar großen Betrieb und preist die Vorteile des Sojaanbaus für seine Felder an: »Soja bereichert die Fruchtfolge, belebt den Boden und spart Dünger.« Für die einen ist es ein Grundnahrungsmittel, für die anderen eine Alternative. In jedem Fall ein gutes und vielseitig einsetzbares Lebensmittel – das nicht zuletzt auch geschmacklich überzeugt. mf



## Über

### Sojade

- Hinter der Marke Sojade steht das heute in dritter Generation geführte Familienunternehmen Olga (früher Triballat Noyal).
- Der Firmensitz liegt in Noyal-sur-Vilaine, Bretagne.
- Unter der Marke Sojade gibt es seit 2002 Produkte auf Sojabasis.
- Die Sojabohnen werden zu hundert Prozent in Frankreich angebaut.

# UNSERE *stille* VIELFALT



Vollmondabfüllung

Jetzt NEU bei Alnatura!



Das natürliche Quellwasser aus den Rosenheimer Voralpen.  
Erfahre mehr: [www.stlq.de/sortenvielfalt](http://www.stlq.de/sortenvielfalt)

**ST. LEONHARDS**  
Quellen

# Für Sie ausgewählt



**GUA**  
**Bio-Guaven-Fruchtlimonade**  
**»Mango Limette« vegan**  
 Die Limonade mit mindestens 14 Prozent Fruchtanteil kombiniert den fruchtigen Geschmack von Guave und Mango mit der erfrischenden Note von Limette; gesüßt mit Agavendicksaft. Sie schmeckt pur, eisgekühlt als Spritz mit Prosecco und ein paar Minzblättern oder mit einem Gin gemischt.

Dauerpreis  
**1,59** 0,33l  
 (1l = 4,82 €)



**Störtebeker**  
**Bio-Bier »Sommer-Wit«**  
 Ein Witbier ist eine belgische Variante des Weizenbieres und eine obergärige Brauspezialität. Weizen und Haferflocken verleihen dem Bier ein cremiges Mundgefühl und eine kräftige Trübung. Gewürze wie Koriander, Pfeffer und Orangenschalen sorgen für fruchtig-würzige Aromen. Ideal zu Salaten, Gegrilltem und scharfen Gerichten.

Dauerpreis  
**1,49** 0,5l  
 (1l = 2,98 €)



BioLotta Gewürze  
**Bio-Gewürzzubereitung**  
**Grill- & Ofengemüse vegan**  
 Die Gewürzmischung aus fruchtiger Tomate, edelsüßer Paprika, Pfeffer und Meersalz schmeckt nicht nur auf Grill- oder Ofengemüse. Sie verleiht herzhaften Speisen eine sommerlich-mediterrane Note. Ideal auch zum Verfeinern von Butter, Margarine oder Quark.

Dauerpreis  
**4,49** 60g  
 (1 kg = 74,83 €)



SlooOW  
**Bio-Vitalrusti,**  
**Demeter-zertifiziert vegan**  
 Der Teig für diese Brötchen reift ganze 24 Stunden, bevor er im Steinofen gebacken wird – für eine knusprige Kruste und ein feines Aroma. Zudem sind die Vitalrustis eine Eiweiß- und Ballaststoffquelle. Einfach zu Hause im vorgeheizten Backofen in wenigen Minuten fertig backen und genießen.

Dauerpreis  
**2,99** 360g  
 (1 kg = 8,31 €)



Erdmannhäuser  
**Bio-Spritzgebäck aus Dinkel,**  
**Demeter-zertifiziert**  
 Drei Zutaten sind es, die diesem mürben Spritzgebäck mit besonderem Biss einen buttrig-zarten Geschmack verleihen: feines Dinkelvollkornmehl, frische Butter und Vollrohrzucker. In großen Stikkenöfen gebacken, von Hand verpackt. Das Spritzgebäck ziert jede Kaffeetafel und ist auch sonst ein idealer Snack.

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



Marschland Naturkost  
**Bio-Aioli**  
 Diese Aioli ist eine cremige Knoblauch-Mayonnaise, die aus ausgewählten biologischen Zutaten hergestellt wird. Sie enthält feine Knoblauchstücke und überzeugt durch eine ausgewogene, aromatische Knoblauchnote. Vielseitig einsetzbar als Dip, Brotaufstrich oder Begleiter zu Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten.

Dauerpreis  
**3,79** 180g  
 (1 kg = 21,06 €)



Yuvals  
**Bio-Tahina\*\* vegan**  
 Dieses traditionelle Tahin wird aus hundert Prozent biologischen Sesamsamen hergestellt. Der Sesam wird in Handarbeit geschält, schonend geröstet und anschließend in einer Steinmühle gemahlen. Das besonders cremige und sehr aromatische Tahin ist ideal für die Zubereitung von Hummus, Dressings oder einfach als Dip.

Dauerpreis  
**4,99** 200g  
 (1 kg = 24,95 €)



Vego  
**Bio-Schokoriegel »Whole Hazelnut Chocolate Bar«**  
**vegan**  
 Feine Haselnusspaste, geröstete Haselnüsse, Kakao-creme und ein Hauch Vanille verschmelzen zu diesem Schokoriegel. Im handlichen Format ideal für zu Hause oder unterwegs, wenn zwischendurch die Lust auf etwas Süßes kommt.

Dauerpreis  
**4,29** 150g  
 (1 kg = 28,60 €)

## Wein des Monats



Dauerpreis  
**6,99**

0,75l  
 (1l = 9,32 €)

Gens et Pierres  
**Sud-Sud Bio-Rosé vegan**  
 Dieser trockene Rosé aus Frankreich wird aus den Rebsorten Cinsault, Mourvèdre und Grenache gewonnen. Im Duft bildet Himbeerfrucht das aromatische Zentrum, begleitet von blumigen und angenehm sahnigen Anklängen. Im Mund Rote Johannisbeere, lebendig und erfrischend, aber ohne Strenge – am Ende doch eher Charmeur als Gouvernante. Spritzig und vollmundig, mit Eleganz und Klarheit. Passt zu Sardinen in Öl und ist ideal als Aperitif.

## Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken



Bio-verde  
**Bio-Manouri\*\***  
 Der Manouri, ein griechischer Molkenweißkäse aus Schaf- und Ziegenmilch, 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.

je 100g  
 (1 kg = 24,90 €)

Dauerpreis  
**2,49**

Geschäftsführer Patrik Müller überzeugt sich von der Qualität der frisch geernteten Bioland-Kartoffeln, die später zu Knusper-Pommes verarbeitet werden.

# Öko im Namen – und im Herzen

Seit mehr als 30 Jahren vereint Ökoland Vielfalt und Genuss unter einem Dach und bringt damit verschiedene Ernährungsweisen und Generationen ganz einfach an einen Tisch. Das Unternehmen aus Niedersachsen bietet Produkte sowohl mit veganen oder vegetarischen Rezepturen als auch mit Fleisch und Fisch an – und lebt seine Werte konsequent und in Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt.

Qualität, Verantwortung, Genuss und Lebensfreude. Diese vier Leitbegriffe umschreiben die Philosophie von Ökoland. Und das Unternehmen aus dem niedersächsischen Wunstorf, einer Gemeinde in der Region Hannover, lebt seine Werte seit über 30 Jahren gewissenhaft. Ökoland ist durch Pioniergeist aus einer Bioland-Erzeugergemeinschaft heraus entstanden und nach wie vor als inhabergeführtes Unternehmen dort stark verwurzelt. Geschäftsführer Patrik Müller hat mit der promovierten Agrarwissenschaftlerin und Betriebswirtin Dr. Leonie Blume in der Geschäftsleitung und der Oecotrophologin Marlene Hansen als Leitung des Produkt- und Qualitätsmanagements zwei sehr kompetente, engagierte Mitarbeiterinnen um sich geschart und das Unternehmen damit sowohl personell als auch qualitativ zukunftsorientiert aufgestellt.

## Langfristige Kooperationen

Von Beginn an pflegt das Unternehmen enge und langfristige Beziehungen zu seinen Partnern in der Landwirtschaft. »Wir schätzen dabei den Umgang auf Augenhöhe, den wir

auch mit allen anderen Partnern leben, zum Beispiel im Handel und in der Verarbeitung«, erzählt Patrik Müller. Langfristige Verträge bieten den Partnern die notwendige Planungssicherheit. Mit zahlreichen Betrieben und Lieferanten arbeitet das Unternehmen schon über 25 Jahre partnerschaftlich zusammen. Gegenseitiges Vertrauen, Verständnis und respektvoller Umgang miteinander können so in aller Ruhe wachsen.

Im Sinne der Kreislaufwirtschaft ist für Ökoland die Tierhaltung ein fester Bestandteil der ökologischen Landwirtschaft und der Versorgungssicherheit. Dr. Leonie Blume erläutert das Prinzip so: »Es dürfen keine künstlichen Dünger und Pestizide ausgebracht werden. Tiere können diese Lücke schließen, indem sie zum Beispiel Getreide als Futter bekommen, das für die menschliche Ernährung nicht geeignet ist. Der Dung der Tiere wird dann auf den Ackerflächen ausgebracht, die beispielsweise für die Produktion von Backweizen oder Kartoffeln genutzt werden, und versorgt dort die Pflanzen mit lebenswichtigen Nährstoffen.«

Der persönliche Kontakt ist bei Ökoland sehr wichtig: Die vertraglichen Erzeugerbetriebe werden regelmäßig besucht und erhalten eine kontinuierliche tiergesundheitliche Beratung.

## Öko wird gelebt und gestaltet

Seiner ganzheitlichen Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt ist sich das Unternehmen von Anfang an bewusst gewesen und arbeitet beständig daran, dieser auch künftigen Generationen gegenüber gerecht zu werden. »Wir wollen gesunde Lebensmittel aus einer enkeltauglichen Landwirtschaft. Außerdem engagieren wir uns im Klima- und Naturschutz und auch das soziale Engagement ist fester Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie«, erläutert Patrik Müller.

Und auch zum Thema Fleischkonsum hat er eine klare Haltung: »Das Fleisch, das bei uns verarbeitet wird, ist immer hochwertig und in bester Bio-Qualität. Fleisch darf niemals Ramschware sein!« Dr. Leonie Blume ergänzt: »Aufgrund der vorhandenen fachlichen Kompetenz zur artgerechten ökologischen Tierhaltung überzeugen wir uns regelmäßig selbst vor Ort vom Wohlergehen der Tiere. Grundsätzlich herrscht bei uns die Überzeugung, dass der Fleischkonsum deutlich reduziert werden muss. Wenn Fleisch auf den Teller kommt, dann für den Genuss und aus guter ökologischer Tierhaltung.« Bereits seit dem Jahr 2000 entwickelt Ökoland vegetarische Suppen und Tiefkühlgerichte. Und dieser ganzheitliche Weg wird konsequent weiterverfolgt – mit immer mehr vegetarischen und veganen Produkten.

## Qualitätsgebot und Geschmack verbindet Generationen

Marlene Hansen, Leitung Qualitäts- und Produktmanagement, ist die Hüterin des Ökoland-Qualitätsgebotes und betont, dass alle Produkte mit diesem gekennzeichnet sind. Im gesamten Wurstsortiment wird zum Beispiel auf Nitritpökelsalz verzichtet. Bei den Wurstprodukten wird in der Produktentwicklung besonders auf tierartenreine Rezepturen geachtet. Daher gibt es in den

### Das Ökoland-Qualitätsgebot

- ✓ ohne Nitritpökelsalz
- ✓ ohne Hefeextrakt
- ✓ ohne Zusatz von Aromen
- ✓ ohne Phosphatzusätze\*
- ✓ ohne Geschmacksverstärker\*

\* gemäß EU-Bio-Verordnung

Die Produktpalette von Ökoland reicht von veganen und vegetarischen Produkten bis hin zu Fleisch und Fisch.



Tierwohl wird bei Ökoland großgeschrieben. Dazu macht sich der Hersteller regelmäßig selbst ein Bild vor Ort.

Alnatura Märkten neben Wienern (aus Geflügel-, Rind- oder Schweinefleisch) auch Leberwurst, Schinken, Salami sowie auch Geflügel- und Rinderbratwürstchen – die sind gerade jetzt im Sommer perfekt für den Grill, schmecken aber natürlich auch aus der Pfanne.

Ganz neu erhältlich sind die Knusper-Pommes Wellenschnitt und die Knusper-Gemüsestäbchen. Die Pommes sind aus ganzen Bioland-Kartoffeln hergestellt und durch den Wellenschnitt besonders geschmacksintensiv und knusprig. Die veganen Gemüsestäbchen überzeugen durch das Zusammenspiel von zartem Gemüse und einer knusprigen Cornflakes-Panade. Sie schmecken pur oder gedippt als Snack, als Beilage zu Salat oder Pita und auf dem Burger. Nicht zuletzt die zwei Neuzugänge zeigen: Hohe Bio-Qualität und guter Geschmack sind bei Ökoland das Wichtigste. Das Unternehmen trägt Öko im Namen und im Herzen – einfach rundum gut! ct



# Das ist doch männerleicht

Naturkosmetik-Basics für ihn

Minimaler Aufwand, maximale Pflege und Frische, dazu Natürlichkeit: Die Devise bei Männerpflege ist simpel.

Dabei hat männliche Haut andere Bedürfnisse als weibliche. Nur gut, dass es im Naturkosmetik-Sortiment bei Alnatura sämtliche Basics für die tägliche Pflegeroutine von Männern gibt.

## Grundausrüstung Männerpflege

- Duschgel und Shampoo oder 2-in-1-Produkte
- Gesichtereiniger
- Gesichtscreme
- Bodylotion
- Deo
- Rasurprodukte
- bei Bedarf Bartpflegeprodukte
- bei Bedarf Gel, Wachs oder Ähnliches für die Haare
- Lippenpflegestift
- Sonnenschutz

Spezifische Kosmetikprodukte für Männer sind beliebter denn je – und das zu Recht! Männerhaut hat nämlich eine andere Beschaffenheit als die von Frauen. Sie ist etwa 0,2 Millimeter und damit rund 20 Prozent dicker, enthält einen höheren Anteil des hautstraffenden Eiweißes Kollagen und produziert mehr Talg, was sie von Natur aus fettiger macht. Auch ihr pH-Wert ist niedriger, zudem neigt männliche Haut eher zu Unreinheiten. Sie braucht daher eine den Bedürfnissen angepasste Pflege.

### Natur pur auf der Haut

Naturkosmetische Produkte sind hier die ideale Wahl. Denn bei Naturkosmetik stehen hochwertige natürliche Inhaltsstoffe und gute Hautverträglichkeit – gerade auch bei empfindlicher Haut – im Mittelpunkt. Sie ist frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen. Parabene, Paraffine, sonstige Erdölzeugnisse oder Silikone werden nicht eingesetzt. Die Produkte enthalten bevorzugt natürliche Stoffe.

Männer können bei ihrer Pflege also bedenkenlos zu Naturkosmetik greifen. Und die Produktpalette in den Alnatura Super Natur Märkten gibt alles her, was es an Basics braucht: Duschgele, Shampoos, Waschlotionen, Feuchtigkeitscremes und Deos in Form von Spray oder Creme, ergänzt um Produkte für die Rasur, die Bartpflege und das Haarstyling.

### Das A und O

Um Haut und Haar vital zu halten, ist die Versorgung mit Feuchtigkeit entscheidend. Mit sanften Reinigungsprodukten und beruhigenden, feuchtigkeitsspendenden Cremes und Lotionen mit möglichst wenig Fett machen Männer in der Regel nichts falsch. Fürs Haar sind milde und schonende Shampoos mit anregenden Pflegestoffen, die Feuchtigkeit verleihen, optimal. Sehr beliebt sind auch 2-in-1-Duschgele für die Reinigung von Haut und Haar. Bei Männern soll es schließlich meist schnell gehen, Produkte müssen praktisch, effektiv und einfach in der Anwendung sein. Oft vernachlässigt, aber mit am wichtigsten: Immer einen Sonnenschutz auftragen, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist. UV-Strahlen lassen die Haut nämlich nicht nur schneller altern, sondern erhöhen auch das Hautkrebsrisiko.

Wer regelmäßig zum Rasierer greift, stellt seine Haut auf eine besondere Probe. Denn nach einer Rasur ist sie oft trocken, gereizt, gerötet und hat winzige Verletzungen. Feuchtigkeitsverleihende Schäume, Gels oder Cremes sorgen für eine angenehme Nassrasur. Ein mildes Rasierwasser oder ein Aftershave-Balsam versorgt die Haut anschließend zusätzlich mit Feuchtigkeit und unterstützt die Regeneration gereizter Stellen. Für Männer, die einen Bart tragen, bieten sich milde Bartseifen zur Reinigung an. Ein Bartöl rundet die Pflege ab und macht die Haarpracht und die darunterliegende Gesichtshaut weich und geschmeidig. Zu welchen Pflegebasics Sie auch greifen – im Naturkosmetik-Sortiment finden Sie die passenden Produkte für eine einfache und natürliche Männerpflege! ct

## Produkte aus dem Sortiment\*



Lavera **Men Sensitiv Feuchtigkeitscreme vegan**  
Mild und effektiv: Diese Creme verleiht intensive Feuchtigkeit. Beruhigende Bio-Aloe-vera und natürliche Hyaluronsäure unterstützen die Widerstandsfähigkeit der Haut. Zieht durch die erfrischend leichte Textur sofort ein und ist auch für empfindliche Haut geeignet. 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99 €** (1 l = 159,80 €)



Weleda **For Men Rasierwasser vegan**  
Das Rasierwasser mit Hamamelis und Myrrhe duftet angenehm herb. Vor dem Rasieren angewendet, richten sich die Barthaare auf, was eine saubere Rasur erleichtert. Nach dem Rasieren erfrischt und belebt es die Haut und desinfiziert kleine Schnittwunden. 100 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 11,95 €** (1 l = 119,50 €)



Bee honest cosmetics **Men Hair & Body Wash Rosmarin\*\***  
Dieses 2-in-1-Duschshampoo mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Bio-Rosmarinöl und Bio-Honig sorgt für eine milde Reinigung von Haut und Haar. Der frische Rosmarinduft verleiht ein angenehm vitalisierendes Gefühl. Für alle Hauttypen geeignet. 200 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,49 €** (1 l = 32,45 €)

\* 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.

# Für einen aktiven Alltag

Seit über 95 Jahren steht Speick Naturkosmetik für natürliche Pflege, exklusiv mit dem Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze. Das Familienunternehmen in vierter Generation legt Wert auf die lokale Produktion am Firmensitz bei Stuttgart, natürliche Rohstoffe und hochwertige Produkte. Die Men-Active-Linie umfasst alles, was man(n) für die tägliche Pflege benötigt.

## Men Active Rasierseife **vegan**

Die Rasierseife ist das ideale Produkt für die klassische Nassrasur. Sie erzeugt einen cremigen Schaum, ist sanft zur Haut und verwöhnt mit feiner Duftkomposition. Im praktischen Tiegel auch für die Anwendung auf Reisen geeignet.

150 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,95€** (1 kg=66,33€)

## Men Active After-Shave-Lotion **vegan**

Mit der After-Shave-Lotion fühlt sich die Haut nach der Rasur sanft erfrischt an. Natürliche essenzielle Fettsäuren (Vitamin F), Bio-Zauber- nuss und wertvolle Pflanzenextrakte pflegen und spenden der Haut Feuchtigkeit.

100ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 12,39€** (1l=123,90€)

## Men Active Duschgel **vegan**

Das sanft reinigende Duschgel für Haut und Haare mit einer effektiven Kombination aus pflanzlichen Inhaltsstoffen sorgt mit seinem herben, sportlichen Duft für einen Frischekick. Mit Weizenproteinen für geschmeidiges Haar.

200ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 5,69€** (1l=28,45€)

## Men Active Deo-Spray **vegan**

Das Deo-Spray schützt zuverlässig, pflegt die Haut und sorgt für eine lang anhaltende Frische. Die Formel mit deodorierendem Extrakt aus Bio-Salbei reguliert die Transpiration. Ohne Aluminiumsalze (ACH).

75ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,29€** (1l=97,20€)



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

## Men Active Intensivcreme **vegan**

Die Tagescreme mit feinerherbem Duft zieht schnell ein. Ideal als beruhigende Pflege nach der Rasur mit natürlichem Coenzym Q10, Bio-Aloe vera und Bio-Sheabutter.

50ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 10,49€** (1l=209,80€)

\* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite 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.

# Bitte aus Bio-Baumwolle

Binden, Tampons und Co. aus Bio-Baumwolle und ohne Plastik haben sowohl für den Körper als auch für die Umwelt Vorzüge. Wer zudem noch Müll vermeiden möchte, kann zu wiederverwendbaren Alternativen greifen. Nur Mut! In den Alnatura Märkten gibt es eine große Auswahl zum Ausprobieren.

Ungefähr einmal im Monat kommt sie, die Periode oder auch Monatsblutung. Bei manchen stärker, bei anderen schwächer, bei einigen ohne große Probleme, manche begleiten jedes Mal Schmerzen, Stimmungsschwankungen oder andere Beeinträchtigungen. Umso besser, wenn man sich bezüglich der Produkte, die man für die Blutung verwendet, gut informiert hat und wenigstens darüber keinen Kopf mehr machen muss. Die Auswahl ist groß, auch im Bio-Bereich. Aber wo liegt überhaupt der Unterschied zwischen konventionellen und ökologischen Periodenprodukten und was gibt es derzeit auf dem Markt?

## Vorteile von ökologischer Baumwolle

Konventionelle Tampons bestehen meist aus industriell hergestellter Viskose aus Zellulose, die aus Holzfasern gewonnen wird, dazu kommen gelegentlich noch Baumwollfasern. Unter hohem Energie- und Wasseraufwand werden die Tampons einer Sauerstoffbleiche unterzogen, damit sie schön weiß aussehen. Neben dem das Blut absorbierenden Fasern ist in konventionellen Tampons, Binden und Slipeinlagen auch viel Plastik: Sie sind oft mit einer dünnen Kunststoffschicht überzogen und einzeln in Plastik verpackt. Binden enthalten saugfähiges Kunststoffgranulat. Der Kunststoff wird aus Erdöl und -gas hergestellt.

Bio-Tampons, -Binden und -Slipeinlagen bestehen meist aus hundert Prozent Bio-Baumwolle. Baumwolle aus biologischem Anbau wird ohne synthetische Pestizide oder Herbizide hergestellt. Bei Baumwolle, die GOTS-zertifiziert ist (nach dem Global Organic Textile

Standard), sind der Anbau, die Verarbeitung und Behandlung nach biologischen Prinzipien sichergestellt. Eine medizinische Studie aus dem Jahr 2018 hat beispielsweise ergeben, dass Binden aus Bio-Baumwolle nachweislich das Auftreten von Reizungen der Haut im Intimbereich reduzieren, die durch die Verwendung von synthetischen Binden verursacht werden können.<sup>1</sup>

Achtung: Die Verwendung von Bio-Tampons schließt das toxische Schocksyndrom (TSS), eine Folge von Bakterienansammlungen, nicht aus. Man sollte also immer darauf achten, Tampons alle drei bis fünf Stunden zu wechseln, nicht über Nacht zu tragen und keine höhere Saugstärke als nötig zu benutzen.

## Müllvermeidende Alternativen

Auch wenn die genannten Bio-Hygieneprodukte ökologischer sind als konventionelle, darf man nicht vergessen, dass auch sie eine Menge Müll produzieren. Deshalb haben Hersteller einige wiederverwendbare Alternativen auf den Markt gebracht: waschbare Binden, Slipeinlagen aus Stoff, Menstruationstassen sowie Periodenunterwäsche. Die Produkte aus Stoff können über Jahre hinweg verwendet werden. Man

**Tipp**  
Natürliche Alternativen zu herkömmlichen Menstruationsprodukten gibt es in den Alnatura Märkten von Yoni, Cosmea, Naty, Natracare, AllMatters und von dais.

kann sie einfach in der Waschmaschine waschen; manche wäscht man zuvor in kaltem Wasser aus. Periodenunterwäsche besteht aus Unterhosen mit einer integrierten Einlage, die mehrere Schichten besitzt: Die oberste leitet Flüssigkeit ins Innere, die innere ist absorbierend und antibakteriell, die äußerste ist flüssigkeitsundurchlässig. Die Materialien hängen von der jeweiligen Marke ab. Die Slips sind in der Maschine waschbar und sehen aus wie normale Unterhosen.

Besonders beliebt sind Menstruationstassen aus Naturkautschuk oder medizinischem Silikon. Sie können bis zu zehn Jahre lang benutzt werden. Der kleine Becher wird wie ein Tampon eingeführt, erzeugt dann ein Vakuum und fängt das Blut auf. Nach dem Entfernen kippt man den Inhalt einfach in die Toilette.

Wer sich (noch) nicht an all diese müllvermeidenden Alternativen herantraut, geht für seinen Körper und die Umwelt einen ersten Schritt, indem er Tampons, Einwegbinden und -slipeinlagen aus Bio-Baumwolle verwendet. Und wer weiß, vielleicht kommt ja irgendwann die Lust, noch einen Schritt weiter zu gehen. *mgk*



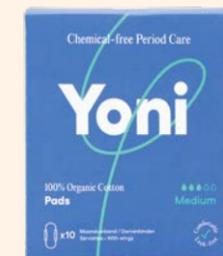
Produkte aus dem Sortiment\*



**Natracare Geformte Slipeinlagen vegan**  
Die Slipeinlagen setzen sich zusammen aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle, nachhaltigem Zellstoff und Pflanzenstärke und sind daher sehr umwelt- und hautverträglich. Sie sind anatomisch geformt für einen optimalen Tragekomfort. Geeignet für empfindliche Haut. Kommerziell kompostierbar. 30 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99€** (1 St. = 0,10€)

**dais Waschbare Slipeinlagen\*\* vegan**

Die Alternative zu Einweg-Slipeinlagen: nach der Verwendung kalt auswaschen, in der Maschine bei bis zu 40 Grad waschen und lufttrocknen lassen. Einfache Verwendung mit Klettverschluss und Anti-Rutsch-Streifen an der Unterseite für zusätzlichen Halt. Aus Bio-Baumwolle. 2 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,95€** (1 St. = 7,47€)



**Yoni Binden normal aus Bio-Baumwolle\*\***  
Sowohl die Oberfläche als auch der Saugkern dieser Binden bestehen aus hundert Prozent Bio-Baumwolle. Die Binden bieten mit ihren Flügeln optimale Sicherheit und Schutz vor dem Auslaufen. Hypoallergen und atmungsaktiv – ideal für besonders empfindliche Haut. 10 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,79€** (1 St. = 0,28€)

**Naty Damenbinden Nacht\*\* vegan**

Jetzt in verbesserter Qualität und neuem Design: Die Binden bestehen aus hundert Prozent Bio-Baumwolle im direkten Hautkontakt sowie pflanzenbasierten Materialien und sind OEKO-TEX®-zertifiziert. Extralang, mit Flügeln. Für empfindliche Haut geeignet. Zellstoffe FSC-zertifiziert. 10 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99€** (1 St. = 0,30€)



\* 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.

<sup>1</sup> Mori M, Praticò A, Villa R, Buzzella A, Vicini R, Busoli Badiale S, et al. »Evaluation of safety and skin tolerability of organic cotton pads in case of irritative vulvitis.« Minerva Ginecol 2018;70:729-37. DOI: 10.23736/50026-4784.18.04338-1

# Natürlich waschen

Entdecken Sie das konsequent ökologische Waschmittelsortiment in Ihrem Alnatura Markt – für beste Reinigungsleistung mit maximal natürlichem Anspruch.



Planet Pure  
Universalwaschmittel  
Wildrose\*\* **vegan**  
500 ml = 13 WI  
Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99 €  
(1l = 5,98 €, 1 WI = 0,23 €)



AlmaWin  
Universalwaschmittel  
Lavendel **vegan**  
1,5l = 25 WI  
Dauerpreis<sup>1</sup> 5,49 €  
(1l = 3,66 €, 1 WI = 0,22 €)



AlmaWin  
Weichspüler Lavendel **vegan**  
750 ml = 30 WI  
Sparpreis<sup>2</sup> 2,79 €  
(1l = 3,72 €, 1 WI = 0,09 €)



Sonett  
Fleckenspray\*\* **vegan**  
100 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99 €  
(1l = 29,90 €)



Sodasan  
Colorwaschmittel  
Lavendel\*\* **vegan**  
1,5l = 20 WI Dauerpreis<sup>1</sup> 6,99 €  
(1l = 4,66 €, 1 WI = 0,35 €)



Sodasan  
Waschmittel Wolle & Feines\*\* **vegan**  
750 ml = 21 WI  
Dauerpreis<sup>1</sup> 4,99 €  
(1l = 6,65 €, 1 WI = 0,24 €)



AlmaWin  
Spül- und Waschmaschinen-  
reiniger **vegan**  
200 g Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99 €  
(1 kg = 19,95 €)



\* 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.

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

# Grazie EcoNatural

## Von der Natur gefärbt.

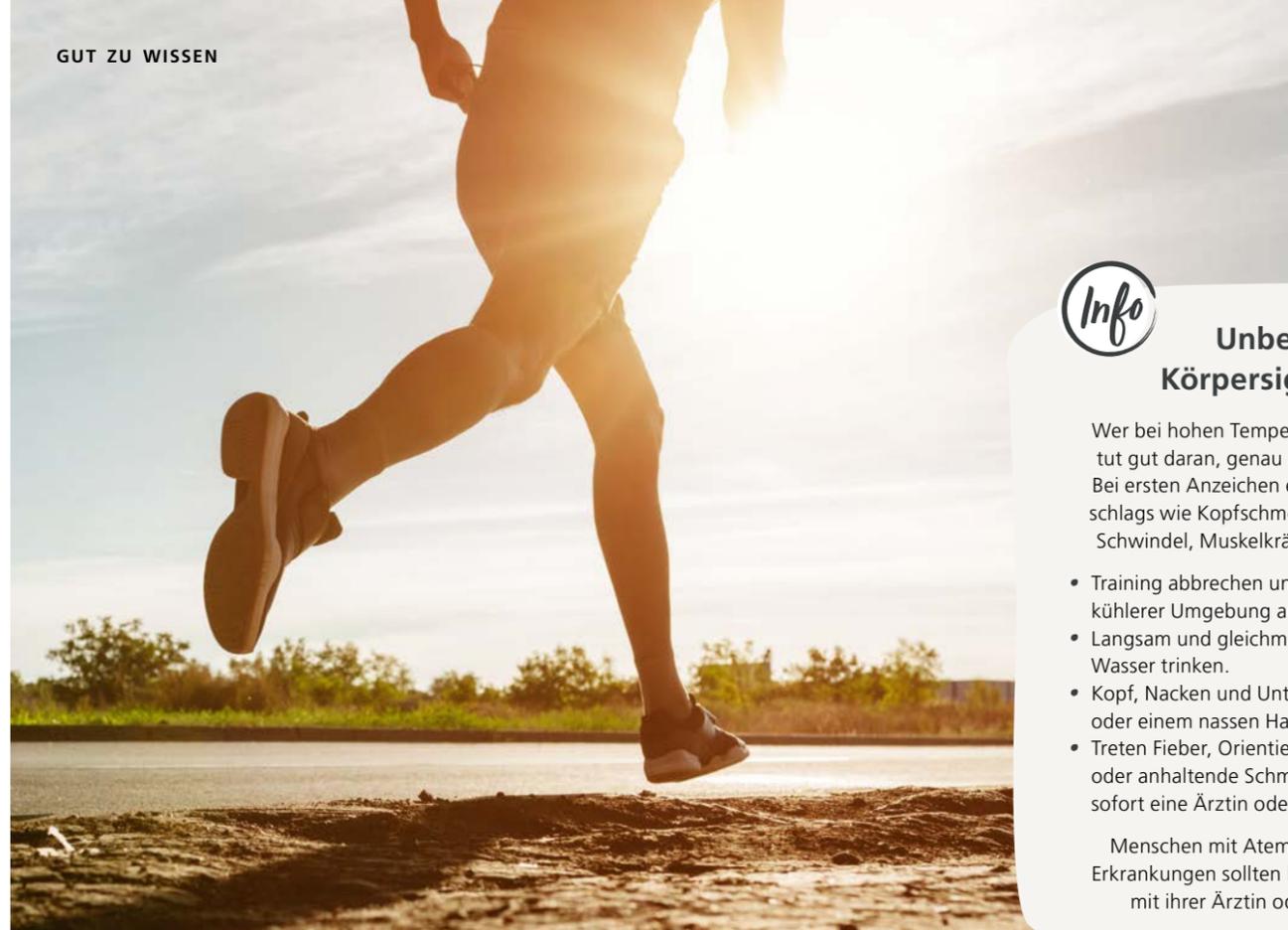


Aus recycelten Getränkekartons	Naturbelassen, ungebleicht	Dermatologisch getestet	100% erneuerbare Energie	EU Ecolabel: www.ecolabel.eu EU Ecolabel: IT/004/001

Das umweltfreundliche Papier schlechthin.

Grazie Natural ist das Papier aus dem Recycling von Getränkekartons, frei von zugesetzten Farbstoffen und Bleichmittel.

Grazie EcoNatural  
Für die Bedürfnisse des Planeten.



# Sport bei Hitze

Sport unter freiem Himmel macht bei sommerlichem Wetter und strahlendem Sonnenschein besonders viel Spaß. Wer auch bei hohen Temperaturen draußen trainieren möchte, sollte allerdings ein paar wichtige Tipps beachten. *jk*

## 1. Beste Trainingszeit finden

Im Sommer ist es ideal, morgens zu trainieren. Zwischen sechs und neun Uhr ist die Luft noch kühler und die Sonneneinstrahlung nicht so stark. Auch die Ozonwerte sind niedriger im Vergleich zum restlichen Tag. Ab Werten von über 180 Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter Luft sollten Menschen mit empfindlichen Atemwegen Ausdauersport im Freien reduzieren. Die aktuellen Werte können jederzeit unter [umweltbundesamt.de/daten/luft/luftdaten](http://umweltbundesamt.de/daten/luft/luftdaten) abgerufen werden. Wer morgens keine Zeit hat, tut gut daran, das Training auf die Abendstunden nach 18 Uhr

zu verlegen. Die Mittagssonne sollte in jedem Fall gemieden werden. Bei Temperaturen über 30 Grad Celsius ist es am besten, möglichst nur noch im Schatten oder in kühleren Räumen Sport zu treiben.

## 2. Genug trinken

Bei hohen Temperaturen schwitzt man mehr. Dadurch verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten und nicht zu dehydrieren, ist es deshalb wichtig, viel und regelmäßig zu trinken. Besonders geeignet ist Mineralwasser mit höherem Natrium- und Magnesiumgehalt, um dem Körper Mineralstoffe zurückzugeben. Alle 20 Minuten etwa 150 Milliliter sollten es sein. Aber Vorsicht: nichts Eiskaltes trinken. Denn sehr kalte Getränke geben dem Körper das Signal, sich aufwärmen zu müssen – man erreicht damit also keine Abkühlung. Getränke mit Zimmertemperatur sind am besten.

## 3. Richtig kleiden

Ideal für das Sporttreiben bei sommerlichen Temperaturen ist spezielle atmungsaktive Funktionskleidung, die den Schweiß von der Haut nach außen ableitet und damit noch einen kühlenden Effekt hat. Üblicherweise ist diese aus Synthetikfasern. Mittlerweile gibt es aber auch natürliche Funktionskleidung aus leichter Merinowolle. Um Sonnenstich und -brand vorzubeugen, ist es ratsam, eine Kappe sowie eine (Sport-)Sonnenbrille zu tragen. Ein feuchtes Handtuch im Nacken schützt diese sonnenempfindliche Zone.



## Unbedingt auf Körpersignale achten!

Wer bei hohen Temperaturen draußen Sport treibt, tut gut daran, genau auf seinen Körper zu achten. Bei ersten Anzeichen eines Sonnenstichs oder Hitzschlags wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung, Schwindel, Muskelkrämpfen oder Kältegefühl gilt:

- Training abbrechen und im Schatten oder kühlerer Umgebung ausruhen.
- Langsam und gleichmäßig (nicht zu kaltes) Wasser trinken.
- Kopf, Nacken und Unterarme mit Wasser oder einem nassen Handtuch kühlen.
- Treten Fieber, Orientierungsschwierigkeiten oder anhaltende Schmerzen auf, unbedingt sofort eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Menschen mit Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten bei Hitze nur nach Absprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt trainieren.

## 4. Gut eincremen

Outdoor-Sportlerinnen und -Sportler brauchen eine wasserfeste Sonnencreme mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor. Vor allem bei empfindlicher Haut, in höheren Lagen oder bei Wassersport sollte man sich rechtzeitig und regelmäßig eincremen. Naturkosmetische Sonnencremes arbeiten mit mineralischen Lichtschutzfiltern, die nicht in die Haut eindringen, sondern sich wie ein Film darauflegen und die Sonnenstrahlen reflektieren und zerstreuen.

## 5. Immer aufwärmen

Das Aufwärmen vor dem Sport ist immer wichtig – auch im Sommer. Schließlich geht es darum, die Muskeln geschmeidiger zu machen, die Gelenke zu mobilisieren und den Stoffwechsel anzuregen. So kann Verletzungen vorgebeugt werden. Ebenso wichtig ist das Dehnen nach dem Training, um Krämpfen und Muskelverhärtungen entgegenzuwirken.

## 6. Nicht ans Limit gehen

Auch wenn das schöne Wetter motivierend ist: Bestleistungen anzustreben und an sein Limit zu gehen, ist keine gute Idee. Expertinnen und Experten empfehlen, den gewohnten Trainingspuls um fünf bis zehn Prozent zu reduzieren, wenn es heiß ist. Möchte man im Urlaub unter anderen klimatischen Bedingungen – höhere Temperaturen und Luftfeuchtigkeit – Sport treiben, sollte man dem Körper Zeit geben, sich zu akklimatisieren, und langsam starten.

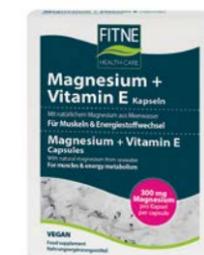
## Produkte aus dem Sortiment\*



**PURYA!**  
**Salted Caramel Protein-Shake\*\***  
**vegan**  
Dieser Protein-Shake überzeugt mit seinem natürlichen Geschmack, Guarana und den rein pflanzlichen Bio-Proteinen. Ideal nach dem Sport oder als Zwischenmahlzeit.  
30 g **Dauerpreis**<sup>1</sup> 1,95 €  
(1 kg = 65,-€)

Raab Vitalfood  
**Nahrungsergänzungsmittel<sup>2</sup>**  
**Magnesiumcitrat vegan**

Magnesiumcitrat ist eine organisch gebundene Form von Magnesium, die besonders gut löslich ist und sich einfach in Wasser oder Saft mischen lässt; schmeckt frisch und leicht säuerlich. Magnesium trägt unter anderem zu einer normalen Muskelfunktion bei.  
200 g **Dauerpreis**<sup>1</sup> 11,90 €  
(1 kg = 59,50 €)



Fitne  
**Nahrungsergänzungsmittel<sup>2</sup>**  
**Magnesium + Vitamin E Kapseln vegan**  
Die Kapseln enthalten 300 mg Magnesium aus natürlichem Meerwasser und 18 mg Vitamin E. Magnesium trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.  
60 St. je 667 mg = 40 g  
**Dauerpreis**<sup>1</sup> 10,99 € (1 kg = 274,75 €)

GSE  
**Nahrungsergänzungsmittel<sup>2</sup>**  
**Vitamin B12\*\* vegan**

Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit Vitamin B12 aus biologischem Shiitake-Extrakt. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.  
120 St. je 280 mg = 34 g  
**Dauerpreis**<sup>1</sup> 24,90 €  
(1 kg = 732,35 €)



\* 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.

<sup>2</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Schon gewusst?

Bei heißem Wetter ist der Puls erhöht, da der Körper viel Energie aufwenden muss, um seine Temperatur konstant zu halten und die Hitze aus dem Körper zu transportieren. Ein Großteil des Blutvolumens verlagert sich in die Haut, um Wärme nach außen abzugeben – es wird vermehrt Schweiß produziert. Dieser sorgt für Verdunstungskälte. Die zusätzliche Arbeit, die der Körper bei Hitze leisten muss, um den Kreislauf stabil zu halten, verbraucht Energie. Daher ist jede Bewegung im Sommer (auch ohne Sport) anstrengender.

# Asiatisch genießen

Sommer, Sonne, Meer – wen packt im Sommer nicht die Reiselust? Doch auch zu Hause lässt es sich kulinarisch in ferne Länder schweifen. Wir holen Ihnen den Geschmack Asiens in die eigenen vier Wände.



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



Reis steht im asiatischen Raum täglich auf dem Speiseplan – oft sogar mehrfach. Und auch hierzulande kommt er vielseitig zum Einsatz. Ob süß oder herzhaft, Reis ist immer eine gute Idee!

Mit viel Herz und Sorgfalt bringt Reichenau-Gemüse mit ihrem neuen Standort Landgut Pretschen seit dieser Saison echte regionale Frische in die Alnatura Märkte im Norden und Osten. So genießen Sie noch mehr heimische Bio-Tomaten und -Gurken für einen extra-langen Sommer.



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



## Impressum

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

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

**Redaktionsleitung** Anna Brill, alnatura.magazin@alnatura.de

**Ressortleitung Alnatura Themen** Anja Waldmann

**Anzeigen** Katja Laforsch, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt  
**Redaktion** Anna Brill, Alina Endemann, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Janina Hinkelbein, Katrin Kasch (kk), Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Anna Sebestova, Katrin Tonn, Jana van Treeck, Christian Tremper (ct), Anja Waldmann (aw)

**Schlusslektorat** Monika Klingemann

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

**Abbildungen** Adobe Stock/Anna Puzatykh: 17 / Bernardbodo: 56/57 / Gresel: 58 Reis / Insemar: 34 Illustrationen Orangen u. Heidelbeeren, 39 Illustration Erdbeeren / mikeosphoto: 52/53 / NIKCOA: 41 u. 42 Sojabohnen / spline\_x: 22 Schwarzkümmel; Alnatura: 5 Ölviefalt, 12 Porträt Jenny, 16, 18/19, 26, 32 Porträt Alina, 34 Porträt Paul; bio-verde: 45 Manouri; Oliver Brachat: 1, 5 Focaccia, 8–11, 12 Focaccia, 13, 29–31, 32/33 Tarte/Crema, 35, 58 Bowl; Eberle Werbeagentur: 6 Illustration Schultüte; Lars Gruber: 6 Campus; iStock/Sohadiszo: 15; Annika List: 3; Ökoland GmbH Nord/Michael Löwa: 47 / Jörg Sänger: 46; Sojade/Andréa Montano: 5 Landwirtin, 40, 41 Sojafeld, 42 Landwirt; Stocksy/Malquerida Studio: 48 / Marc Bordons: 54; Sanne Tulp: 39 Porträt Kamp; VISCOM Fotografie: 24/25, 50/51; Jonas Werner-Hohensee: 6 Landgut Pretschen, 20–21, 22 Ölfflasche; 36–38, 58 Tomaten

**Gestaltung** mfk corporate publishing GmbH

**Litho/Druckvorstufe** Reprotechnik Mugler, Darmstadt

**Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

**www.blauer-engel.de/uz195**

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

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

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

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

**f** **ig** **in**

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

**WELEDA**  
NATURAL SCIENCE

# 5-FACH WIRKUNG FÜR DEINE HAUT

WELEDA FOR MEN MULTI-ACTION SERUM  
–29% WENIGER FALTEN NACH 4 WOCHEN<sup>1</sup>

24h Feuchtigkeit + Zellerneuerung



OIL-FREE GEL

<sup>1</sup> Gemessen im Anwendertest mit 22 Probanden bei 2x tgl. Anwendung

# Naturalcool

SEI BESSER ESSER



## Drei, die beim Grillen nicht fehlen dürfen.

Bei all unseren Produkten setzen wir ganz auf Natürlichkeit. Nur Kartoffeln mit dem perfekten Stärkegehalt landen bei uns in der Produktion. So werden sie schön knusprig, ganz ohne Zusatzstoffe, wie Dextrose.

Für den unverwechselbaren Geschmack braucht es gesunde Kartoffelpflanzen, die Grundlage hierfür ist lebendiger Boden.

SEI BESSER ESSER – Wähle bewusst und genieße die Kraft der Natur!



Folge uns...  
dein.naturalcool

[www.naturalcool.bio](http://www.naturalcool.bio)



GLUTENFREI