

Juni 2025
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Alnatura entdecken
**Direktsäfte
und mehr**

Einfach genussvoll
**Leichte
Sommerküche**

**Warme Tage,
kühle Drinks**



Bei Bio-Obst und
-Gemüse sind wir
zum 4. Mal in Folge

die Besten

Der Alnatura Markt in der Wankelstraße in Stadtbergen hat die beste Obst- und Gemüseabteilung Deutschlands. Dafür wurde er mit dem Deutschen Fruchtpreis 2025 in der Kategorie Bio-Märkte ausgezeichnet. Zum vierten Mal in Folge gewinnt damit ein Alnatura Markt den Preis: Zweimal erhielt der Darmstädter Alnatura Super Natur Markt in der Heidelberger Straße die Auszeichnung, im letzten Jahr ging der Deutsche Fruchtpreis an den Starnberger Markt.

In all unseren Märkten deutschlandweit stammen das Obst und Gemüse ausschließlich aus Bio-Anbau. Wann immer möglich sogar in Bioland-, Demeter- oder Naturland-Qualität.

Überzeugen Sie sich selbst von unserer bunten Frische – wir freuen uns auf Sie!

RUNDSCHAU
FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHER FRUCHT PREIS



DEUTSCHLANDS
BESTE

**OBST&GEMÜSE
ABTEILUNG**

2025

FRUCHTHANDEL
MAGAZIN

Liebe Kundinnen und Kunden,

im Frühjahr hat die Robert Bosch Stiftung eine repräsentative Studie zum Thema »Meine, deine, unsere? Was uns als Gesellschaft beim Thema Ernährung wichtig ist«¹ veröffentlicht. Über 80 Prozent der Deutschen denken demnach häufig und bewusst über ihre Ernährung nach. Für über 90 Prozent der Befragten ist der gute Geschmack der Lebensmittel wichtig, und für 70 Prozent müssen sie vor allem bezahlbar sein. Über 70 Prozent kochen selbst oder zusammen mit ihrer Familie.

Bei Ernährungsfragen handelt es sich um ein sehr persönliches Thema. Wir vertrauen unserer Familie und unserem Freundeskreis (90 Prozent), und nur 10 Prozent der Menschen vertrauen der Politik, den Influencern und den großen Lebensmittelherstellern. Wir wollen keine Vorgaben, sondern selbst souverän über unser Essen entscheiden. Wir erwarten jedoch von der Politik Rahmenbedingungen, die eine vernünftige Ernährung in Zukunft ermöglichen.

Vielen Menschen ist klar, dass sie durch ihren bewussten Einkauf und ihren Ernährungsstil großen Einfluss auf die eigene Gesundheit (74 Prozent), das Wohl der Tiere (63 Prozent), ein gerechtes Einkommen der Bäuerinnen und Bauern (54 Prozent) und auf den Klima- und Umweltschutz (52 Prozent) haben. Nach Einschätzung der Deutschen übernehmen die Landwirtinnen und Landwirte große Verantwortung für eine gute und sinnvolle Ernährung (65 Prozent). Politik und Lebensmittelindustrie dagegen kommen nach Auffassung von nur 15 Prozent der Befragten dieser Verantwortung nach.

Dieser Befund, wie die Deutschen zu Ernährung eingestellt sind, macht Mut. Wir erkennen die Notwendigkeit einer Veränderung. Mit dem Kauf von hochwertigen Bio-Lebensmitteln ändern wir die Ernährungswelt, fördern die bäuerliche Landwirtschaft, die Artenvielfalt, das Klima und das Tierwohl.

Mit herzlichen Grüßen




»Mit dem Kauf von hochwertigen Bio-Lebensmitteln ändern wir die Ernährungswelt, fördern die bäuerliche Landwirtschaft, die Artenvielfalt, das Klima und das Tierwohl.«

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

¹ bosch-stiftung.de/de/publikation/meine-deine-unsere

RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

by Gildo Rachelli

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



TIEFGEKÜHLT



8

Kochen und genießen

- 8 Leichte Sommerküche und bunte Erfrischungen
- 19 Erdbeeren – unser Liebling des Monats
- 20 Rezepte mit Erdbeeren
- 24 Alnavit Partnerrezept

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 17 Alnatura Stieleis – jetzt auch für Kinder
- 26 Unsere Alnatura Direktsäfte entdecken
- 30 Die Vorteile des Verbundkartons
- 32 Der Markentisch mit Produkten für den Sommerabend
- 34 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 36 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 38 Fisch bei Alnatura – höchste Qualitätsanforderungen
- 40 Alnatura Thunfisch in Naturland-Wildfisch-Qualität
- 45 Aus unserem Sortiment: Snacks für zwischendurch
- 49 Aus unserem Sortiment: Getränke und Knabbereien
- 54 Der Markentisch mit Produkten von Logona



40



46

Gemeinsam handeln

- 37 Partnerporträt Turtle
- 42 Zu Besuch bei Kruut
- 46 Zu Besuch bei Riegel Bioweine

Rundum wohlfühlen

- 50 Natürliche Pflege mit dem Reichtum der Natur
- 56 Neues auf dem Teller

Aktuelles



GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

Neue Bio-Höfe gesucht

Zusammen mit dem NABU e. V. unterstützen wir mit dem Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« Landwirtinnen und Landwirte, die ihren Betrieb auf Bio-Landwirtschaft umstellen möchten. Gleiches gilt für einen bestehenden Bio-Betrieb, der sich um einen neuen Betriebszweig und mindestens 30 Prozent Fläche erweitern will. Die Fördersumme beträgt bis zu 60.000 Euro. Seit Start des Projekts vor zehn Jahren wurden bereits 131 Betriebe finanziell unterstützt. Bis 30. Juni 2025 können sich weitere Höfe für eine Förderung bewerben. Alle Informationen dazu unter [NABU.de/gbgm](https://www.nabu.de/gbgm) – bitte weitersagen!



Das Logistikzentrum in Lorsch live erleben

Möchten Sie einmal hinter die Kulissen von Alnatura blicken und sehen, wie unsere Bio-Produkte automatisiert gelagert und für die Logistik bereitgestellt werden? Dann registrieren Sie sich jetzt bei Mein Alnatura und melden sich für unser Gewinnspiel an. Wir verlosen neunmal zwei Plätze für eine Führung durch Europas größtes Hochregallager aus Holz am 27. Juni 2025.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis 18. Juni in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis zum 18. Juni einer Registrierung bei Mein Alnatura unter [alnatura.de/meinalnatura](https://www.alnatura.de/meinalnatura). Mit ein bisschen Glück erhalten Sie zwei Tickets für sich und Ihre Begleitperson. Bitte beachten Sie: Die Begleitperson muss mindestens zwölf Jahre alt sein. Kinder können in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person teilnehmen. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter [alnatura.de/fuehrung-lorsch](https://www.alnatura.de/fuehrung-lorsch).



Tortenguss und Co. – rein pflanzlich

Das Pflanzliche Geliermittel von Alnatura ist eine vegane Alternative zu Gelatine – seine Basis ist Agar-Agar, das aus Meeresalgen hergestellt wird. Es eignet sich perfekt für die Zubereitung von Tortenguss, aber auch für Fruchtaufstriche, Desserts sowie für würzige Pasteten. Ein Päckchen ersetzt sechs Blatt Gelatine und reicht für 500 Milliliter Flüssigkeit. 6 g **Dauerpreis!** 0,59€ (1 kg = 98,33€)

Volle °Punktepowers

Füllen Sie Ihr °Punktekonto in Rekordzeit: Sammeln Sie bei jedem Einkauf in Ihrem Alnatura Super Natur Markt mit Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte °Punkte und erhalten Sie mit PAYBACK Coupons viele Extra°Punkte.



So einfach geht's:

1. Papier-Coupons nutzen oder eCoupon in der PAYBACK App oder online aktivieren.
2. In Ihrem Alnatura Super Natur Markt einkaufen und (mobile) PAYBACK Karte vorzeigen.
3. Die Extra°Punkte werden automatisch nach Ihrem Einkauf auf Ihr °Punktekonto gutgeschrieben.

Vom 02.06. bis 13.07.2025 lohnt sich ein Blick ins Couponcenter doppelt. Bis zu 10fach °Punkte warten auf Sie. Start-Coupon in der PAYBACK App aktivieren und (mobile) Karte an der Kasse vorzeigen, 6fach °Punkte sammeln und anschließend im Coupon-Center einen weiteren Coupon mit noch mehr Extra°Punkten für den nächsten Einkauf erhalten.



Jetzt Start-Coupon direkt in der App aktivieren.

Ab 200 gesammelten °Punkten können Sie Ihre °Punkte ganz bequem in der PAYBACK App oder am Alnatura Service Punkt einlösen und Ihren Einkauf damit bezahlen. Vom 02.06. bis 29.06.2025 schreiben wir Ihnen in der PAYBACK App 15 % und am Alnatura Service Terminal 5 % Ihrer eingelösten °Punkte wieder gut*. Lösen Sie zum Beispiel 1 000 °Punkte in der PAYBACK App ein, erhalten Sie 150 °Punkte zurück.



»Sehr gut« für Alnatura Baked Beans

Für die Oktober-Ausgabe 2024 hat Öko-Test insgesamt 20 Produkte zum Thema »Baked Beans« getestet, darunter acht Bio-Produkte. Die Note »sehr gut« wurde fünfmal, die Note »gut« einmal, die Note »befriedigend« sechsmal, die Note »ausreichend« viermal und die Note »mangelhaft« viermal vergeben. Die Alnatura Baked Beans erhielten die Note »sehr gut« (oekotest.de).



Für kernig-knusprige Genussmomente

Die Basis der Alnatura Toastbrötchen Hafer & Saaten sind Haferkerne und -flocken sowie 23 Prozent Ölsaaten; Mehl und Hefe sind nicht enthalten. Die Brötchen sind schnell zubereitet: Einfach kurz im Toaster aufstoasten und warm genießen. So schmecken sie klassisch zum Frühstück mit süßen Aufstrichen oder als herzhaft belegtes Sandwich. Die Packung enthält vier Stück.

Der Alnatura Knäcke-Snack Hafer-Saaten mit 58 Prozent Hafervollkorn aus Deutschland und 30 Prozent Ölsaaten wie Kürbiskernen, Sesam und Leinsamen schmeckt mit herzhaftem und süßem Belag, aber auch pur geknabbert.

Die Packung enthält sieben Scheiben.



neu

Toastbrötchen Hafer & Saaten
350g **Dauerpreis!**
2,99€ (1 kg=8,54€)

Knäcke-Snack Hafer-Saaten
225g **Dauerpreis!**
2,99€ (1 kg=13,29€)

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Die Extra°Punkte werden innerhalb von zwei Wochen nach Aktionsende gutgeschrieben.



10FACH °P
auf den Einkauf ab 30€*

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



So funktioniert's:

Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen. Die Punkteschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 30€, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.
* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.06. bis 30.06.2025**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

Bunte Erfrischung

Von der kalten Suppe zur leichten Pasta über eisgekühlte Getränke hin zum Eisdessert – im Sommer freuen wir uns auch kulinarisch über jede Erfrischung. In der Küche darf es dabei gerne schnell und bunt zugehen. Das Besondere: Ob herzhaft oder fruchtig-süß, unsere liebsten Zutaten sind in diesem Monat Säfte. Lassen Sie sich inspirieren und versüßen Sie sich den Juni obendrein mit ganz viel Eis und einer Menge Erdbeeren.





Die Suppe lässt sich problemlos einfrieren und ist super-variabel: Nehmen Sie grüne Paprika für eine herbere Version oder gelbe für eine helle Gazpacho. Die Zugabe von frischen Tomaten oder Zwiebeln macht sich gut, auch etwas scharfe Sauce passt perfekt.



Schnelle Gazpacho mit Garnelenspießen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 2 Scheiben Dinkel-Toastbrot
- 500 ml Tomate-Direktsaft
- 40 ml Zitrone-Direktsaft
- 1 EL Oregano
- 90 g Garnelen mit Kräutern und Knoblauch (aus der Kühlung)

AUSSERDEM

Zucker, Olivenöl, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gurke und Paprika waschen und putzen. Je 1/3 in feine Würfel schneiden und beiseitestellen, den Rest grob zerkleinern. Toastscheiben ebenfalls grob vierteln. **Tomaten- und Zitronensaft**, Oregano, 1 TL Zucker, 3 EL Öl, 2 Prisen Pfeffer, grob geschnittenes Gemüse und Toast in einen Standmixer geben und zerkleinern, alternativ in einem Topf mit dem Pürierstab auf höchster Stufe fein mixen. Die Konsistenz kann nach Belieben mit mehr Brot oder der Zugabe von Wasser angepasst werden. **Garnelen** in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Hitze 5 Min. anbraten, dabei mehrmals wenden. Die Suppe in 2 Schüsseln geben, mit Gurken- und Paprikawürfeln garnieren und mit Pfeffer bestreuen. Garnelen auf 2 Spieße stecken und dazu reichen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 403 kcal, Eiweiß 15 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 30 g

» *Gazpacho erfrischt am besten, wenn sie mindestens 1 Std. kalt gestellt wird. Sie schmeckt aber auch sofort nach der Zubereitung.*«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Mestemacher
Dinkel-Toastbrot



Bio Mare
Garnelen mit Kräutern
und Knoblauch,
Naturland-zertifiziert

Selbst gefärbte Rote-Bete-Pasta

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Spaghetti
- 350 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Parmigiano Reggiano (am Stück)
- 30 g Pinienkerne
- 150 ml Rote-Bete-Direktsaft

AUSSERDEM

Salz, Olivenöl, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser 10 Min. kochen. Mangold waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 50 g Parmesan fein reiben, den Rest mit einem Sparschäler hobeln. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Mangold mit Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis er gar ist. In einer weiteren Pfanne oder in einem breiten Topf Rote-Bete-Saft mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer erhitzen. Spaghetti abgießen und direkt in den Rote-Bete-Saft geben. 1–2 Min. darin bei niedriger Hitze schwenken, sodass sich die Pasta dunkelpink färbt. Vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Mangold unter die Pasta mischen und auf 2 Teller verteilen. Mit Pinienkernen, Parmesanhobeln und Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 877 kcal, Eiweiß 35 g, Fett 35 g, Kohlenhydrate 98 g

» Das Nudelkochwasser nicht wegschütten. Luftdicht verschlossen ist es im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar und kann zum Andicken von Suppen, Pesto oder Saucen verwendet werden.

Keinen frischen Knoblauch zur Hand? Ersetzen Sie ihn einfach durch 1 TL Knoblauchpulver, das in die Rote-Bete-Sauce gerührt wird.



Spicebar
Knoblauchpulver



Alnatura
Rote-Bete-Direktsaft,
Naturland-zertifiziert



Sanchon
Würzsauce
Habanero Hot



Humbel
Wodka

Bloody Mary

ZUTATEN FÜR 3 LONGDRINKS

- 3 Stangen Staudensellerie
- 6 Oliven mit Mandeln + Sud
- 500 ml Tomate-Direktsaft
- 140 ml Wodka
- 3 EL Zitrone-Direktsaft
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 TL Würzsauce Habanero Hot
- 1 TL Meerrettich (im Glas)
- ½ TL Kräutermeersalz
- 2 Handvoll Eiswürfel

AUSSERDEM

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Dekoration Selleriestangen waschen und zurechtschneiden. Je 2 Oliven auf einen Zahnstocher stecken.

3 EL des Olivensuds, Tomatensaft, Wodka, Zitronensaft, Worcestershiresauce, Habanero-Hot-Sauce, Meerrettich, Kräutersalz, 4 Prisen Pfeffer und 1 Handvoll Eiswürfel in einen Shaker füllen und gut schütteln.

Gläser mit Eiswürfeln füllen. Bloody Mary durch das Shaker-Sieb gießen und auf die Gläser verteilen. Selleriestangen und Olivenspießchen dekorativ darin platzieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 180 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 9 g

» Traditionell wird eine Bloody Mary mit Selleriesalz zubereitet. Dieses können Sie auch einfach selber machen. Dafür eine kleine Sellerieknolle mit Grün schälen und in kleine Stückchen schneiden. Im Backofen bei 80°C Umluft 3 Std. trocknen lassen. Dann in einer Küchenmaschine zu einem feinen Pulver zerkleinern und mit Meersalz mischen.

Die Pastafarbe kommt vom Rote-Bete-Saft.



Frische Minze und Zitronenspalten machen den Drink auch optisch zum Hingucker. Eine Handvoll Eiswürfel ist perfekt an heißen Tagen.



» Wer es lieber fruchtiger mag, kann einfach den Traubensaft-Anteil erhöhen. Alkoholisch lässt sich der Drink mit 50 ml Wodka zu einem Wodka Red Beet verwandeln.«
 Anna, Alnatura Rezeptentwicklerin



» Verwenden Sie andere Kräuter, wie frischen Rosmarin oder Basilikum, oder frieren Sie Orangen-, Kiwi-, Gurken- oder Limettenscheiben ein. Auch Trauben und Cranberrys in Wasser ergeben schöne Eiswürfel.«
 Jana, Alnatura Rezeptentwicklerin



Fruchtiger Rote-Bete-Drink

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 350 ML

- 150 ml Rote-Bete-Saft feldfrisch
- 150 ml Rote-Traube-Direktsaft naturtrüb
- 1 Schuss Zitronen-Direktsaft

ZUBEREITUNG

Rote-Bete- und Traubensaft in ein Glas geben. Mit Zitronensaft abrunden, umrühren und kalt servieren.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 177 kcal, Eiweiß 2g, Fett 1g, Kohlenhydrate 39g

Ganz einfach
 mit nur 3 Zutaten



Alnatura
 Rote-Bete-Saft
 feldfrisch verarbeitet,
 Demeter-zertifiziert



Alnatura
 Rote-Traube-Direktsaft
 naturtrüb,
 Naturland-zertifiziert



Alnatura
 Zitronen-Direktsaft

EINFACH GENUSSVOLL



Der Begriff »Mocktail« beschreibt einen alkoholfreien Stellvertreter eines bekannten alkoholischen Cocktails. Die Wortschöpfung setzt sich zusammen aus »to mock« (englisch für »vortäuschen« oder »nachahmen«) und »Cocktail«.

Bunte Eiswürfel

ZUTATEN FÜR 8 GROSSE EISWÜRFEL À 5 X 5 CM

- 2 Erdbeeren
- ½ kleiner Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Minze
- 120 ml Merlot-Trauben-Direktsaft
- 2 EL Limette-Direktsaft
- 120 ml Apfel-Direktsaft
- 2 EL Zitrone-Direktsaft

AUSSERDEM

Wasser

ZUBEREITUNG

Früchte und Minze waschen und trocken tupfen. Apfel entkernen und in hauchdünne Schnitze schneiden. Zitrone ebenfalls dünn in Scheiben schneiden.

Erdbeeren in die ersten 2 Mulden der Eiswürfel-Silikonform setzen. Mit Traubensaft aufgießen. Minzzweig halbieren und schräg in die 2 nächsten Fächer hineinstellen. Mit je 1 EL Limettensaft begießen, den Rest mit Wasser auffüllen. Apfelschnitze gefächert von außen nach innen mit der Schale nach oben in die nächsten beiden Mulden legen, sodass 2 Rosen entstehen. Mit Apfelsaft aufgießen. In die übrigen Fächer die Zitronenscheiben ebenso hineingeben, mit je 1 EL Zitronensaft und Wasser auffüllen. Dass Apfel und Zitrone etwas aus der Form herausragen, ist gewollt und sorgt später für die schöne Rosen-Optik. Mindestens 4 Std., idealerweise über Nacht, einfrieren.

Zubereitungszeit:

10 Min. + 4 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 36 kcal, Eiweiß 0g, Fett 0g, Kohlenhydrate 7g



Voelkel
Apfel-
Direktsaft



Voelkel
Merlot-Trauben-Direktsaft,
Demeter-zertifiziert



Pfandwerk
Agavendicksaft



Brick Gin
Dry Gin

Erfrischender Basilikum-Mocktail

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 200 ML

- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 40 ml Limette-Direktsaft
- 30 ml Ingwersaft
- 50 ml Agavendicksaft
- 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

ZUBEREITUNG

Glas für mindestens 30 Min. in den Gefrierschrank stellen. Basilikum mit Stielen in einen Shaker geben und mit einem Barstößel (alternativ mit dem Ende eines Kochlöffels) zerdrücken, um die ätherischen Öle freizusetzen.

Eiswürfel, Limetten-, Ingwer- und Agavendicksaft dazu geben und mindestens 1 Min. gut schütteln. Durch ein Sieb in das vorgekühlte Glas füllen, mit Mineralwasser aufgießen und nach Belieben mit einem Basilikumblatt garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 220 kcal, Eiweiß 1g, Fett 1g, Kohlenhydrate 50g

Sie wollen den Mocktail alkoholisch genießen? Verwenden Sie statt Wasser einfach 60 ml Gin.

Eiskreationen für alle

Die Eisdiele in die eigenen vier Wände holen? Kein Problem!
Das Lieblingseis mit einem Eisportionierer in einen Becher geben, Sauce darüberfließen lassen und mit saisonalen Früchten oder knusprigen Toppings garnieren. Wir haben unsere liebsten Kreationen für Sie zusammengetragen. Aber entscheiden Sie selbst: Einfach zusammenstellen und eiskalt genießen!



Das Saucenpulver mit Bourbonvanille einfach mit 400 ml Pflanzendrink oder Milch und etwas Zucker aufkochen und warm oder kalt zum Eis genießen.

Weitere Toppings:

- Kakaonibs
- Zuckerdekor
- Gummibären
- Rosinen, eingelegt
z. B. in Rum oder Apfelsaft
- Kokosraspel
- Mandelsplitter
- Bananenchips
- Kekse im Ganzen,
als Brösel oder Stücke



Alnatura Selección
Mangosorbet

+



Alnatura
Kokoschips

+



Biovegan
Bourbon-Vanillesauce

Gut kombiniert:



Pistazienmus ist der Eis-Topping-Tipp des Sommers! Ein Traum auf Haselnuss- und Schokoladeneis.

100 % Pistazie pur

Eine nussig-feine Versuchung: Das aromatische Alnatura Pistazienmus enthält hundert Prozent geröstete Pistazien – sonst nichts! Seine milde Süße und cremige Konsistenz machen es zu etwas ganz Besonderem auf dem Frühstückstisch – ob in Porridge, Bowl oder auf dem Brötchen. Mit seinem intensiven Pistazienaroma kann das Mus zudem auch Basis oder i-Tüpfelchen für kreative Back- und Dessertideen sein, beispielsweise ein selbst gemachtes Eis. Genauso harmoniert es mit Herzhaftem, etwa als Dip für Gemüse.

180 g **Dauerpreis¹ 9,99 €**
(1 kg = 55,50 €)



¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Einfacher Eiskaffee

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 330 ML

- 1 TL Instant-Espresso
- 50 g Schlagsahne
- 10 g Vollmilchschokolade
- 2 Kugeln Eis, z. B. Vanilleiscreme
- 60 ml Alpenmilch 3,8 %

AUSSERDEM

Wasser

ZUBEREITUNG

Instant-Espresso mit 60 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und umrühren. Alternativ 60 ml Espresso oder Kaffee aufbrühen. Mindestens 30 Min. abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Schokolade fein hobeln.

Eiskugeln in ein Glas geben, mit Milch auffüllen und den Espresso zufügen. Mit der geschlagenen Sahne und den Schokoladenraspeln garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 30 Min. Kühlzeit
 Nährwerte pro Glas: Energie 630 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 54 g, Kohlenhydrate 28 g

» Dazu schmeckt selbst gemachte Schokoladensauce: 2 Teile Sahne mit 1 Teil Edelbitterschokolade (70 %) erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist und sich alles zu einer Sauce verbunden hat. Gegebenenfalls mit einem Schuss Milch glatt rühren und über den fertigen Eiskaffee gießen.«
 Jenny, Alnatura Rezeptentwicklerin



Mount Hagen
Instant-Espresso



Berchtesgadener Land
Frische Alpenmilch 3,8 %, Demeter-zertifiziert

Lässt Kinderherzen höherschlagen

Was gibt es Schöneres, als sich an heißen Sommertagen mit einem Eis zu erfrischen? Vor allem Kinder lieben den cremig-süßen Genuss. Unser neues Eis kombiniert ihre klassischen Lieblingsorten Vanille und Schoko – und das in bester Bio-Qualität. Die niedliche Kuhform? Passt zu den Hauptzutaten: Milch und Sahne!



- ✓ als Stieleis ideal für kleine Hände
- ✓ besonders sahnig-cremiger Genuss
- ✓ mit Bourbonvanille
- ✓ kombiniert Vanille- und Schokoladeneis
- ✓ als Einzeleis oder Packung mit vier Stück – perfekt für den Vorrat
- ✓ mit Eigelb aus Bio-Eiern von Hennen, deren Brüder aufgezogen werden



Mehr Infos unter
alnatura.de/
bruderhahn

»Unser Anspruch bei der Entwicklung dieses Produktes war: nicht zu süß und eine möglichst kurze Zutatenliste. Das ist uns gelungen. Wir freuen uns über ein Kindereis für puren Genuss ohne Kompromisse. Und das Beste: Es schmeckt auch uns Großen.«



Lisa Steinmann, Alnatura Produktmanagerin

Eisgenuss für Groß und Klein: Entdecken Sie unsere Stieleis-Sorten von fruchtig bis schokoladig.



nature's other milk® bio cocosmilch

Bestes
Bio 2025:
cocosmilch
3,8% -
sehr gut



Schrot&Korn
Kundenbefragung
von 100 Bio-Kunden
SEHR GUT
Kokosmilch
bestes-bio.com



2,0% Fett –
unbeschwelter
Genuss mit
63% Cocosnuss



Für alles was Du
sonst mit normaler
Milch machst

cocosmilch zum trinken.

Wenn Du keine andere Milch trinken kannst oder nicht trinken willst – Mutter Natur hat an Dich gedacht: mit leckerer Cocosmilch. Original Dr. Antonio Martins' coco milk for drinking ist leicht cremig und schmeckt herrlich frisch. Mit einem Hauch von Cocos. Ein wahrer Schatz der Natur wartet darauf, dass Du ihn für Dich entdeckst...



Königin der Beeren

Wir alle lieben sie: die Erdbeere. Denn herrlich fruchtig und aromatisch versüßt uns die hell- bis dunkelrot gefärbte Frucht Jahr für Jahr den Sommer.



Ob rundlich oder oval bis spitz – mehr als tausend Sorten Erdbeeren gedeihen in nahezu allen Klimazonen und auf fast allen Gartenböden. Frühe und späte Anbauarten wechseln sich ab, sodass die Beeren fast den ganzen Sommer über frisch erhältlich sind. In Deutschland haben sie von Mai bis August Hauptsaison. Der richtige Zeitpunkt der Ernte ist entscheidend für den Geschmack der Früchte, denn sie reifen nicht nach. Saftig-prall und glänzend sollten sie beim Kauf aussehen. Erdbeeren sind sehr empfindlich. Wer kann, sollte sie deshalb möglichst bald genießen. Im Gemüschrank sind die Früchte zwei bis drei Tage lang haltbar; beschädigte Exemplare vorher aussortieren. Mit rund 90 Prozent Wasser und weniger als 0,5 Gramm Fett sind Erdbeeren im Sommer der ideale fruchtig-süße Snack: kalorienarm und erfrischend.

Lassen sich die Kelchblätter leicht ablösen, sind die Erdbeeren vollreif.

Noch dazu liefern sie mit etwa 60 Milligramm pro hundert Gramm jede Menge Vitamin C. Erdbeereis, Erdbeertarte – die Liste süßer Erdbeerspeisen könnte ewig weitergehen. Dabei schmeckt die Königin der Beeren auch herzhaft kombiniert: im Salat oder als Salsa zu Fleisch zum Beispiel. Einfach probieren!

EINFACH GENUSSVOLL



Ein Glas trockener Weißwein passt perfekt zu diesem tollen Sommergericht.

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



Erdbeer-Spargel-Salat mit Burrata fritta

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Rucola
- 250 g Erdbeeren
- 200 g grüner Spargel
- 4 EL natives Olivenöl extra naturtrüb
- 2 EL Zitrone-Direktsaft
- 2 EL Mandeln
- 1 Ei
- 4 EL Dinkel-Semmelbrösel
- 1 Kugel Burrata

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Zucker, Brat- und Backöl

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 984 kcal, Eiweiß 19g, Fett 87g, Kohlenhydrate 25g

ZUBEREITUNG

Rucola waschen und trocken tupfen. Erdbeeren waschen, Grün entfernen, achteln und mit 40g Rucola in eine Salatschüssel geben. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und dünn in schräge Scheiben schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und 5–10 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen 60g Rucola mit 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, 1 EL Mandeln, 1 Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab oder einem Mixer zu einem Dressing mixen. Falls es zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser strecken.

In einer kleinen Schüssel Ei aufschlagen und verquirlen, Semmelbrösel in eine andere Schüssel geben. Burrata vorsichtig – damit sie nicht reißt – erst im Ei, dann in den Semmelbröseln wälzen. Wenn noch etwas vom Ei übrig ist, den Vorgang wiederholen.

100ml Brat- und Backöl in einem hohen Topf erhitzen und warten, bis sich Bläschen bilden.

Die Burratakugel mithilfe eines Schaumlöffels vorsichtig in das heiße Fett geben, 2 Min. frittieren und dann wenden. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel auf der Rucola-Erdbeer-Mischung verteilen und Rucola-Dressing darübergießen. 1 EL Mandeln grob hacken und darübergeben. Burrata obenauf geben und mit Pfeffer bestreuen.



Casolare Bio Natives Olivenöl extra naturtrüb



Deliziosa Burrata

Roastbeef mit Erdbeer-Chili-Salsa

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 3 EL Shoyu Sojasauce
- 3 EL Limette-Direktsaft
- 500 g Entrecôte
- 200 g Erdbeeren
- 1 Bund Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni

AUSSERDEM

Zucker, Brat- und Backöl, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min. + 2 Std. 20 Min.

Ruhezeit + 30 Min. Garzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 563 kcal, Eiweiß 59 g, Fett 28 g, Kohlenhydrate 16 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Ingwer schälen, beides sehr fein reiben und in einen tiefen Teller geben. Mit Sojasauce, 1 EL Limettensaft und 1 TL Zucker vermischen. Entrecôte in die Marinade legen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. marinieren, dabei zwischendurch wenden.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtrocknen, mit 1 EL Brat- und Backöl einreiben und in einer sehr heißen Pfanne kurz scharf von beiden Seiten anbraten. Dann sofort auf ein Backblech geben und im Backofen bei 100°C Ober-/Unterhitze 30 Min. garen.

In der Zwischenzeit für die Salsa Erdbeeren waschen, Grün entfernen und die Früchte in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, die Hälfte fein hacken und die andere Hälfte im Ganzen beiseitelegen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit 2 EL Limettensaft, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Das Fleisch aus dem Ofen holen, salzen, pfeffern und abgedeckt 20 Min. ruhen lassen, dabei warmhalten. Dann das Fleisch in feine Scheiben schneiden und diese auf 2 Tellern anrichten. Die Erdbeer-Salsa darüber verteilen und mit den Korianderblättchen und Pfeffer bestreuen.

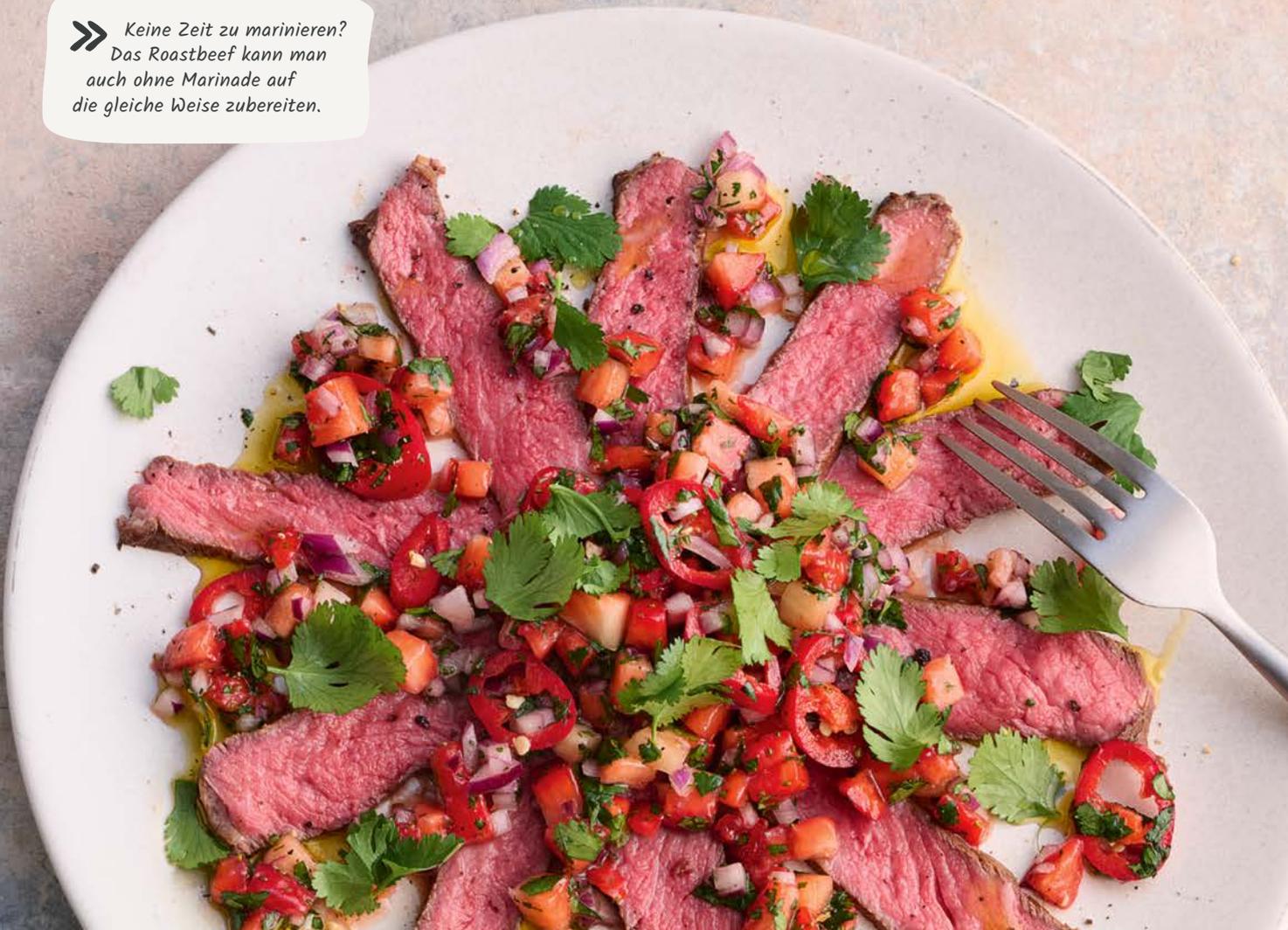


Packthof
Entrecôte,
Bioland



Arche
Shoyu Sojasauce

» Keine Zeit zu marinieren?
Das Roastbeef kann man
auch ohne Marinade auf
die gleiche Weise zubereiten.





Die Pralinen lassen sich nach Belieben abwandeln: Tauschen Sie die Schokolade, verwenden Sie eine andere Eissorte (diese taut dann wahrscheinlich schneller auf), und auch bei den Beeren und Toppings sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Erdbeer-Kokos-Eiskonfekt

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

- 250 ml **Alnatura Kokoseis**
- 125 g **Erdbeeren**
- 150 g **Feine-Bitter-Schokolade**
- 1 EL **Kokosöl nativ**
- 30 g **Kokoschips geröstet**

ZUBEREITUNG

Eis in einer Rührschüssel bei Zimmertemperatur antauen, aber nicht auftauen lassen. Währenddessen Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden. Schokolade in Stücke brechen und in ein Gefäß zum späteren Schmelzen einfüllen, Kokosöl hinzufügen. Kokoschips in einem Zerkleinerer oder Hochleistungsmixer zu Flocken vermahlen, beiseitestellen.

Erdbeerstücke unter das Eis heben, sodass eine Erdbeer-Kokos-Creme entsteht. Diese mit einem Teelöffel in den 15 Mulden einer Silikon-Eiswürfel-form verteilen, leicht hin- und herschütteln, sodass sich die Creme glatt in die Formen legt. Für mindestens 3 Std. ins Tiefkühlfach geben und vollständig gefrieren lassen.

Heißes Wasserbad aufsetzen, darin Schokoladenstücke und Kokosöl schmelzen. Mit einem Teelöffel nacheinander die Kokos-Erdbeer-Würfel eintauchen, sodass diese vollständig mit Schokolade bedeckt sind. Kurz abtropfen lassen, auf eine gefrierfähige Unterlage geben und sofort mit je 1 TL Kokosstückchen bestreuen (sonst wird die Schokolade zu fest).

Die fertigen Pralinen behalten bei Zimmertemperatur rund 30 Min. (das Innere wird dabei schön cremig) oder bis zu 2 Std. im Kühlschrank ihre Form. Am besten im Tiefkühlschrank aufbewahren und für ein cremiges Inneres vor dem Servieren kurz antauen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 4,5 Std. Auftau- und Kühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 95 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 6 g, Kohlenhydrate 8 g



MorgenLand
Kokoschips geröstet,
Naturland-zertifiziert



» Keine ofenfeste Pfanne?
Dann einfach das Karamell
in einem Topf kochen, direkt
danach in eine Backform mit
24–26 cm Durchmesser gießen
und wie beschrieben fortfahren.

Die Blätterteigreste aufheben –
sie können zum Beispiel für kleine
Tarteböden oder Käseblätterteig-
stangen verwendet werden.

Erdbeer-Tarte-Tatin

ZUTATEN FÜR 1 OFENFESTE PFANNE Ø 24 CM (4 PORTIONEN)

- 250 g Erdbeeren
- 240 g frischer Blätterteig
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 25 g Butter
- 3 Kugeln Vanilleeis

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, Grün entfernen und die Früchte halbieren. Aus dem Blätterteig einen möglichst großen Kreis ausschneiden, er hat dann ca. 24 cm Durchmesser.

In einer ofenfesten Pfanne Zucker mit Vanillezucker langsam bei niedriger Hitze ohne Rühren zu einem goldgelben Karamell schmelzen. Wenn sich alle Zuckerkrystalle aufgelöst haben und das Karamell die richtige Farbe hat, Butter in kleinen Stücken unterrühren, bis das Karamell schön cremig und homogen ist.

Erdbeeren mit der Schnittkante nach oben nebeneinander in das Karamell drücken. Blätterteigkreis drüberlegen und den Rand andrücken. Der Teig sollte alle Erdbeeren umschließen. Im Backofen bei 200 °C Umluft 25 Min. backen. 5 Min. abkühlen lassen, aus der Pfanne auf einen großen Teller stürzen und mit Vanilleeis servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 557 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 37 g, Kohlenhydrate 50 g



Schrozberger Milchbauern
Vanilleeis,
Demeter-zertifiziert



Rapunzel
Bourbon-
vanillezucker

Alnavit
25 Jahre*Herzlichen Glückwunsch!*

Als Teil unserer Alnatura Markenfamilie entwickelt Alnavit seit 25 Jahren Bio-Lebensmittel, bei denen auch Menschen mit sehr individuellen Ernährungswünschen fündig werden. Wir gratulieren Alnavit herzlich zum 25-jährigen Jubiläum.



*Dieses schnelle
Frühstücksdessert
schmeckt auch mit anderen
Fruchtaufstrichen.
Das Obst lässt sich saisonal
je nach Vorliebe anpassen.*

Heidelbeer-Zitronen-Frühstücksdessert

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 300 ML

- 150 g **Alnavit Butterkekse**
- 6 EL **Mandelmus weiß**
- 1 **Zitrone**
- 500 g **Quark Magerstufe**
- 150 g **Joghurt 1,5 %**
- 2 EL **Agavendicksaft**
- ¼ TL **Bourbonvanille gemahlen**
- 1 Handvoll **Heidelbeeren**
- 4 EL **Fruchtaufstrich Wildheidelbeere**

AUSSERDEM

Zucker

ZUBEREITUNG

Butterkekse in einer Schüssel fein zerbröseln. Mit 2 EL Mandelmus verrühren und auf 4 Gläser verteilen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Zucker vermischen und beiseite stellen. Zitrone auspressen. Saft mit Magerquark, Joghurt, Agavendicksaft, Vanille und dem restlichen Mandelmus verrühren. Creme gleichmäßig auf den Keksschichten verteilen. **Heidelbeeren** waschen und trocken tupfen. In jedes Glas 1 EL Fruchtaufstrich geben und mit Heidelbeeren und gezuckerten Zitronenzesten dekorieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 490 kcal, Eiweiß 23 g, Fett 20 g, Kohlenhydrate 50 g



glutenfrei

Alnavit
Butterkekse

EISKALTE, BIOLOGISCHE NEUHEIT!

Gönnen Sie sich eine köstliche Auszeit mit unserem hochwertigen Bio-Eis - hergestellt aus den besten natürlichen Zutaten!

Machen Sie Ihre eigenen Portionen aus dem Becher oder geniessen Sie unsere verzehrfertige Waffel.



Bio-Vanille - ein zeitloser Klassiker mit Vanille, cremig und verführerisch. Bio-Schokolade - intensiver Schokoladengenuss mit edlem Kakao für wahre Schokoladenliebhaber.

Perfekt für alle, die bewusst geniessen wollen. Mit 100% Geschmack und nachhaltigen Zutaten!

Probieren Sie sie jetzt in Ihrem Alnatura Markt

Jeder Saft ein Direktsaft

Ganz gleich, ob fruchtig-aromatischer Obstsaft oder delikater Gemüsesaft: Alnatura Säfte werden aus besten Rohstoffen gewonnen, sind Direktsäfte und überwiegend vegan*. Das sorgt für vollen Geschmack und macht auch einen Klassiker wie Apfelsaft zum besonderen Genuss.

etwa **1,4 kg**
Äpfel

stecken in einem Liter Alnatura Apfelsaft. Sie stammen zu hundert Prozent aus Deutschland. Gepresst werden die Äpfel komplett mit Schale, Kerngehäuse und Co.

Gib mir fünf

Von den berühmten »Fünf am Tag« kann eine Portion Obst oder Gemüse laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung gelegentlich durch ein Glas Saft ersetzt werden.



Aus über **70 %**
nachwachsenden Rohstoffen

besteht der Verbundkarton und kann prima recycelt werden. Spannendes dazu auf Seite 30.

Aus **100 %**
Direktsaft

Für Alnatura ist Saft aus Konzentrat tabu, hier gilt: Jeder Saft ist ein Direktsaft, ganz egal ob aus Äpfeln, Orangen, Limetten oder Karotten.

Nicht alle Rohstoffe für unsere Säfte kommen aus Europa, so zum Beispiel die Mangos. Auch bei fernen Herkunftfen können Sie sicher sein: Wir halten Sozialstandards ein – bestätigt durch die We-Care-Zertifizierung für ganzheitlich nachhaltiges Handeln entlang der Lieferkette.



Ob aus Obst oder Gemüse: Bei Saft gibt es grundsätzlich zwei verschiedene Möglichkeiten der Herstellung – man unterscheidet zwischen Direktsaft und Saft aus Konzentrat. Die ersten Arbeitsschritte sind bei beiden zunächst identisch: Die sorgfältig ausgewählten Rohstoffe werden gereinigt, ausgepresst und der so gewonnene Saft kurzzeitig und schonend bei 80 bis 85 Grad Celsius erhitzt (pasteurisiert). Durch die dabei entstehenden Temperaturen werden Enzyme, die zu einem vorzeitigen Verderb führen könnten, zerstört – der Saft wird haltbar. Auch grobe Trübstoffe werden entfernt. Ein Direktsaft wird nun bereits an dieser Stelle abgefüllt – meist in große Tanks und später in Flaschen oder andere Verpackungen. Für ein Konzentrat hingegen wird der Saft erhitzt und eingedickt, das heißt konzentriert. Dieses Konzentrat wird zu einem späteren Zeitpunkt mit Wasser rückverdünnt und noch mit fruchteigenen Aromen versetzt.

Die EU-Bio-Verordnung erlaubt prinzipiell beide Saftarten, Anbauverbände wie Demeter oder Bioland hingegen untersagen die Saftkonzentration und anschließende Rückverdünnung bei der Saftherstellung, sie setzen auf den weniger stark verarbeiteten Direktsaft. Auch unter Alnatura bieten wir ausschließlich hochwertige Direktsäfte an.

So viel Frucht steckt drin

Im Handel gibt es verschiedene Arten von Getränken aus oder mit Frucht – wobei nicht immer ausschließlich Saft in der Flasche steckt. Ein Überblick: **Saft** – ob Direktsaft oder aus Konzentrat – enthält immer hundert Prozent Frucht oder Gemüse. Zum Vergleich: **Fruchtnektare** enthalten je nach Sorte mindestens 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft oder -mark; der Rest

ist Zucker oder Honig sowie Wasser. **Fruchtsaftgetränke** enthalten in der Regel noch weniger Frucht, abhängig von der Fruchtart sind Mindest-Fruchtgehalte von 6 bis 30 Prozent vorgeschrieben – der Rest sind auch hier Wasser, Zucker, Honig oder Ähnliches.

Welche Bezeichnung die richtige ist, regelt eine Verordnung, und um welche Saftart es sich handelt, ist schließlich auf dem Etikett nachzulesen. Für uns bei Alnatura gilt sowieso: Jeder Saft ist ein Direktsaft, ganz egal ob aus Orange, Limette oder Karotte. Lediglich unser Pflaumentrink und unsere Schwarze Johannisbeere sind Nektare – sie wären unverdünnt zu sauer, um ein Trinkgenuss zu sein.

Direktsaft mal anders

Feldfrische Säfte: Kaum geerntet, schon in der Flasche, das heißt, feldfrische Säfte werden zeitnah nach der Ernte verarbeitet und abgefüllt. Daher gibt es sie nur, solange der Vorrat reicht. Die feldfrischen Säfte sind mild im Geschmack und besonders aromatisch.

Milchsauer vergoren: Hier setzt man den Säften Milchsäurebakterien zu. Milchsauer vergorene Säfte schmecken säuerlich-frisch – und so viel besser, als die Bezeichnung vielleicht klingt.



Probieren Sie Alnatura Karottensaft doch einmal in der milchsauer vergorenen und der feldfrischen Variante und küren Ihren persönlichen Favoriten.





Spritziger Sommer

Ob aus sonnenverwöhnten Zitrusfrüchten oder mit Schärfe-Kick – das Alnatura Saftsortiment hat viel Sommerlich-Spritziges zu bieten.

Genuss in Pink

Dieser fruchtig-herbe Genuss wird als Direktsaft aus der Pink Grapefruit gepresst, ohne Verwendung von Fruchtsaftkonzentraten. Der vegane Saft lässt sich pur oder mit Wasser verdünnt als Schorle genießen; auch eignet er sich hervorragend für fruchtige Mixgetränke und zur Herstellung aromatisch-feiner Sorbets.



200 Milliliter pure Spritzigkeit

Perfekt für den Sommervorrat: Zitronen- und Limettensaft sorgen in der kreativen Küche und in Mixgetränken für den Spritzer Frische. Die sonnenverwöhnten Früchte werden direkt im Ernteland gepresst.

Auch wenn die Preise herausfordernd sind – unser Orangensaft bleibt, wie er ist: direkt!

In wichtigen Anbauregionen leiden die Orangenbäume zunehmend unter Wetterextremen und Schädlingen. Als Folge werden die Orangen knapper und teurer, letztlich steigt auch der Preis des Alnatura Orangensaftes. Denn: Den Saft durch Wasser und Zucker zu ersetzen oder Konzentrat abzufüllen, das kommt für uns nicht infrage. Es bleibt dabei: In einem Liter Alnatura Orangensaft stecken 14 bis 15 Früchte, sonst nichts.

»Aromatische Würze, ganz ohne aufwendiges Schälen und Schnibbeln von Ingwerknollen. Ich bin sehr glücklich darüber, dass wir dieses Allroundtalent jetzt in unserem Sortiment haben.«

Christin Dudenhöfer, Alnatura Produktmanagerin für Säfte





erfrischend

leicht

Die kalorienarme Alternative zu Limonade!

Wohlschmeckender Grüner Tee, aromatische Kräuter, Blüten und Blätter sowie ein Spritzer fruchtiger Direktsaft verleihen unserem Kombucha seinen einzigartigen Geschmack. Traditionell hergestellt in unserer hauseigenen Mosterei.



Voelkel

Jetzt probieren!

Ausgetrunken? Bereit für Neues!

In unseren Super Natur Märkten finden Sie nicht nur Saft und Milch, sondern auch Tomatenstücke oder Passata im sogenannten Verbundkarton. Für das Alnatura Verpackungsteam eine bewusste Entscheidung, denn diese Kartons sind hinsichtlich ihrer Ökobilanz besser als ihr Ruf.

Wir haben ihn täglich meist mehrfach in den Händen; und vielleicht haben auch Sie sich schon des Öfteren gefragt, wie er eigentlich aufgebaut ist: der Verbundkarton. Sein Name deutet es schon an – verschiedene Materialschichten werden zu einem stabilen Karton verbunden. In Deutschland stellen drei Hersteller mehr als 90 Prozent dieser Verpackungen her. Sie heißen Elopak, SIG Combibloc und Tetra Pak. Ihre Produkte sind ähnlich aufgebaut: Pappe macht den Großteil aus, hergestellt aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz. Hinzu kommen zwei dünne Schichten aus Kunststoff und – je nach Einsatzzweck – eine hauchdünne Aluminiumbarriere. Diese ist nötig, um die Haltbarkeit von ungekühlten Lebensmitteln wie Saft, passierten Tomaten oder anderen Gemüsekonserven zu gewährleisten. Denn das sollte man nie vergessen: Nichts schlägt in einer Ökobilanz stärker zu Buche, als wenn ein Lebensmittel vorzeitig verdirbt.

Die Ökobilanz eines Getränkkartons

Hält man einen vollständig entleerten Getränkkarton in den Händen, so überrascht das geringe Gewicht: Etwa 30 Gramm wiegt ein Ein-Liter-Getränkkarton. Damit entfallen nur etwa drei bis vier Gewichtsprozent des vollen Kartons auf die Verpackung. Dieses »Leichtgewicht« ist ein großer Vorteil, beispielsweise im Vergleich zu Glasflaschen, deren Transportgewicht bis zu zehnmal höher ist – was die Transportemissionen deutlich erhöht. Besonders im Vergleich zu einer Einweg-Glasflasche fällt die Ökobilanz des Verbundkartons besser aus. Aber auch hinter der Mehrwegflasche muss sich der Karton nicht verstecken. Das Institut für Energie-



und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) hat eine Ökobilanz erstellt, welche die verschiedenen Verpackungsmöglichkeiten vergleicht. Diese Studie wird vom Umweltbundesamt so zusammengefasst¹:

Bei durchschnittlichen Bedingungen zeigt sich:

- Bei Säften und Nektaren schneidet der Getränkekarton nicht schlechter als die Mehrwegflasche ab.
- Bei Milch schneidet der Getränkekarton besser als die Mehrwegflasche ab.



Welche Verpackung hat den kleineren CO₂-Fußabdruck?

Einwegglasflasche: Verbundkarton:

452 g **137 g**

Der Verbundkarton verursacht
fast 70 % weniger Emissionen
als die Einwegglasflasche.

CO₂-Fußabdruck (in g CO₂-Äquivalente bezogen auf Verpackung von 1 l)
Quelle: Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu), aus der
Übersichtsökobilanz nach anerkannten wissenschaftlichen Standards im
Rahmen des Projekts Innoredux, Stand 2021; [www.ifeu.de/fileadmin/
uploads/Kurzauswertung_Verpackungen_für_Tomatenpassata.pdf](http://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Kurzauswertung_Verpackungen_für_Tomatenpassata.pdf)

Natürlich haben Mehrwegsysteme große Vorteile. Zumindest in der Theorie. In der Praxis gibt es jedoch einige Knackpunkte, die es anzugehen gilt. Dazu gehören die Steigerung der Umlaufzahlen, regionalere Vertriebswege und eine höhere Energieeffizienz bei Flaschenreinigung und Abfüllung.

Mülltrennung ist das A und O

Für die gute Ökobilanz eines Verbundkartons sorgt neben dem geringen Gewicht auch die Tatsache, dass er zu 75 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen (Holz) besteht und gut recycelt werden kann: Die Recyclingfähigkeit des Getränkekartons liegt mittlerweile bei über 90 Prozent². Vorausgesetzt natürlich, der Karton landet im Recyclingkreislauf. Dieser beginnt zu Hause.

Ein Verbundkarton gehört – gut geleert, mit Verschlusskappe und bestenfalls etwas zusammengefaltet – in die gelbe Wertstofftonne beziehungsweise den gelben Sack.

Von hier geht es weiter zur Sortieranlage, wo die Getränkekartons aussortiert und gesammelt werden. In der sich anschließenden Recyclinganlage wird der Getränkekarton nun in seine Bestandteile zerlegt. Ein einfacher Prozess, der an eine Waschmaschine erinnert: Die zuvor geschredderten Kartons werden mit Wasser vermischt und so lange geschleudert, bis sich die Papierfasern von den Folien lösen. Chemikalien werden im gesamten Prozess nicht eingesetzt. Aus den Papierfasern entstehen später neue Produkte wie Taschentücher, Küchenrollen oder Pizzakartons.

Kunststoff und Alu werden zu neuen Rohstoffen

Doch was passiert mit den Kunststoff- und Aluminiumresten? Viele Jahre wurden sie in der Zementherstellung thermisch verwertet, doch die drei führenden Verbundkarton-Hersteller haben in eine besondere Recyclingtechnik investiert – das Palurec-Verfahren. Auch dabei erfolgt die Aufbereitung der Reste rein mechanisch ohne Chemikalien. Aluminiumreste werden so aufgearbeitet, dass sie wiederverwertet werden können, beispielsweise als Beimischung für Gussteile. Die recycelten Kunststoffbestandteile wiederum lassen sich für Kanister, Kugelschreiber oder gar Gartenbänke wiederverwerten. So schließt sich ein Kreislauf und wertvolle Ressourcen finden eine neue Verwendung. aw



»Wir bieten viele unserer Alnatura Säfte im Verbundkarton an – ganz bewusst.

Denn dieser Karton hat eine Menge ökologische Vorteile. Er wird zum Großteil aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz hergestellt, hat ein geringes Transportgewicht und lässt sich mittlerweile sehr gut recyceln – davon haben wir uns erst kürzlich bei einem Besuch der Palurec-Anlage in der Nähe von Köln überzeugt.«

Isabell Kuhl, Abteilungsverantwortliche
Alnatura Qualitätsmanagement und Verpackungsexpertin

Schicht für Schicht



Ein Getränkekarton ist simpel aufgebaut.

Bei frischen Produkten wie Milch entfällt sogar die hauchdünne Aluminiumschicht. Und wenn eine Aluminiumbarriere zur Haltbarkeit benötigt wird, dann gibt es keinen Kontakt von Aluminium mit dem Lebensmittel.

Schichtaufbau von Getränkekartons:

- 70–80 % Pappe
- 20–25 % Kunststoff (Polyethylen)
- 0–5 % Aluminium



¹ https://www.getraenkekarton.de/wp-content/uploads/2022/05/broschuere-oekobilanz_fkn_online.pdf, Seite 17

² <https://www.getraenkekarton.de/recyclingfaehigkeit-des-getraenkekartons-steigt-auf-deutlich-ueber-90-prozent-2/>

Sommerabend mit Freunden

Ob auf den Stufen am Flussufer, im Park, im Open-Air-Kino oder zu Hause auf dem Balkon – Freunde treffen macht das Leben einfach schöner und den Feierabend zur Belohnung. Erfrischende Getränke und leckere Kekse gehören dazu.

Linea Natura

Bio-Schoko-Cookies oder Bio-Hafer-Cookies

Die Schoko-Cookies überzeugen mit hochwertigen Zutaten wie Schokolade, Butter und Nougat – ein beliebter Klassiker bei Groß und Klein. Die Hafer-Cookies bestehen seit mehr als 19 Jahren aus 25 Prozent Haferflocken und der sich daraus ergebenden Kombination aus Geschmack und leicht kerniger Konsistenz. Die wiederverschließbare Mehrzweckdose garantiert frischen Genuss auch weit über das erste Öffnen der Packung hinaus. Ohne Stärke oder Verdickungsmittel hergestellt.

Schoko-Cookies 175 g **Dauerpreis¹ 3,99 €** (1 kg = 22,80 €)

Hafer-Cookies 175 g **Dauerpreis¹ 3,69 €** (1 kg = 21,09 €)



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

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Neumarkter Lammsbräu
Bio Alkoholfrei Hollerblüte,
 Naturland-zertifiziert
 Das erfrischend spritzige Biermisch-
 getränk ist fein abgemischt mit
 der Bio-Limo »Now Hollerblüte«.
 Es passt unter anderem hervor-
 ragend zu sommerlichen Salaten.
 0,33l **Dauerpreis¹ 1,19€**
 (1l=3,61€)

Neumarkter Lammsbräu
Bio Hell
 Dieses untergärige Bier
 ist abgerundet durch eine
 zart-fruchtige Note und klingt
 rund und weich aus. Es passt
 vor allem zu gebratenem
 Fisch, Brotzeit oder Braten.
 0,5l **Dauerpreis¹ 1,49€**
 (1l=2,98€)

Voelkel
BioZisch Zero Mate zuckerfrei
 Die leichte Erfrischung kickt mit
 Koffein aus grünen Kaffeebohnen
 und dem Geschmack von Bio-
 Mate aus einem Agroforst-Projekt
 in Brasilien. Diese BioZisch ist
 zuckerfrei und kalorienarm.
 0,33l **Dauerpreis¹ 1,59€**
 (1l=4,82€)



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

Für Sie
ausgewählt



St. Leonhards Quellen
Natürliches Quellwasser
**»Mondquelle Vollmond-
abfüllung«****

Stilles Wasser aus den Voralpen, abgefüllt an Vollmond im oberbayerischen Bad Leonhardspfunzen. Aus der Tiefe der Natur steigt reinstes Wasser aus eigener Kraft empor, das zu Recht als lebendiges Wasser bezeichnet werden darf. Ursprüngliche Qualität, die man schmeckt.

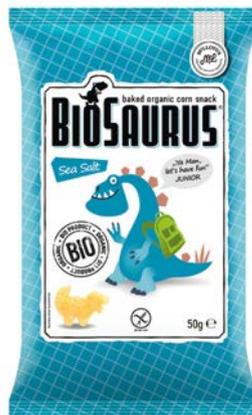
Dauerpreis
2,19 1l



Landmann
Bio-Trauben-Secco alkoholfrei,
Bioland

Ausgesuchtes Lesegut aus den Weinbergen am Tuniberg in Baden-Württemberg bildet die Grundlage für dieses alkoholfreie Qualitätsprodukt. Es zeigt den unverfälschten Geschmack der Weintraube. Der Trauben-Secco ist ein Genuss für viele Anlässe.

Dauerpreis
6,69 0,75l
(1l=8,92 €)



BioSaurus
Bio-Mais-Snack Sea Salt »Junior«**
vegan

Diese knusprigen, glutenfreien Snacks in verspielter Dino-Form sind gebacken, nicht frittiert. Sie werden aus 80 Prozent Mais, einer geringen Menge Sonnenblumenöl und etwas Meersalz hergestellt. Ein Knabberspaß für die ganze Familie.

Dauerpreis
1,99 50g
(1 kg = 39,80 €)



Byodo
Bio-Pesto Calabrese
»Das Cremige«**

Sonnengereifte Paprika, pikante Peperoni und vollmundiger Hartkäse verleihen dem Pesto Calabrese eine dezente Fruchtigkeit, feine Schärfe und angenehme Würze. Das besonders cremige Pesto schmeckt zu Pasta, Gemüse- und Fischgerichten, auf Brot und in Dressings.

Dauerpreis
3,49 125g
(1 kg = 27,92 €)



Beltane Biofix
Bio-Würzmischung
»Lachsnudeln«**

Aroma in einfachen Schritten: Lachs in der ersten Würzmischung anbraten, Sahne und Wasser angießen, zweite Mischung einrühren. Zum Schluss separat gekochte Nudeln unterheben. So entstehen in wenigen Minuten Lachsnudeln in mediterraner Kräuter-Rahmsauce. Die Würzmischung ist glutenfrei, laktosefrei und gelingt mit Zucchini anstelle von Lachs auch vegan.

Dauerpreis
1,89 14,2g
(1 kg = 133,10 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Enthält von Natur aus Zucker.



iChoc
Bio-Schokolade »Choco Cookie«
vegan
 Pflanzlicher Genuss ohne Verzicht:
 Die Schokolade mit Kakaoekek-
 Brocken ist cremig wie knusprig
 und kommt dank der Zugabe von
 Buchweizenmehl und hochwertigem
 Mandelöl ohne Milch und ohne
 Milchalternative aus. Mit verbesserter
 Rezeptur und Fairtrade-Kakao.

Dauerpreis
2,79 80g
 (1 kg = 34,88€)

Wein des Monats



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

Or & Azur
Bio-Rosé vegan
 Dieser Rosé aus den Rebsorten Grenache und Cinsault vom südfranzösischen Weingut Gérard Bertrand zeigt ein zartes, blasses Rosa mit leicht bläulichen Reflexen, das sich mit der Zeit in ein elegantes Lachsrosa wandelt. Sein Bouquet bietet Aromen von roten Früchten, Schwarzen Johannisbeeren und Erdbeeren, begleitet von floralen Rosennoten sowie frischen Anklängen von Zitrusfrüchten. Eine feine Würze und ein Hauch von Veilchen verleihen dem Wein seine besondere Charakteristik. Am Gaumen präsentiert er sich frisch, harmonisch und aromatisch. Passt als Aperitif oder zu Aufschnitt und Grillfleisch.

Kleine Farm

Bio-Mango-Chips gefriergetrocknet

Aus hundert Prozent Frucht ohne Zuckerzusatz¹. Dank der Gefrier-
 trocknung bleiben wertvolle Vita-
 mine und Mineralstoffe der Mango
 erhalten. Die Mango-Chips sind
 vielseitig einsetzbar: als Topping auf
 Müsli, Porridge und Joghurt sowie
 zum Backen oder als knuspriger Snack
 für zwischendurch und unterwegs.



Dauerpreis
2,49 15g
 (1 kg = 166,-€)

NaschNatur

Bio-Dattelmus vegan

Nur eine Zutat, sonst nichts:
 Das fein pürierte Mus aus hundert
 Prozent Datteln ist der ideale
 natürliche Zuckerersatz¹. Vielseitig
 einsetzbar – zum Backen, Süßen
 von Speisen oder als Zutat in
 Dressings und Saucen. Perfekt
 für eine vollwertige und bewusste
 Ernährung.



Dauerpreis
5,99 200g
 (1 kg = 29,95€)



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-
 Selbstbedienungstheken

Bastiaansen

Bio-Hartkäse Gourmet Superieur**

Die spezielle Rezeptur dieser echten Käsespezialität aus den Niederlanden und ihre lange Reifezeit von zehn bis zwölf Monaten ergeben einen aromatischen, kräftigen Geschmack mit leicht süßlicher Note sowie die typischen Käsekristalle.

je 100g
 (1 kg = 23,90€) **Dauerpreis**
2,39

Für Sie ausgewählt



Söbbeke Bio-Weidemilchkäse »Milde Marie« oder »Zarte Butterhexe«

Die »Milde Marie« überzeugt mit fruchtigen und nussigen Nuancen sowie einer milden Gouda-Note. Die »Zarte Butterhexe« besticht durch ihre cremig-rahmige Konsistenz und einen aromatisch-milden Geschmack. Beiden Käsesorten verleiht die essbare Rinde eine feine Pilznote.

Dauerpreis 3,49 je 125 g
(1 kg = 27,92 €)



RICE UP Bio-Onigiri Avocado-Koriander-Limette vegan oder Räucher-Lax Teriyaki** vegan**

Diese Onigiri sind rein pflanzlich gefüllte Reissnacks im gerösteten Algenblatt, sozusagen Sushi-Sandwiches. Die Sorte Avocado-Koriander-Limette enthält Avocadocreme, frischen Koriander und einen Schuss Limettensaft. Die Geschmacksrichtung Räucher-Lax Teriyaki ist eine harmonische Kombination aus rauchig marinierten Karottenschnitzeln und süßem Teriyaki. Ideal für unterwegs. Hergestellt in Berlin.

Dauerpreis 2,99 je 120 g
(1 kg = 24,92 €)



Gelato Classico Bio-Eispralinen Mango-Maracuja vegan oder Kokos vegan

Diese rein pflanzlichen Eispralinen sind eine Alternative zum klassischen Eiskonfekt – hergestellt in einer familiengeführten Eismanufaktur in Hilter am Teutoburger Wald. Das Mango-Maracuja-Sorbet, umhüllt von dunkler Zartbitterschokolade, eignet sich besonders für alle, die einen fruchtig-leichten Geschmack bevorzugen oder auf eine vegane Ernährung achten. Die Variante mit Kokos kombiniert exotisches Kokosnuss-Sorbet mit einer Hülle aus Zartbitterschokolade. Jede Packung enthält neun Pralinen.

Dauerpreis 4,99 je 135 ml
(1 l = 36,96 €)

Weißenhorn Milchmanufaktur Bio-Zaziki, Bioland
Der Dip-Klassiker gehört zu den traditionellen griechischen Vorspeisen. Für diese Version wird Rahmjoghurt mit Gurken, Knoblauch und Olivenöl verfeinert. Hergestellt aus Bioland-Milch in Weißenhorn im schwäbischen Landkreis Neu-Ulm in Bayern.



Dauerpreis 2,89 175 g
(1 kg = 16,51 €)

* 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.

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



10 % Rabatt

auf die Warengruppe Speiseeis (TK)



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe **Speiseeis (TK)** in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.06. bis 30.06.2025.** 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



Was Thilo von Trott und Laurence Meeüs
eint, ist ihre Leidenschaft für Genuss,
Geschmäcker und gutes Essen.



Frühstück aus Liebe

Mit der Gründung von Turtle im Jahr 2014 ist für Laurence Meeüs und Thilo von Trott aus Leidenschaft Beruf geworden. Mit viel Liebe hat das Gründerpaar ein buntes Sortiment aus vielseitigen Bio-Müslis, -Porridges und -Granolas entwickelt.

Essen ist unsere Sprache der Liebe«, sagt Laurence Meeüs, während sie zu ihrem Mann Thilo von Trott hinüberschaut. Er ergänzt: »Wir hätten nie gedacht, dass aus unserer Liebe und Faszination für Lebensmittel ein florierendes Unternehmen werden würde.« Doch so ist es. Lange hatte das Paar, das sich in Belgien kennen- und lieben lernte, nach Bio-Cerealien ohne Zuckerzusatz gesucht – ohne Erfolg. Nach der Geburt ihres ersten Kindes kam dann der Entschluss, selbst welche zu entwickeln.

Turtle wurde gegründet und verkaufte 2015 die weltweit ersten Porridges. Nach der Überarbeitung des Verpackungsdesigns 2018 und der Anmietung von Büroräumen 2019 wuchs die Firma stetig. »Wir sind so dankbar, unsere Liebe zum Frühstück mit Millionen teilen zu können. Deshalb entwickeln wir ständig neue Produkte und teilen Rezeptideen«, so die Gründerin. »Und die Reichweite von Alnatura hilft uns, viele Konsumierende auf unserem Weg zu einer gesunden, diversen, nachhaltigen Gesellschaft und Umwelt mitzunehmen«, fügt Vertriebsleiter Marcus Hartkopf hinzu.

Der Name »Turtle« basiert auf der Fabel »Die Schildkröte und der Hase«. Während der Hase beim gemeinsamen Wettrennen flink startet, aber bald müde wird, kommt die Schildkröte stetig voran und gewinnt. Laurence Meeüs und Thilo von Trott finden darin eine Allegorie für schnell und langsam freigesetzte Zucker. Bei den Frühstückserzeugnissen von Turtle liegt der Fokus auf Vollkornhafer. Bei ihm wird die Energie im Körper langsam freigesetzt. »Und sie hält so lange an, bis ich mein Ziel erreicht habe«, ergänzt der Gründer lachend. *jah*

Die Bio-Cerealien von Turtle bestehen aus sorgfältig ausgewählten Zutaten und haben genau den richtigen Biss. Mit glutenfreien, zuckerarmen und veganen Varianten ist für jeden Geschmack und jede Frühstückslaune etwas dabei.



»Mit Alnatura verbinden uns eine Partnerschaft auf Augenhöhe und gemeinsame Werte im Hinblick auf Mensch und Natur. Die Reichweite hilft uns, viele Konsumierende auf unserem Weg zu einer gesunden, diversen, nachhaltigen Gesellschaft und Umwelt mitzunehmen.«

Marcus Hartkopf, Vertriebsleiter Turtle

Fisch bei Alnatura

Höchste Qualitätsanforderungen

Nachhaltiger Fischkonsum ist möglich – unter Berücksichtigung strenger Kriterien hinsichtlich gesunder Fischbestände, schonenden Umgangs mit der Meeresumwelt, Sozialstandards und Transparenz.

In Ihrem Alnatura Markt kaufen Sie nur Fisch, der den Richtlinien des Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN) entspricht.

Thunfisch



Rotbarsch



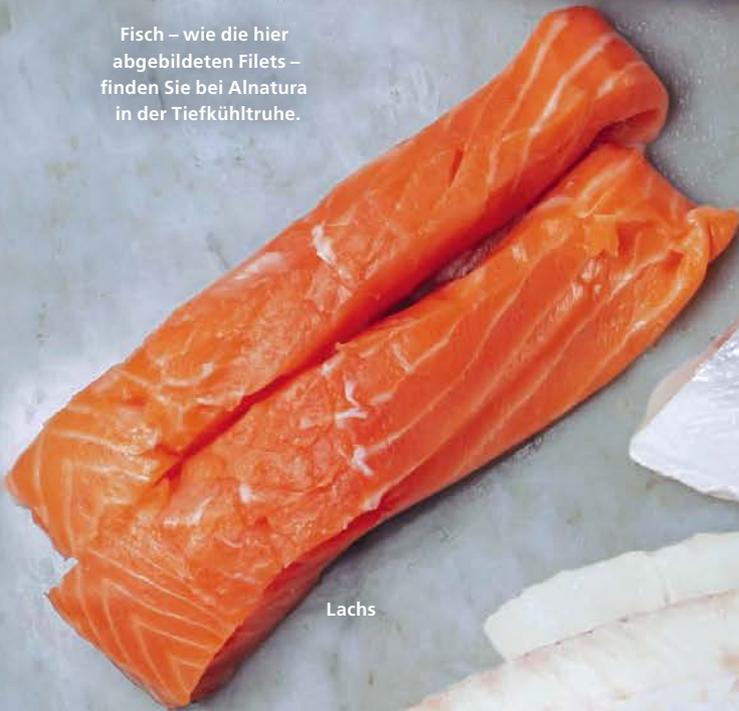
Fisch – wie die hier abgebildeten Filets – finden Sie bei Alnatura in der Tiefkühltruhe.



Zander



Lachs



Seelachs



Kabeljau





»Wir versuchen unseren Kundinnen und Kunden ein attraktives Sortiment anbieten zu können, das über den Anforderungen des MSC liegt. Daher halten wir uns eng an die BNN-Richtlinien und arbeiten daran, die Auswahl mit Naturland-Siegel auszubauen.«

Frank Becker,
Alnatura Sortimentsverantwortlicher Frische

Wasser ist der Lebensraum des Fisches. Dabei wird in Süßwasser- und Seefisch unterschieden. Süßwasserfische leben überwiegend in Flüssen und Seen, zu den bekanntesten gehören Karpfen und Forelle. Seefische wie Kabeljau, Rotbarsch, Heilbutt und Co. hingegen leben im Meer. Wird ein Fisch gefangen, der frei in seinem natürlichen Lebensraum aufgewachsen ist, so spricht man von Wildfisch. Wird er hingegen vom Menschen gehalten, so ist der Fisch in Aquakultur aufgewachsen.

In BNN-zertifizierten Bio-Läden ist ausschließlich Fisch zu finden, der entweder aus Bio-Aquakultur stammt oder im Fall von Wildfisch zwei grundsätzlichen Vorgaben entspricht. Erstens: Unabhängige Institutionen, wie FishBase oder Fischbestände online, müssen die Fischart oder eine bestimmte geografische Herkunft, gegebenenfalls in Verbindung mit einer bestimmten Gewinnungsart, als ökologisch vertretbar einstufen. Zweitens: Fang, Gewinnung und Herstellung müssen durch eine unabhängige Einrichtung kontrolliert werden. Aus diesem Grund finden Sie bei Alnatura ein übersichtliches, sorgfältig ausgewähltes Fischsortiment.

Wildfisch

Wild gefangener Fisch wächst in seinem natürlichen Umfeld auf – im Meer, See oder Fluss. Da man bei diesen frei lebenden Tieren keinen direkten Einfluss auf Lebensraum und Futterqualität hat, gilt die EU-Bio-Verordnung nicht. Das Siegel sucht man auf Wildfisch daher ver-

gebens. Stattdessen geben andere Symbole Aufschluss über die Nachhaltigkeit des Fisches. So zertifiziert das Siegel des Marine Stewardship Council (MSC; Rat zum Erhalt der Meere) Fischereien, die nachhaltigen Fischfang betreiben – also zum Beispiel nur in stabilen Beständen fischen. Umweltorganisationen wie Greenpeace gehen weiter. Sie betrachten auch die Fangmethode, Grundschleppnetze beispielsweise sind für einen von Greenpeace empfohlenen Fisch tabu. Zu hoch sind der Beifang und die mögliche Zerstörung des Meeresbodens durch die meist schweren Gerätschaften.

Aquakultur

Das Halten von Fischen, Muscheln und Krebstieren in einer Art Teich oder Gehege kann einen Beitrag leisten, um dem Meer und seinen Bewohnern Erholung zu gönnen. Aber es kommt darauf an, wie die Haltung erfolgt. Konventionelle Aquakultur ist oft Massentierhaltung, einhergehend mit den üblichen Problemen: viele Tiere auf engem Raum, Überdüngung der Gewässer durch Ausscheidungen, wenig nachhaltiges Futter, Medikamentenrückstände und einiges mehr. Die EU-Bio-Verordnung regelt daher seit 2009 die Bio-Aquakultur; ihr grünes Siegel ist verpflichtend auf den Produkten zu finden. Die Regeln: geringere Bestandsdichte, Fütterung mit Bio-Komponenten oder nachhaltig gefangenem Beifang, keine vorbeugende Antibiotikagabe und so weiter. Naturland ist hier besonders engagiert. Bereits 1996 hat dieser Bio-Verband Richtlinien für ökologische Aquakultur erarbeitet, die noch heute strenger als die Vorgaben der EU-Bio-Verordnung sind.

Scholle

Gütesiegel beim Fischkauf



MSC (Marine Stewardship Council): Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei, die drei Prinzipien folgt: Schutz der Fischbestände, minimale Auswirkungen auf das Ökosystem, verantwortungsvolles und effektives Management.



Naturland: Die Richtlinien für ökologische Aquakultur und nachhaltigen Fischfang schaffen Rahmenbedingungen für Erzeuger von Fisch und Meeresfrüchten, die der genutzten Art sowie deren Ökosystem nicht schaden.

Jetzt neu: Alnatura Thunfisch
in Naturland-Wildfisch-Qualität.
Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Von Hand geangelter Thunfisch

Ob im Salat, auf knusprigem Pizzaboden oder im frisch belegten Sandwich: Thunfisch ist eine Delikatesse. Jetzt gibt es ihn auch von Alnatura. Im Wissen um seine knappen Bestände und die oft alles andere als nachhaltigen Thunfisch-Fangmethoden haben wir uns für die Naturland-Wildfisch-Zertifizierung entschieden – einen hohen Qualitätsstandard für Wildfisch.

- ✓ Naturland-Wildfisch
- ✓ von Hand geangelt
- ✓ Fanggeräte: Hand- und Angelleinen (handbetrieben)
- ✓ auf den Azoren handwerklich verarbeitet
- ✓ hohe Sozialstandards für Angestellte in Fischerei und Verarbeitung
- ✓ Fanggebiete: Nordostatlantik (Azoren) und Mittlerer Ostatlantik
- ✓ in der Dose, ungekühlt haltbar

In Kürze erhältlich



»Die Qualitätsanforderungen an Alnatura Fisch- und Meeresfruchtprodukte sind hoch. Umso mehr freuen wir uns, dass unser sorgsam ausgewähltes Sortiment nun um Thunfisch mit Naturland-Wildfisch-Zertifizierung erweitert wird.«

Dennis Köhler, Alnatura Produktmanager für Fisch und Meeresfrüchte

Kennen Sie schon unsere anderen Alnatura Fischprodukte in Naturland-Qualität?



Die besondere Naturland- Wildfisch- Qualität

Auf der Suche nach einem geeigneten Herstellerpartner für den Alnatura Thunfisch gab es eine enge Zusammenarbeit mit Nicole Knapstein. Sie ist Expertin für nachhaltigen Fischkonsum. Das Alnatura Magazin hat ihr ein paar Fragen rund um den Alnatura Thunfisch und die strengen Naturland-Kriterien für Wildfisch gestellt.



Nicole Knapstein begleitet international nachhaltige Fischereien. Am liebsten im direkten Austausch mit den Fischern vor Ort, so wie auf den Azoren.

Frau Knapstein, kann man Thunfisch noch guten Gewissens essen?

»Nicht jeden Thunfisch kann man ohne Reue genießen. Bei diesem rund um den Globus so begehrten Fisch lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Und das nicht nur beim wertvollen Roten Thun, sondern auch oder gerade bei den Arten, die wir als Konserve kaufen. Nicht selten stammt dieser aus überfischten Beständen und Fischereien, die Natur und Mensch schaden. Mit dem Naturland-Wildfisch-Zeichen kann sich jede Kundin und jeder Kunde dagegen sicher sein: Das Zeichen steht für einen gesunden Fischbestand ebenso wie den schonenden Umgang mit der Meeresumwelt und nicht zuletzt die Einhaltung von Sozialrichtlinien in der Fischerei und für Angestellte in der Fischverarbeitung.«

Wie ist es um den Thunfisch im Nordostatlantik (Azoren) und im Mittleren Ostatlantik bestellt?

»In diesen Teilen des Atlantiks leben verschiedene Thunfischarten. Die Naturland-zertifizierte Fischerei ist aber nur auf eine Art spezialisiert, den sogenannten Skipjack, auch Echter Bonito genannt. Die selektive Fangtechnik mit Angelruten macht eine solche Spezialisierung möglich. Der Skipjack-Bestand um die Azoren ist in einem guten Zustand. Und das Fischereimanagement sorgt dafür, dass nicht mehr Fisch entnommen wird, als nachwachsen kann. Anders als andere Thunfischarten ist der Skipjack zudem sehr fruchtbar, was ihn weniger anfällig für eine Überfischung macht.«



One-to-one: Jeden Thunfisch holen die Fischer mit traditionellen Handangeln einzeln aus dem Wasser. Das macht die Fischerei hoch selektiv.

Naturland-Kriterien für Wildfisch

- nachhaltige Nutzung der Fischbestände nach detaillierten, unabhängig kontrollierten Vorgaben
- Verzicht auf kritische und umweltschädigende Fangmethoden
- ökologische Weiterverarbeitung nach Naturland-Standards
- hohe Sozialstandards für Angestellte in Fischerei und Seafood-Verarbeitung
- öffentlich einsehbares, transparentes Anerkennungsverfahren



Der Alnatura Thunfisch wird von Hand geangelt – ist das nicht unwirtschaftlich?

»Zwischen unwirtschaftlich und maximalem Profit ist eine breite Spanne. Natürlich ist diese traditionelle Art der Fischerei nicht so profitabel wie die mit großen industriellen Trawlern. Aber wirtschaftlich ist sie allemal. Und nicht zuletzt bleibt ein gerechter Teil vom Kuchen bei den Fischern.«

Die Naturland-Richtlinien schreiben hohe Sozialstandards in der Fischerei und der Seafood-Verarbeitung vor. Was heißt das konkret?

»Weltweit gelten bei Naturland für Fischerinnen, Fischer und Angestellte in der Verarbeitung dieselben Sozialstandards, die wir auch hier in Deutschland genießen dürfen. Das ist gerade in der internationalen Seafood-Industrie alles andere als selbstverständlich. Auf den Azoren verdienen die Frauen in der Manufaktur, aus der auch der Alnatura Thunfisch kommt, weit über dem portugiesischen Mindestlohn. Darüber hinaus finanziert das Unternehmen den Transport der Inselkinder zur Schule.«

Das Gespräch führte Anja Waldmann.

Wildkräuter salonfähig machen

Kruut stellt Auszüge, Tinkturen, Shots und vieles mehr aus heimischen Wildkräutern wie Brennnessel oder Giersch her. Ein besonderes Anliegen ist es dem Berliner Start-up, altes Wissen zu bewahren, wie man die Pflanzen bereichernd einsetzen kann. Wir haben mit Thorben Stieler gesprochen, einem der beiden Gründer.

Thorben Stieler und Annika Krause, die beiden Gründer von Kruut, wuchsen auf dem Land im Harz auf. Annika besuchte ihre Großeltern oft auf einem kleinen landwirtschaftlichen Hof, Thorbens Großvater ist Gärtnermeister und besitzt einen Garten voller Heilpflanzen und einen Keller voller Tinkturen. »Wenn wir uns das Knie aufgeschürft oder andere kleine Probleme hatten, gingen wir als Erstes zu Opa und fragten nach einer Tinktur. Er holte dann etwas Passendes aus dem Keller. Anschließend gab es einen Tee. Die Kräuter hingen von der Decke«, erinnert sich Thorben Stieler im Gespräch. Bei Annika Krause war es ähnlich: Sie lernte auf dem Hof das Wirtschaften mit den Jahreszeiten kennen; man nutzte die Verwendungsmöglichkeiten der Brennnessel, legte Gänseblümchen aufs Brot.

Zum Studium zogen beide nach Berlin und fanden dort auch ihre ersten Jobs. Thorben in der Beratung, Annika in der Forschung. Doch irgendetwas fehlte: »Wir bemerkten, dass wir immer wieder aufs Land fuhren. Uns nach der Natur und ehrlichen Rezepturen sehnten. Wir waren auch oft bei meinem Großvater, der uns zeigte, wie man Oxymel herstellt«, erinnert sich Thorben. Oxymel ist ein hochkonzentrierter Kräuterauszug, für den Wildkräuter über mehrere Wochen in Honig und Apfelessig extrahiert werden. Dabei werden die Pflanzenzellen aufgebrochen und die Inhaltsstoffe gehen in die Honig-Essig-Mischung über. Man mischt einen Esslöffel des Extrakts mit einem Glas Wasser und trinkt es.

Von der eigenen Küche in die Läden

Thorben und Annika stellten das Oxymel zunächst in der eigenen Küche für sich selbst her. Dann wurden der Freundeskreis und die Familie darauf aufmerksam. »Alle fanden es so wahnsinnig gut!« Die beiden wurden immer professioneller, und Annika machte eine Ausbildung zur Pflanzenheilkundlerin. »Wir kamen gar nicht mehr hinterher, Freundeskreis und Familie zu beliefern, und erkannten das Potenzial«, erzählt Thorben. »Ende 2018 haben wir unsere Jobs gekündigt und im Januar 2019 Kruut gegründet! Im Juni darauf ging unser Onlineshop live.« Parallel bauten sie eine große Produktion in Berlin auf, zusammen mit einer Behindertenwerkstatt. Sie kauften große Edelstahlfässer, Filteranlagen, Abfüllmaschinen.



»Wir möchten mit Vorurteilen aufräumen: Kräuter können nämlich lecker und bunt sein und Spaß machen. Sie sind eine spannende Ergänzung zu den üblichen Lebensmitteln.«

Thorben Stieler,
Mitgründer der Kruut GmbH

Über

Kruut

- Gründung: 2019 in Berlin von Annika Krause und Thorben Stieler
- Mission: das uralte Wissen über Wildkräuter in den modernen Alltag holen
- Produkte: Oxymel, Wildpflanzenpulver, Shots, Tinkturen, Räucherbündel und mehr
- Events: Kräuterwanderungen deutschlandweit, Sommer-Retreats, Kooperationen/Pop-ups, Workshops (DIY, Botanik, Frauenheilkunde etc.)
- Mehr Infos unter [kruut.de](https://www.kruut.de)



Schafgarbe kann man als Tee, in Smoothies oder als Tinktur einnehmen. Auch in Salaten, Suppen oder Gemüsegerichten findet sie Verwendung.



Das im Immun-Shot enthaltene Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Das hochkonzentrierte Elixier aus Kräutern gemischt mit Sanddornsafte enthält zehn Portionen.



Das Rohkostpulver »Heimische Superfoods« enthält Brennnessel, Löwenzahn und Giersch. Ein Genuss als Herbal Latte gegen das Nachmittagstief. Reich an Kalzium, Eisen und Kalium.



Das Kraft-Oxymel ist ein Auszug aus Giersch, Löwenzahn, Brennnessel und Rotklee in Demeter-Apfelessig und Honig. Einen Esslöffel auf 150 Milliliter Wasser geben und genießen.

Bei Kruut findet man auch
leckere kreative Rezepte
mit Wildkräutern,
zum Beispiel auf der Website
oder auf dem Instagram-
Account.



Das Kruut-
Gründerteam
Thorben Stieler und
Annika Krause zieht
es immer hinaus in
die Natur. Den Bezug
zu Pflanzen haben sie
seit ihrer Kindheit.

Kümmerten sich um Zulassungen, Prüfungen, Designs, Etiketten. »Das Schöne daran, die Fertigung nicht abzugeben, ist, dass man den Bezug zu den Rohstoffen hat. Den Kräutern, dem Honig, dem Apfelessig. Worauf es ankommt bei den Mischungen«, schwärmt er. Das Team wuchs Stück für Stück; aktuell sind es in Berlin 20 Mitarbeitende.

2020 waren Kruut-Produkte bereits in den Alnatura Märkten erhältlich. Thorben strahlt: »Alnatura haben wir als ganz tolles, junges und professionelles Team kennengelernt, mit dem seit fast fünf Jahren eine sehr angenehme Zusammenarbeit besteht. Wir sind sehr dankbar für die Begleitung auf unserer Reise und dass Alnatura das Potenzial unserer Produkte und unseres Teams früh erkannt und an uns geglaubt hat.« Er weiß zu schätzen, dass die Kruut-Produkte bei Alnatura in einem gut sortierten Umfeld stehen und im Markt gut beraten wird.

Altes Kräuterwissen bewahren

Kruut produziert Lebensmittel, betreibt aber auch Aufklärungsarbeit und möchte die Faszination für Wildkräuter vermitteln. Das Team bietet regelmäßig Workshops und deutschlandweit Kräuterwanderungen an und die beiden Gründer haben auch einen Spiegel-Bestseller geschrieben: »Kruut – Wildpflanzen im Alltag«, erschienen im Kosmos-Verlag.

»Wildkräuter sind Nahrung und Lebensraum für Insekten und Vögel. Eine Monokultur wie beispielsweise ein Maisfeld ist hingegen nahezu tot. Wir können die Biodiversität stärken und die Böden verbessern, indem wir mehr Wildkräuter auf die Wiesen bringen. Dafür braucht man mehr Nachfrage, und die generieren wir über den Anbau und Vertrieb.« Kruut hat keine eigenen Felder, sondern arbeitet mit zertifizierten Wildsammlern und Bio-Höfen zusammen. Es gibt beispielsweise Shots mit Heckenobst wie Sanddorn, Schlehe oder Aronia, das von Partnern in Brandenburg gesammelt wird. Es ist genau vorgeschrieben, wo und wie viel wild gesammelt werden darf. Den Begriff »heimisch« dehnt Kruut auf Europa aus, um eine gewisse Vielfalt abzubilden. Salbei beispielsweise ist eher in Italien als in Deutschland heimisch. »Manchmal sieht man ihn hier wild wachsen; das ist oft ein Indiz dafür, dass an dieser Stelle früher mal ein Hof, ein Garten oder auch ein Kloster war«, so Thorben Stieler.

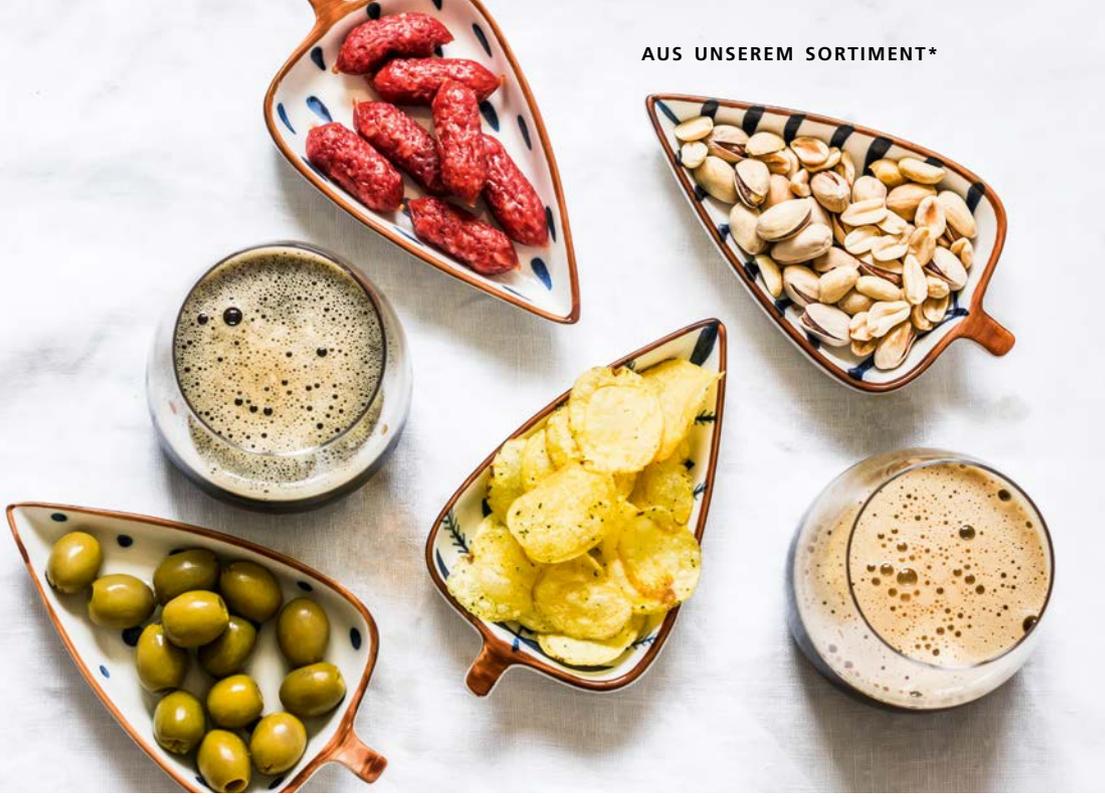
Wildkräuter für den urbanen Alltag

Er erläutert weiter, warum sie so von den Kräutern fasziniert sind. »Wildkräuter werden seit Jahrtausenden verwendet, für Medizin, Nahrung, Bräuche und Rituale, zum Beispiel Räuchern oder Aromatherapie. Seit circa 70 Jahren gerät alles in Vergessenheit, hoch verarbeitete industrielle Mittel versuchen zu imitieren.« Im Gegensatz zu sogenannten Superfoods müssen die heimischen Kräuter keine weiten Wege zurücklegen. Wildkräuter enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, Bitterstoffe, Polyphenole und Mineralien. Und sie können auch schmecken!

Kruuts Mission ist es, neuen Wind ins alte Kräuterwissen zu bringen, Wildkräuter wieder salonfähig zu machen durch neue Verpackungen und schönes Design, um eine junge, urbane Zielgruppe zu erreichen. In Berlin hat Kruut einen Space für Events, Workshops oder Pop-ups – im April beispielsweise gab es eine Kooperation mit dem grünen Fashionlabel The Slow Label. Neben der eigenen Produktionsstätte gibt es mittlerweile auch Herstellungspartner. Die Produkte werden aber noch genauso hergestellt wie zu Anfang: als hätte man sie selbst für die Hausapotheke gemacht, ohne Konservierungs- oder Zusatzstoffe.

Künftig wird es weitere Oxymel-Sorten zu weiteren Themen geben, zudem soll 2026 ein neues Koch- und Heilkräuterbuch erscheinen. Der Gründer verabschiedet uns mit dem Tipp: »Einfach mal rausgehen und selbst sammeln. Das macht Spaß und bereichert den Speiseplan. Da ist nichts Esoterisches dran und man muss auch kein Öko sein! So verbindet man sich wieder mit sich selbst und der Natur.« *mgk*

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Fairfood
Freiburger Bio-Nussmix,
 geröstet und gewürzt
vegan
 125 g Dauerpreis¹ 4,99 €
 (1 kg = 39,92 €)

Snack und weg

Für den kleinen Hunger zwischendurch
 finden Sie in Ihrem Alnatura Markt
 eine große Auswahl an aromatischen Chips,
 Keksen und Riegeln. Natürlich alles
 in Bio-Qualität.

fairfood
 fair to the roots



El Origen
Bio-Kochbananen-Chips
 mit Meersalz **vegan**
 80 g Dauerpreis¹ 2,29 €
 (1 kg = 28,63 €)



El Origen
Bio-Maniok-Chips mit Meersalz **vegan**
 60 g Dauerpreis¹ 2,29 €
 (1 kg = 38,17 €)



Made Good
Bio-Granola-Riegel
 »Birthday Cake Flavour«
 120 g Dauerpreis¹ 3,19 €
 (1 kg = 26,58 €)



Made Good
Bio-Granola-Riegel
 mit Schokoladenstückchen
 144 g Dauerpreis¹ 3,19 €
 (1 kg = 22,15 €)



Mogli
Bio-Kakao-Kekse
 mit Dinkel & Butter,
 Demeter-zertifiziert**
 125 g Dauerpreis¹ 2,39 €
 (1 kg = 19,12 €)



EL ORIGEN

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Harte Arbeit, aber *guter Wein*



Die Marke Gens et Pierres aus dem südfranzösischen Languedoc bietet unbeschwertem Weingenuss auf hohem Niveau. Der Weg zum eigenen Weingut war für die Gründer steinig, hat sich aber für alle gelohnt.



Hinter der Marke Gens et Pierres stehen der bekannte Önologe Jean Natoli (links) sowie Peter Riegel.

Die kleinen Terrassen liegen eingebettet in typisch südfranzösischer Wildnis aus Sträuchern, Steineichen und Olivenbäumen. Ihre Bearbeitung ist mühsam und arbeitsintensiv, die Erträge sind klein, die Moste entsprechend konzentriert.

»Le travail est dur, mais le vin est bon«,

so Jean Natoli und Peter Riegel, die Gründer des Weinbau-Gemeinschaftsprojektes Mas des Quernes – »Die Arbeit ist hart, aber der Wein ist gut.« Arbeit im Weinberg dürfte immer irgendwie hart sein, aber die beiden Gründer der Marke Gens et Pierres (»Menschen und Steine«) meinen damit etwas sehr Konkretes: zum einen den durchaus steinigen Weg zum eigenen Weinbauprojekt und zum anderen tatsächlich etwas sehr Hartes, die Steine selbst! Mühsam wiedererrichtete Trockenmauern aus herumliegenden Steinen haben nämlich maßgeblich dazu beigetragen, aus zwölf Hektar Wildnis, Olivenbäumen und konventionell bewirtschafteten Weinbergen am Fuße des Mont Saint-Baudille im südfranzösischen Languedoc 23 Hektar ökologisch bewirtschaftete Rebfläche entstehen zu lassen, deren Biodiversität auch durch die aufgebauten Mauern geschützt wird.

Steinig sind auch die Weinberge selbst. Hier wird das Sonnenlicht reflektiert, und die Wurzeln der Reben kämpfen sich tief in den Boden. Das sorgt dafür, dass die Weine von Gens et Pierres extraktreich, kräftig und aromatisch sind. Das »Menschen« im Markennamen wiederum steht für die vielen hilfreichen Menschen, die als Mitarbeitende, Winzerkolle-



Gens et Pierres Sud-Sud Rouge IGP

Rebsorten: Merlot, Syrah, Carignan

Geschmack: Lebendiger, verspielter Duft nach Veilchen, Pflaumen und dunklen Früchten. Schmeckt intensiv nach reifer Brombeere, würzig, weich und geschmeidig. Unkompliziert mit Stil.

Passt zu: Tapas und Antipasti, leichten Fleischgerichten, Oliven und Rosmarin



Gens et Pierres Sud-Sud Rosé IGP

Rebsorten: Cinsault, Mourvèdre, Grenache

Geschmack: Im Duft bildet Himbeerfrucht das aromatische Zentrum, begleitet von blumigen und angenehm sahnigen Anklängen. Im Mund Rote Johannisbeere, lebendig und erfrischend, aber ohne Strenge. Charmant, mit Eleganz und Klarheit.

Passt zu: Vorspeisen wie Sardinen in Öl, Saté-Spießen und Oliven oder zu Fisch und hellem Fleisch



Gens et Pierres ist ein dynamisches Projekt in Südfrankreich, entstanden mithilfe von vielen Freunden und Unterstützerinnen.



40 Jahre Riegel Bioweine

Der Weingroßhandel von Peter Riegel entstand vor 40 Jahren aus der ökologischen Bewegung heraus. Heute zählt der Bio-Weinspezialist zu den Top Ten der Weinbranche und zu den erfolgreichsten Unternehmen der Bio-Branche in Deutschland. Zum großen Erfolg des Unternehmens tragen das außergewöhnliche Qualitätsmanagement und die sichtbar gelebte Firmenphilosophie bei. Respekt vor Umwelt und Klima sowie langfristige Beziehungen zu Lieferanten, Kundinnen, Kunden und Mitarbeitenden prägen bis heute die Kultur im Familienunternehmen. Hier kennt man jede Winzerin und jeden Winzer persönlich. Riegel Bioweine und Alnatura sind seit über 20 Jahren Partner.



»Um Zukunft nachhaltig zu gestalten, betrachten wir die Gesamtheit unseres Handelns und seiner Auswirkungen und entwickeln geeignete Maßnahmen, um uns zu verbessern. Wir wollen als Vorbild und kompetenter Partner in Sachen Klimaschutz, Energiewende und Ressourceneffizienz fungieren.«

Felix Riegel, Geschäftsführer Riegel Bioweine und Sohn von Peter Riegel

ginnen und -kollegen sowie Freunde geholfen haben, dass die schöne Idee eines weiteren Bio-Weingutes im Süden Frankreichs umgesetzt werden konnte.

Steiniger Weg

Im bisherigen Berufsleben hatten die beiden Gründer eindeutig andere Schwerpunkte: Jean Natoli als weit über die Region anerkannter Önologe und Berater, Peter Riegel als erfolgreicher Bio-Weinhändler aus dem Süddeutschen. Seit dem Start des Gemeinschaftsprojektes sehen sie die Welt nun auch mit den Augen eines Winzers, eines Technikers, eines Produzenten. »Wir haben nicht nur voneinander gelernt, sondern die uns umgebende Natur und die Arbeit im Weinberg selbst haben uns Demut gelehrt«, erklärt Peter Riegel.

Weine voller Charakter

»Allen unseren Weinen gemeinsam sind elegante, feine, von sensibler Hand geschliffene Tannine und eine auch bei höheren Alkoholgehalten überraschende Frische. Die verdanken wir der besonderen Lage: Zwar nur 130 Meter über dem Meeresspiegel, aber direkt am Fuße des 850 Meter hohen Mont Saint-Baudille, der uns nachts seine kühlen Winde ins Tal sendet. Und zuletzt konnten wir unser Lagenportfolio um einige interessante Parzellen ergänzen«, erläutert Peter Riegel.

»Parallel erneuern wir ständig behutsam Rebflächen, deren Weinstöcke ihren qualitativen Zenit überschritten haben und eben zu alt sind.« Menschen und Steine gehen hier auf den kleinen, aber steinigen Terrassen im Languedoc eine schöne deutsch-französische Liaison ein. mf

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Weingut Dreissigacker
Bio-Wein »Geerdet« Rosé
0,75l Dauerpreis¹ 12,99€
(1l = 17,32€)



La Jara
Bio-Perlwein Rosé
Special Cuvée
0,375l Dauerpreis¹ 4,99€
(1l = 13,31€)

LA JARA
ITALIAN BUBBLES

Genussvoller Sommer

Ob nach Feierabend oder am Wochenende – sobald die Tage länger werden, laden uns warme Sonnenstunden und laue Sommernächte dazu ein, draußen zu verweilen und zu genießen. In geselliger Runde beisammensitzen, dazu ein kühles Getränk und Knabbereien – einfach herrlich!



Weingut Dreissigacker
Bio-Wein »Geerdet«
Grauburgunder
0,75l Dauerpreis¹ 12,99€
(1l = 17,32€)

DREISSIGACKER



Lisa's
Bio-Kesselchips Rosmarin
& Meersalz, Bioland**
115g Dauerpreis¹ 2,49€
(1 kg = 21,65€)



Lisa's
Bio-Kesselchips
Gegrillte Paprika, Bioland
115g Dauerpreis¹ 2,49€
(1 kg = 21,65€)



Neumarkter Lammsbräu
Bio-Dunkel Zitrone alkoholfrei,
Naturland-zertifiziert
0,33l Dauerpreis¹ 1,19€
(1l = 3,61€)

Neumarkter Lammsbräu
Bio-Naturradler alkoholfrei,
Naturland-zertifiziert
0,33l Dauerpreis¹ 1,19€
(1l = 3,61€)

 Neumarkter
Lammsbräu



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

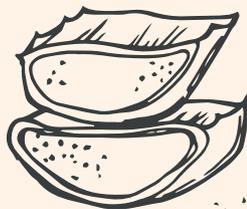
¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Der ganze Reichtum der Natur

In Naturkosmetikprodukten findet sich der ganze Reichtum der Natur wieder. Manche sogenannte Leitpflanzen wie zum Beispiel Aloe vera werden häufig in Pflegeprodukten eingesetzt. Andere, wie etwa der Ackerschachtelhalm, sind deutlich unbekannter. Wir stellen vier von ihnen vor. *jk*

Aloe vera

Die »Echte Aloe« (*Aloe vera*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Aloen. Sie wird auch Wüstenlilie genannt, weil sie häufig in Wüstengebieten wächst. Aloe vera ist anspruchslos und widerstandsfähig und besitzt verdickte, mit Wassergewebe gefüllte Blätter. In ihren kaktusartigen Blättern speichert sie nährstoffreiches Wasser, das sie mehrere Monate lang mit überlebenswichtiger Flüssigkeit versorgt. Das schleimige Gel, das austritt, wenn man die Blätter aufschneidet, besitzt wertvolle Inhaltsstoffe und wird daher auch für Naturkosmetikprodukte verwendet. Bisher wurden darin mehr als 200 verschiedene Stoffe nachgewiesen, unter anderem Salicylsäure, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Im Bio-Anbau werden die Pflanzen per Hand gepflegt und geerntet. Besonders trockene, gereizte und sensible Haut profitiert von Pflegeprodukten mit Aloe-vera-Gel, denn es ist ein echter Alleskönner und versorgt Haut, Haare und Nägel mit Feuchtigkeit.



Minze

Die Minzen (*Mentha*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütengewächse. Es gibt zwischen 20 und 30 verschiedene Arten, die meist an feuchten Standorten gedeihen. Sie werden schon sehr lange in Gärten angebaut. Bereits im Jahr 812 veranlasste Karl der Große den Anbau von vier Minzarten in seinen Gärten. Sorten wie die Apfelminze, Zitronen- oder Schokominze werden als Gewürz und Teekraut verwendet. Die bekannteste unter ihnen ist wohl die Pfefferminze (*Mentha x piperita*). Sie ist eine in Europa weitverbreitete, krautige und bis zu einen Meter hohe Heil- und Gewürzpflanze. Man erkennt sie an ihrem würzigen Geruch, der vom hohen Mentholanteil kommt. Dieser unterscheidet die Pfefferminze von allen anderen Minzarten. Neben ihrer Verwendung als Tee oder Gewürz wird die Pfefferminze als frischer Geschmack in der Zahnindustrie sowie in der Kosmetikindustrie eingesetzt: beispielsweise in Deodorants, Zahnpasten und Gesichtspflegeprodukten wie Reinigungsschaum und Gesichtswasser.



Ackerschachtelhalm ist eine krautige Pflanze, deren Extrakt auch in der Kosmetik Anwendung findet.



Ackerschachtelhalm

Diese Pflanzenart aus der Gattung der Schachtelhalme innerhalb der Familie der Schachtelalmgewächse hat viele weitere Namen wie etwa Zinnkraut, Zinngras, Katzenwedel oder Pfannebutzer. Der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) ist eine krautige, grüne Pflanze, deren Triebe eine Wuchshöhe von 10 bis 50 Zentimetern erreichen. Ihr Einsatz in der Kosmetik ist wahrscheinlich nicht so bekannt wie bei Aloe vera, Minze und Co. Und das, obwohl sie zu den ältesten Pflanzen der Welt zählt. Ackerschachtelhalm enthält als Pflanzenstoffe Kieselsäure sowie Flavonoide. Seine Extrakte werden in Produkten wie Gesichtscremes oder Körperbalsamen verwendet.



Kaffee

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Kaffee in Deutschland beträgt durchschnittlich über 1200 Tassen pro Jahr. Der koffeinhaltige Wachmacher ist damit neben Wasser das Lieblingsgetränk hierzulande. Die Kaffeepflanze (*Coffea*) ist eine Gattung in der Pflanzenfamilie der Rötengewächse mit etwa 124 bekannten Arten. Die Samen, also die Kaffeebohnen, werden geröstet, um daraus das beliebte Getränk herzustellen. Das enthaltene Koffein wird allerdings auch vielseitig in der Naturkosmetik eingesetzt: So wird es beispielsweise in Körperpflegeprodukten verwendet. Auch in der Gesicht- oder Augenpflege sowie in der Haarpflege ist Koffein ein beliebter Inhaltsstoff. Ihm wird zum Beispiel nachgesagt, dass er Augenringe durch verbesserte Durchblutung reduzieren kann und ein frischeres Aussehen fördert. Ein Muntermacher eben – auch für die Haut.

Produkte aus dem Sortiment*

alviana

All Day Aloe-Cremefluid vegan

Der Feuchtigkeits-Boost für Tag und Nacht: Das Cremefluid mit 50 Prozent Bio-Aloe-vera-Saft aus Konzentrat und Bio-Mandelöl ist der ideale Durstlöscher für normale und Mischhaut; durchfeuchtet die Haut sofort und lang anhaltend.

50 ml **Dauerpreis¹ 4,49€**
(1 l = 89,80 €)



Rosenrot
Augencreme
»Restructuring« vegan**

Der Pflegekomplex mit Hyaluronsäure, Koffein und Vitamin C wurde speziell für die empfindliche Haut rund um die Augen entwickelt und unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung sowie die Pflege dieser Partie.

15 ml **Dauerpreis¹ 14,90€**
(1 l = 993,33 €)



Coffeecycle
Hamburg

Kaffeseife Pfirsichduft vegan**

Diese frisch duftende Hand- und Körperseife mit Pfirsichduft enthält Kaffeesatz für ein sanftes Peeling. Das Koffein sorgt für glatte Haut und fördert die antioxidative Wirkung. Oliven- und Kokosnussöl spenden Feuchtigkeit und pflegen die Haut. In Deutschland hergestellt.

100g **Dauerpreis¹ 3,99€**
(1 kg = 39,90 €)

Dr. Hauschka
Regeneration Tagescreme Balance

Speziell für reife Haut: Die Tagescreme enthält lichtreflektierende Pigmente, die für eine natürliche Farbkorrektur sorgen. Pflanzliche Öle sowie Pflanzenauszüge aus Rotklee und Ackerschachtelhalm fördern die Feuchtigkeitsaktivierung der Haut und pflegen sie.

40 ml **Dauerpreis¹ 56,50€**
(1 l = 1.412,50 €)



Lavera
»Pure Beauty 3 in 1«
Reinigung, Peeling, Maske vegan

Das Reinigungsprodukt sorgt mit natürlicher Salicylsäure und Bio-Minze für eine porentiefe Reinigung, ohne dabei die Haut auszutrocknen.

Die Peelingkörner entfernen abgestorbene Hautschuppen und fördern die Hauterneuerung.

125 ml **Dauerpreis¹ 5,95€**
(1 l = 47,60 €)



cosnature

Deospray Limette & Minze vegan

Das Deospray mit Bio-Limettenextrakt und Minzextrakt schützt lang anhaltend vor Körpergeruch und verleiht einen zitrisch-frischen Duft. Die milde Formel sorgt den ganzen Tag für ein gepflegtes Hautgefühl. Hinterlässt keine weißen Deo-Spuren.

75 ml **Sparpreis² 2,79€**
(1 l = 37,20 €)



Santaverde
toner classic vegan

Frische-Kick für die Haut: Das Gesichtstonikum mit reinem Aloe-vera-Direktsaft und Zitronenverbene-Hydrolat spendet Feuchtigkeit, vitalisiert und intensiviert die Wirkung der nachfolgenden Pflege. Geeignet für alle Hautbilder.

100 ml **Dauerpreis¹ 24,90€**
(1 l = 249,-€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

Niyok

NATURAL COSMETICS



Made in Germany

2 in 1 Antitranspirant + Deodorant



COSMOS NATURAL



100% Naturkosmetik



vegan



Glastiegel



ohne Aluminium



ohne Alkohol



Natur fürs Haar

Seit mehr als 45 Jahren steht Logona für zertifizierte Naturkosmetik mit Inhaltsstoffen in Bio-Qualität. Die Natrue-zertifizierte Haarpflege enthält nur das, was das Haar wirklich braucht, und bietet sanfte Shampoos sowie Pflegeprodukte und besonders schonende Pflanzenhaarfarben. Für natürlich schönes Haar, von der Wurzel bis in die Spitzen.

Anti-Schuppen-Shampoo Bio-Wachholderöl **vegan**

Das Shampoo mit Bio-Wachholderöl befreit Haar und Kopfhaut sanft von Schuppen. Die vegane Formel enthält sehr milde Tenside und ist pH-hautneutral. Sanfte Reinigung für natürlich gestärktes Haar. Für die tägliche Haarwäsche geeignet. 250ml **Dauerpreis¹ 8,49€** (1l = 33,96€)



Glanz-Spülung Bio-Arganöl **vegan**

Der Conditioner mit Bio-Arganöl schützt sprödes, stumpfes Haar und gibt ihm seidigen Glanz zurück. Er glättet die Haarstruktur und beugt brüchigen Spitzen vor – für leichte Kämmbarkeit, ohne zu beschweren. 200ml **Dauerpreis¹ 8,49€** (1l = 42,45€)

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



Color Fix Nachbehandlung vegan

Die Färbe-Nachbehandlung fixiert und intensiviert Farbe und Leuchtkraft von mit Logona-Pflanzenhaarfarben gefärbtem Haar. Die Pflegekur mit Klettsamenöl und Betain versiegelt die Färbung und sorgt für lang anhaltend leuchtende, glanzvolle, ausdrucksvolle Farben.

100 ml **Dauerpreis¹ 7,39 €**
(1 l = 73,90 €)

Pflanzenhaarfarbe Creme 240 Nougatbraun vegan oder Pflanzenhaarfarbe Creme 220 Weinrot vegan

Die färbende Creme kann sofort ohne weitere Vorbereitung angewendet werden. Sie färbt besonders schonend, da sie anders als chemische Haarfarben nicht in die natürliche Struktur des Haares eingreift, sondern sich schützend ums Haar legt.

Die Nuance 240 Nougatbraun eignet sich am besten für mittelblondes bis braunes Haar und verleiht einen dezenten Branton mit leichtem Rotschimmer. Die Nuance 220 Weinrot eignet sich für blondes bis braunes Haar und verleiht einen intensiven Rotschimmer. Starke Leuchtkraft.
je 150 ml **Dauerpreis¹ 15,89 €**
(1 l = 105,93 €)

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

Neues auf dem Teller

Eine bunte und abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Obst und Gemüse ist immer eine aromatische Erfahrung und zudem gut für unser Wohlbefinden. Wer in der Küche noch kreativer werden möchte, findet zahlreiche Lebensmittel, die wahrscheinlich bisher noch nie auf dem Speiseplan standen. Wir möchten auf einige spannende Zutaten neugierig machen. *jk*



Hagebutte

In einem bekannten Kinderlied von August Hoffmann von Fallersleben aus dem 19. Jahrhundert heißt es »Ein Männlein steht im Walde«. Gemeint ist damit die purpurrote Hagebutte. Sie ist die Frucht einer der bekanntesten Blumen, der Rose. Dabei ist die Hagebutte keine richtige Frucht, sondern eine Scheinfrucht – als solche bezeichnet man Früchte, bei deren Bildung auch andere Organe als der Fruchtknoten beteiligt sind. Ihre größte Besonderheit ist ihr sehr hoher Vitamin-C-Gehalt. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung können hundert Gramm der roten Scheinfrüchte bis zu 1250 Milligramm des Vitamins enthalten. Zum Vergleich: In der gleichen Menge Zitrone stecken gerade einmal 50 Milligramm Vitamin C.¹ Die kleinen Scheinfrüchte schmecken frisch-säuerlich und ihre Schalen sind eine beliebte Beigabe in Tees. Man kann sie ebenso zu Marmelade oder Mus verarbeiten oder zu feinem Pulver mahlen und dieses Smoothies beimischen.

Weizenkeime

Weizenkeime werden oft als Abfallprodukt bei der Mehlerzeugung angesehen, dabei trifft genau das Gegenteil zu. Sie enthalten wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamin E, das Spurenelement Zink oder den Botenstoff Spermidin. Daher werden die Keime, nachdem sie von den Weizenkörnern getrennt wurden, separat verkauft oder zu Weizenkeimöl verarbeitet. Da die Keimlinge hitzeempfindlich sind, sollten sie nicht gekocht oder gebacken werden. Sie verlieren sonst ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Mit ihrem leicht nussigen Aroma passen sie gut roh ins morgendliche Müsli, zum Joghurt, Obstsalat oder in den Smoothie. Auch zum Verfeinern von Suppen oder Salaten sind Weizenkeime ideal.



Algen

In Asien stehen Algen täglich auf dem Speiseplan. Zu den populärsten Speisealgen-Produkten, die man auch in Europa isst, gehört Nori (*Porphyra tenera*) – papierartige Blättchen aus getrockneten Rotalgen, die man klassisch als Ummantelung für Sushi-Röllchen benutzt. Kombu (*Saccharina japonica*) hingegen ist eine Braunalge, die mehrere Meter lang werden kann. Sie ist vor allem in Nordostasien als Speisealge weit verbreitet. Die mikroskopisch kleine Mikroalge Chlorella kann als Pulver in Wasser eingerührt verzehrt werden und ist ebenso als Beigabe zu Smoothies, Shakes oder Säften ideal. Ihr Name bedeutet so viel wie »kleines, junges Grün«. Der bekannteste Vertreter der Süßwasseralge ist die *Chlorella vulgaris*. Sie wird ebenso in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet.



Maca

Die Maca-Pflanze oder auch Peru-Ginseng ist ein Wurzelgemüse, das seit ungefähr 2 000 Jahren in den oberen Höhenlagen der peruanischen Anden angebaut wird. Ihrem Aussehen nach ähnelt die Pflanze der deutschen Rübe. Maca ist eng mit der Gartenkresse verwandt und zählt zu den eher unbekannteren Kresse-Arten. Ihre kleinen Wurzeln werden nach der Ernte getrocknet und anschließend zu Pulver vermahlen, dessen Geschmack zwischen Karamell, Malz und Vanille liegt. Daher passt es besonders gut zu Smoothies, Desserts oder auch Shakes mit Kakao, Vanille oder Kokosnuss. Außerdem kann Maca auch gebacken, gebraten oder nach dem Trocknen zu einem süßlichen Brei verarbeitet werden.

Tipp

Eine vielseitige und bewusste Ernährung reicht in der Regel aus, um seinen täglichen Nährstoffbedarf zu decken. Supplemente sind normalerweise nicht notwendig. Bei erhöhtem Bedarf, wie beispielsweise bei intensivem Sport, besonderen Ernährungsformen oder höherem Alter, können Bio-Nahrungsergänzungsmittel eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Sprechen Sie vor der Einnahme am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Produkte aus dem Sortiment*



Sanatur
Bio-Nahrungsergänzungsmittel²
BioChlorella-Tabletten,
Naturland-zertifiziert vegan
Chlorella ist eine kleine Grünalge, die sich durch ihr Nährstoffspektrum auszeichnet. Die Tabletten haben eine tiefgrüne Farbe und einen mild grasig-algigen Geschmack. Sie enthalten Folsäure, Vitamin B12 und Eisen.
100 St. **Dauerpreis³ 10,99 €**
(1 St. = 0,11 €)

Terra Sana
Bio-Nahrungsergänzungsmittel² **Macapulver vegan**

Für diese exotische Zutat wird das Wurzelgemüse Maca aus den peruanischen Anden getrocknet und anschließend zu feinem Pulver vermahlen. Es schmeckt wie eine Mischung aus Karamell, Vanille und Malz und ist ideal für Smoothies.
175 g **Dauerpreis³ 5,79 €**
(1 kg = 33,09 €)



Govinda
Bio-Hagebuttenpulver glutenfrei vegan



Dieses Fruchtpulver in Rohkost-Qualität wird aus der ganzen Hagebutte inklusive Schalen und Kernen hergestellt. Es schmeckt leicht säuerlich und fruchtig-süß; ideal zum Einrühren in Getränke, Shakes und Smoothies. Auch Joghurts oder Müslis verfeinert das Pulver.
220 g **Dauerpreis³ 9,49 €**
(1 kg = 43,14 €)

Allgäuer Ölmühle
Bio-Weizenkeime teilentölt vegan

Diese Weizenkeime sind von weicher, lockerer Konsistenz und ideal geeignet für ein vollwertiges Frühstück. Sie schmecken mild-nussig und verfeinern Müslis, Joghurts und Smoothies sowie Salate und Suppen.
250 g **Dauerpreis³ 3,79 €**
(1 kg = 15,16 €)



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

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

³ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Ein Sommer voller Genuss

An heißen Tagen darf es kulinarisch gerne kalt zugehen: Leichte Salate, luftiges Focaccia, selbst gemachtes Pesto – im Juli gibt es allerlei Rezepte für sommerbunten Genuss. So lässt es sich leben!



Von frischen Salaten können wir im Sommer nicht genug bekommen. So weckt zum Beispiel unser Tetris-Salat die ein oder andere Kindheitserinnerung und schmeckt oben-dreien fruchtig-süß dank unserem Liebling des Monats, der Melone – mit ihrer Sortenvielfalt sowie so ein Tausendsassa in der sommerlichen Küche.



Ein paar Tropfen eines hochwertigen Öles machen viele Gerichte noch feiner. Dazu gibt es die ganze Vielfalt der Alnatura Öle zu entdecken.



Mehr Mehrweg: Joghurt, Milch oder Wasser in der Mehrwegflasche – nichts Neues. Doch seit Kurzem finden Sie in Ihrem Alnatura Markt auch Öl und Wein in dieser Verpackungsvariante. In der nächsten Ausgabe erklären wir, wie das System dahinter funktioniert.



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



Impressum

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

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

Redaktionsleitung Anna Brill, alnatura.magazin@alnatura.de

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

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

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

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Boommaval: 56 Weizenkeime / Darya: 50 Illustration Minze / Devitaayu: 51 Illustration Kaffeebohnen / Diana Vyshniakova: 56/57 Algen / Ekaterina: 50/51 Frau/Ackerschachtelhalm / M. Schuppich: 56 Hagebutten / Saramix: 50 Illustration Aloe vera / sorati64: 28 Orangen / Toomler: 27 Apfel / Vainillaychile: 57 Maca / Valentina R.: 15 Beeren; Alnatura: 6 Verteilzentrum, 12 Porträt Anna, 16 Porträt Jenny, 17 Porträt Steinmann, 39 Porträt Becker, 40, 58 Pfandautomat; Oliver Brachot: 42–44; Annika List: 3; Peter Riegel Weinimport GmbH: 5 Trockenmauern, 46–48; Matthias Pöcker: 31 Porträt Kuhl; Ezgi Polat: 38/39 Fischfilets; Bartosz Sobiecki: 31 Illustration Getränkekarton; Turtle Naturprodukte GmbH: 37; Unsplash/Nataliya Melnychuk: 49; VISCOM Fotografie: 32/33, 54/55; Jonas Werner-Hohensee: 6 Bauer mit Schaaf, 17 Kind mit Eis

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH

Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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



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



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

alnatura.de/dauerpreise

alnatura.de/newsletter

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

NEU!



Freiländer

Bio Geflügel

DE-ÖKO-003
EU-Landwirtschaft

DIE GRILLAUSWAHL DES JAHRES

UNSER NEUES BBQ-GRILLSORTIMENT ZUM GENIESSEN!



ZUM BRATEN & GRILLEN



- ✓ Bio Hähnchen, Hähnchenbrust-Curryspieß
- ✓ Bio Hähnchen, Oberkeulen-Steaks, mit Paprika mariniert
- ✓ Bio Hähnchen, Hähnchenbrust-Steaks, mit Paprika mariniert
- ✓ Bio Puten, Kräuterbratwurst mit Käse

Probiert jetzt unser BBQ-Grillsortiment! Vom Bio Hähnchen und der Bio Pute.

In Deinem Alnatura Super Natur Markt auswählen und alle am Grill glücklich machen!

www.freilaender.de

MIT FONTAINE DEN SOMMER BEWUSST GENIESSEN!

FONTAINE Fisch- und Meeresfrüchteprodukte sind die idealen Begleiter für Ihr nächstes Picknick. Die Feinkostdosen lassen sich einfach transportieren und sind unempfindlich gegenüber Wärme. Genießen Sie unsere Picknick-Liebliche aus 100 % nachhaltiger Fischerei einfach pur mit einem frischen Brot oder Baguette.



Nachhaltige Fangmethoden



Aus 100 % zertifizierter, nachhaltiger Fischerei



Landwirtschaftliche Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau



LACHSCREME TO GO

ZUTATEN

1 Dose Fontaine Wildlachs naturell
 200 g Frischkäse, 1 Frühlingszwiebel
 1 - 2 TL Zitronenschale abgerieben
 3 EL Crème fraîche (oder Sauerrahm)
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Lachs abtropfen und mit einer Gabel etwas zerkleinern.

Frischkäse, Lachs und Zitronenschale mit dem Mixer oder Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln unterheben. So viel Crème fraîche unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachscreme in ein ausgewaschenes Marmeladenglas umfüllen, mit etwas Petersilie oder Dill garnieren und bis zum Picknick gut verschlossen und kühl lagern.

