

September 2025
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Einfach genussvoll
Essen wie in Italien

Gut zu wissen
**Willkommen in
der Lebensmittel**

**Weltklasse-Olivenöle
bei Alnatura**

PAYBACK

°Punkte-Wochen

500
Extra°Punkte
für PAYBACK Neukunden*

10%
°Punkte zurück
für °Punkte-Einlöser**



Vom 15.09. – 28.09.2025 gibt's jede Menge
°Punkte in allen Alnatura Super Natur Märkten.



* Alle Neuanmeldungen, die vom 15.09. - 28.09.2025 über die Alnatura PAYBACK Karte erfolgen und einen incentivierten Einkauf in Höhe von mind. 2€ tätigen, erhalten ein Startguthaben von 500 PAYBACK °Punkten (500 °P = 5€). Die Gutschrift erfolgt ca. 2 Wochen nach Aktionsende.

** Mehrfacheinlösung möglich, Gutschrift der °Punkte erfolgt ca. 2 Wochen nach Aktionsende.





Liebe Leserinnen und Leser,

es fällt leicht, die italienische Küche zu lieben: Pasta in sämtlichen Varianten, Hartkäse wie Parmesan, aromatische Gemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini, Salate wie Rucola oder Radicchio, Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen. Es ist das Einfache, Unverfälschte, Pure, Ausgewogene und Pflanzenbasierte der italienischen Küche, das immer wieder begeistert und für gute Laune sorgt. Freuen Sie sich auf unsere Rezepte im September – einfach Italien. Das trifft auch beim Kochen zu: Es geht mühelos und schnell.

Aus der italienischen Küche ist gutes, hochwertiges Olivenöl nicht wegzudenken. Was Sie im Olivenöl-Regal in den Alnatura Märkten finden, ist eine exzellente Auswahl – und mitunter auf Weltklasse-Niveau, erreichen einige der Produzenten für ihre besondere Qualität doch regelmäßig Spitzenwerte im internationalen Olivenöl-Führer Flos Olei. Alnatura bietet ein kuratiertes Sortiment an nativen Olivenölen extra aus Italien und Spanien in Bio-Qualität an und fördert somit auch die Produktionsbedingungen hochwertiger Öle in den Herkunftsländern. Hinter jedem Öl stehen nicht nur unterschiedliche Regionen mit ihren eigenen Böden und Gegebenheiten, sondern auch leidenschaftliche Menschen, die in Sachen Qualität keine Kompromisse eingehen und die einfach mutig sind. Für die Qualität und Geschmack alles bedeutet. Wer einmal die Welt feiner harmonischer oder intensiver Olivenöle der Extraklasse für sich entdeckt hat, mag diese edle Zutat nicht mehr missen.

Eine mediterrane, abwechslungsreiche, gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten ist besonders wichtig, wenn es auf die Mitte des Lebens zugeht. Lesen Sie dazu unser spannendes Interview mit der Buchautorin Susanne Liedtke.

Diese interessanten Themen – und noch viele mehr – finden Sie in unserer aktuellen September-Ausgabe.

Ihre Alnatura Redaktion



Lassen Sie sich von unserer September-Ausgabe nach Italien entführen und lernen Sie zahlreiche Bio-Produzenten im Land des Stiefels kennen, die aromatische und unverfälschte Lebensmittel herstellen.

RAPUNZEL

Schmeckt wie bei Mamma Mia.



Jeder Kauf
unterstützt
öko-soziale
Projekte
weltweit.



Spaghetti aglio e olio, aromatische Bruschetta oder zum Einlegen von Gemüse: Mit unserem italienischen Olivenöl erster Güteklasse begeisterst du nicht nur La Famiglia, sondern alle Fans mediterraner Gerichte.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



8

Kochen und genießen

- 8 Essen wie in Italien
- 12 Aubergine – unser Liebling des Monats

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 24 Die Alnatura Pastavielfalt entdecken
- 28 Der Markentisch mit Produkten von LaSelva
- 36 Aus unserem Sortiment: Italienischer Genuss
- 38 Der Markentisch mit mediterranen Produkten
- 44 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 50 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt



Olivenöl-Spezial

- 31 Weltklasse-Olivenöle bei Alnatura
- 32 Die Brave Millers im Alnatura Sortiment
- 35 Zu Besuch bei Bonamini
- 40 Zu Besuch bei Casolare Bio

Gemeinsam handeln

- 27 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 46 Zu Besuch bei Leonardi
- 48 Bio-Restaurant der TressBrüder auf dem Alnatura Campus
- 49 Partnerporträt Pasta Nuova
- 51 Partnerporträt Bio Organica Italia

Rundum wohlfühlen

- 52 Schminken mit Spaß
- 57 Make-up-Produkte aus unserem Sortiment
- 58 Willkommen in der Lebensmittel



Aktuelles



Gewinnspiel: Testen Sie fünf feine Olivenöle

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

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 30. September 2025 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 30. September 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je fünf Produkte im Gesamtwert von circa 40 Euro. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/italia.



Bringt Farbe in die Küche

Die Geschirrtücher der Marke Cotton People Organic setzen bunte Akzente. Der Doppelpack mit Birnenmotiv enthält noch ein grau-weiß gestreiftes Tuch, der mit dem Granatapfel-Design noch ein rot-weiß gestreiftes. Hergestellt werden sie aus hochwertiger zertifizierter Bio-Baumwolle. Die Tücher sind funktional, praktisch und dekorativ. Ihre griffige Qualität sorgt dafür, dass das Geschirr mühelos trocken wird.

1 Pck. = 2 St. **Dauerpreis¹ 9,95€** (1 St. = 4,98€)



»Sehr gut« für Alnatura Streichcreme Curry-Mango-Papaya

Für die Mai-Ausgabe 2025 hat Öko-Test 19 Bio-Produkte zum Thema »vegane Bio-Brottaufstriche« getestet (oekotest.de). Die Note »sehr gut« wurde 16-mal, die Note »gut« zweimal und die Note »mangelhaft« einmal vergeben.



Die Tasche für alle Fälle

Die Tragetasche aus hochwertiger zertifizierter Bio-Baumwolle ist mit Schulterbändern versehen und mit der Abbildung eines Fuchses bedruckt. Zum Zusammenfalten und Mitnehmen, damit Sie nie ohne Tasche dastehen. Pro verkaufte Tasche spenden wir 30 Cent an den Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU). So können auch Sie den Erhalt der biologischen Vielfalt unterstützen.

1 St. **Dauerpreis¹**
3,95€



Feine Antipasti-Cremes in Bio-Qualität

Für Fans cremiger Aufstriche haben wir gleich zwei neue Produkte im Sortiment: Die Tomaten-Pistazien-Creme hat Sonnenblumenöl und -kerne sowie Tomatenmark als Basis; getrocknete Tomaten und kleine Pistazienstücke sorgen für das gewisse Extra und einen leichten Crunch. Die Curry-Dattel-Creme enthält Sonnenblumenöl, Cashews sowie elf Prozent Datteln und ist mit Curry, Kokos, Kreuzkümmel und weiteren Gewürzen orientalisches verfeinert. Beide schmecken auf Brot ebenso wie als Dip zu Gemüsesticks und können Grundlage für Saucen oder Dressings sein. je 135 g **Dauerpreis¹ 1,99€** (1 kg = 14,74€)

Italien genießen und °Punktekonto füllen

Verlieren Sie keine °Punkte – am 30. September ist °Punkteverfall. Ihre PAYBACK °Punkte sind ab dem Zeitpunkt der Gutschrift auf Ihrem °Punktekonto drei Jahre gültig. Lösen Sie Ihre °Punkte innerhalb der PAYBACK °Punktewochen vom 15. bis 28. September 2025 bei Alnatura ein und erhalten Sie 10 Prozent Ihrer eingelösten °Punkte wieder zurück*. Auch Neukundinnen und -kunden dürfen sich freuen – alle Neuanmeldungen über Alnatura zum PAYBACK Programm erhalten ein Startguthaben von 500 Extra°Punkten**.

Nebenbei haben Sie mit jedem Scan Ihrer PAYBACK Karte im Alnatura Super Natur Markt eine Gewinnchance auf wöchentlich 1000 °Punkte. PAYBACK verlost vom 1. September bis 31. Oktober 2025 unter allen Scans bei teilnehmenden Partnern 1000 mal 1000 °Punkte.



* Die Extra°Punkte werden innerhalb von zwei Wochen nach Aktionsende gutgeschrieben.
** Die Gutschrift erfolgt innerhalb von circa zwei Wochen nach Aktionsende. Mehrfachanmeldungen sind nicht möglich.

Spanische Olivenöl-Neuheit

Seit Kurzem finden Sie in unseren Märkten ein Bio-Olivenöl von unserem neuen Lieferanten Pago de Peñarrubia aus Albacete aus der spanischen Region Castilla-La Mancha. Das native Olivenöl extra »Picual«² schmeckt intensiv fruchtig und ist ideal zu gegrilltem Gemüse, gereiftem Käse und Bruschetta. 500 ml **Dauerpreis¹ 14,99€** (1 l = 29,98€)



¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
² Nicht in allen Märkten erhältlich.



10FACH °P
auf den Einkauf ab 20€***

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



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

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

Gültig von **01.09. bis 30.09.2025**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

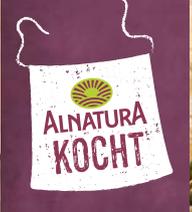
°PAYBACK

Wie in Italien

Pasta in sämtlichen Variationen, Tomaten, Auberginen, Käse, Antipasti, dazu Vino und als Nachtisch Pistazien-Panna-cotta – unsere Tafel ist im September reichlich gedeckt mit all den Dingen, die wir lieben. Das Beste: Die Gerichte sind einfach zubereitet und trotzdem besonders aromatisch. Genuss pur – eben wie in Italien!



EINFACH GENUSSVOLL





» Ein paar frische Basilikumblätter ergänzen das Auberginen-Caprese perfekt.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Auberginen-Caprese

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 4 Fleischtomaten
- 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
- 250 g Mozzarella di Bufala Campana D.O.P. (2 Kugeln)

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 283 kcal, Eiweiß 9 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 6 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und klein schneiden. Aubergine waschen und quer in 8 Scheiben schneiden. Tomaten waschen und mittig quer durchschneiden. Knoblauch mit Zitronenabrieb, der Hälfte des Zitronensaftes, Balsamico, 4 EL Öl, ½ TL Salz, 4 Prisen Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Aubergine und Tomaten darin wenden und 20 Min. bei 200 °C Umluft im Backofen rösten.

Mozzarella jeweils mittig quer durchschneiden und so mit dem Gemüse schichten: 1 Auberginenscheibe, Tomatenboden, 1 Mozzarella-hälfte, 1 Auberginenscheibe, Tomatendeckel. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und noch warm genießen.



Leonardi
Aceto Balsamico
di Modena I.G.P.*



ÖMA
Mozzarella di Bufala
Campana D.O.P.

Auberginen-Involtini



Scannen Sie diesen QR-Code für das Involtini-Rezept oder schauen Sie unter alnatura.de/involtini.

Gelingt mit diesen Produkten:



Bio-verde Ricotta



Naturata Dinkel-Lasagne, Demeter-zertifiziert



» Anstatt der passierten Tomaten passt auch ein selbst gemachter Sugo di pomodoro wie auf Seite 14. Die Parmigiana schmeckt kalt ebenfalls hervorragend.

Parmigiana di melanzane

ZUTATEN FÜR 1 AUFLAUFFORM À 25 X 20 CM (4 PORTIONEN)

- 800 g Auberginen
- 3 EL Weizenmehl Type 550
- 10 EL natives Olivenöl extra
- ½ Bund Basilikum
- 60 g Parmigiano Reggiano (am Stück)
- 500 g passierte Tomaten
- 150 g Mozzarella (gerieben)

AUSSERDEM

Salz, Zucker, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Auberginen in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und mindestens 1 Std. stehen lassen. Ausgetretene Flüssigkeit wegschütten und Auberginenscheiben im Mehl wälzen. 3 EL Öl erhitzen und die Auberginen portionsweise von beiden Seiten goldbraun

anbraten. Nach und nach Öl nachgießen und so weiter verfahren, bis alle Scheiben angebraten sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Passierte Tomaten mit Basilikum und 1 Prise Zucker verrühren. 1/3 der Tomatensauce in die Auflaufform geben, darauf eine Schicht Auberginenscheiben legen, mit 1/3 des Parmesans und des Mozzarellas bestreuen. So weiter verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit Käse enden. Nach Belieben salzen und pfeffern. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C Umluft 30–35 Min. backen.

Zubereitungszeit: 35 Min. + 1 Std. Ruhezeit + 35 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 499 kcal, Eiweiß 19 g, Fett 39 g, Kohlenhydrate 16 g



Zanetti Parmigiano Reggiano



De Carlo Natives Olivenöl extra

Fleischiges Fruchtgemüse

Aubergine ist ein fester Bestandteil der Mittelmeerküche. So vielseitig, wie sie ist, fühlt sie sich in vielen Küchen der Welt zu Hause – auch in Italien, wo sie Melanzane genannt wird.

Aufgeschnittene Auberginen am besten gleich mit Zitronensaft beträufeln, um die Farbe des Fruchtfleischs zu erhalten. Mit reichlich Salz eingerieben, verlieren sie Wasser und Bitterstoffe, nehmen weniger Fett auf und werden beim Garen weicher.



Das Nachtschattengewächs mag es warm und sonnig und wird in Europa im Freiland vor allem in Italien angebaut. Das Ergebnis sind meist länglich-oval geformte, dunkelviolette Früchte. Beim Einkauf sollten sie eine gleichmäßige, mattglänzende Schale und frisches Grün aufweisen. Anschließend gilt: Nicht im Kühlschrank, sondern besser kellerkühl lagern. Da Auberginen überwiegend aus Wasser bestehen, sind sie kalorienarm, haben kaum Fett, dafür viel Vitamin C. Roh sind sie ungenießbar und sollten deshalb immer gebraten, gegrillt, gebacken oder frittiert werden – in aromatischem Olivenöl und kräftig gewürzt. Der milde, leicht bittere, erdig-nussige, fleischige Geschmack variiert je nach Zubereitung. Besonders gut dazu passen Tomaten, Knoblauch, mediterrane Kräuter und Käse. Bestes Beispiel dafür: Parmigiana di melanzane.

» Die Füllung kann alternativ auch püriert werden. Außerdem verliert diese beim Kochen an Aroma, deshalb ruhig großzügig würzen.

Eine andere klassische Füllung für selbst gemachte Ravioli ist Ricotta mit Spinat. Dafür 100 g Spinat dünsten, mit 125 g Ricotta und 30 g Parmesan vermischen und kurz pürieren. Diese Pasta serviert man am besten in Salbeibutter.



Frische Pasta gefüllt mit geräucherter Aubergine

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 große **Aubergine** (ca. 500 g)
- 150 g **Weizenmehl** Type 405
- 50 g **Hartweizengrieß**
- 2 **Eier**
- 50 g **Pecorino Romano D.O.P.**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 200 g **Kirschtomaten**

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Aubergine waschen, mit einer Gabel einstechen und im Backofen bei 200 °C Umluft 40 Min. backen.

In der Zwischenzeit für die Pasta Mehl, Grieß und Eier vermengen und 10 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Luftdicht verpackt bei Raumtemperatur 30 Min. ruhen lassen.

Währenddessen für die Füllung 30 g Pecorino Romano fein reiben, den Rest hobeln und beiseitestellen. Knoblauch schälen. Gebackene Aubergine halbie-

ren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen, abkühlen lassen, ausdrücken und hacken. Geriebenen Pecorino hinzufügen, 1 Knoblauchzehe dazupressen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastateig in 4 gleich große Stücke teilen, jeweils etwas flach drücken und mithilfe einer Pastamaschine oder eines Nudelholzes dünn ausrollen. Falls der Teig zu klebrig ist, mit etwas Mehl bestäuben. Je 1 Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und mit etwas Abstand zueinander walnussgroße Häufchen auf den Teig geben. Falls der Teig zu trocken ist, mit etwas Wasser befeuchten. Ein 2. Teigblatt drüberlegen, gut andrücken und mit einem Teigrädchen oder Messer in Ravioli schneiden. Die Seiten mit einer Gabel andrücken. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli 3 Min. darin köcheln lassen. Beim Abgießen 1 Kelle Pastawasser auffangen.

Die 2. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 3 EL Öl andünsten. Tomaten waschen und zugeben. Mit Pastawasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5 Min. köcheln lassen, dann die Ravioli dazugeben und kurz darin schwenken. Auf Teller verteilen und mit den Pecorino-hobeln und Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 741 kcal, Eiweiß 28 g, Fett 31 g, Kohlenhydrate 82 g



Alnatura
Weizenmehl Type 405,
Demeter-zertifiziert



Bio-verde
Pecorino Romano
D.O.P.



» Polpette schmecken besonders gut, wenn sie nach dem Anbraten noch in einer Tomatensauce leicht geschmort werden. Auch Basilikum passt gut dazu.

Grundrezept: Sugo di pomodoro – italienische Tomatensauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 **Knoblauchzehen**
- 690 g **Passata** (oder ganze Tomaten oder Tomatenstücke Natur)

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Zucker, Pfeffer

OPTIONAL

- 500 g **Gemüse**, z. B. 1 Zwiebel, 2 Stangen Sellerie, 2 Karotten, 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Aubergine
- 400 g **Proteinzutat**, z. B. Hackfleisch, Pancetta, Tofu-Hack
- 1 EL **Gewürze**, z. B. italienische Kräuter (Gewürzmischung), Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Lorbeerblatt
- 1 Handvoll **Topping**, z. B. Parmigiano Reggiano, Mozzarella, Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen. Für eine Gemüsesauce Gemüse waschen, falls nötig schälen und in kleine Stücke schneiden. **3 EL ÖL** in einer großen Pfanne erhitzen, darin Knoblauch kurz andünsten. Für die Sauce nach Vorliebe Gemüse und/oder Proteinzutat 5 Min. scharf anbraten. Passata, 1,5 TL Salz und nach Belieben Gewürze dazugeben und 30–40 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen und mit Topping garnieren.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 40 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 110 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 6 g



Alnatura
Passata



Für eine vegetarische Variante statt des Hackfleischs 2 Auberginen würfeln und 15 Min. in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen, gut ausdrücken und im Mixer fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu Bällchen formen, dabei aber die doppelte Menge an Semmelbröseln verwenden.

Polpette

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 50g Pecorino Marzolino (am Stück)
- 60g Dinkel-Semmelbrösel
- 320g Rinderhackfleisch

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Petersilie waschen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Eier verquirlen. Pecorino fein reiben. Alles mit Semmelbröseln und Hackfleisch vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in 2 EL Öl von jeder Seite insgesamt 10 Min. kräftig anbraten. Hitze reduzieren und 10 Min. fertig garen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Bratzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 365 kcal, Eiweiß 25 g, Fett 24 g, Kohlenhydrate 12 g



» Das Grundrezept Sugo di pomodoro lässt sich ganz leicht erweitern: Einfach 500g Farfalle nach Packungsanweisung kochen und anschließend direkt unter die Sauce heben. Kurz ziehen lassen – so verbinden sich Pasta und Sugo optimal miteinander. 2 EL Pastawasser gegen Ende der Kochzeit machen die Tomatensauce sämiger. Für noch mehr Aroma schwarze Oliven und gekochten Thunfisch unterheben. Buon appetito!



Spicebar
Mediterrane Gewürzmischung
Italienische Kräuter

Statt frischen Kräutern einfach getrocknete italienische Kräuter verwenden.



Bio Busti
Pecorino Marzolino



BioMio
Farfalle



Followfood
Thunfischfilets



» Geben Sie nicht zu viel Salz ins Nudelwasser. Schinken und Pesto enthalten bereits ausreichend Würze.«
 Jenny, Alnatura Rezeptentwicklerin



Pasta pistacchio e prosciutto

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 300 g Penne Rigate
- 70 g Prosciutto crudo
- 1 Zwiebel
- 100 ml Weißwein, z. B. Pinot Grigio
- 2 geh. EL Pistazienpesto
- 60 g Parmigiano Reggiano (am Stück)
- 30 g Pistazien ungesalzen

AUSSERDEM

Salz

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 970 kcal, Eiweiß 39 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 114 g

ZUBEREITUNG

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. 150 ml Nudelwasser für die Sauce beiseitestellen. Schinken klein schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in einer Pfanne 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, 2 Min. einköcheln lassen und Pistazienpesto unterheben. Nudelwasser hinzugeben, gut verrühren und 5–10 Min. bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Parmigiano Reggiano reiben, 2 TL zum Garnieren beiseitelegen, den Rest unter Rühren in die Sauce geben. Pistazien schälen und hacken. Wenn die Nudeln al dente sind, abgießen, zur Sauce in die Pfanne geben und darin schwenken. Auf Teller verteilen und mit Pistazien und Parmigiano Reggiano garnieren.



Zanetti
Parmigiano
Reggiano



Fumagalli
Prosciutto
crudo



Frische Feigen und hauchdünn geschnittener Prosciutto – diese schnelle, herzhaft-fruchtige Kombination ist der ideale spätsommerliche Snack auf jeder Italien-Tafel.



Pistazienpesto

ZUTATEN FÜR 1 SCHRAUGGLAS À 200 ML

- 100 g Pistazien ungesalzen geröstet
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Pistazienmus
- 40 g Grana Padano D.O.P. gerieben

Abrieb von ½ Zitrone

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Pistazienkerne von den Schalen befreien, Knoblauch schälen. Pistazien, Knoblauch, Pistazienmus, Grana Padano und Zitronenabrieb in einen Mixer geben. 70 ml Öl einfließen lassen und pürieren, bis eine cremige, aber noch leicht stückige Masse entsteht.

Mit ½ TL Salz abschmecken und für eine leichtere Textur nach Belieben mit etwas Wasser strecken. In ein Schraubglas geben und für längere Haltbarkeit mit etwas Öl bedecken.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 837 kcal, Eiweiß 35g, Fett 66g, Kohlenhydrate 18g



Tanelli
Grana Padano D.O.P.



24/7 Bio
Pistazien ungesalzen
geröstet

Natürlich süß und extravagant

Feigen gedeihen vor allem rund um das Mittelmeer. Kein Wunder also, dass sie auch in der italienischen Küche gern gesehen sind. Der süße, honigartige Geschmack harmoniert gut mit Herzhaftem wie Käse, Schinken oder Salami.

Die birnenförmige, meist violette Frucht schmeckt pur, aber auch auf Flammkuchen, in Salaten und Desserts oder als Sirup oder Konfitüre verarbeitet. Das Fruchtfleisch ist rosa-weiß bis dunkelrot, mit mal mehr, mal weniger kleinen Kernen. Reife Exemplare erkennt man an ihrer Färbung: je dunkler die essbare Schale, desto süßer, weicher und cremiger das Innere.

Im Alnatura Super Natur Markt erhalten Sie im September frische Feigen aus Spanien oder Italien. Da sie nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar sind, sollten sie möglichst rasch verzehrt werden. Wer darüber hinaus nicht auf sie verzichten möchte, greift einfach zu Trockenobst. In getrockneter Form verfeinern Feigen würzige Gerichte genauso wie Gebäck, Milchspeisen, Eiscreme oder Müsli und sind das gesamte Jahr über erhältlich.



» Verschiedenfarbige Paprika zaubert zum einen Farbe auf den Teller, zugleich bringt jede Sorte ihr eigenes Aroma mit. Peperonata schmeckt auch kalt auf Ciabatta oder zu Fleisch wunderbar.<< Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin



Rigatoni peperonata

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 große Paprika, z. B. rote, grüne und gelbe
- 350 g Rigatoni
- 1 Bund Basilikum
- 425 g stückige Tomaten
- 2 EL Rotweinessig

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel auf kleinster Stufe langsam darin glasig dünsten. Paprika hinzufügen und 30 Min. sanft garen, zwischendurch salzen. Das Gemüse soll weich und geschmeidig werden und nicht angebraten sein. In der Zwischenzeit Pasta zubereiten.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und klein hacken. Sobald die Paprika weich sind, stückige Tomaten hinzufügen und mit erwärmen. Basilikum, Essig und 2 EL Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta abgießen, mit der Peperonata vermengen und mit Pfeffer bestreut auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 487 kcal, Eiweiß 9 g, Fett 12 g, Kohlenhydrate 82 g



Fiordimonte
Rigatoni



LaSelva
Stücker Tomaten

Nutzen Sie weniger Kochwasser als üblich für die Spaghetti – gerade so, dass diese bedeckt sind. Das erhöht die Stärkekonzentration und sorgt für eine besonders cremige Sauce. Für eine dezentere Schärfe den Pfeffer auf 1 TL reduzieren.



EINFACH GENUSSVOLL

Spaghetti cacio e pepe

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 TL schwarzer Pfeffer ganz
80g Pecorino Romano D.O.P.
250g Spaghetti

AUSSERDEM

Salz

ZUBEREITUNG

Pfeffer in einem Mörser grob mahlen. 20g Pecorino Romano hobeln und zum Garnieren beiseitestellen, den Rest fein reiben.

Ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Pfeffer in einer großen Pfanne 2 Min. leicht anrösten und anschließend einen Schuss Kochwasser in die Pfanne geben.

60 ml heißes Kochwasser zum geriebenen Pecorino geben und verrühren. Spaghetti direkt aus dem Topf zum Pfeffer in die Pfanne geben, Pecorinocreme hinzufügen und alles gut vermischen. So lange vorsichtig Kochwasser hinzugeben, bis eine perfekt cremige Konsistenz entsteht. Auf Tellern anrichten und mit Käsehobeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 633 kcal, Eiweiß 27 g, Fett 18 g, Kohlenhydrate 89 g



Bio-verde
Pecorino Romano D.O.P.



Fiordimonte
Spaghetti



Für noch mehr Aroma und Extra-Schärfe 3 Chilischoten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit 3 dünnen Zitronenscheiben und dem Knoblauch frittieren. Vor dem Servieren frisch gehackte Petersilie untermengen.

Spaghetti aglio e olio

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

3 Knoblauchzehen
4 EL natives Olivenöl extra
250g Spaghetti

AUSSERDEM

Salz

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, vom grünen Inneren befreien und fein hacken. Öl in eine große Pfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen. Knoblauch hinzufügen und 2 Min. sanft frittieren, ohne ihn bräunen zu lassen. Halten Sie die Pfanne leicht schräg, damit der Knoblauch im Öl schwimmt und nicht anbrennt.

Ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und direkt in die Pfanne geben. Vermengen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 10 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 641 kcal, Eiweiß 17 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 88 g



Casolare Bio
Natives Olivenöl extra,
Demeter-zertifiziert

Fusilli ai funghi

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Pilze
- 250 g geschälte Tomaten
(im Glas)
- 1 Handvoll Basilikum
- 300 g Fusilli

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 387 kcal,
Eiweiß 13 g, Fett 12 g, Kohlenhydrate 55 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und leicht andrücken. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Basilikum waschen und Blätter abzupfen. **In einer großen Pfanne** 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Pilze hinzufügen und 3 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben, umrühren und 5–6 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Fusilli** in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen. Fusilli zur Sauce geben und alles gut vermengen. 1 EL Nudelwasser unterrühren, Basilikumblätter hinzufügen und servieren.



Fiordimonte
Fusilli



Naturata
Geschälte Tomaten,
Demeter-zertifiziert



» Für eine leichte Schärfe können Sie eine fein gehackte Chilischote zusammen mit dem Knoblauch anbraten. Wenn Sie möchten, bestreuen Sie das Gericht vor dem Servieren mit etwas frisch geriebenem Parmesan.«
Anna, Alnatura Rezeptentwicklerin

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



*Einmal Nudeln kochen,
zwei Geschmäcker!*

Ganz einfach mit
nur 2 Grundzutaten



Alnatura
Linguine

+



Alnatura
Pesto Rosso oder
Pesto Basilico

Pasta al pesto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Linguine

130 g Pesto Rosso oder Pesto Basilico

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linguine nach Packungsanweisung al dente kochen und zügig mit 2 EL Kochwasser und Pesto vermischen. Mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 501 kcal,
Eiweiß 15 g, Fett 16 g, Kohlenhydrate 73 g

» Vor dem Servieren
mit Feigenvierteln
und geraspelter Schoko-
lade verzieren.«
Alina, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Cremige Feigenmousse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 5 Feigen
- 200 g Schlagsahne
- 125 g Mascarpone
- 60 g Blütenhonig

ZUBEREITUNG

Feigen waschen, abtrocknen und Stiel entfernen. In einem Mixer pürieren. Sahne mit einem Handrührgerät aufschlagen.

Mascarpone, Feigenpüree und Honig verrühren, dann Sahne vorsichtig unterheben. Mousse in kleine Gläschen füllen und mindestens 1 Std. kalt stellen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 1 Std. Kühlzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 339 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 29g, Kohlenhydrate 17 g



Sterilgarda
Mascarpone



Schrozberger Milchbauern
Frische Schlagsahne,
Demeter-zertifiziert



» Am besten lässt man die Panna cotta über Nacht gelieren. Nach Belieben mit gehackten Pistazien und gefriergetrockneten Erdbeeren garnieren. Für eine pflanzliche Panna cotta kann die Schlagsahne durch Kokosmilch ersetzt werden.

Pistazien-Panna-cotta

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Schlagrahm
- 40 g Zucker
- ¼ TL Bourbonvanille gemahlen
- 50 g Pistazienmus
- ½ Pck. pflanzliches Geliermittel

AUSSERDEM

Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 424 kcal, Eiweiß 5g, Fett 37g, Kohlenhydrate 17g

ZUBEREITUNG

Sahne mit Zucker, Vanille und 1 Prise Salz in einem Topf erwärmen und anschließend das Pistazienmus gut darin verrühren.

Geliermittel hinzugeben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Weitere 2–3 Min. leicht köcheln lassen. In Förmchen oder Gläser füllen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann mindestens 3 Std. im Kühlschrank gelieren lassen.



Alnatura
Pistazienmus



Corvezzo
Blanc de Blancs



Berchtesgadener Land
Schlagrahm,
Naturland-Fair-zertifiziert

Ideale Begleitung:
ein eisgekühlter, prickelnder
Schaumwein – vorzugsweise
aus Italien.



Für authentischen italienischen Genuss

Die italienische Pastavielfalt im Alnatura Sortiment ist groß: von den langen, schlanken Sorten wie Spaghetti und Linguine über kurze Formen wie Farfalle, Rigatoni und Fusilli bis hin zu Lasagneplatten. *aw*

Alle unsere Alnatura Pastasorten aus Bio-Hartweizengrieß werden in Italien hergestellt und sind perfekt, um al dente auf den Tisch zu kommen. Unser Sortiment bietet dabei eine große Formenvielfalt. Nicht nur, weil's hübsch aussieht und für Abwechslung sorgt, sondern auch weil für jede Pastasauce die passende Nudelform existiert. Grundsätzlich gilt: Je kürzer und dicker die Pasta, desto gehaltvoller darf auch die Sauce dazu sein. Dünne, lange Nudeln dagegen passen am besten zu leichten, eher flüssigen Saucen oder Pestos – alles Stückige würde von ihnen abrutschen.

Aus der Bronzeform

Alle italienischen Alnatura Nudeln – mit Ausnahme der Lasagneplatten – werden in Bronzeformen hergestellt. Diese traditionelle Herstellung sorgt für eine raue Oberfläche, sodass die Sauce optimal an der Nudel anhaften kann. Außerdem lässt sich Pasta al bronzo besser al dente kochen. Bei der Alnatura Origin Pasta geben wir einen Blick hinter die Kulissen und zeigen, wo unsere Pasta hergestellt wird – für authentische Geschmackserlebnisse mit Ursprungsgarantie.



Die Spindelförmigen

Durch ihre gedrehte Form und damit große Oberfläche nehmen Fusilli-Nudeln eine Sauce sehr gut auf. Sie schmecken zu Pesto aller Art sowie zu Tomaten- und Käsesaucen oder im Auflauf. Für kleine Kinderhände sind diese Nudeln besonders gut zu greifen.



Die Schmetterlinge

Farfalle stammen, wie so viele weitere Formen auch, aus der italienischen Region Emilia-Romagna. Mit ihrer Schmetterlingsform bringen sie Abwechslung auf jeden Pastateller. Ein Salat mit Schmetterlingsnudeln ist schon optisch ein Gewinn. Im Alnatura Sortiment finden Sie auch Farfalle aus Vollkornmehl.

Die Fliegenden

Der Nudelname Volanti kommt aus dem Italienischen: »fliegend«. Manche erkennen in der Form auch ein fliegendes Ufo. Wir überlassen die Deutung dem Betrachter, oder besser der Genießerin – denn Volanti nehmen aufgrund ihrer tiefen Wölbung Saucen ideal auf und sind auch eine perfekte Salatnudel.

Die Langen

Ob Spaghetti, Linguine oder Fettuccine – wir haben es hier mit sehr langen Nudeln zu tun. Während die Spaghetti sich durch einen kleinen Durchmesser von etwa zwei Millimetern auszeichnet, sind Linguine und Fettuccine flacher und etwas breiter. Alle drei passen gut zu leichten, feinen Saucen; für die breiten Nudelvarianten darf es gern auch etwas cremiger sein.



»Mit unserem Pasta-Sortiment zeigen wir, wie Bio-Qualität und italienische Genussskultur perfekt zusammenpassen – und das ganz alltagstauglich: schnell zubereitet, vielseitig kombinierbar und immer ein Genuss.«

Annkatrin Rehn, Produktmanagerin bei Alnatura



Die Geriffelten

Rigatoni sind längs geriffelte Röhrennudeln und besonders in Süditalien und Sizilien beliebt. Das Tolle: Geriffelte Nudeln verbinden sich gut mit der Sauce. Im Alnatura Sortiment haben Sie die Wahl zwischen dem Klassiker Penne Rigate und einer kurzen, gebogenen Form – der Pipe Rigate aus Weizenvollkorn. Beide Nudeln sind hohl und besonders geeignet für stückige Saucen.

Die Kurzen

Unsere Mezzi Rigatoni sind etwas dicker und kürzer als klassische Rigatoni – sie sind die ideale Nudel für Arrabbiatasauce oder cremige Carbonara. Immer für eine Überraschung gut ist ein Gratin, in dem die Mezzi Rigatoni aufrecht stehen und beispielsweise mit Oliven oder stückigen Tomaten gefüllt werden.



*Hier
schmecke ich,
worauf ich
Wert lege*



Bio-Genuss aus Italien

- von unserem langjährigen Partner LaSelva
- hergestellt in der Toskana



»Alles wirkliche Leben ist Begegnung«



»Echtes Interesse am anderen Menschen ist eine wesentliche Voraussetzung, um tatsächlich in einen bereichernden Dialog treten zu können.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in einer digital vernetzten Gesellschaft. Die digitalen Netzwerkstrukturen erlauben es uns, weltweit individuelles und kollektives Wissen zur Grundlage der Gestaltung unseres Zusammenlebens zu machen. Die digitale Revolution hat unsere Gesellschaft verändert und wird sie in Zukunft weiter transformieren. Insbesondere die künstliche Intelligenz, ein maschinengestütztes System, hat das Zusammenleben der Menschen verändert und wird das weiter tun. An die Stelle der menschlichen Begegnung und des Dialogs können durch KI ermöglichtes Wissen und Informationsaustausch treten. Doch was ist das rechte Maß für die Digitalisierung? Eine »sinnvolle« digitale Entwicklung lässt sich nur mit Blick auf die Zielsetzung unserer Gesellschaft klären. Ist bloß der Erfolg oder der Mensch das Maß aller Dinge? Wenn die Entwicklung des Menschen zu einer freien und selbstverantwortlichen Individualität Priorität hat, dann kommt der »analogen« Begegnung zwischen Menschen eine wesentliche Aufgabe zu. »Alles wirkliche Leben ist Begegnung«, sagt der Philosoph Martin Buber. Man kann auch sagen: Jede wirkliche Begegnung ist Leben.

Wir alle kennen Begegnungen mit Menschen, die unser Leben privat und beruflich wesentlich verändert haben. Wir erleben Begegnungssituationen als Schlüsselerlebnis. Bei manchen Begegnungen ist sofort ein enger Kontakt

gegeben; bei anderen fühlen wir uns unsicher. Immer führen die Dialoge mit Menschen zu neuen Erfahrungen, neuen Erkenntnissen und ermöglichen damit Entwicklung. Begegnungen können Mut machen, wenn ich erfahre, was anderen gelungen ist und dass ich mir mehr zutrauen kann. Sie stärken unsere Kreativität und unser Gemeinschaftsempfinden.

Doch worauf sollten wir in Begegnungssituationen achten? Grundsätzlich ist echtes Interesse am anderen Menschen eine wesentliche Voraussetzung, um tatsächlich in einen bereichernden Dialog treten zu können. Offenheit, eine vorurteilsfreie Einstellung und eine empathische Grundhaltung unterstützen die Begegnungen, die unser Leben bereichernd ausmachen. Auch ein Unternehmen ist ein Ort der Begegnung. Eine engagierte Arbeitsgemeinschaft ist immer auch eine Begegnungsgemeinschaft. Bei Alnatura geht es uns insbesondere um die Begegnung mit unseren Kundinnen und Kunden. Im Dialog mit ihnen erfahren wir, was wir in Zukunft besser machen können.

Mit herzlichen Grüßen

Bio-Feinkost aus der Toskana

Seit 1980 steht LaSelva für ökologische Landwirtschaft und Bio-Produkte aus der Toskana. Auf rund 700 Hektar werden Gemüse, Obst und Wein angebaut und vieles in der Hofmanufaktur von Hand nach traditionellen toskanischen Rezepturen verarbeitet – und das schmeckt man!

Natives Bio-Olivenöl extra »Dolce«, Naturland-zertifiziert

Die Früchte für das milde Olivenöl aus Kalabrien werden in der sonnigen Sibari-Ebene auf fruchtbarem Lehmsandboden angebaut. Das kalt gepresste, leicht süße und fruchtige Öl unterstreicht den Eigengeschmack eines Gerichts, ohne zu dominant zu sein. Zum Dünsten und Kochen, für Antipasti und Salate. 500 ml **Dauerpreis¹ 11,79 €** (1 l = 23,58 €)

Bio-Tomatensauce »Salsa pronta« mit Gemüse **vegan**

Für diese Sauce werden die Tomaten innerhalb von maximal 48 Stunden geerntet, sortiert, gewaschen, geschält, gehackt und inklusive der übrigen frischen Zutaten direkt ins Glas abgefüllt. Schneller geht es nicht: vom Feld ins Glas. 340 g **Dauerpreis¹ 2,79 €** (1 kg = 8,21 €)

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

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Bio-Basilikum-Pesto »Verde Pesto«

Das milde Pesto wird aus sorgfältig geernteten frischen Basilikumblättern aus der Toskana hergestellt. Die aromatischen Pflanzen gedeihen im heißen Klima der Maremma in Meeresnähe besonders gut. Ohne Knoblauch.

130 g **Dauerpreis' 2,99€**
(1 kg = 23,-€)

Schwarze Bio-Oliven entsteht**

Diese schwarzen Oliven wurden im richtigen Reifestadium geerntet, entkernt und im Ofen getrocknet, um den intensiven Geschmack hervorzubringen – in Erinnerung an die alte Tradition der italienischen Großmütter, die die Oliven neben dem Kamin oder Ofen

Baumwolltaschen trockneten.
Pikant gewürzt.

120 g **Dauerpreis' 5,99€**
(1 kg = 49,92 €)

Den LaSelva-Hof können Sie im Agriturismo-Urlaub hautnah erleben: laselva.bio/ferien-auf-laselva.



Bio-Bandnudeln

»Tagliatelle a nido« **vegan****

Die Tagliatelle werden aus italienischem Hartweizen mit Bronzematrizen hergestellt. So haben sie nach dem Kochen noch Biss und die Sauce haftet sehr gut an der Pasta. Zu Ragout, mit Pilzen oder zu Räucherlachs mit Sahne-Dill-Sauce ein Genuss.

250 g **Dauerpreis' 1,99€**
(1 kg = 7,96 €)



Die Holzofenpizzen

TRIO CELESTE

• Das himmlische Trio •



**MARGHERITA
GLUTENFREI**

PIZZA SALAME

**PESTO
PLANT BASED**

ORIGINAL ITALIENISCHE HOLZOFENPIZZA

Der Pizzateig ruht ganze 24 Stunden, wird von Hand geformt und im Holzfeuer schonend vorgebacken – für ein besonders aromatisches Geschmackserlebnis. Belegt mit würziger Tomatensauce und Zutaten aus biologischem Anbau überzeugen diese Bio-Tiefkühlpizzen durch beste Qualität und ihren typisch italienischen Geschmack. Perfekt für alle, die bewussten Genuss lieben.

Bio-Tiefkühlkost • www.bio-inside.de



Olivenöle auf Weltklasse-Niveau

Die Olivenöle, die es im Sortiment bei Alnatura gibt, sind nicht nur exzellent – nein, einige sind sogar Weltklasse. Das zeigen schon ein Blick in den Flos Olei, sozusagen der Guide Michelin für Olivenöle, sowie die internationalen Auszeichnungen, die einige der Olivenöl-Produzenten regelmäßig erhalten. Besonders stechen die Öle der Brave Millers hervor, der couragierten Olivenöl-Produzenten. Alle diese Öle stammen nicht nur aus unterschiedlichen Regionen und punkten mit ausgewogenen Geschmackserlebnissen – von Frische bis Bitterkeit –, sondern hinter jedem dieser prämierten Öle stehen auch leidenschaftliche Menschen, die in Sachen Qualität gegen den Strom der Beliebigkeit schwimmen und einfach mutig sind.

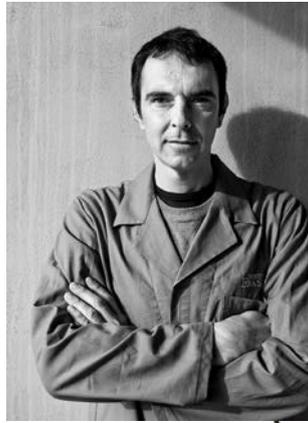


Salvatore Cutrera

In Sizilien, unweit der Barockstadt Ragusa, produziert Salvatore Cutreras Familie in sechster Generation Olivenöl. Seit 2000 Jahren werden hier Olivenbäume kultiviert. Einige Tausendjährige stehen in den Hainen der Familie. Alt ist auch die in Ragusa heimische Olivensorte Tonda Iblea, mit der Cutrera das native Olivenöl extra »Primo« produziert.

Region: Sizilien

Geschmacksprofil: Ein für Sizilien typisches fruchtiges Aroma, das an grüne Tomaten und frische Kräuter erinnert. Feines Gleichgewicht zwischen Bitternote und Schärfe. Ein Allrounder in der Küche. Ideal zu Caprese.



Giorgio Franci

Beispiellos ist die Erfolgsgeschichte von Giorgio Franci aus Montenero d’Orcia. Seine Ölmühle thront über einem der schönsten Täler der Toskana. Als einziger Ölmüller hat Franci 18 Mal in Folge 100 von 100 Punkten im Olivenöl-Führer Flos Olei erhalten. Er ist von Anfang an in der Hall of Fame vertreten. Sein natives Olivenöl extra »Cinciallegra« ist ein Blend aus den Sorten Olivastra, Leccino, Frantoio und Moraiolo.

Region: Toskana

Geschmacksprofil: Sanftwürzig, milde Fruchtigkeit. Duftet nach frisch geschnittenem Gras und Artischockenblättern. Passt zu Bruschetta, Caprese und Carpaccio.



Frantoio Cutrera Natives Olivenöl extra »Primo«
Frantoio Cutrera Natives Olivenöl extra »Biancolilla«*



Franci Natives Olivenöl extra »Cinciallegra«*



»Eine Flasche eines hochwertigen natives Olivenöls extra trägt nicht nur Qualität, sondern auch Leidenschaft, den Innovationsgeist und das Herz der Brave Millers in sich.«

Lucas Rehn, Mitglied der Alnatura Geschäftsführung



Marco Viola

»Leidenschaft, Intuition, Erfahrung und neueste Technologien in der Ölmühle braucht es für exzellentes Olivenöl. Seit fünf Generationen leben wir in Symbiose mit dem Olivenbaum«, so Marco Viola, auch ein Stammgast in der Hall of Fame. Das native Olivenöl extra »Italiano Biologico« ist ein Blend aus den Olivensorten Moraiolo, Frantoio und Leccino.

Region: Umbrien

Geschmacksprofil: Feine Bitterkeit und Schärfe. Duftet und schmeckt nach Tomatenblättern, Artischocken, weißen Mandeln, Sellerie, Zimt und weißem Pfeffer. Hervorragend zu Salat, Pasta, gegrilltem Fisch und Fleisch, Eintopf, Pizza Margherita und Gemüse.



Giancarlo Bonamini

»Wir wurden für verrückt erklärt, als wir Weinstöcke durch Olivenbäume ersetzen. Mit Wein verdient man deutlich mehr. Aber wir schauen in die Zukunft und handeln auch aus Umweltgründen«, so Giancarlo Bonamini. Um der Monokultur in Valpolicella etwas entgegenzusetzen, hat die Familie Bonamini auch alte, einheimische Sorten gepflanzt. Das native Olivenöl extra »Biologico« ist ein Blend aus Grignano, Casaliva und Frantoio.

Region: Venetien

Geschmacksprofil: Mildfruchtig, mit feiner Zitrusnote. erinnert an Mandeln und im Abgang an Kräuter. Eignet sich für Pasta, gekochten Fisch, Gemüse und weißes Fleisch.



Marina und Francesco De Carlo

Eine der ältesten Olivenölmühlen Italiens befindet sich vor den Toren von Bari: Il Frantoio De Carlo. 1598 nahm die Erfolgsgeschichte ihren Anfang, als die Familie De Carlo Land für den Olivenanbau kaufte. Heute führen die Geschwister Marina und Francesco das Unternehmen auf Spitzenniveau. »Il Biologico« ist ein Blend der Olivensorten Coratina und Ogliarola.

Region: Apulien

Geschmacksprofil: Noten von Gras und grüner Mandel. Delikat und harmonisch abgestimmt. Duftet nach frischen Kräutern und reifen Mandeln. Ideal zu gegrilltem Fleisch, Fisch, Frittiertem, Meeresfrüchten, Pasta und Reis mit Muscheln.



Azienda Agraria Viola
Natives Olivenöl extra
»Italiano Biologico«

2023
zum besten
Bio-Ölivenöl
der Welt
gekürt! **



Bonamini
Natives Olivenöl extra
»Biologico«*

Mehr
zu Bonamini
lesen Sie auf
Seite 35.



De Carlo
Natives Olivenöl extra
»Il Biologico«

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

** Für den internationalen Preis »BIOL 2023 Award« wurden von der Jury des Consorzio Italiano per il Biologico 440 Öle von 300 Bio-Produzenten getestet, 230 davon aus Italien, 150 aus weiteren europäischen Ländern, 60 von außerhalb Europas. Das Siegeröl heißt »italiano Biologico« von Viola.



Lola Sagra

Die Olivenhaine von Nobleza del Sur in der spanischen Provinz Jaén im Norden Andalusiens bestehen seit 1640. Die couragierte Frau dahinter, die heute die Familientradition des Olivenanbaus weiterführt, ist Lola Sagra. Nobleza del Sur ist spanischer Bio-Vorreiter und die Biene auf dem Etikett steht für gelebte Biodiversität im Olivenhain. Das native Olivenöl extra »Day« wird aus Oliven der Sorte Picual gewonnen, die früh im Oktober geerntet werden.

Region: Andalusien

Geschmacksprofil: Intensive Komplexität. Frischer, leicht bitter-würziger Geschmack mit ausgeprägter grüner Note sowie Noten von Banane und Apfel. Ideal zu Fisch.



Nobleza del Sur
Natives Olivenöl extra »Day«



Der jährlich erscheinende Flos Olei ist so etwas wie der Guide Michelin für Olivenöle weltweit. In der Hall of Fame für besondere Qualität und Errungenschaften finden sich zum Beispiel Produzenten wie Franci, Viola, Bonamini und Nobleza del Sur, deren Bio-Öle bei Alnatura erhältlich sind.

Einfach couragiert!

Riccardo Scarpellini ist Botschafter für exzellente native Olivenöle extra und für das kuratierte Sortiment an Spitzen-Olivenölen im Alnatura Markt mitverantwortlich. Im Interview verrät er uns, was es mit den Brave Millers auf sich hat.



Herr Scarpellini, wie kam es zu der Idee, die Gruppe der couragierten Olivenöl-Produzenten – Brave Millers – zu gründen? Und wer kann sich anschließen?

»Die Idee entstand 2023 während einer Verkostung mit exzellenten Olivenöl-Produzenten. Uns ist wichtig, nicht nur die Qualität eines Olivenöls auszuzeichnen, sondern auch den Mut, die Leidenschaft und das ständige Ringen um immer bessere Technologien der Menschen dahinter sichtbar zu machen. Die Gruppe ist für alle offen, die unsere 10+1-Kriterien befolgen. Es geht dabei nicht um das Kommerzielle, vielmehr um ein gemeinsames Verständnis von biologischer Landwirtschaft, Qualität und wie ein herausragendes Öl schmecken muss.«

Wie lauten die Kriterien?

»Zunächst verpflichten sich die Mitglieder, dass hundert Prozent ihres Olivenöls hochwertiges natives Olivenöl extra sein muss. Die Ölmühle muss sich in ihrem Familienbesitz befinden, dort wird auch das Öl gewonnen. Von der Ernte bis zum Abfüllen des Öls bleibt alles in einer Hand. Es dreht sich also viel um den Erhalt gewachsener Struk-

turen und den Einsatz heimischer Olivensorten. Gleichzeitig will man gemeinsam mit neuen Sorten experimentieren. Darüber hinaus spielt das Thema Hightech eine große Rolle, gerade bei der Pressung und um Oxidation auszuschließen, damit zum Beispiel ein hoher Polyphenolanteil gewährleistet ist. Ein Olivenöl heute kann eine ganz andere Qualität als noch vor 15 Jahren erreichen. Das 11. Kriterium steht für die Unterstützung junger Ölmüllerinnen und -müller mit ihrem Wissen.«

Was zeichnet die Brave Millers aus, deren Öle bei Alnatura im Regal stehen?

»Alle diese Familienbetriebe erreichen regelmäßig Spitzenwerte von 99 und 100 von 100 erreichbaren Punkten im internationalen Olivenöl-Führer Flos Olei. Wir sprechen einfach von einem Weltklasse-Niveau dieser Olivenöl-Hersteller.«

Das Interview führte Katrin Kasch.

Mehr Infos zu den elf Kriterien der Brave Millers gibt es unter frantoianicoraggiosi.it/de.

Gutes Olivenöl braucht Passion und Beständigkeit



Sie feiern in diesem Jahr das 60-jährige Jubiläum von Frantoio Bonamini. Es ist eine Erfolgsgeschichte mit unzähligen Auszeichnungen. Seit sechs Jahren sind Sie mit 100 von 100 Punkten in der Hall of Fame des bekannten Olivenöl-Führers Flos Olei. Glückwunsch!

Giancarlo Bonamini: »Danke. Wir machen nur unsere ganz normale Arbeit im Olivenhain und in der Ölproduktion. Wir versuchen, es gut zu machen, Tag für Tag, Jahr für Jahr, und konnten uns kontinuierlich verbessern. So steigerten wir uns von 99 auf 100 Punkte – eine kleine Stufe, aber für uns ein großer Schritt. In die Hall of Fame aufgenommen zu sein, ist etwas Besonderes. Denn nicht nur das Olivenöl, sondern auch unsere Arbeit, Konstanz und unsere Werte werden honoriert.«

Und wenn Ihnen die Natur einen Strich durch die Rechnung macht ...

Sabrina Sartorari Bonamini:
»Dann haben wir weniger Oliven, ist die Auswahl für hochwertiges Öl begrenzt. Das fordert uns heraus. Aber worauf es vor allem ankommt: Wenn es nicht klappt, haben wir es wenigstens versucht!«

Die Region Valpolicella in Venetien ist weltberühmt für ihre Weine, reich an Geschichte und Kultur und für malerische Landschaften bekannt. Auch die hiesigen Olivenöle der Spitzenklasse machen von sich reden. Wir besuchen Giancarlo und Sabrina Sartorari Bonamini, die in vierter Generation im Tal Val d'Illassi das Familienunternehmen Frantoio Bonamini führen.



Sie gehören zu der Generation, die die Olivenproduktion vor 25 Jahren revolutionierte.

Giancarlo Bonamini: »Meine Eltern, Stefano und Lina, betraten Neuland, als sie 1965 die Ölmühle eines Onkels übernahmen. Ich studierte Landwirtschaft und half meinem Vater. Als 20-Jähriger entdeckte ich in mir eine tiefe Leidenschaft für den Olivenbaum und sein Öl. Meine Visionen nahmen Konturen an. ›Das wurde schon immer so gemacht‹, hieß es aber lange. Schließlich überzeugte ich meine Eltern. 1995 füllten wir die ersten 400 Flaschen ab. Fünf Jahre später investierten wir in eine moderne Ölmühle. Heute verkaufen wir jährlich etwa 270 000 Flaschen hochwertiges natives Olivenöl extra in alle Welt.«

Das Interview führte Katrin Kasch.

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Franci
Natives Bio-Olivenöl extra
»Cinciallegra«**
500 ml Dauerpreis¹ 14,99€
(1l = 29,98€)



La Traversata
Bio-Wein
Primitivo Puglia I.G.T.
0,75l Dauerpreis¹ 7,49€
(1l = 9,99€)

Italienisch genießen

Ob mittags oder abends – es geht doch nichts über eine schnelle Pasta mit Tomatensauce; verfeinert mit passenden Gewürzen und Kräutern, etwas Käse und ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra. Dazu ein Glas Rotwein, und da ist es: la dolce vita!

FRANCI



Liguori
Bio-Spaghetti,
Demeter-zertifiziert**
400g Dauerpreis¹ 1,99€
(1 kg = 4,98€)

Liguori
Bio-Penne Rigate,
Demeter-zertifiziert**
400g Dauerpreis¹ 1,99€
(1 kg = 4,98€)



Bio Organica Italia
Bio-Tomatensauce
mit Chili »Arrabbiata«,
Demeter-zertifiziert **vegan**
345g Dauerpreis¹ 3,29€
(1 kg = 9,54€)



Bio Organica Italia
Bio-Tomatensauce
mit Kräutern »Basilico«,
Demeter-zertifiziert **vegan**
350g Dauerpreis¹ 3,29€
(1 kg = 9,40€)



* 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.



Mediterrane Köstlichkeiten

Hochwertige kalt gepresste Olivenöle und typisch italienisches Gebäck: unsere Auswahl für Feinschmecker, die zum Aperitif oder für ihre Gerichte nur das Beste verwenden möchten.

Olio & Pane Bio-Grissini

Die knusprigen Stangen werden nach piemontesischer Tradition mit natürlichen Zutaten auf Basis von Weizenmehl gebacken. Sie schmecken pur oder zu Salaten, Suppen und typisch italienischen Speisen, zum Aperitif oder als Brotersatz.

200 g **Dauerpreis¹ 1,49 €** (1 kg = 7,45 €)

Azienda Agraria Viola Italienisches natives Bio-Olivenöl extra

Das elegante Öl besticht durch pflanzliche Noten, die an Tomatenblätter, weiße Mandeln und Zimt erinnern. Es passt gut zu Salaten, Fisch- und Fleischcarpaccio, Kartoffelsuppen und gegrilltem Gemüse.

500 ml **Dauerpreis¹ 14,99 €**
(1 l = 29,98 €)



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

Nobleza del Sur

Natives Bio-Olivenöl extra »Day«

Das feine Olivenöl von einem Familienunternehmen aus Andalusien wird aus der Olivensorte Picual hergestellt. Es überzeugt mit frischen Noten von grünen Bananen, Äpfeln, Basilikum, Tomatengrün sowie mittelreifen Tomaten, Bittermandel und ausgewogener Schärfe.

500 ml **Dauerpreis¹ 17,99 €**

(1 l = 35,98 €)

De Carlo

Natives Bio-Olivenöl extra

»Il Biologico«

Das delikate und ausgewogene Öl aus Apulien wird aus Oliven der Sorten Ogliarola und Coratina hergestellt. Es ist angenehm mild und besitzt im Abgang Aromen von frischem Gras und Mandeln.

500 ml **Dauerpreis¹ 14,99 €**

(1 l = 29,98 €)



Olio & Pane

Bio-Tarallini *vegan***

Diese knusprigen Tarallini werden nach traditionellem apulischem Rezept aus Weizenmehl, Weißwein, nativem Olivenöl extra und Salz gebacken und eignen sich zum Aperitif oder für zwischendurch.

150 g **Dauerpreis¹ 2,69 €**

(1 kg = 17,93 €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

So unverfälscht wie die Landschaft

Die nativen Olivenöle extra von Casolare Bio sind einzigartig und authentisch. Hinter der Marke steht die Familie Farchioni aus Umbrien, die mit großer Leidenschaft, der Erfahrung vieler Generationen und einer vorausschauenden Vision qualitativ hochwertige Produkte hervorbringt.

Seit dem 18. Jahrhundert stehen Olivenbäume der Familie Farchioni rund um den Ort Giano dell'Umbria in der Provinz Perugia, wo das Familienunternehmen seinen Sitz hat.

Umbrien ist als das grüne Herz Italiens bekannt und zeichnet sich durch ländliche Gebiete und eine hügelige Landschaft aus, in die mittelalterliche Dörfer und Städte eingebettet sind. Es ist die Region von Perugia und Assisi. Die Heimat der Familie Farchioni liegt südlich der beiden berühmten Städte. Die eine – Perugia – bekannt als eine der ältesten Universitätsstädte Europas, die andere als Heimatstadt von Franz von Assisi. Auch gibt es in dieser außergewöhnlichen italienischen Region eine lange Tradition der Gastronomie und des Weines, die sich in herausragenden Produkten widerspiegelt; darunter – und sicherlich das Hauptprodukt Umbriens – das native Olivenöl extra. Das sensorische Profil von Olivenöl aus Umbrien zeichnet sich durch eine außergewöhnliche Frische aus, bei der Bitterkeit und Schärfe in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. So schmecken auch die Öle der Familie Farchioni. Sie stellt in der Gegend von Giano dell’Umbria, einer kleinen italienischen Gemeinde mit rund 3500 Einwohnerinnen und Einwohnern, seit 1780 und heute in zehnter Generation Olivenöl her. Die Gegend mit ihrem kräftigen Terroir und ihren Hügeln ist ideal für den Anbau von Olivenbäumen. Bezeichnenderweise gehört Giano dell’Umbria zur Gemeinschaft Comunità Montana dei Monti Martani, Serano e Subasio und ist Teil der Associazione Nazionale Città dell’Olio. Doch die Anbaugelände der Farchionis gehen unter-



dessen über Umbrien hinaus und erstrecken sich beispielsweise auch auf Apulien und die Toskana.

Authentisch und zukunftsorientiert

Und so steht die Familie hinter einer Auswahl an hochwertigen, authentischen Bio-Olivenölen, die das Sortiment bei Alnatura bereichern: Das »Riserva« ist ein ungefiltertes Öl aus den Oliven alter Bäume der Familie. Äußerst beliebt und ebenfalls ungefiltert ist



»Für die künftigen Generationen träumen wir von einer Welt, die immer grüner und natürlicher wird. Wir setzen all unsere Bemühungen daran, unseren Teil dazu beizutragen. Der biologische Landbau ist dabei unser Weg.«

Marco Farchioni, Geschäftsführer



Die Verarbeitung der Oliven erfolgt schnellstmöglich. Spätestens acht Stunden nach der Ernte sind sie zur Pressung in der Ölmühle.

das naturtrübe »Grezzo Naturale« in der 750-Milliliter-Flasche, es ist angenehm mild und sehr fruchtig. Das »Toscano g.g.A.« hat seinen Ursprung in der Toskana und ist neu im Sortiment – es besticht mit dem intensiv fruchtigen Aroma reifer Früchte und eignet sich bestens für Salate. Für das native Olivenöl extra in Demeter-Qualität hat Marco Farchioni wiederum einen Betrieb in der Region südliche Toskana und nördliches Latium auf biodynamischen Anbau umgestellt. Marco Farchioni entwickelt die Familientradition weiter. Sein Ziel: höchste Qualität und die Erhaltung der Lebensgrundlagen für die kommenden Generationen der Olivenbäuerinnen und -bauern.

Gefiltert oder ungefiltert, mild bis kräftig

Dank modernster schonender Produktionstechnik wird heute das Beste aus den Oliven herausgeholt. Die Familie Farchioni bestimmt über den Zeitpunkt der Ernte, ob das Öl kräftiger oder milder ausfallen wird. Nach der Ernte sind die Oliven nach spätestens acht Stunden zur Pressung in der Ölmühle und werden zu Olivenöl verarbeitet. Dabei ist es sehr wichtig, dass der gesamte Vorgang in einem geschlossenen System ohne Sauerstoffeinfluss und bei Temperaturen unter 27 Grad Celsius geschieht (Kaltpressung). Der in der Ölmühle entstandene Olivenbrei wird weiter in eine Zentrifuge geleitet, wo feste Bestandteile, das Öl und das Wasser voneinander getrennt werden. Das Ergebnis ist ein naturtrübes natives Olivenöl extra, das teilweise ungefiltert abgefüllt wird. Mikroskopisch kleine Wassertropfen, die in den Oliven natürlicherweise enthalten sind, erzeugen dabei das typische trübe Aussehen. Nur wenige native Olivenöle extra werden in ungefilterter Form angeboten. Die klaren Varianten entstehen hingegen durch Filterung vor der Abfüllung. Ob ungefiltert oder gefiltert – das Ergebnis sind hochwertige Öle von Casolare Bio, mild bis kräftig im Geschmack und mit frischen grasigen bis fruchtigen Aromen. »Fatto bene«, gut gemacht, würde man in Italien sagen. *mf*



Casolare Bio steht hinter einer Auswahl an hochwertigen nativen Olivenölen extra – zu entdecken im Sortiment bei Alnatura.



OSTERIA

Italiens beliebteste Rebsorten – wie gemacht für den mediterranen Genussmoment!



Ein gemütliches Abendessen mit Freunden oder ein Teller Pasta unter der Woche – diese Weine passen einfach immer:

- PINOT GRIGIO** – herrlich frisch und angenehm knackig
- MERLOT** – samtig, rund und wunderbar harmonisch
- MONTEPULCIANO** – kraftvoll, würzig und voller Charakter

Erhältlich in der passenden Größe für jeden Anlass – unkompliziert, köstlich, italienisch!

Für Sie ausgewählt



Humbel
Bio-Aperitif »Veneziano«
 Dieser frische Aperitif enthält natürliches Aroma aus Bitterorange, Wermut, Rhabarber und gelbem Enzian. Er kombiniert fruchtige Süße mit einer feinen Bitternote. Perfekt für einen Spritz – mit eisgekühltem Prosecco und Orangenscheibe.

Dauerpreis 0,7l
15,99 (1l = 22,84 €)



Gepa
Barista Bio-Espresso ganze Bohne
 Dieser würzig-aromatische Espresso nach italienischer Art wird aus hundert Prozent Arabica-Bohnen aus fairem Handel hergestellt, hat eine dichte Crema und erhält durch Langzeitröstung seinen vollen Geschmack. Geeignet für Siebträger und Vollautomaten.

Dauerpreis
28,99 1 kg



Riunite
Bio-Perlwein Lambrusco Frizzante
 Angenehm prickelnd, intensiv duftend, mit einem milden Geschmack von roten Früchten und einer würzigen Note ist dieser Perlwein aus Italien der ideale Begleiter zu Pizza, Pasta und sämtlichen Vorspeisen der italienischen Küche.

Dauerpreis 0,75l
5,49 (1l = 7,32 €)

Aiello
Bio-Cantuccini mit Pistazien**
 Die Pistazien-Cantuccini sind eine raffinierte Variante der klassischen Mandel-Cantuccini – eines traditionellen Gebäcks aus Italien. Die Version mit Pistazien hat ihren Ursprung im Süden des Landes, wo sie häufig als Tozzetti bekannt ist.



Dauerpreis 125g
3,99 (1 kg = 31,92 €)



Sommer
Bio-Dinkel-Vollkorn-Cookies, Demeter-zertifiziert vegan**
 Herbe Zartbitterschokolade und knackige Haselnüsse bestimmen den Geschmack dieser Cookies aus Dinkelvollkornmehl; regionaler Rübenzucker sorgt für die gewisse Süße. Ideal für unterwegs oder zu Hause.

Dauerpreis 150g
2,69 (1 kg = 17,93 €)



Damiano
Bio-Pistazienmus
»crunchy« vegan
 Dieses cremige Mus besteht aus nur einer Zutat: sorgfältig gerösteten Bio-Pistazien. Knusprige Stückchen sorgen für einen extra Biss. Als Brotaufstrich, im Porridge, für die Zubereitung von Desserts oder Nudelsaucen – das Mus verfeinert jede Mahlzeit mit mediterranem Flair.

Dauerpreis **14,99** 180 g
 (1 kg = 83,28 €)

Spicebar
Bio-Oregano gerebelt
 Von Hand geerntet auf sonnigen Hängen Griechenlands: Oregano – lokal und jahrgangsfresh verarbeitet und schonend getrocknet. Die feinen Blätter und Blüten entfalten ein vollmundiges, leicht scharfes Aroma. Perfekt für Saucen, Marinaden, Eintöpfe, Aufläufe und Salate.



Dauerpreis **1,99** 15 g
 (1 kg = 132,67 €)



Bio Organica Italia
Grüne Bio-Oliven in Salzlake
»Bella di Cerignola«,
Demeter-zertifiziert vegan**
 In Apulien, unter der intensiven Sonne Süditaliens, wächst diese einzigartige Olivensorte: die Bella di Cerignola. Ihre beachtliche Größe, ihr festes Fruchtfleisch und ihr aromatischer Geschmack machen sie besonders.

Dauerpreis **2,49** 280 g
 (1 kg = 8,89 €)

Wein des Monats



Dauerpreis **6,99**
 0,75 l
 (1 l = 9,32 €)

La Traversata
Bio-Pinot-Grigio Rosé delle Venezie vegan
 Ein italienischer Wein aus der Rebsorte Pinot Grigio mit einer eleganten und zarten Roséfarbe. In der Nase intensiv mit Noten von Zitrusfrüchten wie Grapefruit und Blutorange, gefolgt von zarten mineralischen und würzigen Anklängen. Im Mund ist er frisch und behält immer ein schönes Gleichgewicht bei; anhaltend im Abgang. Dieser Rosé ist ein idealer Aperitif und passt gut zu Pasta mit Meeresfrüchten oder gegrillten Garnelen.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Zanetti
Bio-Parmigiano Reggiano D.O.P.
 Der beliebte Hartkäse aus Kuhmilch schmeckt intensiv und nussig mit leicht würzigen Noten und einer dezenten Salzigkeit. Die geschützte Ursprungsbezeichnung »D.O.P.« garantiert beim traditionsreichen Parmesan, dass er in den italienischen Regionen Parma, Bologna, Emilia-Romagna, Modena oder Mantua nach strengen Kriterien hergestellt wurde.

je 100 g
 (1 kg = 42,90 €) Dauerpreis **4,29**



Jeder Tropfen ein Stück Tradition

Modena in der Region Emilia-Romagna ist weltberühmt für seinen traditionsreichen Aceto Balsamico. Noch heute wird gerne zur Hochzeit oder zur Geburt eines Kindes ein kleines Fässchen gut gereiften Balsamicoessigs geschenkt. Vor den Toren der Stadt, in Formigine, besuchen wir die 1871 gegründete Essigmanufaktur Acetaia Leonardi, die heute in vierter Generation von Francesco Leonardi geführt wird.

Andrea Franchini, geprüfter Verkoster von Balsamicoessig, kontrolliert die Aromen und mit Kerzenlicht Farbe und Konsistenz. Je älter der Balsamicoessig ist, umso sirupartiger wird er.



Es ist unglaublich und doch wahr: Francesco Leonardi stellt seinen erstklassigen Aceto Balsamico Tradizionale di Modena genauso her, wie es vor 154 Jahren sein Urgroßvater Giuseppe, später Großvater Vito und dann sein Vater Giovanni getan haben. Er hat es im Blut, ist zwischen den Holzfässern seiner Vorfahren groß geworden. Francesco Leonardi verzichtet ganz bewusst auf für Bio-Lebensmittel erlaubte Zusatzstoffe. Das ist ihm wichtig. Er ist erfahren genug, um die Natur walten zu lassen.

Generationsübergreifende Passion

Auf den eigenen zehn Hektar rund um die Manufaktur reifen die einheimischen Traubensorten Lambrusco und Trebbiano. Schon bei der Lese entscheidet Francesco, welche Trauben für welchen Essig genutzt werden. Der eingekochte Traubenmost fermentiert zu Alkohol und eine Bakterienkultur verwandelt ihn dann in Essig. Die Reise des frisch hergestellten Essigs beginnt in großen Kastanienfässern, die unter dem Dach der Manufaktur stehen. Das Klima in der Po-Ebene mit warmen Sommern und kalten Winter ist ideal für das Reifen von Essig. Auf dem Dachboden weht durch die vielen kleinen Fenster ständig ein leichtes Lüftchen und ein Teil des Essigs verdunstet. Wie es die Tradition vorsieht, zieht der Essig einmal im Jahr um: vom Kastanienfass in Holzfäs-



Unzählige Stunden hat Francesco Leonardi hier zwischen den Fässern aus Edelholz auf dem Dachboden mit seinem Vater Giovanni verbracht. Die Luft ist voll von feinen Aromen und Erinnerungen.

ser aus Eiche, Kirsche, Wacholder, Esche und im sechsten Jahr in ein Fass aus dem Holz der Akazie. Das sorgt für das fruchtige und zart würzige Aroma. Je länger er reift, umso kleiner werden die Fässer und umso dickflüssiger, aromatischer der Essig. Ihn zeichnen eine milde Süße und eine feine, leichte Säure aus.

»Ich fühle mich berufen, das Familienerbe zu pflegen und die Zukunft mitzugestalten. Es ist meine Passion«, erzählt Francesco Leonardi. Und vielleicht wird eines Tages sein Sohn Vittorio das Erbe der Familie fortführen und Aceto Balsamico di Modena genauso herstellen wie sein Ururgroßvater Giuseppe vor über 150 Jahren: ohne Kompromisse. *kk*

»Dolce Vita«, ein Balsamicoessig aus Modena I.G.P., ist in Edelholzfässern gereift und eine Mischung aus gekochtem Traubenmost und Weinessig. Er eignet sich für rohes und gekochtes Gemüse, gegrilltes und gekochtes rotes Fleisch, für Dips, Vinaigrette und Marinaden.



»Oro Nobile«, ein Condimento agrodolce aus Traubenmost und Weinessig, ist eine goldfarbige Essigwürze. Süß und sauer sind fein ausbalanciert, mit der delikaten Vanillenote der fünf Eichenfässer, in denen er je ein Jahr gereift ist. Passt perfekt zu gekochtem Weißfisch, weißem Fleisch, Obstsalat, Eis oder Frischkäse.

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Vegetarische Bio-Küche auf dem Alnatura Campus

Die Restaurantfläche auf dem Alnatura Campus in Darmstadt steht seit Kurzem unter der Leitung der TressBrüder von der Schwäbischen Alb. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der biologisch-vegetarischen Gastronomie stehen sie für eine genussvolle Bio-Küche mit schwäbischen Wurzeln.



Seit dem 21. Juli gibt es im neuen »Vegi BIO-Restaurant« der TressBrüder auf dem Alnatura Campus frische, leckere und unkomplizierte Bio-Küche zu genießen. Die Familie Tress betreibt bereits seit Jahrzehnten erfolgreiche Bio-Restaurants und ein Bio-Hotel auf der Schwäbischen Alb. Über 40 Jahre Bio-Lebensmittel-Expertise von Alnatura treffen auf 75 Jahre Bio-Küche aus dem Hause Tress – eine Partnerschaft, die für Qualität, Nachhaltigkeit und gelebte Bio-Kompetenz steht. »Wir freuen uns sehr,



»Unsere Familie steht seit 1950 für Bio-Genuss und wir freuen uns darauf, unsere vegetarisch geprägte Küche auch in Darmstadt erlebbar zu machen.«

Simon Tress

mit den TressBrüdern einen Partner gewonnen zu haben, der unsere Unternehmensphilosophie teilt und für verantwortungsvolles Wirtschaften im Einklang mit Mensch und Natur steht«, erklärt Alnatura Geschäftsführer Götz Rehn.

Büfett-Genuss und offenes Konzept

Das Restaurant auf dem Alnatura Campus ist ein zentraler Bestandteil des Arbeitsalltags für viele Mitarbeitende – und zugleich ein Ort der Begegnung für Gäste von außerhalb. Ein Besuch des Campus lohnt sich allemal, denn zum Gelände gehören ein großer Garten sowie eine schöne Terrasse am Teich, die Platz für Restaurantgäste bietet. Zum Start ist das Restaurant montags bis freitags von 11 bis 15 Uhr geöffnet. Langfristig ist eine Öffnung an sieben Tagen pro Woche geplant – inklusive Abendbetrieb sowie einem Wochenend-Brunch.

Gäste stellen sich ihre Gerichte am Selbstbedienungs-Büfett individuell zusammen und bezahlen nach Gewicht. Es gibt eine große Auswahl an hausgemachten vegetarischen und veganen Leckerbissen – süß oder salzig, internationale Küche oder moderne Klassiker, frische Salate oder feine Currys.

**Holen Sie sich den Genuss nach Hause:
Verschiedene Suppen, Eintöpfe und
Currys der TressBrüder gibt es auch in
Ihrem Alnatura Markt.**



* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Pasta aus Baden-Württemberg

1990 als Ein-Mann-Unternehmung gestartet, heute ein Mittelständler mit rund 50 Mitarbeitenden: Pasta Nuova, bekannt für seine frischen Pasta-Produkte. Dem Grundsatz, alle Zutaten so regional wie möglich zu beziehen, ist man dabei stets treu geblieben.

Im Kühlregal bei Alnatura gibt es Tortelloni – also die etwas größeren Tortellini – mit einer Füllung aus Spinat und Pinienkernen von Pasta Nuova. Aber auch als Vollkorn-Variante, im Italienischen würde man »Integrale« sagen, mit Käse und Spinat. Neu dazugekommen sind Tortelloni mit einer Vier-Käse-Füllung (Ricotta, Parmigiano Reggiano, Mozzarella, Emmentaler). Seit Langem beliebt sind die Gnocchi aus Kartoffeln und Hartweizengrieß. Und dann gibt es noch Produkte der Firma aus Baden-Württemberg, die vom Südwesten Deutschlands inspiriert sind: Schupfnudeln in den Varianten aus Dinkel, Süßkartoffeln oder vegan.

Die Geschichte der Pasta-Manufaktur aus dem badischen Kronau begann als Ein-Mann-Unternehmung. Leandro Mossa, der in den 1960er-Jahren als Gastarbeiter aus Italien nach Deutschland gekommen war, schmeckte die Pasta hierzulande einfach nicht. »Dann mache ich es halt selbst«, war das Motto des gelernten Schlossers und die Idee der eigenen Pasta-

Produktion nahm Formen an. Regionalität, Qualität, Innovation und Vielfalt – was Leandro Mossa damals schon am Herzen lag, wird heute in dritter Generation fortgeführt. David Dossinger, Vertriebsleiter bei Pasta Nuova, erläutert: »Wir setzen auch heute weiterhin zu hundert Prozent auf eine regionale Produktion unserer Pasta in Baden-Württemberg. So können wir nicht nur Arbeitsplätze in der Region sichern, sondern es gelingt vielmehr auch, den CO₂-Fußabdruck durch kurze Transportwege so gering wie möglich zu halten.«

Schlanke Zutatenlisten und schonende Herstellungsverfahren sorgen für einen authentischen Geschmack. »Bei unserem Sortiment setzen wir auf eine breite Vielfalt an Pasta-Sorten auf Basis unserer italienischen Wurzeln – von Klassikern bis hin zu etwas ausgefalleneren Varianten«, so David Dossinger. *mf*



Pasta Nuova ist in Sachen Nachhaltigkeit Mitte 2024 ein entscheidender Schritt gelungen: Die Verpackungsfolie wurde auf recyclingfähige Folie umgestellt.

ALNATURA
Super Natur Markt

10 % Rabatt

auf frische und haltbare Pasta



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf frische und haltbare Pasta in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.09. bis 30.09.2025.** 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

Für Sie ausgewählt



Rachelli
Bio-Tiramisù**

Das original italienische Tiramisù in Bio-Qualität schmeckt wie selbst gemacht. Cremige Mascarponecreme, in Kaffee getränkter Löffelbiskuit und feines Kakaopulver verbinden sich zu einem zart schmelzenden Genuss.

Dauerpreis
5,49

300 g
(1 kg = 18,30 €)



Der Berliner Tagesspiegel urteilt in der Ausgabe vom 14. Juni 2025 im Geschmacks-test »Die Ration, die aus der Kälte kam« über die Lentini

Margherita real-mente fatta a mano: »Spitze« (einzige Auszeichnung mit »Spitze« bei 14 getesteten Tiefkühl-pizzas Margherita).

Lentini
Bio-Pizza Margherita**

Diese Pizza wird zu hundert Prozent in Handarbeit in Turin hergestellt. Nach neapolitanischer Tradition geht der Teig insgesamt mindestens 44 Stunden. Der Pizzaiolo zieht ihn von Hand in Form, süd-italienische Tomatensauce und von Hand gerissener »Fior di Latte«-Mozzarella bilden den Belag.

Dauerpreis
6,99

400 g
(1 kg = 17,48 €)



Dauerpreis
3,99

250 g
(1 kg = 15,96 €)

BioMio
Bio-Ravioli »Girasoli Gorgonzola Pere Miele«
Girasoli sind besondere sonnenblumenförmige Ravioli. Diese Variante hat eine cremige Füllung mit kräftigem Gorgonzola, Birne und Honig. Einfach vier bis fünf Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser geben und genießen.

Fattorie Garofalo
Bio-Mini-Büffelmozzarella »Bufala Bio« D.O.P.

Die kleinen Mozzarella-Kirschen werden aus Büffelmilch von Bio-Bauernhöfen hergestellt. Die saftigen Köstlichkeiten haben eine milchig-weiße Farbe und einen delikaten Geschmack.

Dauerpreis
3,49

120 g
(1 kg = 29,08 €)



Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Aus dem Herzen Apuliens

Von dort stammt das gesamte Sortiment von Bio Organica Italia. Der Familienbetrieb setzt dabei auf frische, selbst angebaute Zutaten in Naturland- und Demeter-Qualität, kurze Lieferketten und authentischen Geschmack.



Die süßen und fleischigen Tomaten reifen langsam und intensiv unter der warmen Sonne Apuliens, bevor sie von Hand geerntet werden.

Hinter der Marke Bio Organica Italia steht eine Bauernfamilie mit Sitz in Cerignola, im Herzen Apuliens – und das seit nunmehr drei Generationen. Heute unter der Leitung von drei Brüdern: Michele, Giovanni und Carlo Gaudiano. Das Familienunternehmen besteht seit Anfang der 1970er-Jahre, ist seit 1995 vollständig auf ökologischen Bio-Landbau umgestellt und betreibt dafür Freilandbau auf über 220 Hektar Fläche. »Wir bauen an, verarbeiten und verpacken in einem einzigen Unternehmen – vom Feld bis zum Endvertrieb, ohne Zwischenschritte«, erzählt Hauptgeschäftsführer Carlo Gaudiano – der jüngste der drei Brüder – stolz. Seit 2018 ist der Großteil des Sortiments von Bio Organica Italia Demeter-zertifiziert. In Öl eingelegtes Antipasti-Gemüse, Oliven, Pestos, Aufstriche und Tomatensaucen werden ausschließlich aus Rohstoffen hergestellt, die auf eigenen Feldern angebaut, von Hand geerntet und innerhalb weniger Stunden verarbeitet werden. Eine kurze Lieferkette, die Frische, Rückverfolgbarkeit und authentischen Geschmack ermöglicht, liegt der Familie am Herzen und ist entscheidend für all ihre Produkte.

Dieses Engagement, das mit der Förderung von Regionalität einhergeht, macht Bio Organica Italia zu einem Botschafter

der apulischen Esskultur und spiegelt zugleich die Qualitätsphilosophie des Unternehmens wider. Wichtig für den Familienbetrieb ist auch das Thema Nachhaltigkeit: So werden die Prinzipien der regenerativen Bio-Landwirtschaft angewandt – neben den strengen Bio-Vorgaben kommen hier ergänzende Methoden zum Einsatz, die sich auf die Regeneration von Böden, Ökosystemen und einem natürlichen Kohlenstoffkreislauf fokussieren; unter anderem durch möglichst dauerhafte Bodenbedeckung mit Pflanzen sowie durch tiefe Wurzeln und bewirtschaftete Weiden. Hinzu kommt ein zunehmender Einsatz erneuerbarer Energien. Auch die Verpackung spielt eine wichtige Rolle: »Wir erforschen und untersuchen stets neue, innovative Lösungen, um die Umweltbelastung der gesamten Lieferkette zu reduzieren«, erklärt Carlo Gaudiano. Tradition, die mit der Zeit geht – dafür steht Bio Organica Italia. *jah*



Ob Tomatenpassata oder gegrillte Artischocken – Bio Organica Italia bringt den Geschmack Apuliens in die Alnatura Märkte und setzt dabei auf Naturland- und Demeter-Qualität.



»Die Partnerschaft mit Alnatura ist für uns mehr als nur eine Geschäftsbeziehung: Sie basiert auf gemeinsamen Werten wie Transparenz, Respekt und Traditionen.«

Carlo Gaudiano, Hauptgeschäftsführer Bio Organica Italia



»Schminken soll Spaß machen«

Schminken kann die Persönlichkeit unterstreichen und das Selbstbewusstsein stärken. Wenn das Make-up zertifizierte Naturkosmetik ist, tut man gleichzeitig noch der Haut etwas Gutes. Wir haben einem Profi ein paar Fragen gestellt: Nadine Habdank, seit 2011 zertifizierte Naturkosmetikerin bei Dr. Hauschka, seit 2013 Make-up-Artist und seit 2024 internationale Trainerin für Kosmetikbehandlungen.

Frau Habdank, was reizt Sie an Ihrem Beruf?

»Ich finde es schön, dass Farben und Make-up nicht nur die Optik, sondern auch die Persönlichkeit verändern können. Viele Menschen bekommen durch Make-up mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Viele entdecken sich auch neu, wenn sie ein schönes Make-up auftragen. Man kann damit also viel bewegen.«

Wie sieht für Sie das ideale Alltags-Make-up aus?

»Ganz wichtig ist eine gepflegte Haut als Grundlage. Es muss nicht immer Foundation oder Puder sein: Eine schöne Haut darf auch gerne ganz natürlich sein. Auch eine getönte Tagescreme passt gut. Die Frage ist: Wie sieht der Alltag aus? Wo arbeite ich? Welchen Anspruch habe ich? Für viele muss es einfach schnell gehen. Da reicht eine getönte Tagescreme, ein bisschen Wimperntusche und Rouge. Wer mag, nimmt eine dezente Farbe für die Lippen. Das kann ganz individuell an die Lebensbedingungen und das eigene Wohlbefinden angepasst werden.

Für mich persönlich ist es essenziell, dass die Augenbrauen schön aussehen, denn sie sind der Rahmen des Gesichts. Ich mag, wenn sie natürlich aufgefüllt werden – auf keinen Fall zu stark oder zu dunkel. Die Farbe fixiere ich mit einem Brow-and-Lash-Gel, das gibt auch Form. Mit zunehmendem Alter können die Augenbrauen nämlich ein bisschen eigenwilliger werden. Wimperntusche ist für mich auch wichtig, daher freue ich mich sehr über unsere neue Long-Lasting-Mascara. Sie hält bis zu zwölf Stunden. Mein Tipp für alle, die gerne Eyeliner oder Kajal auf dem Augenlid tragen: Er hält viel besser, wenn man ihn mit ein bisschen Lid-schatten abpudert. Gerne fixiere ich mein Make-up am Ende noch mit einem Gesichtstonikum, das erfrischt herrlich. Gerade wenn man zu viel Puder verwendet hat, verschmilzt es schön die Puderpartikel mit der Haut.«

Wie geht man beim Schminken mit Falten um?

»Bei Fältchen ist die Pflege unter dem Make-up besonders wichtig. Dann empfehle ich, bei Foundation und Co. wenig Produkt zu verwenden, denn überschüssiges Produkt kann sich in den Fältchen absetzen. Lieber erst mal weniger und bei Bedarf nachschminken. Bei Falten arbeite ich gerne mit einem Applikator, also streiche das Make-up nicht direkt auf, sondern mit einem Pinsel oder einem kleinen Schwämmchen, das ich vorher anfeuchte. Dann anpressen und ein bisschen eindrehen, sodass sich das Produkt richtig schön mit der Haut verbindet. Anschließend mit



Naturkosmetikerhersteller bürgen mit Gütesiegeln wie dem BDIH- oder dem Natrue-Siegel dafür, dass sie für ihre dekorativen Kosmetiklinien nur natürliche Inhaltsstoffe verwenden – möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau oder zertifizierter Wildsammlung. Nur in Ausnahmefällen darf auf naturnahe und naturidentische Substanzen zurückgegriffen werden. Mineralölbasierte Stoffe, synthetische Lichtschutzfilter, synthetische Duft- und Farbstoffe sowie Mikroplastik sind tabu.

Tonikum fixieren. Wenn jemand zu vielen Falten neigt, würde ich keinen Puder verwenden.«

Wie schminken Sie für einen besonderen Abend?

»Da frage ich erst einmal, wie die Lichtverhältnisse sind. Ist es ein hell erleuchteter Raum oder eher gedämpftes Licht? Helligkeit schwächt Farbe stark ab, im Dunkeln kommt die Farbe kräftiger heraus. Und ich frage die Kundinnen und Kunden: Was mögen Sie eher an sich, die Lippen oder die Augen? Wenn ich die Lippen betone, die Kundin aber ihre Lippen nicht mag, fühlt sie sich mit dem Make-up nicht wohl. Wichtig ist, den Fokus entweder auf die Augen oder auf die Lippen zu legen. Wenn ich zum Beispiel ein dramatisches Smokey Eye schminke, wähle ich für die Lippen kein klassisches Rot, sondern eine dezentere Farbe. Und vielleicht den Lippenstift dann nur auf tupfen, damit es weniger intensiv wird. Bei Lippenstift aus Naturkosmetik muss man wissen: Er muss immer mal wieder aufgetragen werden; er hält nicht so lange wie konventionelle Lippenstifte. Aber durch die enthaltenen Wachse und Öle werden die Lippen gleichzeitig gepflegt. Bei einem besonderen Make-up gehört eine Foundation dazu, um die Haut ebenmäßiger zu machen. Rouge ist noch wichtig und Highlighter, um Lichtreflexe zu setzen.



Ich persönlich mag gerne Smokey Eyes und empfehle bei einem etwas reiferen Lid, es weniger dunkel zu schminken. Beim Augen-Schminken sollte man unbedingt die Flucht vom Nasenflügel über den Augen- außenwinkel zum Ende der Brauen beachten und gegebenenfalls alles außerhalb säubern, das wirkt wie ein Lifting. Es ist essenziell, nach oben zu schminken. Auch bei den Lippen sollte man für eine positive Wirkung am äußeren Winkel beginnen und zur Mitte hin schminken.«

Was sind die Vorteile von dekorativer Naturkosmetik?

»Für mich ist es sehr wichtig, nur natürliche Inhaltsstoffe an meine Haut zu lassen. Zudem enthalten die Produkte von Dr. Hauschka immer zusätzlich bestimmte Pflanzenauszüge, so ist eine pflegende Komponente dabei. Schminken ist bei uns der vierte Pflegeschritt nach dem Reinigen, Tonisieren und Pflegen mit der Tagescreme. Die natürlichen Farbpigmente arbeiten mit der Haut und passen sich ganz individuell an. Eine bestimmte Lippenstiftfarbe beispielsweise sieht bei jeder Lippenhaut etwas anders aus. Das gefällt mir. Dekorative Naturkosmetik wirkt harmonisch.«



»Die Kunst ist, Make-up nicht zu sehen, sondern einfach nur gut auszusehen.«

Nadine Habdank, Make-up-Artist bei Dr. Hauschka

Verfolgen Sie aktuelle Make-up-Trends?

»Ja, es macht mir Spaß, auszuprobieren, wie ich bestimmte Trends mit unseren Produkten nachempfinden kann. Aber nicht alles, was Trend ist, ist schön. Make-up soll einfach Spaß machen. Vor ein paar Wochen haben wir diesen matten dunklen Lippenstift nachgeschminkt, der in den 1990ern zum Beispiel durch Angelina Jolie populär war. Oder den aktuellen Glow-Look mag ich sehr gerne. Dafür mische ich flüssigen Highlighter in die Foundation.

Wir beobachten, dass unsere Zielgruppe jünger wird: Auch junge Menschen interessieren sich mittlerweile für Naturkosmetik und haben ein Bewusstsein dafür. Sie sagen, ich habe nur einen Körper und möchte achtsam damit umgehen. Eine schöne Entwicklung!«

Mit welchen Problemen oder Fragen kommen Kundinnen und Kunden häufig zu Ihnen?

»Oft geht es um die Foundation, dass sie bröselig aussieht oder nicht lange hält. Sie nehmen in der Regel viel zu viel Produkt; das setzt sich ab und kann plakativ wirken. Die Kunst ist, Make-up nicht zu sehen, nur einfach gut auszusehen. Viele Kundinnen und Kunden wissen nicht, wie oder wo genau man die Produkte aufträgt. Wir zeigen dann alles sehr anschaulich. Natürliche Inhaltsstoffe verflüchtigen sich schneller, daher kann man zum Beispiel einen Eyeliner abpudern beziehungsweise mit Lidschatten fixieren, dann hält er länger.

Ganz wichtig: Foundation oder Concealer dürfen nie zu dunkel gewählt werden. Concealer sollte noch eine Nuance heller sein als die Foundation. Noch ein Tipp: Wenn ich eng stehende Augen habe, darf ich nicht zu dunkel im Innenwinkel arbeiten. Wenn die Augen weit auseinanderliegen, arbeite ich eher dunkel. Schlussendlich soll es aber vor allem gefallen: Wenn ich mich in meinem Make-up wohlfühle, strahlt es viel schöner.«

Das Interview führte Dr. Maren Kratz.





Ausdrucksstarke Blicke, die bleiben.

Die neue Dr. Hauschka Long Lasting Mascara hält, was ihr Name verspricht: beeindruckende Wimpern von morgens bis abends – und das mit 100% zertifizierter Naturkosmetik. Die speziell entwickelte Rezeptur sorgt für bis zu 12 Stunden Halt, ohne zu verwischen, und verleiht den Wimpern zugleich natürliche Pflege und Kontur.

Sie ist das Ergebnis einer intensiven Entwicklungsarbeit und umfangreicher Tests, deren Ziel es war, ein Produkt zu kreieren, das modernen Ansprüchen genügt, und zeigt, dass sich natürliche Inhaltsstoffe, langanhaltende Wirkung und pflegende Eigenschaften nicht ausschließen.

Perfekter Schwung, natürliche Pflege

Die schmal zulaufende Bürste erreicht selbst kürzere Wimpern und gibt ihnen sichtbar mehr Länge und Definition. Die sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffe wie mineralische Farbpigmente, Bienenwachs, Rohrzucker und Schwarztee sorgen für intensive Farbe und pflegende Eigenschaften. Erhältlich in den Farben 01 black und 02 brown, eignet sich die Mascara für jeden Hautton und Wimperntyp.

Natürliche Kraft für betonte Blicke

In der Dr. Hauschka Long Lasting Mascara steckt konzentrierte Kraft aus der Natur: Pflanzenextrakte pflegen die Wimpern sanft und Mineralpigmente sorgen für intensive Farben.

Neuheit



Long Lasting Mascara. 12 Stunden Haltbarkeit, 100% zertifizierte Naturkosmetik.

Egal welche Mascara von Dr. Hauschka du wählst: Du entscheidest dich immer für eine zertifizierte Naturkosmetik, die augenärztlich getestet und auch für empfindliche Augen geeignet ist.




**happy.
colourful.
naturally you.**



Natürliche Schönheit mit jeder Nuance – **echte Naturkosmetik**

benecos
DEINE NATURKOSMETIK



Produkte aus dem Sortiment*

Benecos
Natural Multi-Stick »be pinky«**

Der vielseitige Multi-Stick mit Bio-Rizinusöl und Kakaobutter zaubert auf Wangen, Augen und Lippen einen strahlenden Glow. Dank seiner Stiftform ist er auch unterwegs ein praktischer Begleiter. Die Farbe »be pinky« eignet sich eher für kühle Hauttypen.
1 St. **Dauerpreis¹ 6,99€**



Lavera
Soft Eye-Make-up-Remover vegan**

Der Augen-Make-up-Entferner mit Bio-Aloe-vera-Saft und Bio-Sanddorn-extrakt befreit Haut und Wimpern sanft und rückstandslos von Augen-Make-up.

Er ist besonders für empfindliche Haut geeignet und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.

100 ml **Dauerpreis¹ 5,99€**
(1 l = 59,90€)



Lavera
»Soft Glow«-Highlighter vegan**

Verleiht dem Make-up das perfekte Finish: Dank seiner feinen Schimmer-Pigmente lässt dieser Highlighter die Haut sofort erstrahlen und verleiht ihr einen schönen Glow. Geeignet für eine Vielzahl an Hauttönen.

1 St. **Dauerpreis¹ 8,79€**



Sante
Radiant Care Foundation, Farbe »neutral beige« vegan**

Verleiht einen ebenmäßigen Teint: Die leichte Foundation passt sich der individuellen Farbe und Struktur der Haut an. Die Formel mit Bio-Peptiden und hochwertigen Ölen pflegt und nährt die Haut intensiv und sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl. Frei von Alkohol und frei von Parfüm.

30 ml **Dauerpreis¹ 13,99€**
(1 l = 466,33 €)

Dr. Hauschka
Lippenstift, Farbe »Caralluma«**

Dieser Lippenstift mit Auszügen aus Rosenblüten und Wundklee sowie Mandelöl und Carnaubawachs verbindet sich mit der natürlichen Leuchtkraft der Lippen, ohne zu übermalen. So verleiht man den Lippen farbige Akzente und pflegt sie zugleich.

1 St. **Dauerpreis¹ 19,50€**



Sante
Natural Lash Extension Serum**

Das Wimpernserum mit Arginin natürlichen Ursprungs hilft, Haarbruch vorzubeugen, und verlängert den Lebenszyklus der Wimpern. Bestätigte Wirksamkeit bei regelmäßiger Anwendung (zweimal täglich) in nur vier Wochen.

1 St. **Dauerpreis¹ 16,99€**



Dr. Hauschka
Bronzing Powder**

Wie von der Sonne geküsst: Feinster Puder schenkt dem Teint transparente Bräune – für eine natürliche Ausstrahlung. Die Rezeptur mit Mineralpigmenten und Heilpflanzenauszügen aus Zaubernuss und Salbei schützt und pflegt die Haut.

10 g **Dauerpreis¹ 25,-€**
(1 kg = 2.500,-€)

* 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.

Willkommen in der Lebensmitte

Ab Mitte 40 etwa beginnt für den weiblichen Körper eine hormonell bewegte Zeit. Und auch wenn jede Frau anders reagiert, so haben doch viele mit den Symptomen der Wechseljahre zu tun. Die gute Nachricht: Ernährung kann helfen. Wie? Das weiß Susanne Liedtke, Diplom-Oecotrophologin, Buchautorin und Aktivistin.

Die Tage bis zu meinem 50. Geburtstag sind gezählt. Manchmal kaum zu glauben, doch der Blick in den Spiegel unterstreicht es nur: Die grauen Haare werden mehr und die Fältchen tiefer. Dabei ist dieses Offensichtliche gar nicht meine größte Herausforderung. Es fing deutlich unspezifischer an, als ich vor etwa vier Jahren, von Gelenkschmerzen geplagt, meinen Hausarzt aufsuchte. Es folgten Tests auf Gicht, Rheuma und Arthrose. Alles negativ. Doch das war kein Grund zur Freude, denn die Schmerzen blieben und auch Physiotherapie und Osteopathie halfen nicht. Hinzu kamen bald schlaflose Nächte, Konzentrationsprobleme und eine stetig steigende Zahl auf der Waage. Erst als mich kleine Hitzewellen überrollten, dämmerte es: Das sind die Wechseljahre.

Und in den Wechseljahren bin ich nicht allein, sondern eine von neun Millionen. Richtig gelesen, etwa neun Millionen Frauen sind heute in Deutschland zwischen 40 und 55 Jahren alt und somit mutmaßlich in den Wechseljahren. Dass diese mehr und mehr in

die Öffentlichkeit rücken und es sogar in den Koalitionsvertrag geschafft haben, verdanken wir engagierten Frauen. Eine davon ist Susanne Liedtke. Als Diplom-Oecotrophologin ist sie Expertin dafür, wie Ernährung ein Schlüssel für mehr Wohlbefinden und Energie in den Wechseljahren sein kann. Ich habe sie in Hamburg für ein ausführliches Gespräch getroffen – und dabei spannende Dinge erfahren.



Ein bunter Strauß an frischem Gemüse, bestenfalls mehr als 500 Gramm am Tag, das ist für Susanne Liedtke das A und O für die Ernährung in den Wechseljahren.

Frau Liedtke, was passiert eigentlich im weiblichen Körper während der Wechseljahre?

»Die Wechseljahre sind das Ende der fruchtbaren Phase einer Frau. In dieser Zeit nimmt die Produktion der Hormone Östrogen und Progesteron ab; das allerdings selten gleichmäßig: Während die Hormone in den fruchtbaren Jahren einen fein aufeinander abgestimmten Tanz vollführen, kommen sie in den Wechseljahren völlig aus dem Takt und fahren Achterbahn – und das macht oft Beschwerden.«

Was sind die häufigsten Symptome?

»Man kennt mehr als 30 mit den Wechseljahren assoziierte

»Die Wechseljahre sind eine Chance, die Weichen für ein gesundes Älterwerden zu stellen.«

Susanne Liedtke,
Diplom-Oecotrophologin und Autorin

Ernährungstipps für die Wechseljahre

- mit frischen Zutaten kochen
- 500 Gramm Gemüse am Tag essen, vor allem grünes Blattgemüse und Kohl
- Vollkorn- statt Weißmehlprodukte
- mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich sind wichtig
- für eine gute Proteinversorgung reichlich Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbauen
- drei sättigende Mahlzeiten am Tag statt kleiner Snacks zwischendurch

Beschwerden. Die wohl bekanntesten – und eindeutig den Wechseljahren zuzuordnen – sind Schweißausbrüche und Hitzewallungen. Viele Frauen klagen aber auch über starke Erschöpfung, Schlafstörungen und Gelenkschmerzen. Hinzu kommen Stimmungsschwankungen, Antriebsarmut, Konzentrationsprobleme und so einiges mehr.«

Das alles nur wegen der Hormone?

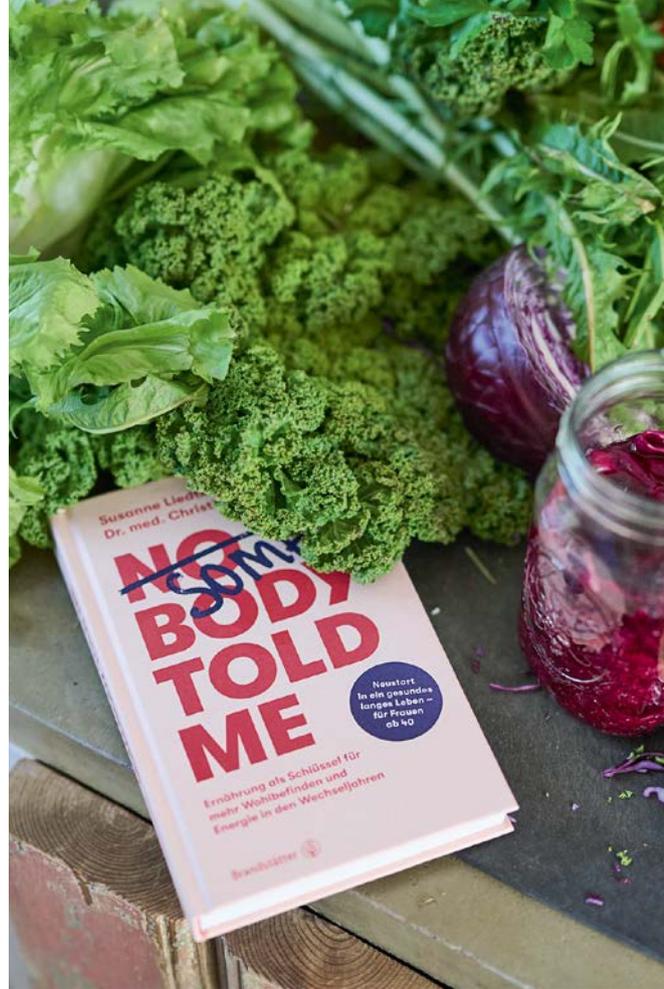
»Hormone haben grundsätzlich einen großen Einfluss auf unsere Körperfunktionen. Und wenn man bedenkt, dass viele unserer Körperzellen Rezeptoren für Östrogene und Progesteron haben, dann wird auch klar, warum die Wechseljahrs-Symptome so vielfältig sind. Ein gutes Beispiel ist der Stoffwechsel, der sich während der Wechseljahre in einem krassen Umbruch befindet.«

Es gibt einen Zusammenhang zwischen unserem Stoffwechsel und der Menopause?

»Ja. Wir wissen, dass während der Wechseljahre die Muskelmasse abnimmt und der Fettanteil im Körper zunimmt. Damit einher geht ein verringerter Energiebedarf: Eine Frau um die 50 braucht etwa 200 Kilokalorien weniger als eine 25-Jährige. Bei gleichbleibendem Essverhalten ist eine Gewichtszunahme die Folge. Hinzu kommt, dass sich in den Wechseljahren unsere Darmflora ändert – die Verdauung wird träger oder aber unberechenbarer. Und wir wissen, dass durch die hormonellen Veränderungen unsere Zellen nicht mehr so gut auf Insulin reagieren.«

Stichwort Insulinresistenz und Blutzuckerspiegel?

»Genau. Unsere Bauchspeicheldrüse produziert Insulin, um Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren und in Energie umzuwandeln. Durch den wechsellahrs-



bedingten Östrogenabfall reagieren die Zellen jedoch weniger auf Insulin (Insulinresistenz), sodass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen länger oben bleibt. Ein Teil des Zuckers wird dann in Fett umgewandelt und im Bauchraum gespeichert. Die Taille schwindet und entzündliche Prozesse werden begünstigt. Als Reaktion auf die Insulinresistenz produziert die Bauchspeicheldrüse zudem mehr Insulin – kleine Hungerattacken können folgen. Deshalb ist der richtige Umgang mit Kohlenhydraten, insbesondere Zucker, eine wichtige Stellschraube in der Wechseljahrs-Ernährung.«

Was sollte eine mittelalte Frau grundsätzlich in ihrer Ernährung beachten?

»Es geht vor allem um zwei Dinge: Blutzuckerspiegel stabil halten und die Darmflora pflegen. Übersetzt in einen Speiseplan rate ich – jetzt mal ganz vereinfacht –, täglich 500 Gramm Gemüse zu essen und reichlich Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen. Bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Nudeln sollten Vollkornprodukte Priorität haben, denn sie liefern Ballaststoffe und lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen. Eine Handvoll Nüsse am Tag sind genauso empfehlenswert wie maximal zwei Esslöffel geschrotete Leinsamen im Haferbrei am Morgen. Damit die Verdauungsenzyme gut angreifen

Schon gewusst?

Auch wenn wir in Deutschland eher von Wechseljahren sprechen, so hat sich die Wissenschaft weltweit auf den Begriff »Menopause« geeinigt. Streng genommen steht dieser für die letzte Regelblutung im Leben einer Frau.

Die **Prämenopause** ist die Zeit davor – also von der ersten Regelblutung bis zu den anfangenden Zyklusveränderungen. Die **Perimenopause** ist die Zeit rund um die Menopause, sie kann durchaus acht bis zehn Jahre dauern. Die **Postmenopause** ist der gesamte Zeitraum ab dem zwölften Monat nach der letzten Regelblutung.



»Somebody told me«

In diesem Buch steckt das gebündelte Wissen der Gynäkologin Dr. Christina Enzmann und der Oecotrophologin Susanne Liedtke. Es klärt auf, was eigentlich im Körper einer mittelalten Frau passiert; und was Frauen tun können, um gut durch die Wechseljahre zu kommen. Denn so viel ist klar: Ernährung kann ein wichtiger Hebel dabei sein, Beschwerden zu lindern und in den Wechseljahren ganz neue Energie zu gewinnen. Erschienen ist das Buch im Brandstätter Verlag. Erhältlich für 25 Euro.



können, ist ausgiebiges Kauen unerlässlich. Und wer unter Schlafstörungen leidet, sollte mal schauen, was die Umstellung auf entkoffeinierten Kaffee bewirkt. Auch Alkoholkonsum stört die Schlafqualität und schadet außerdem der Darmflora – hier ist ein Verzicht immer ein Gewinn.«

Ich finde, das ist im persönlichen Umfeld gut umsetzbar, aber was bedeuten die Wechseljahre eigentlich

für den Berufsalltag?

»Eine gute Frage, der erst kürzlich in einer Studie nachgegangen wurde.¹ Befragt wurden mehr als 2 000 Frauen um die 51. Knapp ein Viertel der Befragten gab an, aufgrund von Wechseljahrs-Beschwerden bereits ihre Arbeitszeit reduziert zu haben; jede fünfte der über 55-Jährigen plant aus denselben Gründen einen früheren Renteneintritt oder hat dies bereits getan. Für die Volkswirtschaft ist das in Zeiten des Fachkräftemangels ein sehr großer Verlust.«

Haben die Wechseljahre auch etwas Gutes?

»Unbedingt. Die Wechseljahre sind eine Zeit der Neuorientierung und der Selbstbestimmung – wir können ganz bei uns ankommen und außerdem sind sie auch eine Chance, die Weichen für ein gesundes Älterwerden zu stellen.«

Das Gespräch führte Anja Waldmann.



Alnatura Redakteurin Anja Waldmann (links) und Autorin Susanne Liedtke haben sich über die herausfordernde Zeit der Wechseljahre ausgetauscht.

¹ Studie: Forschungsprojekt MenoSupport, Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz, Julia Memmert, Prof. Dr. Andrea Rumler, Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin, Stand 10/23

Produkte aus dem Sortiment*



Fitne **Nahrungsergänzungsmittel² Meno-Balance-Kapseln** vegan**

Die Rezeptur mit traditionell bewährten Pflanzen wie Yamswurzel, Hopfenblüten, Mönchspfeffer und Nachtkerzenöl sowie den Vitaminen B6³, B1 und Biotin unterstützt sanft, aber gezielt in den Wechseljahren. 60 St. je 500 mg = 30 g **Dauerpreis⁴ 19,99€** (1 kg = 666,33 €)

Naturtreu **Nahrungsergänzungsmittel² Yamswurzel-Komplex »Wechselwunder«** vegan**



Dieser abgestimmte Komplex enthält Yamswurzel, Rotklee, Baldrianwurzel-Extrakt, Eisen, Vitamin B6 und B12 sowie Folsäure. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. 90 St. je 594 mg = 53,5 g **Dauerpreis⁴ 22,99€** (1 kg = 429,72 €)



Greenic **Natürlicher Vitalstoff-Komplex Meno Balance** vegan**

Trinkpulver mit Shatavari, Maca, Amla-Beere, Vitamin C aus der Acerolakirsche, Ashwagandha-Extrakt KSM66, Vitamin B-Komplex und Mönchspfeffer-Extrakt. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. 110 g **Dauerpreis⁴ 14,99€** (1 kg = 136,27 €)

GSE **Bio-Nahrungsergänzungsmittel² Frauen-Vital-Complex** vegan**



Abgestimmt auf weibliche Bedürfnisse: Dieses Nahrungsergänzungsmittel kombiniert pflanzlich gewonnene Vitamine, Eisen, Selen und weitere bio-zertifizierte Nährstoffe. 60 St. je 500 mg = 30 g **Dauerpreis⁴ 24,99€** (1 kg = 833,- €)

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

Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

³ Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

⁴ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Herbstliche Genussküche

Der Oktober ist nah und mit ihm herbstliche Geschmackserlebnisse! Neben frischen Kräutern verleihen Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte unseren Gerichten noch mehr Aroma, extra Biss und eine gewisse Fruchtigkeit.



Im Oktober und zu Erntedank dürfen Kürbisse nicht fehlen. Zum Beispiel als Spalten aus dem Ofen mit Kräuter-Hummus und gerösteten Cashews. Herbstgenuss pur!



Jede Nuss-Sorte hat ihre eigene knackig-aromatische Geschichte. Entdecken Sie die nussige Vielfalt unseres Alnatura Sortimentes.

Seit zehn Jahren unterstützt die Alnatura Bio-Bauern-Initiative gemeinsam mit dem Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU) Bäuerinnen und Bauern bei der Umstellung ihrer Höfe auf den Bio-Landbau. Zum Jubiläum haben wir zwei Höfe besucht.



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



Impressum

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

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

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

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

Redaktion Sarah-Isabel Becker, Anna Brill, Alina Endemann, Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch (kk), Julia Klewer, Dr. Maren Kratz, Anna Sebestova, 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/Anna Bova: 3 Illustration Oliven / FornStudio: 36 / Prostock-Studio: 5 u. 52 Frau; Alnatura: 10 Porträt Michelle, 16 Porträt Jenny, 20 Porträt Anna, 22 Porträt Alina, 24–25, 62 Nüsse u. ABBI-Bauer; Bio Organica Italia S.r.l.: 51; Oliver Brachat: 5 Rezept, 8/9, 10/11 Caprese/ Parmigiana, 12–15, 16 /17 Pasta/Pesto, 18–19, 20 Fusilli, 21, 22 Feigenmousse, 23, 62 Kürbis; Marc Doradzillo: 32 Porträt Rehn; Farchioni: 1, 3 Olivenhain, 5 Olivenöl, 40–42; Sergio Ferri: 35, 46–47; F.J. Tytherleigh Italia S.p.A.: 32–34 Porträts Brave Millers, 34 Porträt Scarpellini; Frantoi Cutrera: 31; Lars Gruber: 48 Campus; Claudia Guse: 32–34 Illustrationen; mossa GmbH: 49; privat: 61 Porträt Waldmann u. Liedtke; Jan Rickers/Brandstätter Verlag: 58–59, 60/61 Buch; TressBrüder: 48 Porträt Tress u. Büfett; VISCOM Fotografie: 28/29, 38/39; WALA Heilmittel GmbH: 53–54; Jonas Werner-Hohensee: 27

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 Verfasserinnen geschrieben. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de



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

alnatura.de/dauerpreise

alnatura.de/newsletter

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche



Klack

... und die Zeit steht still.



Gutes braucht Zeit –
MANI Oliven bekommen
die Zeit, um sich
bestmöglich zu entfalten.

Nimm auch du dir Zeit für
deinen Genussmoment.



* nicht in allen Märkten erhältlich



Taste a fair world

oder wie man in Italien sagt:
Gusta un mondo giusto.

Bei uns macht jeder Espresso einen großen Unterschied.



Kaffeebäuerin
Soly Café, Peru
Foto: GEPA - The Fair Trade Company / A. Weising



Dolce vita für alle

Denn von ihren **handverlesenen Arabica-Bohnen** können unsere Kleinbauern-Organisationen z.B. in Peru, Mexiko oder Äthiopien gut leben. **Typisch italienisch geröstet** kann dann unser Espresso mit feinsten Crema und fairer Herkunft genossen werden. Klingt ausgezeichnet? Schmeckt auch so!



Genuss je nach Gusto

Mit einem Stück Zarte Bitter Orange, Fleur de Sel Noir oder Café Blanc wird dein Espresso zum vollmundigen Fairnügen.

gepa.de